**3-4 4-5 运动小将**

**第7个月 第3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：**  **开合跳** | **器材：**  **踏板** | **方法：**  **将踏板纵向摆放成一条直线**  **进行开合跳**  **双脚在踏板两边进行起跳** | **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：**  **平衡木** | **方法：**  **对称摆放平衡木手脚各放平衡木上**  **1 身体朝下进行移动**  **2 身体朝下进行移动** | **要求： 手臂有支撑作用，重心往身体前发力** | **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** | **方法： 将分体单杠向钻三洞式摆放，要密集。**  **进行手臂支撑翻越 （S型交替）** | **注意：**  **教练师范动作** | **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：**  **长绳** | **方法；**  **将长绳摆放成一条直线，身体朝前。进行左右跳向前移动** | **注意：**  **教练示范**  **不要踩到长绳** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **控制能力强化训练** |

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

****