**3-4 4-5 运动小勇士**

**第9个月 第1周 （2） 时长：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **身体灵敏素质训练** | | | | | | |
| **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：**  **三角斜坡垫\*2 暴力跳箱** | **方法：**  **三角斜坡垫—暴力跳箱—三角斜坡垫**  **助跑，在最后一个斜坡垫处进行前滚翻动作** | **注意：**  **教练注意示范讲解**  **注意安全保护** | **3-5分钟** | **目的：**  **前滚翻训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **踏板若干，标志桶，标志盘，踏板垫** | **方法：**  **将踏板纵向摆放，连接处踏板垫垫高，连接处两边放标志桶，手脚爬完成障碍，在连接处将一侧标志盘移动到另一侧** | | **要求： 教练示范动作**  **动作讲解** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **平衡素质训练** |
| **活动阶段** | **训练运动：** | **器材：** | **方法：**  **准备时，原地踏步跑，听到哨声，转身快速冲刺到终点，原路返回，循环训练** | **注意：**  **教练示范动作**  **动作讲解** | | **5组**  **5-8分钟** | **目的：**  **起跑和反应能力能力训练** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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：**  **跳马 三角斜坡垫 分体式单杠 暴力跳箱 标志桶** | **方法；**  **用分体式单杠将斜坡垫垫高，助跑冲刺斜坡垫上，上到暴力跳箱顶端，转身下后，S型绕过标志桶** | **注意：**  **教练讲解示范** | **5组**  **6-8分钟** | **目的：**  **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** |
| **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** |  | | | | | |

****