**3-4 4-5 运动小勇士**

**第7个月 第3周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **上肢力量 核心力量训练 单杠；抓杠支撑 支撑前翻** | | | | | | |
| **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：**  **东南西北跑** | **器材：**  **拉力绳 标志桶 标志盘** | **方法；**  **分别朝向四个方向 向四点方位发力 拿到标志物** | **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：抓杠支撑**  **双手握住杠，双脚并拢站立，起跳时，膝盖微微弯曲。**  **上杠后，双臂撑住，手臂伸直。抬头挺胸目视前方，身体收紧。** | **器材：**  **单杠 垫子** | **方法：**  **教练进行细化讲解，保护好小朋友安全。讲解示范，重点对手臂支撑的动作进行教学。**  **多练习，等待的小朋友认真观察，纠正错误动作。** | **用语：** | **4-6分钟** | **目的： 学习抓杠技巧 增强上肢力量和核心稳定性** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **技能强化、协调：**  **支撑前翻**  **动作要领及做法；**  **在支撑的前提下曲臂，提膝，低头，使身体前屈，进行前翻。** | **器材：**  **单杠 垫子** | **方法：**  **学会抓杠支撑后进行支撑前翻。**  **注意前翻时手不能松开单杠（特殊强调）直到动作全部结束才可以松手。** | **情景： 小猴子家里没有吃的了** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **训练单杠上支撑前翻得动作要领** |
| **4活动阶段** | **训练运动：**  **飞跃黄河** | **器材：**  **斜坡垫 楼梯 组合** | **方法； 小朋友从山坡上爬上去，站在山坡的最顶端，跳跃至楼梯上（楼梯倒摆放）手臂抓住楼梯的顶端，再翻下**  **建议；教练自我调整 上坡 和 楼梯之间的距离 （从易到难）** | **情景：**  **模拟我们小朋友飞跃黄河的过程，不可以掉到河里** | **5组**  **5分钟** | **目的：**  **增强跳跃能力，反应及勇气** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **运动组合：**  **跋山涉水** | **器材：**  **斜坡垫 垫子（高） 楼梯 组合** | **方法；**  **先从斜坡垫出发到达最顶端，起跳到垫子上（高）再从垫子上由上向下跳到楼梯上（楼梯倒摆放）**  **建议；**  **教练进行示范引导** |  | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强起跳和跳跃能力。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4活动阶段** | **素质训练：** | **器材；**  **平衡木 楼梯 山坡垫 跳马 组合** | **方法：**  **先经过平衡木，在平衡木上跳到楼梯上（楼梯倒摆放），从楼梯翻下，走到山坡上，跳下山坡完成前滚翻（跳下山坡接前滚翻动作要连贯）** |  | **5组**  **8-10分钟** | **目的：**  **增强身体敏捷素质** |

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

****