**二年级暑假体育活动计划**

学生们、家长们：

你们好！暑假到了，为了继续落实“阳光体育运动”，使学生的身体能够更好的成长，我们安排了一些暑假体育活动，请家长们帮助您的孩子坚持锻炼，并做好每天的完成情况记录。

我们为同学们安排了一分钟跳绳、1分钟仰卧起坐和俯卧撑这几个运动项目，并且同学们每周应进行4次10分钟耐久跑要有一定的强度。其中，跳绳和仰卧起坐是需要同学们自己把次数记录下来的，俯卧撑每天要累计完成3组，每组15个。另外，我们还安排了游泳、踢毽子、篮球、足球、轮滑 这六个选做的练习，同学们可以根据自身情况完成。

***注意：***暑假中天气炎热，所以锻炼时间最好选择在上午 9：00以前或下午16：00以后，在练习之前一定要做好热身运动，并且注意安全！

***跳绳: 女139 男128 仰卧起坐: 女46 男48满分标准***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 1分钟  跳绳 | 1分钟  仰卧起坐 | 俯卧撑 | 耐久跑 | 日期 | 1分钟  跳绳 | 1分钟  仰卧起坐 | 俯卧撑 | 耐久跑 |
| 第一周 |  |  |  |  | 第四周 |  |  |  |  |
| 7.15 |  |  |  |  | 8.5 |  |  |  |  |
| 7.16 |  |  |  |  | 8.6 |  |  |  |  |
| 7.17 |  |  |  |  | 8.7 |  |  |  |  |
| 7.18 |  |  |  |  | 8.8 |  |  |  |  |
| 7.19 |  |  |  |  | 8.9 |  |  |  |  |
| 第二周 |  |  |  |  | 第五周 |  |  |  |  |
| 7.22 |  |  |  |  | 8.12 |  |  |  |  |
| 7.23 |  |  |  |  | 8.13 |  |  |  |  |
| 7.24 |  |  |  |  | 8.14 |  |  |  |  |
| 7.25 |  |  |  |  | 8.15 |  |  |  |  |
| 7.26 |  |  |  |  | 8.16 |  |  |  |  |
| 第三周 |  |  |  |  | 第六周 |  |  |  |  |
| 7.29 |  |  |  |  | 8.19 |  |  |  |  |
| 7.30 |  |  |  |  | 8.20 |  |  |  |  |
| 7.31 |  |  |  |  | 8.21 |  |  |  |  |
| 8.1 |  |  |  |  | 8.22 |  |  |  |  |
| 8.2 |  |  |  |  | 8.23 |  |  |  |  |

暑假快结束了，我们来看看自己取得的成绩吧！

姓名： ，我1分钟跳绳从 次增加到 次，一共增加了 次。



我1分钟仰卧起坐从 次增加到 次，一共增加了 次。

我还用暑假的时间练习了选做项目里面的 项目。