**3-4 4-5 运动小将**

**第9个月 第4周 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **技巧身体素质灵敏素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **借力跳** | **器材：**  **小楼梯 暴力跳箱** | **方法：**  **助跑右脚踩至楼梯侧面，完成起跳动作，腾空跳跃至暴力跳箱上，转身下完成动作。** | **注意：**  **教练注意示范动作**  **示范过程中讲解细致。** | **3-5分钟** | **目的：**  **技巧能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **小双杠** | **方法：**  **手臂支撑两侧，双腿并拢抬起，保持动作坚持10~15秒。** | **要求： 教练手臂放置小朋友背部，另一只手臂辅助双腿抬起，全程保护。** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化技能训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **分体式单杠**  **平衡木** | **方法： 将分体式单杠以小山洞形式进行摆放，将平衡木放置小山洞中，双臂支撑分体式单杠，以S形状循环交替支撑，跨越平衡木。** | **注意：**  **教练讲解清晰，**  **示范动作** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **身体灵敏素质强化训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4活动阶段** | **身体素质：**  **障碍组合赛道** | **器材：**  **平衡木\*2**  **斜坡垫**  **地垫**  **跳马**  **小楼梯**  **暴力跳箱** | **方法；**  **平衡木对称摆放，手脚支撑横向移动，助跑至斜坡垫上，进行前滚翻，起身后，翻越跳马，助跑完成借力跳动作。** | **注意：**  **教练示范讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **组合技巧灵敏身体素质训练** |

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

****