**3-4 4-5 运动小将**

**第8个月 第4周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢力量，手脚爬行强化训练** | | | | | | |
| **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，手臂支撑向前移动**  **1,2,3,4 交替换手臂** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **控制节奏** | **3-5分钟** | **目的：**  **加强手臂力量平衡训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **半球 踏板** | **方法：**  **将半球放置踏板下一端，依次摆放，进行手脚支撑横向移动** | **要求： 控制身体平衡，手臂伸直** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强手脚支撑训练** |
| **4**  **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志杆 标志盘** | **方法： 设置起点，利用手脚爬行方式进行竞赛，到达终点拿钱标志盘快速跑回起点，放置标志盘上** | **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 手脚爬行训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **暴力跳箱** | **方法；**  **像推轮胎一样，进行推箱子，上肢力量训练（教练根据完成者的上肢力量，可进行阻力训练）** | **注意：**  **教练示范**  **注意讲解手脚位置，听哨声发力推动** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **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** |  | | | | | |

****