**3-4 4-5 运动小勇士**

**第1个月 第3周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **平衡能力综合素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **踏板** | **方法：**  **每人一个踏板，双脚站址踏板一端在地上，手臂向前移动双脚不动，双手触碰到踏板边缘处返回。** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **强化上肢力量和平衡能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **平衡站立** | **器材：**  **半球** | **方法：**  **将半球球面朝下，平面朝上，双脚站至半球左右两侧，保持身体平衡站立。** | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡素质训练** |
| **活动阶4段** | **训练运动：** | **器材：**  **暴力跳箱** | **方法：**  **将暴力跳箱放置教练身前位置，暴力跳箱左右各占一名小朋友，教练将双手举高，听到哨声后，小朋友快速蹬起到暴力跳箱上，触碰教练手掌。** | **注意：**  **教练示范讲解**  **由慢到快循序训练** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **反应能力和灵敏素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **平衡木**  **分体式单杠或组合栏架** | **方法；**  **将分体式单杠或组合栏架放置平衡木上，形成小山洞形状，所有小朋友依次站在平衡木上跨越障碍物。** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡能力素质训练** |

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

****