漳源幼儿园中班16周练习大纲

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学习技能 | 动作说明 |
| 第一周 | 1．单手体前搓球（坐地）  2．体侧抱球过物体（平衡木）  3．头顶举球过物体（平衡木） | 1．双脚伸直打开坐于地面，球放于体前地面，单手搓动球体。  2．单手抱球于体侧，自然向前直线走通过平衡木。  3．双手举球于头顶，自然向前直线走通过平衡木。 |
| 第二周 | 1．单手体侧搓球（坐地）  2．行进间运球找物体（垫子）  3．听信号运球走（前后左右） | 1．双脚伸直并拢坐于地面，球放于体侧地面，单手搓动球体。  2．行进间运球走，按照指令找到相应物体并做出相应动作。  3．行进间运球走，看到不同方向的指示做出相应的变向运球。 |
| 第三周 | 1．双手体侧搓球（坐地）  2．原地单手连续运球后接球  3．绕障碍物跑后追接球 | 1．双脚伸直并拢坐于地面，球放于体侧地面，双手搓动球体。  2．原地单手连续运球2次后双手接住球。  3．以S形跑方式绕过障碍物，从球侧面追上教师滚出或抛出的球并接住。 |
| 第四周 | 1．单手体侧搓球（全蹲）  2．原地连续纵跳后胸前投篮  3．原地胸前投球击物（羊角球） | 1．身体全蹲，球放于体侧地面，单手搓动球体。  2．双手持球于胸前，原地连续纵跳后做胸前投篮。  3．原地双手胸前投球击中物体（羊角球） |
| 第五周 | 1．体前单手左右变向滚球（全蹲）  2．体前持球钻过物体（拱门）  3．单手滚球过拱门后追 | 1．全蹲，球放于体前地面，单手左右变向让球在体前来回滚动。  2．双手持球于体前，蹲走钻过拱门。  3．单手把球滚进拱门，绕过拱门，从球体侧面追接球。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第六周 | 1．原地左右手交替低抛接球  2．原地运球（海绵垫）  3．行进间单手运球（海绵垫） | 1．两脚自然站立，左右手交替抛接球于胸前。  2．平稳站在海绵垫上单手运球，球落点在地面。  3．行进间单手运球通过海绵垫，球的落点在地面。 |
| 第七周 | 1．原地单手托球旋转  2．原地双手连续抛接球  3．原地师生双手抛接球（高过头顶） | 1．两脚自然站立，一只手托住球，另一只手旋转球体。  2．两脚自然站立，双手胸前抛接球高度在约头顶位置。  3．师生相互进行双手胸前抛接球，抛球高过头顶。 |
| 第八周 | 1．两人原地双手抛接球（高过头顶）  2．原地单手运球后胸前投篮  3．追球后胸前投篮 | 1．两人相互进行双手胸前抛接球，抛球高过头顶。  2．原地单手运球5次后进行双手胸前投篮。  3．追接抛出的球后进行双手胸前投篮。 |
| 第九周 | 1．贴腰部滚球  2．体侧抱球纵跳（平衡木）  3．体侧抱球跨过障碍物（平衡木） | 1．球贴于腰部，进行环绕滚动。  2．体侧抱球站高约30cm的平衡木上平稳地跳下。  3．行进间体侧抱球跨过障碍物（平衡木）。 |
| 第十周 | 1．贴颈部滚球  2．原地单手运球（单脚站立）  3．行进间单手运球（平衡木） | 1．球贴于颈部，进行环绕滚动。  2．原地自然站立，单脚抬起进行单手运球。  3．平稳的站在平衡上，行进间单手运球走通过平衡木，球的落点在地面。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 第十一周 | 1．贴单腿滚球  2．原地单手运球1次后转身接球  3．原地远距离传接击地球（师生） | 1．双脚左右开立，球贴单腿进行环绕滚动。  2．原地运球1次后转身360°双手接球。  3．师生之间面对面约2-3米，进行击地传接球。 |
| 第十二周 | 1．胯下双手前后推接地滚球  2．向前跳跃投球  3．向前跳跃投球进圈（呼啦圈） | 1．两脚左右开立，双手前后推、接滚球，使球在胯下前后滚动。  2．身体呈准备跳跃姿势，双手胸前持球，向前跳跃的同时做投球动作。  3．身体呈准备跳跃姿势，双手胸前持球，向前跳跃的同时投球进呼啦圈。 |
| 第十三周 | 1．胯下交替换手触摸球  2．原地单手运球（左右开立）  3．行进间单手运球看数 | 1．两脚左右开立，膝盖微曲，球放于胯下，两手前后交替触摸球。  2．两脚左右开立，膝盖微曲，运球的落点于脚尖前面。  3．行进间运球走，抬头看教师指令并说出相应数字。 |
| 第十四周 | 1．胯下“8”字滚球  2．行进间单手运球（直线跑）  3．行进间单手运球（绕障碍） | 1．两脚左右开立，膝盖微屈半蹲，以“8”字形方式两手交替从前往后滚动球。  2．行进间单手运球自然向前跑，球的落点在身体侧前方，  球的反弹高度在腰、胸之间。  3．在行进间单手运球过程中，以S形的方式绕过障碍物。 |
| 第十五周 | 1．单手体侧转球（单膝跪地）  2．原地连续跳跃后追接球  3．直线跑动后传接击地球 | 1．单膝跪地，球放于膝盖着地一侧，单手以顺时针方向旋转球。  2．原地双脚并拢跳跃数次后，看到教师抛出的球后快速跑出去接球。  3．双手体前抱球，直线跑到指定位置后传接击地球。 |
| 第十六周 | 1．原地运球转身  2．直线运球后胸前投篮  3．绕障碍物运球后胸前  投篮 | 1．两脚自然站立，原地单手运球数次后360°转身再接着运球。  2．行进间单手运球到达指定位置后进行双手胸前投篮。  3．以行进间单手运球绕障碍方式前进，到达指定位置后进行双手胸前投篮。 |

备注：专业术语解释说明

①行进间＝跑动中

②持球＝双手拿球在胸前

③交替运球＝左手拍一下右手拍一下依次循环往复

④左右开立＝两只脚分开站

⑤体前＝身体正前方

⑥体侧＝身体侧边