**3-4 4-5 运动小将**

**第9个月 第3周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢平衡素质训练** | | | | | | |
| **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** |
| **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：**  **标志盘 踏板** | **方法：**  **纵向摆放踏板 在踏板上间隔摆放标志盘，进行手脚爬行训练（过程中手脚要躲避标志盘障碍物）** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **完成过程中注意提醒躲避障碍物** | **3-5分钟** | **目的：**  **加强身体上肢力量，专注力等** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **标志杆 踏板\*2 小跨栏\*2 标志盘** | **方法：**  **标志杆—横向间隔两个踏板—小跨栏—标志盘** | **要求： 教练注意示范动作**  **竞赛形式进行对抗**  **踏板处要进行双脚起跳** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **增强身体灵敏素质** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **平衡木\*2** | **方法： 在平衡木一端后退爬至另一端终点处** | **注意：**  **教练讲解清晰，**  **示范动作**  **过程中不要落地**  **控制身体平衡** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **身体平衡能力提高训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **平衡木 半球** | **方法；**  **手臂支撑到半球上**  **脚背担到平衡木上**  **手脚支撑横向移动**  **（手臂放到半球上时会出现晃动，要控制身体平衡来完成动作）** | **注意：**  **教练示范**  **操作过程中教练注意语言提醒** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **身体平衡能力素质训练** |

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

****