**3-4 4-5 运动小勇士**

**第4个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **踏板** | **方法：**  **以（品字摆放踏板）以手脚支撑横向移动进行移动，到下一个踏板时，起身后快速转身，继续手脚支撑横向移动** | **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：**  **青蛙跳** | **器材：** | **方法：**  **手手背后，听教练哨声进行青蛙跳训练** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **下肢素质能力训练** |
| **活动4阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **分体式单杠 标志盘 标志桶** | **方法：**  **在场地中间纵向摆放分体式单杠，将标志桶和标志盘分别放置两侧，快速依次穿越分体式单杠，将标志盘放置标志桶上** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解** | | **5组**  **5-8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** |
| **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **标志盘** | **方法；**  **以 双-单-单-双。。。等方式摆放标志盘，小朋友在旁边一车出发，一个标志盘就单脚落地，两个标志盘就双脚落地，依次进行** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **专注力和协调能力训练** |

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

****