**3-4 4-5 运动小勇士**

**第6个月 第2周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢核心力量素质训练** | | | | | | |
| **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：** | **方法：**  **平板支撑1234 手臂动作 教练带领** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **上肢核心力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **平衡木\*2 暴力跳箱** | **方法：**  **分别将两平衡木一端放置暴力跳箱上，形成一个小桥，手脚爬行上桥手脚爬行下桥** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡灵敏素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **标志桶 标志盘** | **方法：**  **将标志桶放置场地中间，将标志盘放置标志桶上，将小运动员在场地两边进行准备，听到哨声，快速手脚爬行移动，看哪个小朋友最快能够取标志盘** | **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：**  **绳梯 标志盘** | **方法；**  **将绳梯铺在地面上，一端设置起点一端终点处放置标志盘\*5，手脚支撑横向移动到终点拿起一个标志盘后站起快速跑回起点后继续手脚支撑横向移动** | **注意：**  **教练讲解示范**  **可竞赛形式进行比赛训练** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **上肢核心力量素质训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4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** |  | | | | | |

****