**3-4 4-5 运动小勇士**

**第10个月 第2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：**  **半球** | **方法：**  **纵列摆放半球（平面朝上），S型穿越障碍，到达每一个半球边缘时，用跟半球边缘同侧的手击打半球。** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **反应灵敏素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学要求注意** | | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **4** | **技能强化、协调：** | **器材：**  **三角连体 垫子** | **方法：**  **助跑，在三角连体侧面上快速奔跑。垫子在三角连体下面进行保护** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解**  **注意安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **跳马箱，暴力跳箱 斜坡垫** | **方法：**  **单手翻越跳马箱，起跳到暴力跳箱上，转身下，助跑到斜坡垫上（将斜坡垫竖立墙上）蹬起转上到暴力跳箱上** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解 、**  **注意安全保护** | | **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** | **教学要求** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **单杠** | **方法；**  **单杠挂臂膝腿**  **双手抓住单杠，双腿并拢，听口令进行举腿动作训练** | **注意：**  **教练讲解示范**  **注意安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **腰腹和上肢素质训练** |

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

****