**3-4 4-5 运动小将**

**第8个月 第2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：** | **器材：**  **踏板** | **方法：**  **将踏板纵向摆放**  **完成手臂前行，脚开合跳训练** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **控制节奏** | **3-5分钟** | **目的：**  **加强手臂力量** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **体能环** | **方法：**  **将体能环纵向摆放**  **利用进进出出步伐，来完成移动** | **要求： 控制身体平衡，控制节奏，教练讲解时候注意脚步细节** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强步伐能力灵敏素质训练** |
| **4**  **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **实心球** | **方法： 手脚爬向前移动，左右手交替向前推动实心球** | **注意：**  **教练讲解清晰，**  **手脚爬时重心尽量放前臂** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **平衡，上肢素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **攀岩墙** | **方法；**  **快速在攀岩墙上从上到下，能独立完成** | **注意：**  **教练示范**  **注意讲解手脚位置，爬行时提醒不要两手或两脚同时踩一个固点上** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡素质和上肢力量训练等综合力量** |

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

****