**2030年可持续发展“良好的健康与福祉”**

**——**“老少运动乐翻天，健康生活三代人”隔代共学互学趣味运动活动方案

**一、活动目的**

1、通过活动培养学生、家长和老人积极运动，热爱运动的生活习惯和品质。

2、通过活动培养学生和老人身体各个部分的协调能力和运动能力，增强体质。

3、通过老少结对运动友谊赛，增进老人和孩子之间的感情，培养他们的合作能力和团队精神。

4、通过老人和孩子之间互学互教带有对方年代印记的运动项目，传承和创新地方运动游戏，并学着改编或创编运动游戏。

5、在活动中培养感受运动带来的幸福的能力，做一个健康、阳光、热爱运动的诗意少年和诗意老人。

**二、活动地点**

龙虎塘实验小学操场（如遇下雨，放在篮球馆）

**三、活动时间**

暂定2020年7月23号下午4:00——5:00

**四、活动对象**

五（5）班全体学生、家长、河海老年学校结对的学员

**五、活动过程**

（一）老少齐上阵，我们爱运动（20分钟）

1、 稳中求进 （乒乓球托球接力）

2、 齐心协力 （面对面夹球搬运）

3、百发百中（投壶）

（二）年代印记，光辉展示

老少展示具有自身年代印记的运动游戏。（20分钟）

老人展示项目：跳皮筋、抓雀子、抖空竹、打太极

孩子展示项目：小马过河、珠行千里、一圈到底、跳长绳、萝卜蹲、打陀螺

（三）相向传授，传承创生

1、孩子选择自己喜欢的祖辈游戏，组队学习。（10分钟）

2、祖辈选择自己喜欢的孙辈游戏，组队学习。（10分钟）

（四）活动小结，携手共进

1、体育老师点评老人和孩子的运动表现

2、学生、老人、家长代表发表感言。

3、丁校长寄语

常州市新北区龙虎塘实验小学

2020.7.17

**备注：***请大家按照方案提前练习要比赛的项目和打算展示的年代印记运动游戏（周一报名截止：学生向丁老师报名，老人向殷校长报名。）*