**3-4 4-5 运动小勇士**

**第2个月 第4周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **手脚协调能力素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **暴力跳箱 \*2 一样高度** | **方法：**  **脚在地面在暴力跳箱上进行前滚翻训练** | **注意：**  **教练注意示范讲解**  **注意安全保护** | **3-5分钟** | **目的：**  **技能训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **暴力跳箱** | **方法：**  **将暴力跳箱高中低摆放，在高出出发，起跳到暴力跳箱上，进行后退爬，越过所有暴力跳向后在平地完成到终点** | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **四肢协调能力训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 标志盘 等量若干** | **方法：**  **将标志桶纵列摆放，标志盘对称摆放，小朋友在标志桶和标志盘中间鸭子走的形式进行向前移动，移动到每一个标志盘的位置的时候拿起标志盘放置到标志桶上** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **下肢力量和手眼协调能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **标志桶 标志盘 绳梯** | **方法；**  **将标志桶放置绳梯一侧，将标志盘放置绳梯另一侧，双脚跳完成绳梯，过程中将标志盘放置标志桶上** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **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** |
| **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** |  | | | | | |

****