**3-4 4-5 运动小勇士**

**第7个月 第4周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **移动技能：折返跑** | | | | | | |
| **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：**  **小猪快跑** | **器材：**  **体能环** | **方法；**  **猎人要去抓小猪 ，小猪快跑 只能跑到安全屋，猎人就不可以抓了。（在安全屋的时间不可以超过十秒）**  **建议；**  **让每个小朋友都要跑动起来，跑动的时候注意安全，避免相互碰撞** | **用语：**  **该游戏需要教练释放自己，充分发挥想象力，用语言和肢体动作来追逐** | **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：折返跑（移动技能）**  **起跑时屈身，两腿前后分开要弯曲。途中跑直线要平稳，后蹬速度要快。转身要灵活重心要稳。** | **器材：**  **标志桶 标志盘** | **方法：**  **从第一个标志桶出发 最快速度到达下一个标志桶 用手触摸标志桶顶端后快速返回**  **建议；**  **小朋友可以对抗比赛** | **用语：**  **注意讲解转身时的动作要领** | **4-6分钟** | **目的： 学习折返技巧 增强灵敏素质** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **活**  **动**  **阶**  **段**  **4** | **技能强化、协调：**  **折返跑障碍**  **难度提升** | **器材：**  **标志桶 标志盘 分体式单杠 组合** | **方法：**  **起点出发 再去摘果子的途中会进过一个小山洞 摘到果子后 再次钻过山洞返回**  **建议；**  **小朋友可以进行pk方式 进行活动** | **情景： 小猴子家里没有吃的了 要穿过小山洞 去对面摘小果子拿回家里** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化折返跑技能 增强灵敏素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动** | **器材：**  **分体式单杠 八角垫 标志桶 标志盘 组合** | **方法； 将分体式单杠摆放一个圆圈，标志桶在外圈，小朋友在标志桶处出发 钻进内圈里 到八角垫上拿标志盘 快速原路返回 （每次只能拿一个 ）看哪个小朋友拿得多** | **情景：**  **模拟小猴子进山洞拿食物** | **5组**  **8-10分钟** | **目的：**  **增强反应能力和反应速度** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **弹跳素质训练** | **器材：**  **分体式单杠 八角垫 标志桶 标志盘 组合** | **方法；**  **将分体式单杠摆放一个圆圈，标志桶在外圈，教练站在圈中进行阻挡，小朋友在标志桶处出发 钻进内圈里 到八角垫上拿标志盘 快速原路返回 （每次只能拿一个 ）看哪个小朋友拿得多** |  | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强反应能力和反应速度** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **活动阶段** | **素质训练** | **器材；**  **平衡木** | **方法：**  **双手放置平衡木上，左右双脚跳动，（双脚不要触碰到平衡木上）** | **强调手臂支撑，身体控制** | **5组**  **8-10分钟** | **目的：**  **增强身体敏捷，上肢等综合素质** |

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

****