

<<小学-2+1快乐健美操>>

图书基本信息

书名：<<小学-2+1快乐健美操>>

13位ISBN编号：9787040367218

10位ISBN编号：7040367211

出版时间：刁在箴、王荣民、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<小学-2+1快乐健美操>>

书籍目录

第一章少儿健美操七彩生活——身边的故事 我们的第一次比赛 瘦弱的小姑娘登上冠军领奖台 一个胖女孩的健美操故事 第二章从“0”开始，从现在做起 健美操的“单词库”——基本动作 健美操趣味练习——提高身体素质的小游戏 学会看图做动作 第三章快乐健身 动作漂亮的秘诀 教你认识健美操音乐 适合初学者练习的健美操 第四章健身之路 娱乐健身操集锦 家庭母子操 教室里的“课间操” 时尚拉拉操 自己编健美操 第五章健康成长 想知道自己的锻炼效果吗 检查锻炼效果 怎样参加学校健美操认定

<<小学-2+1快乐健美操>>

章节摘录

版权页：插图：通过前面的学习，如果你已经对健美操有了比较浓厚的兴趣，也许你想通过健美操的练习，锻炼身体，提高身体素质；也许你想学习更多的健美操内容与你的小伙伴、家人共享；也许你想与同学们能在运动会上以拉拉操的表演方式赢得热烈的掌声；也许你希望在校的健美操比赛中一展身手；也许你想……学习本章内容将会帮你实现这些梦想！

学习内容 A娱乐健身操集锦 B家庭母子操 C教室里的“课间操” D既能锻炼又能表演 E自己编健美操
娱乐健身操集锦 兔子舞（图4—1）音乐：欢快，轻松。

提示：兔子是怎么走路的？

那就让我们跟着音乐一起来蹦吧！

推小车（图4—2）火车赛跑（图4—3）蜘蛛行（图4—4）将游戏者分成两队，各成一路纵队，间隔适当距离，站在起跑线后面，距离10~15米。

第一个同学仰撑，把一个实心球放在腹部。

当听到老师的口令后，手脚同时用力，脚在前、手在后地向前爬去。

要求臀部不许着地，保持球不掉下，爬到终点后再爬回来，把球交给第二个同学，先完成比赛的小组获胜。

鲤鱼跳龙门（图4—5）3人一组，每组拿报纸一张，两人面对面而立，双手拿着展开的报纸的一角作为“龙门”，另一人面向报纸站立，扮作“鲤鱼”。

老师发令后，手拿报纸的两人立即下蹲，让“鲤鱼”双脚同时起跳；跳过“龙门”后，两人起立，将“龙门”升起，让跳过“龙门”的“鲤鱼”游回（退回到报纸的后沿）。

“龙门”再降下，“鲤鱼”再跳过。

如此循环反复，在一分钟内，“鲤鱼”越过“龙门”次数多的组获胜。

螃蟹赛跑（图4—6）“螃蟹赛跑”需要两人协调配合，共同完成，经常练习可以发展腿部力量。

两人一组，背靠背站立，将手相互挽住后，背靠背蹲下。

当听到老师发令后，两人背部紧贴，横向移动。

在移动过程中，两人不得站起，以最快速度通过终点者获胜。

<<小学-2+1快乐健美操>>

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐健美操(小学)》由高等教育出版社出版。

<<小学-2+1快乐健美操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>