**3-4 4-5 运动小勇士**

**第8个月 第3周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **跳跃能力灵敏素质训练** | | | | | | |
| **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** |
| **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：**  **暴力跳箱 垫子 组合栏架** | **方法：**  **将暴力跳箱对称摆放，双手撑住两侧暴力跳箱，支撑跳跃到垫子上**  **练会后可用组合栏架设置障碍完成训练动作** | **注意：**  **教练注意示范讲解** | **3-5分钟** | **目的：**  **平衡支撑训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学要求注意** | | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
|  | **技能强化、协调：** | **器材：**  **组合栏架 分体式单杠** | **方法：**  **将组合栏架纵列摆放，分体摆放到组合栏架上形成小山洞形式，双臂支撑S型支撑跳跃障碍** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **支撑和跳跃能力训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：**  **组合栏架 垫子** | **方法：**  **助跑跳跃组合栏架，越过栏架后落到垫子上** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解** | | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **起跳能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **教学内容** | **器材及教学建议** | **教学方法及动作要领** | **教学要求** | **组次/时间** | **发展、训练目的** |
| **4**  **活动阶段** | **身体素质：** | **器材：**  **组合栏架，垫子，暴力跳箱\*3** | **方法；**  **助跑跳跃组合栏架后落到垫子上，完成前滚翻动作，再一次跳跃暴力跳箱** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **灵敏素质和跳跃能力训练** |

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

****