**3-4 4-5 运动小将**

**第8个月 第1周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **身体平衡和身体素质强化训练** | | | | | | |
| **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：**  **平衡踏板训练** | **器材：**  **半球 踏板** | **方法：**  **将半球放置平衡木一端下面，形成一个斜面，交替摆放形成一个交替斜面**  **起点出发，依次跨越每一个障碍物，脚踏到踏板重心位置** | **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，身体平衡素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4** | **技能强化、协调：** | **器材：**  **踏板 把球** | **方法：**  **纵向踏板---半球---踏板---半球**  **摆放**  **手脚爬方式进行在障碍物上移动** | **要求： 控制身体平衡，手脚爬重心尽量放前臂上** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强平衡能力，加强手脚爬技能。** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **钻山洞** | **器材：**  **利用有效场地进行** | **方法： 多个小朋友一组，每个小朋友手脚撑地 形成一个长长的小山洞，最后一个小朋友在山洞里爬到第一名的位置撑起山洞，依次类推** | **注意：**  **教练讲解清晰，团队配合连贯** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **增强团队配合** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **暴力跳箱** | **方法；**  **将暴力跳箱纵向摆放，脚背搭在箱子上，手臂撑于地面，尽量保持身体平行地面。手脚支撑横向移动，围绕暴力跳箱完成一周** | **注意：**  **教练示范**  **身体跟地面保持平行** | **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** |  | | | | | |

****