­\_\_\_大三\_\_\_班\_\_\_\_4\_\_\_月体育活动计划表

|  |
| --- |
| 学期总目标 |
| 上学期幼儿的体能情况看，幼儿在网球投掷方面能力较弱，其他方面有个别儿童我们加强锻炼，所以本学期根据幼儿体能测试情况，现制定本学期的体育练习计划。3月：网球投掷，4月立定跳远，5月：10米x2往返跑。6月：连续跳绳30个。 |
|  |
| 4月：本班个别幼儿腿部肌肉力量不够，所以本月重点指导立定跳远此项目。 |
| 具体内容 | 材料投放 |
| 活动名称（一）：袋鼠跳跳目标：1. 练习正确的立定跳远姿势，进行比赛。
2. 掌握腿弯曲摆臂 利用腿部力量往远跳。

**活动名称（二）：小小运动员**目标：1. 提高腿部力量。
2. 提高身体动作的灵活性和协调性。

**应急室内活动名称（三）：特种兵**目标：1、乐意参加室内体育活动。2、锻炼手脚协调，进行匍匐爬。 |  教师用障碍物带孩子练习，跳远设置不同的距离障碍，提高跳远水平设物质准备：砖块、障碍、垫子。知识经验准备：幼儿喜欢体育活动 |