**3-4 4-5 运动小勇士**

**第4个月 第2周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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：**  **半球 \*2 体能环\*6 踏板\*3** | **方法：**  **将踏板纵列摆放，每个踏板上放置两个体能环，在踏板两端的旁边放置一个半球，球面朝上**  **双脚跳完成动作，到半球处完成左右跳训练** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **双脚跳平衡素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **4** | **技能强化、协调：**  **小螃蟹走** | **器材：**  **标志桶 标志盘 分体单杠** | **方法：**  **在标志桶处设置起点，场地中间设置分体式单杠障碍，终点放置标志盘，用小螃蟹走（侧滑步动作）完成训练** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解**  **可竞赛形式进行** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **素力训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **硬平衡木 软平衡木** | **方法：**  **将两个平衡木对称摆放，我们身体呈上，（后支撑动作）横向移动** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解** | | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **四肢协调能力灵敏素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **标志桶 标志盘**  **分体式单杠** | **方法；**  **将标志盘放置标志桶上，分体式单杠纵列摆放，出发后小朋友依次将标志盘在标志桶上翻转 ，全部反转后S形穿越分体式单杠** | **注意：**  **教练讲解示范**  **安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质和专注力** |

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

****