| **五年级大课间活动安排表 2025.9** |
| --- |
|  项目周次 | 1班 | 2班 | 3班 | 4班 | 5班 | 6班 | 7班 | 8班 | 9班 | 10班 |
|  | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 | 室外 | 室内 |
| 第1-2周 | W8 30米往返跑 | N11扳手腕 | W2划拳单脚跳 | N1快乐抛沙包 | W2划拳单脚跳 | N1快乐抛沙包 | w6青蛙跳接力 | N19矮子竞走  | W26一二三木头人 | N23单腿下蹲 | W26一二三木头人 | N19矮子竞走 | W8 30米快速跑 | N7过“山洞” | W11前后左右青蛙跳 | N5拉伸运动 | W6青蛙跳接力  | N9起立蹲下  | W1快乐兔子跳 | N5拉伸运动 |
| 第3-4周 | W1 快乐兔子跳 | N5拉伸运动 | W6青蛙跳接力 | N5拉伸运动 | W3背古诗跳格子 | N2可乐保龄球 | W26一二三，木头人 | N24蛤蟆顶球  | W6青蛙跳接力 | N19矮子竞走 | W1快乐兔子跳 | N4扳手腕 | W10齿轮转 | N9起立----蹲下 | W13坐撑前进  |  N17单手抓俘虏 | W4跳绳接力  | N7过“山洞”  | W2划拳单脚跳 | N9起立蹲下 |
| 第5-6周 | W26一二三，木头人 | N15夹乒乓球 | W830米快速跑 | N7过“山洞” | W4跳绳接力 | N4仰卧起坐比快 | W20推小车 | N16撑一撑，跳一跳  | W14鸭子过河 | N16撑一撑，跳一跳 | W26一二三，木头人 | N7过“山洞” | W14鸭子过河 | N16撑一撑，跳一跳 | W1快乐兔子跳  |  N9起立----蹲下 | W15花式拍球  | N2可乐保龄球  | W3背古诗跳格子 | N19矮子竞走 |
| 第7-8周 | W15 花式拍球 | N11扳手腕 | W4跳绳接力 | N8小小搬运工 | W5立卧撑、俯卧撑 | N5拉伸运动 | W10齿轮转  | N22双手撑地弓步跳  | W15花式拍球 | N5拉伸运动 | W6青蛙跳接力 | N8小小搬运工 | W9西瓜蹲完什么蹲 | N19矮子竞走 | W29跳袋接力  | N22双手撑地弓步跳 | W830米快速跑  | N21赶猪过河  | W8 30米快速跑 | N1快乐抛沙包 |
| 第9-10周 | W4 跳绳接力 | N19 矮子竞走 | W10齿轮转 | N9起立----蹲下 | W6青蛙跳接力 | N7过“山洞” | W17袋鼠投掷 | N9起立----蹲下  | W25钻圈 | N21赶“猪”过河 | W27大象行 | N9起立蹲下 | W2划拳单脚跳 | N18我是“小火车” | W8 30米快速跑  | N18 我是“小火车 | W7小羊闯沟赛 | N19 矮子竞走 | W9西瓜蹲 | N11扳手腕 |
| 第11-12周 | W1 快乐兔子跳 | N11扳手腕 | W14鸭子过河 | N16撑一撑，跳一跳 | W7小羊闯沟赛 | N8小小搬运工 | W23蹲撑前滚翻 | N1快乐抛沙包  | W8 30米快速跑 | N7过“山洞” | W26一二三，木头人 | N11扳手腕 | W11前后左右青蛙跳 | N8小小搬运工 | W4 跳绳接力  |  N16撑一撑，跳一跳 | W29跳袋接力  | N23 单腿下蹲  | W11前后左右青蛙跳 | N8小小搬运工 |
| 第13-14周 | W8 30米往返跑 | N19 矮子竞走 | W15花式拍球 | N18我是“小火车” | W10齿轮转 | N9起立----蹲下 | W26一二三，木头人 | N11扳手腕  | W2划拳单脚跳 | N15夹乒乓球 | W9西瓜蹲完什么蹲 | N15夹乒乓球 | W26一二三，木头人 | N23单腿下蹲 | W18 花式沙包 |  N5拉伸运动 | W14鸭子过河跑  | N15夹乒乓球  | W18花式沙包 | N23单腿下蹲 |
| 第15-16周 | W15花式拍球 | N11扳手腕 | W20推小车  | N19矮子竞走  | W12砸准圈内人 | N10拉绳角力 | W4跳绳接力 | N5拉伸运动  | W4跳绳接力 | N8小小搬运工 | W1快乐兔子跳 | N16撑一撑，跳一跳 | W25钻圈 | N21赶“猪”过河 | W28急停急起  |  N9起立----蹲下 | W16沙包投准 | N14颠乒乓球 | W22听口令做练习 | N5拉伸运动 |
| 第17-18周 | W4 跳绳接力 | N19 矮子竞走 | W25钻圈 | N21赶“猪”过河 | W13坐撑前进 | N11扳手腕 | W28急停急起  | N27抓“落雁”  | W3背古诗跳格子 | N4仰卧起坐比快 | W6青蛙跳接力 | N19矮子竞走 | W22听口令做练习 | N5拉伸运动 | W16沙包投准 |  N11扳手腕 | W25钻圈 | N27抓“落雁” | W26一二三，木头人 | N9起立蹲下 |
| 第19-20周 | W1 快乐兔子跳 | N11扳手腕 | W26一二三，木头人 | N23单腿下蹲 | W14鸭子过河 | N12团结一心 | W11青蛙跳 | N8小小搬运工 | W11前后左右青蛙跳 | N9起立----蹲下 | W27大象行 | N24蛤蟆顶球 | W6青蛙跳接力 | N1快乐抛沙包 | W29跳袋接力  |  N24“蛤蟆”顶球 | W28急停急走 | N1快乐抛沙包 | W3背古诗跳格子 | N19矮子竞走  |
| 第21-22周 | W4 跳绳接力 | N19 矮子竞走 | W29跳袋接力 | N27抓落“雁” | W15花式拍球 | N14颠乒乓球 | W29跳袋接力  | N9起立----蹲下  | W16沙包投准 | N14颠乒乓球 | W20推小车 | N19矮子竞走 | W13坐撑前进 | N27抓落“雁” | W11青蛙跳  | N8小小搬运工 | W8 30米快跑 | N9起立蹲下 | W26一二三，木头人 | N23单腿下蹲 |