**3-4 4-5 运动小勇士**

**第2个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **综合能力素质训练** | | | | | | |
| **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** |
| **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**  **分体式单杠** | **方法：**  **将分体式单杠摆放在平衡木上形成小山洞，小朋友爬行在平衡木上穿过山洞隧道。** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **四支力量平衡素质训练。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **低中暴力跳箱**  **斜坡垫** | **方法：**  **双脚跳跃至低暴力跳箱上，再跳跃至中暴力跳箱上，双脚不动进行前滚翻** | **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：**  **柔韧协调性前滚翻训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **平衡木** | **方法：**  **垂直趴在平衡木上，在平衡木上进行翻滚。** | **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：**  **腰腹力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4**  **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **分体式单杠**  **标志盘** | **方法；**  **将分体式单杠以圆形的形式摆放，中间放置标志盘，开始时小朋友围绕分体式单杠圆形跑动，听到哨声后快速钻到分体式单杠圈内，拿取一个标志盘。** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **反应能力训练** |

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

****