**3-4 4-5 运动小勇士**

**第3个月 第4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：**  **长垫子 小车 长绳** | **方法：**  **摆放**  **长垫子—小车—长绳**  **一字滚翻经过长垫子，后趴至小车上，手拉绳子，左右手交替拉动，向前移动** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **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** | **教学情景、用语** | | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **实心球** | **方法：**  **手脚撑地（单脚抬起），推动实心球向前移动** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **上肢素质能力训练**  **平衡能力训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **三协斜坡垫 \*2** | **方法：**  **后滚翻训练** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解**  **注意安全保护** | | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **技能素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活动4阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **暴力跳箱** | **方法；**  **以（品字）交替摆放，双脚跳，完成动作** | **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** |  | | | | | |

****