**3-4 4-5 运动小勇士**

**第7个月 第2周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **灵敏技能素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **四点支撑滚面条** | **器材：** | **方法：**  **双手双脚撑于地面，侧翻滚形式转身，只能双手双脚在地面上** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **上肢力量训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **兔子舞** | **器材：**  **体能环** | **方法：**  **前后左右中摆放体能环，听教练口令，以双脚跳完成前前后后左左右右等动作** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **下肢素质训练**  **反应能力训练** |
| **活4动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **体能环** | **方法：**  **每人一个体能环以跳绳的方式完成动作** | **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：**  **垫子 暴力跳箱 三角斜坡垫** | **方法；**  **垫子 暴力跳箱 垫子 三角斜坡垫**  **先前滚翻 后起身跳跃至暴力跳箱，跳下后接前滚翻，最后接后滚翻在斜坡垫上** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **技能素质训练** |

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

****