**3-4 4-5 运动小将**

**第7个月 第2周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **身体素质强化训练** | | | | | | |
| **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：** | **器材：**  **半球 小跨栏 踏板** | **方法：**  **摆放**  **半球—小跨栏—踏板（重复摆放）**  **以双脚跳形式完成** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **双脚跳要点，双脚同时起跳同时落下** | **3-5分钟** | **目的：**  **加强双脚跳能力强化** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：** | **器材：**  **暴力跳箱 平垫子** | **方法：**  **依次摆放暴力跳下（顺序可自行摆放可完成双脚跳动作）跳下后接前滚翻动作** | **要求： 难度加大，前滚翻复习注意讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **身体素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **分体单杠 标志杆 标志盘** | **方法： 设置赛道**  **标志杆---分体单杠---标志盘**  **起跑穿越分体单杠取回标志盘后返回** | **注意：**  **可以竞赛模式进行对抗** | **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：** | **器材：**  **半球** | **方法；**  **将半球平面处朝上 ，摆放成一条直线**  **进行S型跑，每跑到一个半球处，我们要拿处跟半球一侧的那只手按压半球一侧，左右手交替进行** | **注意：**  **教练示范**  **初次练习 小朋友手的配合不是很完成，循序练习达到效果** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 反应能力强化训练** |

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

****