|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第五单元** | **第一次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举；动作技能：A行走 B跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS1上肢力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **集结号：听到教练吹长哨迅速跑步（10米以上）集合；听到解散信号跑步回到场馆指定原始位置。起始姿势含坐立、全蹲、半蹲、立正、背对。** | **无要求**  **欢快开始** | **0/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | **摘葡萄：学员一路纵队；下蹲准备；依次跑步前进；到达10m处大树（L7）跳箱前；双手上举摘葡萄（拿标志碟）；然后返回。** | **下蹲膝盖跟脚尖方向一致，臀部向后延伸** | **6/2**  **60s** | **中等**  **10min** | **标志碟** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **体能素质** | **大力水手：学员分两路纵队站立；接力推4kg重力球前进，然后绕过10米处的小锥桶返回，将重力球交给下一位学员，依次进行。** | **双手一起用力向前推球** | **5/2**  **30s** | **中等**  **10min** | **重力球，小锥桶** |
|  | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第五单元** | **第二次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 ；动作技能：A行走 B跑步** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ1手眼协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **一路纵队排在教练身后以开小火车的方式进行顺时针绕圈跑，起点处放置两个锥桶。** | **无要求**  **换了开始** | **8/2**  **30s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | **光头强来了：两人一组，听到枪声后快速提起地上的水袋放到自己身后的平衡木上，企鹅走绕过6个L2栏架后双手支撑跳上L4号跳箱后旁边快速跑到起点** | **提拉：两臂将水袋提拉至胸前双臂同时用力，双脚与肩同宽。**  **推撑：双臂同时用力撑起，双脚跳起膝盖跪在跳箱上。** | **6/3**  **20s** | **中高**  **10min** | **水袋**  **平衡木**  **栏架**  **跳箱** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **5min** |  |
| **体能素质** | **制作冰激凌：学员每人左手持网球右手拿小锥桶，左手抛起网球，右手小锥桶接住，同时间比多少** | **左手发力，右手接球同时防止网球弹出** | **6/3**  **20s** | **中等**  **5min** | **网球**  **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | | **基础学习阶段第五单元** | **第三次课** | **本课重点：培养兴趣** | | | |
| **动作发展** | | **动作模式：5弓箭步 6转体 ；动作技能：C跨越 D蹦跳** | | | | | |
| **体能发展** | | **身体素质：BQ1静态平衡** | | | | | |
| **品格发展** | | **品格培养：规则意识** | | | | | |
| **训练环节** | | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | | **小海浪：学员一列横队听到哨声跑向对面墙壁站立，再次哨声跑回原来墙壁** | **无要求**  **欢乐开始** | **5/2**  **10s** | | **中等**  **5min** |  |
| **动态伸展** | | **伸展附件第一套** |  |  | | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | | **怪兽来了：学员一路纵队；听到“怪兽来了”，原地大象鼻子转三圈；双脚跳上石阶（L2跳箱），达10m处返回，连续弓箭步上下3个大石块（L2）** | **跨越：正确弓箭步，膝盖脚尖一个方向**  **蹦跳：正确下蹲，前脚掌先落地** | **6/2**  **30s** | | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **桶**  **跳箱** |
| **自主游戏** | | **见游戏附件** |  |  | | **5min** |  |
| **体能素质** | | **空中跳伞：学员俯卧bosu球，听到口哨快速手脚伸直，比比谁稳** | **静态平衡：身体保持伸展；躯干肌肉控制** | **5/2**  **30s** | | **中低**  **15min** | **Bosu球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  | |  | **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第五单元** | **第四次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：7爬动 8翻滚 ；动作技能：C跨越 D蹦跳** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS2下肢力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **奔跑的赛车：学员一路纵队依次绕跑道慢跑；弯道减速；直道“S”绕过4个等间距的大锥桶** | **两臂屈臂前后摆动；遇弯道** | **5/1**  **30s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | **小熊历险记：学员一路纵队依次出发，跨越三个火线（瑜伽砖）后爬过山洞（训练器）；跳跃6个石墩桥（bosu球）后侧翻滚过泥地（垫子）返回** | **翻滚：手脚伸直，手臂贴紧耳朵**  **爬行：手脚着地爬行** | **5/2**  **60s** | **中高**  **10min** | **Bosu球**  **训练器**  **大锥桶**  **垫子**  **瑜伽砖** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **低**  **5min** |  |
