 **3-4 4-5 运动小勇士**

**第8个月 第2周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **稳定性技能 动作技能：前滚翻** | | | | | | |
| **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：颜色跑** | **器材：**  **不同颜色的磨盆（圆顶标志桶）若干个。**  **建议：**  **魔盆摆放成一位圆形，小朋友们绕魔盆跑动。** | **方法；**  **教练带领小朋友进行跑动，跑动中随机喊出不同的颜色。如“红色”，小朋友听到后去触碰相应颜色的魔盆。**  **进阶：**  **①教练带领小朋友在场地中，进行不同步伐的练习（走、跑、小马跳、双脚跳、螃蟹走等等）；**  **②随机喊颜色让小朋友快速用身体不同的部位进行碰触。** | **用语：**  **①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吸引孩子做出动作。**  **②教练在游戏中要注意将孩子做得好的动作，用具体的语言描述出来。** | **5分钟** | **目的：**  **让孩子的身体做好运动的准备。**  **加强孩子对于颜色的认知与身体空间感的熟悉度。** |
| **活动阶段** | **技能：滚翻**  **前滚翻（稳定性技能）**  **由蹲立开始，两手撑地，重心前移至两手，同时提臀，低头，屈臂，同时用力蹬地，顺势经肩，背着地向前滚动，紧接起肩，成蹲立** | **器材：**  **斜坡垫**  **建议：**  **引导孩子在斜坡上正确完成动作** | **方法：**  **提臀，同时低头屈臂。两脚蹬地后，两腿伸直，保持屈体姿势经肩，背，腰，臀依次着地向前滚动。起肩跟上体时，迅速抱腿起立**  **仰卧团身前后滚动。在斜坡上由高向低做滚翻。当滚翻至臀部着地时，顺势托背助其成蹲立。** | **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： 学习前滚翻的标准动作。（前滚翻时运动安全保护动作）** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **技能强化、协调：**  **穿越丛林** | **器材：**  **斜坡垫 跳箱 组合。**  **建议：**  **助理教练要组织好队伍，小朋友依次出发。** | **方法：**  **小朋友从跳箱上翻越后（双手撑住跳码双脚可顺势翻过或依次翻过） 到达斜坡垫 完成前滚翻动作** | **情景： 模拟穿越丛林 在丛林里翻越高山** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **强化前滚翻姿势与攀爬能力。** |
| **活动阶段** | **感知运动：**  **飞侠大探险** | **器材：**  **斜坡垫 六角垫 楼梯 L3垫** | **方法； 小朋友们一路依次进行，穿过障碍物（S型爬）冲刺到六角垫 完成攀爬 跳至L3垫后 跳向楼梯翻越**  **进阶：**  **动作完成连贯** | **情景：**  **模拟小飞侠出任务 穿越城市之间** | **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：**  **变相跑移动** | **器材：**  **标志桶 标志盘**  **建议：**  **孩子在起点成队列队形。** | **方法；**  **起点出发，分别朝向四个方向奔跑到达每处标志桶的时候把地方标志盘放置标志桶顶端** | **情景： 变身蜘蛛侠 城市穿梭** | **5组**  **6-8分钟** | **目的： 增强孩子的心肺耐力。** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **放松4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**  **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** |  | | | | | |

****