 **3-4 4-5 运动小勇士**

**第11个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **蹦床 半球\*4 垫子 标志盘** | **方法：**  **起点（蹦床原地跳跃）出发，依次跨越半球，在垫子上进行一字滚翻 去终点拿起一个标志盘原理快速返回** | **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：**  **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** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **标志桶 标志盘** | **方法：**  **背对终点，听教练口令如（摸鼻子，肩膀，膝盖，小屁股等）听到哨声后快速转身冲向终点拿取标志盘** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **反应灵敏素质训练** |
| **活4动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 标志盘 篮球** | **方法：**  **将标志桶和盘对称摆放，起点出发单手在地面推动篮球，另一只手将地上的标志盘拿起放到标志桶上** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解 、** | | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **专注力素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学要求** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **活动阶段** | **身体素质：**  **燕式平衡接俯撑** | **器材：**  **垫子** | **方法；**  **跟教练进行地面技巧动作**  **燕式平和接俯撑** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **技巧素质训练** |

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

****