**3-4 4-5 运动小勇士**

**第4个月 第4周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **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：**  **体能环** | **方法：**  **每个小朋友两个体能环，纵列摆放，每次双脚跳跳进体能环内，不可跳出体能环外，完成后转身拿跳跃过的体能环放置前面继续交替完成** | **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** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **小车 分体式单杠** | **方法：**  **将分体式单杠摆放成小山洞，我们后背趟在小车上，双脚交替蹬地，穿越小山洞** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡能力和下肢力量训练** |
| **4活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 小车 标志盘** | **方法：**  **标志桶设置在起点，双手推动小车，到达终点处将一个标志盘放到小车上原路返回，继续完成。** | **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：**  **踏板 体能环 暴力跳箱** | **方法；**  **（一1一1一1口）摆放**  **将每个体能环放到踏板终点，双脚跳完成** | **注意：**  **教练讲解示范**  **安** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质和双脚跳能力训练** |

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

****