儿童体适能课程 2 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
|  |  | 1.跑步过程中  注意调节孩子 | **组织：**标志桶摆放成 M 形，  中间的放中标志桶。**要领：** | | 1.注意强度和  运动时间控 | |  |  |
|  |  | 的跑步姿势 | 小朋友在起点快速的跑到 | | 制，避免运动 | |  |  |
|  |  |  | 到第二个标，绕过第二个 | | 疲劳 | |  |  |
|  | 1.M 型跑 |  | 后，跑到第三个标后快速跑 | | 2.注意运动安 | | 15 分钟 |  |
|  |  |  | 绕过第四个标后跑到终点。 | | 全 | | （包含 |  |
| **热身活动** |  |  | **组织：**4 个标志桶摆放在场地四个角。  **要领：**小朋友听到老师口令 | |  | | 喝水一次） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
|  |  |  | 后再起点出发，对角加速 | |  | |  |  |
|  |  |  | 跑，右转直线匀速跑后。对 | |  | |  |  |
|  | **2.**X 型跑 |  | 角加速跑后，左转直线匀速 | |  | |  |  |
|  |  |  | 跑到起点。 | |  | |  |  |
|  |  | 1.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  | 1.毛毛虫爬 | 手脚分开 | 往前爬行 | |  |
| **动态拉伸** | 行 | 2.弓箭步走，双 |  | | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  | 2.弓箭步走 | 手叉腰，左右 |  | |  |
|  |  | 脚交替往前走 |  | |  |
| **功能训练** | 1. 跳跨栏 2. 立卧撑跳起   左右移动单脚站 | 1.落地时，提示双膝弯曲缓冲 | **要领：**小朋友们按照跳跃1、2、3 步骤跳过，小朋友落地时，提示双膝弯曲缓冲  **（老师可协助）。**  **要领：**蹲姿，双手撑地，双脚向后跳，成身体平行地面或高于身体**（不要低于身体）**，双脚跳回原始姿势，同时上体抬起，双臂举过头顶，双腿向上跳，同时双手击掌。  **要领：**小朋友们左脚单脚站在左侧的功能圈内，膝盖微微弯曲，身体保持平衡 3 秒，换右脚站进右侧的功能圈内，依次类推。 | | 1. 注意强度和运动时间控制，避免运动疲劳 2. 注意运动安全 | | 20 分钟  （包含喝水两次） | 1. 发展孩子的下肢力量及协调能力。 2. 提高孩子的协调灵敏能力。 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | M 型跑+**.**X 型跑+跳跨栏+立卧撑跳起+左右移动单脚站 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 1.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 1.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 2.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两 |  | 要领：1.双腿慢慢抬起至腹部位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿 | 2.背起时，不要光抬头，一  定是背部带 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击 | 动起来 |  |  |
|  |  |  | 掌两次 |  |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 跪在垫子上，  屁股坐在脚后 |  | 无 | 3 分钟 | 拉伸可提高孩子的肌肉  弹性，起到肌肉放松的 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 作用 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 2 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
| **热身活动** | 1. 识色跑接力 | 1. 跑步过程纠正姿势 2. 手脚臀着地， 交替依次往后方移动 | **组织：**把魔盆围成一个圆形。**要领：**小朋友们绕圈跑动，注意听老师口令“红色”，小朋友们快速跑到里自己最近的红色魔盆旁边站立，人多前后排队站立， 依次类推。  **要领：**面向前方，仰卧面朝上，坐在地上，双手指尖朝身体方向，撑在臀部两侧， 双手向前移动，同时双膝弯曲脚跟蹬地臀部前移。移动到垫子的终点后，拿起按摩棒快速的跑到终点敲一下 魔盆，转身跑回，把按摩棒  交给下一个小朋友。 | | 1. 注意强度和运动时间控制，避免运动疲劳 2. 注意运动安全 | | 15 分钟  （包含喝水一次） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
