**湖塘桥第二实验小学六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 | 仰卧起坐 | 第十周第十一周 | 1 | 跳皮筋 | 第十六周第十七周 | 1 | 7米折返跑 |
| 2 | 小篮球 | 2 | 平板支撑 | 2 | 绳梯 |
| 3 | 障碍接力 | 3 | 跳长绳 | 3 | 蛇形跑 |
| 4 | 跳皮筋 | 4 | 7米折返跑 | 4 | 跳绳（单跳） |
| 5 | 平板支撑 | 5 | 绳梯 | 5 | 仰卧起坐 |
| 6 | 跳长绳 | 6 | 蛇形跑 | 6 | 小篮球 |
| 7 | 7米折返跑 | 7 | 跳绳（单跳） | 7 | 障碍接力 |
| 8 | 绳梯 | 8 | 仰卧起坐 | 8 | 跳皮筋 |
| 9 | 蛇形跑 | 9 | 小篮球 | 9 | 平板支撑 |
| 10 | 仰卧起坐 | 10 | 仰卧起坐 | 10 | 仰卧起坐 |
| 11 | 小篮球 | 11 | 小篮球 | 11 | 小篮球 |
| 12 | 障碍接力 | 12 | 障碍接力 | 12 | 障碍接力 |
| 第四周第五周第六周 | 1 | 小篮球 | 第十二周第十三周 | 1 | 平板支撑 | 第十八周第十九周 | 1 | 绳梯 |
| 2 | 障碍接力 | 2 | 跳长绳 | 2 | 蛇形跑 |
| 3 | 跳皮筋 | 3 | 7米折返跑 | 3 | 跳绳（单跳） |
| 4 | 平板支撑 | 4 | 绳梯 | 4 | 仰卧起坐 |
| 5 | 跳长绳 | 5 | 蛇形跑 | 5 | 小篮球 |
| 6 | 7米折返跑 | 6 | 跳绳（单跳） | 6 | 障碍接力 |
| 7 | 绳梯 | 7 | 仰卧起坐 | 7 | 跳皮筋 |
| 8 | 蛇形跑 | 8 | 小篮球 | 8 | 平板支撑 |
| 9 | 跳绳（单跳） | 9 | 平板支撑 | 9 | 跳长绳 |
| 10 | 仰卧起坐 | 10 | 仰卧起坐 | 10 | 仰卧起坐 |
| 11 | 小篮球 | 11 | 小篮球 | 11 | 小篮球 |
| 12 | 障碍接力 | 12 | 障碍接力 | 12 | 障碍接力 |
| 第七周第八周第九周 | 1 | 障碍接力 | 第十四周第十五周 | 1 | 跳长绳 | 第二十周第二十一周 | 1 | 平板支撑 |
| 2 | 跳皮筋 | 2 | 7米折返跑 | 2 | 跳长绳 |
| 3 | 平板支撑 | 3 | 绳梯 | 3 | 7米折返跑 |
| 4 | 跳长绳 | 4 | 蛇形跑 | 4 | 绳梯 |
| 5 | 7米折返跑 | 5 | 跳绳（单跳） | 5 | 蛇形跑 |
| 6 | 绳梯 | 6 | 仰卧起坐 | 6 | 跳绳（单跳） |
| 7 | 蛇形跑 | 7 | 小篮球 | 7 | 仰卧起坐 |
| 8 | 跳绳（单跳） | 8 | 障碍接力 | 8 | 小篮球 |
| 9 | 仰卧起坐 | 9 | 跳皮筋 | 9 | 平板支撑 |
| 10 | 仰卧起坐 | 10 | 仰卧起坐 | 10 | 仰卧起坐 |
| 11 | 小篮球 | 11 | 小篮球 | 11 | 小篮球 |
| 12 | 障碍接力 | 12 | 障碍接力 | 12 | 障碍接力 |

 2023年2月