**湖塘桥第二实验小学四年级大课间活动安排表**

2022-2023学年第二学期

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动周次 | 班级 | 活动项目 | 活动周次 | 班级 | 活动项目 | 活动周次 | 班级 | 活动项目 |
| 第一周  第二周  第三周 | 1 | 绳梯 | 第十周  第十一周 | 1 | 仰卧起坐 | 第十六周  第十七周 | 1 | 穿越小树林 |
| 2 | 敏捷环 | 2 | 滚轮胎 | 2 | 单脚跳接力 |
| 3 | 跳短绳 | 3 | 绳梯 | 3 | 台阶练习 |
| 4 | 仰卧起坐 | 4 | 穿越小树林 | 4 | 绳梯 |
| 5 | 滚轮胎 | 5 | 单脚跳接力 | 5 | 敏捷环 |
| 6 | 绳梯 | 6 | 台阶练习 | 6 | 跳短绳 |
| 7 | 穿越树林 | 7 | 绳梯 | 7 | 仰卧起坐 |
| 8 | 单脚跳接力 | 8 | 敏捷环 | 8 | 滚轮胎 |
| 9 | 台阶练习 | 9 | 跳短绳 | 9 | 绳梯 |
| 10 | 小篮球接力 | 10 | 绳梯 | 10 | 小篮球接力 |
| 11 | 蛇形跑 | 11 | 敏捷环 | 11 | 蛇形跑 |
| 12 | 模仿接力 | 12 | 跳短绳 | 12 | 模仿接力 |
| 第四周第五周  第六周 | 1 | 敏捷环 | 第十二周  第十三周 | 1 | 滚轮胎 | 第十八周  第十九周 | 1 | 单脚跳接力 |
| 2 | 跳短绳 | 2 | 绳梯 | 2 | 台阶练习 |
| 3 | 仰卧起坐 | 3 | 穿越小树林 | 3 | 绳梯 |
| 4 | 滚轮胎 | 4 | 单脚跳接力 | 4 | 敏捷环 |
| 5 | 绳梯 | 5 | 台阶练习 | 5 | 跳短绳 |
| 6 | 穿越树林 | 6 | 绳梯 | 6 | 仰卧起坐 |
| 7 | 单脚跳接力 | 7 | 敏捷环 | 7 | 滚轮胎 |
| 8 | 台阶练习 | 8 | 跳短绳 | 8 | 绳梯 |
| 9 | 绳梯 | 9 | 仰卧起坐 | 9 | 穿越小树林 |
| 10 | 蛇形跑 | 10 | 敏捷环 | 10 | 蛇形跑 |
| 11 | 模仿接力 | 11 | 跳短绳 | 11 | 模仿接力 |
| 12 | 绳梯 | 12 | 小篮球接力 | 12 | 绳梯 |
| 第七周第八周  第九周 | 1 | 跳短绳 | 第十四周第十五周 | 1 | 绳梯 | 第二十周  第二十一周 | 1 | 滚轮胎 |
| 2 | 仰卧起坐 | 2 | 穿越小树林 | 2 | 绳梯 |
| 3 | 滚轮胎 | 3 | 单脚跳接力 | 3 | 穿越小树林 |
| 4 | 绳梯 | 4 | 台阶练习 | 4 | 单脚跳接力 |
| 5 | 穿越树林 | 5 | 绳梯 | 5 | 台阶练习 |
| 6 | 单脚跳接力 | 6 | 敏捷环 | 6 | 绳梯 |
| 7 | 台阶练习 | 7 | 跳短绳 | 7 | 敏捷环 |
| 8 | 绳梯 | 8 | 仰卧起坐 | 8 | 跳短绳 |
| 9 | 敏捷环 | 9 | 滚轮胎 | 9 | 仰卧起坐 |
| 10 | 模仿接力 | 10 | 跳短绳 | 10 | 敏捷环 |
| 11 | 绳梯 | 11 | 小篮球接力 | 11 | 跳短绳 |
| 12 | 敏捷环 | 12 | 蛇形跑 | 12 | 小篮球接力 |

2023年2月