**3-4 4-5 运动小勇士**

**第1个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢力量综合素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **长绳 大半球平衡盘** | **方法：**  **将平衡盘放置场地中间，将长绳一条直线穿过大半球平衡盘，进行手脚运动** | **注意：**  **教练注意示范动作讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **强化上肢力量身体灵敏训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **暴力跳箱** | **方法：**  **以抬的形式进行翻滚暴力跳箱** | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解 安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **上肢力量核心力量训练** |
| **活动4阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **暴力跳箱 斜坡垫 大半球平衡盘** | **方法：**  **暴力跳箱—斜坡垫垫至小暴力跳箱上形成斜面—暴力跳箱—大半球平衡盘斜放** | **注意：**  **教练示范讲解** | **5组**  **5-8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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **半球\*6 平衡木 踏板\*5** | **方法；**  **半球踏板对称摆放，中间放置平衡木，先开合完成踏板，再开合完成平衡木的半球，再开合完成平衡木和踏板，再手脚支撑完成平衡木半球，手放半球上** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **综合能力训练** |

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

****