|  | **2.**小屁股搬家 |  |  | |  |  |
| **动态拉伸** | 1. 毛毛虫爬行 2. 弓箭步走 | 1. 爬行过程中手脚分开 2. 弓箭步走，双手叉腰，左右   脚交替往前走 | 1.小朋友们一横排站好，依次往前爬行 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  |  | 1.双膝不超脚  尖，屈髋，臀 | **要领：**老师协助上平衡木，  小朋友们双脚双手撑在平 | |  | |  |  |
|  |  | 部后坐，上体 | 衡木上，一步一步的向前 | |  | |  |  |
|  |  | 微微前倾 | 爬，老师全程双手放在小朋 | |  | |  |  |
|  | 1..俯卧四肢  爬平衡木 | 2.落地注意屈  膝缓冲 | 友的髋部保护**（可先在地上**  **练习爬直线）。要领：**第一 | | 1.注意强度和  运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
|  |  |  | 步，双脚开立与肩同宽，双 | | 制，避免运动 | | 20 分钟 | 协调能力。 |
| **功能训练** | 2.半蹲蛙跳 |  | 臂向上聚过头顶，双脚踮脚  尖。第二步，双臂由上而下 | | 疲劳  2.注意运动安 | | （包含  喝水两 | 2.提高孩子的协调灵敏能  力。 |
|  |  |  | 置于身后，同时双膝弯曲， | | 全 | | 次） |  |
|  |  |  | 双膝不超脚尖，屈髋，臀部 | |  | |  |  |
|  | 左右跳直线 |  | 后坐，上体微微前倾。第三 | |  | |  |  |
|  |  |  | 步，双臂由下而上向上甩， | |  | |  |  |
|  |  |  | 双脚跳起向前，还原到第二 | |  | |  |  |
|  |  |  | 步。**要领：**小朋友们双手叉 | |  | |  |  |
|  |  |  | 腰，双脚站在直线的右侧， | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 双脚起跳，越过直线跳到左 |  |  |  |
| 前方，在越过直线跳到右前 |
| **组合训练** | 识色跑接力+小屁股搬家+.俯卧四肢爬平衡木+半蹲蛙跳+左右跳直线 | | | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 3.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 3.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 4.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两 |  | 要领：1.双腿慢慢抬起至腹部位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿 | 4.背起时，不要光抬头，一  定是背部带 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击 | 动起来 |  |  |
|  |  |  | 掌两次 |  |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 跪在垫子上，  屁股坐在脚后 |  | 无 | 3 分钟 | 拉伸可提高孩子的肌肉  弹性，起到肌肉放松的 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 作用 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 2 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
| **热身活动** | 1.跳跳虎接力 | 1.跑动时注意手臂摆动，跑步姿势 | **组织：**分两组，各组小朋友起点准备，终点各放一个魔盆，口朝下和一根按摩棒。**要领：**小朋友们在起点骑羊角球到终点用脚踢到一个标志桶后，拿起羊角球跑回起点，把羊角球交给下一个孩子。第二轮让小朋友们把标志桶扶起来。**（注意：让孩子的脚尽量往前放，超过跳跳球，防止孩子身体后躺）要领：**小朋友们听到老师的口令后，出发把左侧的球搬运到右侧，后面的孩子把右侧球搬到左侧。依次类  推。 | | 1. 注意强度和运动时间控制，避免运动疲劳 2. 注意运动安全 | | 15 分钟  （包含喝水一次） | 发展孩子的肺活量及肢体反应力。 |
|  | **2.** 小蜜蜂采蜜 |  |  | |  |  |
| **动态拉伸** | 1. 毛毛虫爬行 2. 弓箭步走 | 1. 爬行过程中手脚分开 2. 弓箭步走，双手叉腰，左右   脚交替往前走 | 1.小朋友们一横排站好，依次往前爬行 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  |  | 1.注意：脚前  掌拔地，身体 | **要领：**小朋友双手叉腰站立  姿势，如右脚向前半步，双 | |  | |  |  |
