**3-4 4-5 运动小将**

**第7个月 第4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：**  **蹬步训练** | **器材：**  **平衡木** | **方法：**  **利用平衡木进行蹬步训练** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **控制节奏** | **3-5分钟** | **目的：**  **加强腿部力量** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **跨越小跨栏** | **器材：**  **小跨栏** | **方法：**  **每个小朋友一个小跨栏，先听哨声跨小跨栏，二次哨声转身跨越小跨栏由慢到快。** | **要求： 教练注意控制节奏，最后能独自连续完成动作。** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强反应能力，提高身体灵敏素质。** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **后退手脚爬** | **器材：**  **长绳** | **方法： 将长绳摆放成一条直线，手脚各放长绳两侧，进行后退爬训练。** | **注意：**  **教练师范动作**  **可变换长绳形状，教练自由掌控。** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强后退手脚爬训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **实心球** | **方法；**  **利用手脚爬的方式向前移动式推动实心球，左右手交替向前推动** | **注意：**  **教练示范**  **向前移动时身体重心尽量向在手臂上** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡素质和上肢力量训练** |

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

****