**3-4 4-5 运动小将**

**第6个月 第4周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢力量和技能综合训练** | | | | | | |
| **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：**  **控制平衡** | **器材：**  **平衡木 半球** | **方法：**  **将平衡木摆放一侧 将半球摆放另一侧 。**  **1 手放平衡木上，脚踩半球上进行手脚支撑移动**  **2 手放半球上，脚踩平衡木上进行手脚支撑移动** | **注意：**  **教练注意示范动作** | **3-5分钟** | **目的：训练上肢横向移动提升上肢综合练习** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **技能强化、协调：**  **开合跳强化训练** | **器材：**  **平衡木 半球 踏板** | **方法：**  **平衡木摆放一侧，踏板纵向摆放一侧，半球放置平衡木和踏板中间。**  **做开合跳动作** | **要求： 控制身体力量，由于左右脚高度不同，容易控制不好节奏。教练控制节奏训练** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化开合跳技能** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **前后跳** | **器材：**  **一根长绳** | **方法： 将长绳一根直线摆放，身体朝向一侧进行前后跳横向移动训练** | **注意：**  **不要踩到长绳** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质，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** |
| **4**  **活动阶段** | **技巧素质：** | **器材：** | **方法；**  **立定跳 训练 一哨依次 不可以动** | **注意：教练控制哨声，一哨一动** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强技能素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  | | | | | |

****