 **3-4 4-5 运动小勇士**

**第8个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **移动技能：爬 动作技能：手脚爬行** | | | | | | |
| **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** | **操化 关节活动** |  | **教师带领，完成训练内容，提升小朋友对课堂开始时的注意力** |  | **5分钟** | **目的：**  **让孩子的身体做好运动的准备。**  **提升身体空间感的熟悉度。** |
| **活动阶段** | **技能：爬行**  **手脚爬行（移动技能）**  **由蹲立开始，两手撑地，双脚着地（膝盖不触碰地面）重心移至双手双脚，同时提臀，抬头** | **器材：**  **长绳**  **建议：**  **引导孩子在长绳上正确完成动作** | **方法：**  **从绳子一端出发利用手脚爬行方式进行训练** | **用语：**  **可让其他孩子坐地观看一个孩子练习，以达到纠正错误动作的目的。** | **5组**  **8分钟** | **目的： 学习手脚爬行 争强上肢力量和协调能力练习** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **跳跃的小猴子** | **器材：**  **平衡木 多功能栏架 组合**  **将多功能栏架 一纵列摆放整齐 平衡木在多功能栏架底下**  **建议：**  **助理教练要组织好队伍，小朋友依次出发。** | **方法：**  **小朋友双手推撑住多功能栏架依次跳过** | **情景： 模拟跳跃的小猴子 ，小猴子在树上自由的移动** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化手臂上肢力量 协调能力 核心力量** |
| **活动4阶段** | **障碍运动：**  **小动物运动会** | **器材：**  **标志杆 标志桶 多功能栏架 组合** | **方法； 小朋友快速跨过四个栏架，然后双手抓住多功能栏架推撑跳过去**  **进阶：**  **动作完成连贯** | **情景：**  **模拟小动物要开运动会了 再试运动会的赛道** | **5组**  **8-10分钟** | **目的：**  **跳跃移动运动技能。**  **发展运动平衡性和协调性。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **灵敏素质：**  **超级蜘蛛侠** | **器材：**  **标志桶 标志杆 跳板六角垫 长绳**  **建议：**  **孩子在起点成队列队形。** | **方法；**  **起点出发，利用双脚跳 交叉 跳过障碍物 ，冲刺 ，利用跳板跳跃到六角垫上 ，下后手脚爬行 到终点** |  | **5组**  **10分钟** | **目的： 增强孩子的灵敏素质和 弹跳能力训练。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **放松整理** | **放松游戏：**  **风云变幻** | **建议：**  **听清教师的口令，按要求做出相应动作，否则算错。** | **方法：**  **小朋友成一列或两列横队，一臂间隔，教师喊“微风”、“大风”、“狂风”，小朋友做出相应的动作。“微风”抖动手臂，“大风”抖动双腿，“狂风”全身抖动。** |  | **2分钟** | **目的：**  **通过练习，使身心得以放松，并锻炼反应能力。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **4理** | **儿童瑜伽** | **器材：**  **瑜伽垫** |  |  | **5分钟** | **目的：**  **放松身体以恢复疲劳，避免伤痛。** |
| **创**  **新**  **反**  **馈** |  | | | | | |

****