**3-4 4-5 运动小将**

**第8个月 第3周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **身体速度，耐力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：**  **暴力跳箱 平衡盘** | **方法：**  **暴力跳箱---标志盘---暴力跳箱**  **腿部踏在暴力跳箱上，上半身腾空（教练按住腿部）将标志盘拿起放置面前的暴力跳箱上。上半身完成上下的腰腹动作训练** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **控制节奏** | **3-5分钟** | **目的：**  **加强腰腹力量** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **垫子或暴力跳箱** | **方法：**  **躺下 ，身体放平，双腿并拢，完成仰卧举腿动作** | **要求： 控制身体平衡，腿部伸直** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强腹部力量** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志杆 暴力跳箱 分体单杠 标志盘** | **方法： 起点出发，翻过跳箱，（强调转身下），S型穿越分体单杠，取到标志盘后快速直线返回放置标志杆上** | **注意：**  **教练讲解清晰，**  **示范动作**  **小组竞赛形势进行** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **耐力 速度提升训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **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4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** |  | | | | | |

****