**3-4 4-5 运动小勇士**

**第7个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **平衡能力上肢素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **小双杆 垫子** | **方法：**  **趟在垫子上，双手抓住小双杠一侧，横向移动** | **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：** | **器材：**  **体能环** | **方法：**  **每人一个体能环，先跳进体能环内，在穿出来，放到前面再次跳跃穿出来** | | **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** |
| **活动阶段** | **训练运动：**  **侧金刚跳**  **后退跳** | **器材：** | **方法：**  **双手撑到地面后，双脚侧跳，在移动双手，循环训练**  **双手撑地，双脚向后跳，双手在拿回双脚前面，循环完成训练** | **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** |
| **4**  **活动阶段** | **身体素质：**  **小闹钟** | **器材：**  **半球** | **方法；**  **将半球球面朝下，双脚放置半球上，双手撑地，手臂转圈移动，如时钟转动的形式** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡核心力量素质训练** |

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

****