**3-4 4-5 运动小勇士**

**第10个月 第4周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **综合灵敏素质训练** | | | | | | |
| **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** |
| **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：**  **标志桶 小球 标志盘** | **方法：**  **起点出发，双腿夹住标志球，头顶标志盘，快速移动到终点，快速跑回，再次重复动作** | **注意：**  **教练注意示范讲解**  **可进行小组比赛形式训练** | **3-5分钟** | **目的：**  **专注力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学要求注意** | | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **标志桶 分体式单杠 暴力跳箱** | **方法：**  **S型穿越标志桶和分体式单杠，原路返回时翻越暴力跳箱**  **可小组比赛对抗进行训练** | | **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** |
| **4**  **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 标志盘 分体式单杠** | **方法：**  **将标志桶和标志盘对称摆放**  **返回一侧纵列摆放分体式单杠**  **出发时依次将地上的标志盘放置标志桶上，返回时S型穿越分体式单杠** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解 、**  **可加追逐赛进行训练** | | **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：**  **标志盘 标志杆** | **方法；**  **串糖葫芦比赛**  **手拿标志盘在起点处出发，到终点处将标志盘放到标志杆上，（反正反正摆放标志盘）形成糖葫芦形状** | **注意：**  **教练讲解示范**  **可进行小组比赛形式训练** | **5组**  **6-8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** |
| **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** |  | | | | | |

****