| **体能素质** | **小兔子抢萝卜：两路纵队；分两组进行，大锥桶设起点终点，听到哨声出发一人，兔子跳至终点拿小锥桶跑回，下一位出发** | **蹦跳：双脚并拢，屈膝，手作兔耳朵状** | **1/2**  **30s** | **中高**  **5min** | **大锥桶**  **小锥桶** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第五单元** | **第五次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：1下蹲 2上举 ；动作技能：E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ2眼脚协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：坚持不懈** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **集结号：听到教练吹长哨迅速跑步（10米以上）集合；听到解散信号跑步回到场馆指定原始位置。起始姿势含坐立、全蹲、半蹲、立正、背对。** | **无要求**  **欢快开始** | **10/1**  **无** | **中等**  **5min** | **敏捷圈** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | **我是搬运工：一列纵队，抱住篮球下蹲5次，上举篮球走过平衡木，原地拍球5次抱住球s型绕过大锥桶，将篮球放在标志碟上，踢进足球门** | **下蹲：膝盖齐**  **蹬踢：用脚内侧踢球，屈膝**  **上举：两臂将球提至胸前并举过头顶**  **下蹲：身体中立位下蹲，膝盖对齐** | **2/5**  **30s** | **中高**  **10min** | **篮球**  **平衡木**  **大锥桶**  **标志碟**  **足球门** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **体能素质** | **眼脚协调：学员一列纵队，5米间距，将放在标志碟上的鳄鱼球踢进足球门中，结束后捡球** | **用脚内侧踢球，屈膝，眼睛始终不离开球** | **3/8**  **30s** | **中等**  **5min** | **足球门**  **标志碟**  **鳄鱼球** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第五单元** | **第六次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：3提拉 4推撑 ；动作技能：E拍击 F蹬踢** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：BQ2动态平衡** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **小炮兵环绕阵地：一列纵队，教练说“开始”，学员围着大锥桶开始侦查，一个接一个出发（围着事先摆好的大锥桶进行跑步）** | **无要求**  **欢乐开始**  **故事导入** | **5/3**  **60s** | **中等**  **5min** | **大锥桶** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **组合练习** | **全民超人：学员一列纵队依次出发，起点放大锥桶和篮球。学员拍击5次，放在锥桶上。进行鳄鱼球射门动作，后用绑在跳箱上的弹力带进行跳箱拖拽，同一区域反复两次。放下弹力带，最后翻过L5跳箱返回** | **拍击：双腿分开站立，一手背后，一手拍击**  **蹬踢：用脚内侧踢球，屈膝** | **1/3**  **60s** | **中等**  **10min** | **大锥桶**  **篮球**  **鳄鱼球**  **弹力带**  **跳箱** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **体能素质** | **这个是薯条：走过长平衡木（平衡木上放置瑜伽砖障碍物）跟教练击掌** | **弯身：双臂打开，保持平衡** | **2/3**  **20s** | **中低**  **5min** | **平衡木**  **瑜伽砖** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第五单元** | **第七次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：5弓箭步 6转体 ；动作技能：G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：GMS3躯干力量** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **听音乐节奏跳跃，间歇原地摆臂踏步，再跳跃，再踏步** | **空拳、手臂自然摆动** | **1/1**  **30s** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低5min** | **无** |
| **组合练习** | **勇士与美少女战士大闯关：学员跨越电缆（组合架）到怪兽（大锥桶）前转身躲避三个，拿起能量球（小篮球）传给教练，教练回传，接住后打向妖怪（斜坡）回到起点** | **跨越：左右脚抬高保持大小腿90°**  **传球：双手持球从胸口传** | **2/8**  **30s** | **中等**  **10min** | **组合架**  **大锥桶**  **篮球**  **斜坡** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **体能素质** | **躯干力量：两两出发躺在垫子上脚对脚，拿球起身传五次后手脚着地爬过踏板，绕桩跑后手撑独木桥脚着地横移，回起点** | **传接：手伸直起身传递**  **爬行：膝盖不着地、独木桥横移注意不要翘屁股** | **6/1**  **30s** | **中**  **10min** | **垫子**  **小篮球**  **大锥桶**  **独木桥** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **运动精灵** | **基础学习阶段第五单元** | **第八次课** | **本课重点：培养兴趣** | | |
| **动作发展** | **动作模式：7爬动 8翻滚 ；动作技能：G传接 H投掷** | | | | |
| **体能发展** | **身体素质：CQ3肢体协调** | | | | |
| **品格发展** | **品格培养：规则意识** | | | | |
| **训练环节** | **训练内容** | **动作要领** | **次/组间歇** | **强度/时长** | **器材** |
| **暖身运动** | **我是小战士：横排站立，哨声响起从跑道一端跑到另一端。第一次用屁股贴墙，哨声回，第二次背部靠墙哨声回，第三次手拍墙哨声回** | **无要求** | **6/2**  **无** | **中等**  **5min** | **无** |
| **动态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **中等5min** |  |
| **组合练习** | **长征过草地：一列纵队；匍匐爬过沼泽，翻滚过草地，然后接住教练的沙包，投进指定敏捷圈，跑回起点** | **爬行：四肢在垫子，手脚协同**  **翻滚：整个身体伸直**  **投掷：注意手臂高于肩膀** | **2/4**  **20s** | **中高**  **10min** | **体操垫**  **沙包**  **敏捷圈** |
| **自主游戏** | **见游戏附件** |  |  | **中等**  **5min** |  |
| **体能素质** | **兔子舞：教一段兔子舞的律动，让学员跟着音乐模仿教练扭动起来** | **弓箭步：屈腿的时候大小腿成90°，手臂向上伸直** | **1/2**  **30s** | **中**  **5min** | **音乐** |
| **静态伸展** | **伸展附件第一套** |  |  | **低**  **5min** |  |