**3-4 4-5 运动小将**

**第9个月 第1周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏素质训练** | | | | | | |
| **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** |
| **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：**  **起跳跳板 暴力跳箱 斜坡垫 小楼梯** | **方法：**  **起跳跳板---暴力跳箱---斜坡垫—小楼梯**  **依次腾空跳跃至障碍物上** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **跳跃及腾空起跳时教练需贴身保护** | **3-5分钟** | **目的：**  **加强跳跃能力和腾空起跳能力** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **平衡车** | **方法：**  **身体坐立平衡车上，双手抓住辆车**  **1背部朝前，腿部发力，蹬地移动**  **2背部朝后，腿部发力，勾地移动** | **要求： 控制身体平衡，**  **腿部发力** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强腿部力量训练** |
| **活动4阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **踏板** | **方法： 将踏板纵向摆放，手臂支撑向前移动，腿部进行开合跳动作** | **注意：**  **教练讲解清晰，**  **示范动作** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **手臂力量强化训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **小跨栏** | **方法；**  **每人一个小跨栏，快速循环跨越** | **注意：**  **教练示范**  **由慢到快** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质训练** |

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

****