|  | 1. 原地向前弓步蹲 | 微微前倾，双臂前后摆动。 | 膝同时弯曲 90°，右膝弯曲不超过脚尖，保持 3 秒后，右脚收回到原位，换左 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  |  | 脚。 | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
| **功能训练** | 2.台阶上上下下 |  | **要领：**小朋友双手叉腰，站在垫子前，双脚左右脚依次上到垫子，全脚掌踩垫子， | | 制，避免运动疲劳  2.注意运动安 | | 20 分钟  （包含喝水两 | 协调能力。  2.提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  |  |  | 在左右脚依次下垫子，上上 | | 全 | | 次） |  |
|  |  |  | 下下 10。**要领：**小朋友听 | |  | |  |  |
|  | 3. 折返跑倒退回 |  | 到老师的口令后，快速跑到终点摸一下标志桶，倒退跑 | |  | |  |  |
|  |  |  | 回。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 跳跳虎接力+小蜜蜂采蜜+.原地向前弓步蹲+台阶上上下下+折返跑倒退回 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 5.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 5.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 6.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两 |  | 要领：1.双腿慢慢抬起至腹部位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿 | 6.背起时，不要光抬头，一  定是背部带 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击 | 动起来 |  |  |
|  |  |  | 掌两次 |  |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 跪在垫子上，  屁股坐在脚后 |  | 无 | 3 分钟 | 拉伸可提高孩子的肌肉  弹性，起到肌肉放松的 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 作用 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |

儿童体适能课程 2 月份教案

授课班级： 授课人： 周次 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学目标** | | **下肢+平衡+心肺耐力** | | | | | | |
| **教学时间** | | **60 分钟** | | **对象年龄** | | **3-8** | | |
| **场地器材准备** | | 羊角球 2 个，魔盆两个，按摩棒两根。 | | | | | | |
| **安全提示** | | **充分热身，预防运动损伤；灵敏训练时注意帮助与保护。** | | | | | | |
| **教学过程** | **学习内容** | **动作要领** | **组织与方法** | | **注意事项** | | **时间** | **发展目标** |
|  |  | 1.**要领：**听到  老师“出发” | **组织：**分两组，各组终点竖  放 1 块爬行垫在，起点各放 | | 1.注意强度和  运动时间控 | |  |  |
|  |  | 口令后，小朋 | 一个功能圈，各组派头的小 | | 制，避免运动 | |  |  |
|  | 1.接力解救 | 友快速跑到 | 朋友手拿按摩在功能圈内 | | 疲劳 | |  |  |
|  | 超人 | 终点，俯卧在 | 准备。**要领：**小朋友们蹲姿 | | 2.注意运动安 | | 15 分钟 |  |
|  |  | 垫子上，头朝 | 双手撑在功能圈内，双脚并 | | 全 | | （包含 |  |
|  |  | 起点，双手抓 | 拢，向后跳，接着在跳收回 | |  | | 喝水一 |  |
| **热身活动** |  | 按摩棒坐超  人5 秒后起立 | 原位，连续跳 5 次后，出到  圈外，绕圈匀速跑 2 圈，速 | |  | | 次） | 发展孩子的肺活量及肢体  反应力。 |
|  | **2.**原地支撑 | 跑回起点，把 | 度不要太快，5 次跑 2 圈算 | |  | |  |  |
|  | 收腹跳绕圈 | 按摩棒交给 | 一组，3 组。**组织：**场地 4 | |  | |  |  |
