

图书基本信息

书名：<<放飞理想/第三套全国中小学生系列广播体操>>

13位ISBN编号：9787107212598

10位ISBN编号：7107212591

出版时间：2008-7

出版时间：中华人民共和国教育部 人民教育出版社 (2008-07出版)

作者：中华人民共和国教育部

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>

内容概要

《第3套全国中小学生系列广播体操:放飞理想》共分9节, 69个八拍。

《第3套全国中小学生系列广播体操:放飞理想》在基本体操动作的基础上突出动作的规范性, 增加了不对称性, 增加了不对称动作和方向的变化, 设计新颖, 注重对身体灵敏性和协调性的培养, 动作舒展大方、力度感强、变化流畅, 音乐感强、变化流畅, 音乐积极向上, 体现了中学生在阳光下朝气蓬勃、积极向上的时代风貌。

章节摘录

版权页：插图：第四节 体侧运动 预备姿势：直立。

第一个八拍 1—左脚向侧一步成开立（稍宽于肩），同时两臂侧举。

2—重心移至左腿，右腿后屈，同时右臂上举，左手触右脚跟，眼看左手。

3—4还原成1动作。

5—6身体向右侧屈，同时左臂上举、右臂屈肘于体后（前臂贴于后腰）。

7—8还原成直立。

第二个八拍 1—左脚向侧一步成开立，左手叉腰。

2—还原成直立（手臂动作同上）。

3—4身体向左侧屈。

预备姿势：直立。

第一个八拍 1—2左脚向侧一步成开立（稍宽于肩），同时两臂屈肘经腰推至左臂前举（立掌），右臂上举（握拳，拳心向前）。

3—4上体左转90度，同时左臂侧屈，手背贴于后腰，右臂胸前平屈，指触左肩。

5—6上体右转180度，同时两臂经水平向右摆动至左手胸前平屈、右臂侧举（掌心向上），眼看右手。

7—8还原成直立。

第二个八拍 1—左脚向前一步，同时两臂胸前屈（拳心向后）。

2—右腿并左腿，同时前臂向内绕至前举（掌心向下）。

编辑推荐

为推动全国亿万学生阳光体育运动的深入开展，丰富学校大课间体育活动形式和内容，为广大青少年学生提供科学的锻炼手段，中华人民共和国教育部制订了《第3套全国中小学生系列广播体操:放飞理想》。

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>