**新北区孟河实验小学2020-2021学年大课间活动项目安排表**

**一年级**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | **活动内容** | | | | | **场地** |
| 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |  |
| 一1 | 常规、游戏 | 身体素质练习 | 跳绳、踢毽子 | 游戏 | 身体素质练习 |  |
| 一2 | 身体素质练习 | 跳绳、踢毽子 | 游戏 | 身体素质练习 | 常规、游戏 |  |
| 一3 | 跳绳、踢毽子 | 游 戏 | 身体素质练习 | 常规、游戏 | 身体素质练习 |  |
| 一4 | 游 戏 | 身体素质练习 | 常规、游戏 | 身体素质练习 | 跳绳、踢毽子 |  |
| 一5 | 跳绳、踢毽子 | 游 戏 | 身体素质练习 | 常规、游戏 | 身体素质练习 |  |
| 一6 | 身体素质练习 | 常规、游戏 | 身体素质练习 | 跳绳、踢毽子 | 游 戏 |  |

**新北区孟河实验小学2020-2021学年大课间活动项目安排表**

**二年级**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | **活动内容** | | | | | **场地** |
| 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |  |
| 二1 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 |  |
| 二2 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 |  |
| 二3 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 |  |
| 二4 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |
| 二5 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |

**新北区孟河实验小学2020-2021学年大课间活动项目安排表**

**三年级**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | **活动内容** | | | | | **场地** |
| 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |  |
| 三1 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |
| 三2 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 |  |
| 三3 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 |  |
| 三4 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 |  |
| 三5 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |

**新北区孟河实验小学2020-2021学年大课间活动项目安排表**

**四年级**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | **活动内容** | | | | | **场地** |
| 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |  |
| 四1 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 |  |
| 四2 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |
| 四3 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |
| 四4 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |
| 四5 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |
| 四6 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 |  |

**新北区孟河实验小学2020-2021学年度大课间活动项目安排表**

**五年级**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | **活动内容** | | | | | **场地** |
| 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |  |
| 五1 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 |  |
| 五2 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |
| 五3 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 |  |
| 五4 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 |  |
| 五5 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |
| 五6 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |

**新北区孟河实验小学2020-2021学年度大课间活动项目安排表**

**六年级**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | **活动内容** | | | | | **场地** |
| 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 |  |
| 六1 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 |  |
| 六2 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 |  |
| 六3 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |
| 六4 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |
| 六5 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |
| 六6 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 |  |
| 六7 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 |  |
| 六8 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 |  |
| 六9 | 身体素质练习 | 跳长绳、踢毽子 | 身体素质练习 | 踢毽子、跳短绳 | 游 戏 |  |

1、一、二年级：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 内容 | 备注 |
| 常规 | 立正、报数、1—2报数、两手平举向前看齐、原地踏步、齐步走、四面转法、横队、纵队、跑步走 |  |
| 游戏 | 老鹰捉小鸡、丢手绢、钻山洞、老狼老狼几点了、切西瓜、贴烧饼、石头剪刀布（脚）、推小车、接力跑 | 各班可自主进行研发 |
| 身体素质练习  （单周） | 站（坐）位体前屈、25米往返跑、劈叉、立卧撑、下蹲起、原地跳、立定跳远、爬行（手脚爬，仰面爬，后退爬）、旋转（原地转圈、纵跳旋转）、仰卧举腿 | 每次可以选择2项练习，每项练习3组×15次 |
| 身体素质练习  （双周） | 站（坐）位体前屈、25米往返跑、5秒燕式平衡、仰卧起坐、左右横跨、团身跳、推小车、单脚跳接力、蛙跳、 |
| 跳绳、踢毽子 | 跳短绳，尝试双蹦跳，踢有绳毽子 |  |

2、三、四年级：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 内容 | 备注 |
| 游戏及特色活动 | 贴烧饼、喊数抱团、对脚游戏、赶小猪、溜溜球、老狼老狼几点了、切西瓜、贴烧饼、跳绳接力跑、25米接力跑、斗鸡、追逐跑、踩脚、跳皮筋 | 各班可自主进行研发 |
| 身体素质练习  （单周） | 仰卧起坐、25米往返跑、立卧撑、原地纵跳、爬行（手脚爬，仰面爬，后退爬）、旋转（原地转、纵跳转）、仰卧举腿、俯卧撑（跪卧撑） | 每次可以选择2项练习，每项练习3组×15次 |
| 身体素质练习  （双周） | 仰卧起坐、25米往返跑、坐（站）位体前屈、左右横跨、团身跳、推小车、单脚跳接力、蛙跳、立定跳远、 |
| 跳短绳 | 二分钟跳短绳、各种花样跳绳、双摇跳短绳、 |  |
| 跳长绳 | 按顺序跳长绳、8字交叉穿摇跳、多绳跳长绳 |  |
| 毽子 | 盘踢、跳踢 | 可限时、限次数、比赛形式 |

3、五、六年级：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 内容 | 备注 |
| 游戏及特色活动 | 贴烧饼、喊数抱团、推小车、网鱼、叫号接球、叫号接杆、踩影子、抓尾巴、球类、 | 各班可自主进行研发 |
| 身体素质练习  （单周） | 50米×8往返跑、篮球运球、投掷实心球、仰卧起坐、立卧撑、下蹲起、原地纵跳、蛙跳、爬行（手脚爬，仰面爬，后退爬）、旋转（原地转圈、纵跳旋转）、 | 每次可以选择2项练习，每项练习3组×15次 |
| 身体素质练习  （双周） | 50米×8往返跑、篮球运球、投掷实心球、俯卧撑（跪卧撑）、立定跳远、25米往返跑、左右横跨、团身跳、推小车、单脚跳接力、仰卧举腿、 |
| 跳短绳 | 二分钟跳短绳、各种花样跳绳、双摇跳短绳、 |  |
| 跳长绳 | 按顺序跳长绳、8字交叉穿摇跳、多绳跳长绳 |  |
| 毽子 | 盘踢，跳踢 |  |