**3-4 4-5 运动小将**

**第6个月 第3周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **下肢力量，耐力综合训练** | | | | | | |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **热**  **身** | **游戏：**  **操化** | **器材：** | **方法；** | **用语：** | **5分钟** | **目的：**  **让孩子的身体做好运动的准备。**  **加强孩子对身体灵敏度和反应能力** |
| **活动阶段** | **技能：**  **左右跳** | **器材：**  **三角小垫** | **方法：**  **固定三角小垫，助跑，进行左右脚连续蹬踏动作** | **注意：**  **注意讲解动作要领** | **3-5分钟** | **目的：**  **提升下肢控制能力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **4** | **技能强化、协调：**  **波比跳** | **器材：**  **踏板** | **方法：**  **每个小朋友一个踏板，完成（跳，蹲，撑） 波比跳动作** | **注意：**  **听哨声跟节奏**  **完成由慢到快的波比跳** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **综合素质和反应素质** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **速度竞赛** | **器材：**  **九孔球 标志桶** | **方法： 设立起点 将九孔球扔出去，手拿标志桶，快速在球滚动过程中将球用标志桶扣住** | **注意：**  **球由教练用地滚球的方式进行运动** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强反应能力和专注力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **活动阶段** | **平衡素质：**  **运动障碍赛道** | **器材：**  **斜坡垫 1 暴力跳箱**  **蹦床1 起跳踏板 跳马** | **方法；**  **摆放位置**  **斜坡垫---暴力跳箱---蹦床---暴力跳箱---起跳踏板---跳马**  **进行快速通过障碍运动** | **注意：**  **完成动作连贯性，加快通过节奏和速度** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体控制能力爆发力以及耐力等素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学情景、用语** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **放**  **松整**  **理** | **放松环节** | **建议：**  **听清教师的口令，按要求做出相应动作，否则算错。** | **拉伸，放松，敲打，深呼吸** |  | **5分钟** | **目的：**  **放松身体以恢复疲劳，避免伤痛。** |
| **创**  **新**  **反**  **馈** |  | | | | | |

****