|  | 跑 | 下一个小朋 | 个脚各放一个标志桶围成 | |  | |  |  |
|  |  | 友，依次类 | 一个圈，小朋友们站在圈 | |  | |  |  |
|  |  | 推。 | 内，每人一个功能圈。 | |  | |  |  |
|  |  | 7.爬行过程中 | 1.小朋友们一横排站好，依次 | |  | | 5 分钟  （包含一次喝水） |  |
|  | 7.毛毛虫爬 | 手脚分开 | 往前爬行 | |  | |  |
| **动态拉伸** | 行 | 8.弓箭步走，双 |  | |  | | 放松肌肉，防止运动损伤 |
|  | 8.弓箭步走 | 手叉腰，左右 |  | |  | |  |
|  |  | 脚交替往前走 |  | |  | |  |
|  |  | 1.**注意提示**小  朋友们双腿 | **要领：**小朋友们双手叉腰，  脚尖踮起，腰腹部收紧，挺 | |  | |  |  |
|  |  | 微微弯曲。 | 胸抬头随意走动。后可在直 | |  | |  |  |
|  |  |  | 线上走。 | |  | |  |  |
|  | 1.垫脚走 |  | **组织：**折叠垫子折好横向对 | | 1.注意强度和 | |  |  |
|  |  |  | 齐靠墙摆放。 | | 运动时间控 | |  | 1.发展孩子的下肢力量及 |
| **功能训练** | 2.台阶上上下下 |  | **要领：**小朋友双手叉腰，站在垫子前，双脚左右脚依次上到垫子，全脚掌踩垫子， | | 制，避免运动疲劳  2.注意运动安 | | 20 分钟  （包含喝水两 | 协调能力。  2.提高孩子的协调灵敏能力。 |
|  |  |  | 在左右脚依次下垫子，上上 | | 全 | | 次） |  |
|  |  |  | 下下 10。 | |  | |  |  |
|  | 3.小弓步跳 |  | **要领：**小朋友们双手叉腰， | |  | |  |  |
|  |  |  | 双脚左前右后跨过直线站 | |  | |  |  |
|  |  |  | 立，双脚起跳交换右前左 | |  | |  |  |
|  |  |  | 后，依次类推，**注意提示**小 | |  | |  |  |
|  |  |  | 朋友们双腿微微弯曲。 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **组合训练** | 接力解救超人+原地支撑收腹跳绕圈跑+垫脚走+台阶上上下下  +.小弓步跳 | | |  | 10 分钟  （包含一次喝水） | 综合训练，提高动作模式与动作技能 |
|  |  | 7.双腿伸直 | 组织：准备折叠垫，小朋友依 | 7.双腿收起时 |  |  |
|  | （1）悬垂举 | 8.腰背起 | 次躺一排，双腿伸直 | 不要过深 |  |  |
| **核心** | 腿 \*8  （2）屈腿卷腹，拍手两 |  | 要领：1.双腿慢慢抬起至腹部位置  2.双腿收起，老师帮助固定腿 | 8.背起时，不要光抬头，一  定是背部带 | 2 分钟 | 1. 发展孩子的腰背肩部力量。 2. 发展孩子的核心力量 |
|  | 次\*8 |  | 部，背部和头部起来，双手击 | 动起来 |  |  |
|  |  |  | 掌两次 |  |  |  |
|  |  | 1 坐在垫上，双 |  |  |  |  |
|  |  | 腿并拢伸直， |  |  |  |  |
|  |  | 上体前屈，双 |  |  |  |  |
|  |  | 手摸脚尖。2 坐 |  |  |  |  |
|  |  | 在垫上，如右 |  |  |  |  |
|  |  | 腿伸直，左膝 |  |  |  |  |
|  |  | 向外，脚掌放 |  |  |  |  |
|  |  | 在右腿大腿内 |  |  |  |  |
|  | 1 坐位体前 | 次，双手抓右 | **器材：**爬行垫每人一块。**组** |  |  |  |
|  | 屈 | 脚脚尖，3 双膝 | **织：**可自由组织。 |  |  | 练习柔韧，有效的肌肉 |
| **柔韧** | 1. 单腿前压 2. 跪式压肩 | 跪在垫子上，  屁股坐在脚后 |  | 无 | 3 分钟 | 拉伸可提高孩子的肌肉  弹性，起到肌肉放松的 |
|  | 4 小海豹 | 跟上，双手臂 |  |  |  | 作用 |
|  |  | 向前延伸，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 下沉。4 俯卧在 |  |  |  |  |
|  |  | 垫子上，双手 |  |  |  |  |
|  |  | 撑 在 身 体 两 |  |  |  |  |
|  |  | 侧，双手用力， |  |  |  |  |
|  |  | 上体撑起，抬 |  |  |  |  |
|  |  | 头向上看，肩 |  |  |  |  |
|  |  | 部放松，双腿 |  |  |  |  |
|  |  | 伸直 |  |  |  |  |
| **放松** | **按摩** | 无 | **要领：**孩子俯卧在垫子上， 老师依次帮孩子放松腿部 和手臂 | 无 | 5 分钟 | 按摩可以缓解肌肉疲劳。 |