

<<幼儿健身活动新设计>>

图书基本信息

书名：<<幼儿健身活动新设计>>

13位ISBN编号：9787563317547

10位ISBN编号：7563317546

出版时间：1997-8-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：梁柱平,黄连寿,罗伟洪

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>

<<幼儿健身活动新设计>>

内容概要

《幼儿健身活动新设计》文字简明、图解生动，各种练习的动作简单易学，趣味性及可操作性强，它既可供家长指导幼儿进行健身练习，也可作为幼教老师开展体育教学的参考资料。

<<幼儿健身活动新设计>>

书籍目录

一 幼儿的解剖生理特点与体育锻炼

幼儿骨骼的特点与体育锻炼的关系

幼儿关节的特点与体育锻炼的关系

.....

二 幼儿形体锻炼的好处与锻炼原则

幼儿形体锻炼的好处

幼儿形体锻炼的原则

三 幼儿锻炼时负荷量的安排与评定

如何安排好幼儿锻炼时的负荷量

如何判断幼儿锻炼时的活动量是否适宜

四 幼儿正常形体锻炼操

头颈部位练习操

躯干部位练习操

.....

五 幼儿不良体形的矫正方法

扁平足的矫正

“O”形腿和“X”形腿的矫正

.....

六 幼儿肥胖与运动减肥

幼儿肥胖的分类及衡量标准

引起幼儿肥胖的因素

.....

[附] 第六套儿童广播体操图解

<<幼儿健身活动新设计>>

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>