**3-4 4-5 运动小勇士**

**第1个月 第4周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **踏板\*2** | **方法：**  **分别将平衡木和踏板对称摆放，在平衡木起点处双手双脚分别放置平衡木两侧，以手脚爬的形式向前移动至踏板上，再到终点。** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **上肢力量训练，手脚协调能力训练。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **斜坡垫**  **暴力跳箱低中高** | **方法：**  **助跑到三角斜坡垫上，跳跃至低暴力跳箱上，不间隔直接起跳到高暴力跳箱上，** | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解**  **教练进行安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质训练和弹跳能力训练** |
| **4活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **斜坡垫、蹦床、高中低暴力跳箱** | **方法：**  **助跑到三角斜坡垫上，跳跃至蹦床上。再跳跃至低暴力跳箱上，不间隔直接起跳到高暴力跳箱上。** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解**  **教练进行安全保护** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质训练和弹跳能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **半球** | **方法；**  **小朋友坐在地上，双手抱住肩膀，双脚快速交替敲打半球上** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **下肢灵活性训练** |

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

****