**3-4 4-5 运动小勇士**

**第3个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏素质综合能力素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **暴力跳箱 小楼梯 斜坡垫** | **方法：**  **在高度暴力跳箱上起跳到小楼梯侧面后，在斜坡垫上完成前滚翻动作** | **注意：**  **教练注意示范讲解**  **注意安全保护** | **3-5分钟** | **目的：**  **灵敏素质技能训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **标志桶 暴力跳箱 斜坡垫 分体式单杠\*2** | **方法：**  **S型爬行标志桶，经过暴力跳箱（中），斜坡垫（单杠支撑）--暴力跳箱** | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质能力训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **踏板 长绳** | **方法：**  **用长绳一端将踏板捆住，（自行设置重量），小朋友在长绳另一端拉动，左右手交替拉动** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **上肢力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **半球 斜坡垫 暴力跳箱（高）** | **方法；**  **助跑在半球上起跳，快速利用斜坡垫坡度，上至暴力跳箱上 转身下** | **注意：**  **教练讲解示范**  **注意安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **爆发力和身体灵敏素质训练** |

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

****