**3-4 4-5 运动小勇士**

**第4个月 第2周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **平衡和跳跃能力素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **半球** | **方法：**  **每人两个半球，分别正反放，将手臂支撑到平面朝上的半球上，双脚踩到球面朝上的半球上，进行支撑保持身体平衡** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **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：**  **单杠** | **方法：**  **学会抓杠支撑和滚翻动作** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解**  **注意安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **技能素质能力训练** |
| **活4动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **暴力跳箱 平衡木 标志盘 标志桶** | **方法：**  **将标志桶设置起点处，将平衡木放置暴力跳箱上，增加了平衡木的高度，利用手脚爬行在平衡木上前行，到达终点拿取标志盘后返回起点** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解**  **可竞赛形式进行对抗** | | **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：**  **暴力跳箱 组合栏架 垫子** | **方法；**  **起跳到暴力跳箱上，在暴力跳箱上腾空起跳，越过组合栏架 落到保护垫上** | **注意：**  **教练讲解示范**  **安全保护** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **跳跃能力和胆量训练** |

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

****