**3-4 4-5 运动小勇士**

**第1个月 第2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：**  **平衡木\*2** | **方法：**  **对称摆放平衡木，在平衡木上完成 手脚支撑横向移动和手脚爬行动作** | **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：**  **组合栏架 高低摆放**  **平衡木 分体式单杠** | **方法：**  **先组合栏架高低摆放进行高钻低爬越过障碍物，返回时S型 越过分体单杠（分体单杠小山洞摆放，放置平衡木上）** | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **上肢力量和灵敏素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 斜坡垫 垫子 标志盘** | **方法：**  **设置起点 助跑到斜坡垫上后在垫子上完成前滚翻动作---到终点拿取标志盘，快速返回** | **注意：**  **教练示范讲解**  **比赛小组形式进行对抗** | **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** |
| **4**  **活动阶段** | **身体素质：**  **波比跳** | **器材：**  **踏板** | **方法；**  **利用踏板，完成波比跳动作。** | **注意：**  **教练讲解示范**  **由慢到快** | **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** |  | | | | | |

****