**3-4 4-5 运动小将**

**第7个月 第1周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **技巧身体素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **翻越能力强化** | **器材：**  **暴力跳箱 标志杆 标志盘** | **方法：**  **摆放**  **标志杆--- 暴力跳箱---标志盘**  **起点助跑出发，翻越暴力跳箱，取回标志盘** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **以竞赛模式进行对抗性比赛**  **翻下暴力箱时提醒要转身下动作** | **3-5分钟** | **目的：**  **提高速度爆发力，和翻越能力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **翻越能力强化2** | **器材：**  **三角连体** | **方法：**  **依次摆放三角连体 连续翻越** | **要求： 难度加大，助跑动作关键** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化翻越技能** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **跳马** | **器材：**  **跳马** | **方法： 完成跳马动作（单臂支撑）** | **注意：**  **教练示范**  **注意单臂支撑位置** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：**  **战绳** | **器材：**  **战绳** | **方法；**  **左右手各握战绳一端，固定好战绳中间部分，左右手上下交替挥动，让战绳形成波浪型** | **注意：**  **初次练习完成度不高，加大手臂力量和挥动幅度，可提升效果** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强身体素质** |

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

****