| **六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 | W3背古诗跳格子 | N9起立----蹲下  | W11 前后左右青蛙跳  | N22双手撑地弓步跳  | W2划拳单脚跳 | N5拉伸运动 | w6青蛙跳接力 | N19矮子竞走  | W19快乐投靶 | N17单手抓俘虏 | W2划拳单脚跳  | N9起立蹲下  | W13坐撑前进 | N17单手抓俘虏 | W11 前后左右青蛙跳 | N5拉伸运动 | W26一二三，木头人 | N22双手撑地弓步跳 | W1快乐兔子跳 | W28急停急起 |
| 第3-4周 | w6青蛙跳接力 | N16撑一撑，跳一跳 | W25 钻圈  | N1快乐抛沙包 | W19快乐投靶 | N17单手抓俘虏 | W26一二三，木头人 | N24“蛤蟆”顶球  | W2划拳单脚跳 | N5拉伸运动 | W16沙包投准 | N1快乐丢沙包 | W11 前后左右青蛙跳 | N5拉伸运动 | W13坐撑前进 | N17单手抓俘虏 | W1快乐兔子跳 | N9起立----蹲下 | W3背古诗跳格子 | W26一二三，木头人 |
| 第5-6周 | w21双人拉手蹲跳转圈 | N19矮子竞走 | W13坐撑前进 | N9 起立----蹲下  | W14鸭子过河 | N7过“山洞” | W20推小车 | N16撑一撑，跳一跳  | W29跳袋接力  | N21赶“猪”过河 | W22听口令做练习 | N24“蛤蟆”顶球 | W8 30米快速跑 | N18 我是“小火车” | W1快乐兔子跳 | N9起立----蹲下 | W8 30米快速跑 | N19 矮子竞走  | W4跳绳接力 | W21双人拉手蹲跳转圈 |
| 第7-8周 | w26一二三，木头人 | N22双手撑地弓步跳 | W8 30米快速跑  | N18 我是“小火车” | W29跳袋接力 | N21赶“猪”过河 | W10齿轮转  | N22双手撑地弓步跳  | W14鸭子过河 | N7过“山洞” | W26一二三木头人 | N4仰卧起坐比快 | W4 跳绳接力 | N16撑一撑，跳一跳 | W29跳袋接力 | N22双手撑地弓步跳 | W6青蛙跳接力 | W20推小车  | W6青蛙跳接力 | W20推小车  |
| 第9-10周 | W4跳绳接力 | N11扳手腕 | W6 青蛙跳接力 | N19 矮子竞走   | w15花式拍球 | N27抓落“雁” | W17袋鼠投掷 | N9起立----蹲下  | W24哈哈镜 | N23单腿下蹲  | W29跳袋接力  | N24“蛤蟆”顶球 | W1快乐兔子跳 | N9起立----蹲下  | W8 30米快速跑 | N18 我是“小火车” | W8 30米快速跑 | N18 我是“小火车” | W830米快速跑 | W13坐撑前进 |
| 第11-12周 | W14鸭子过河 | W18花式沙包 | W4 跳绳接力 | N25 过“高山”  | W24哈哈镜 | N23单腿下蹲  | W23蹲撑前滚翻 | N1快乐抛沙包  | w15花式拍球 | N27抓落“雁” | W15花式拍球 | N19矮子竞走 | W29跳袋接力 | N22双手撑地弓步跳 | W4 跳绳接力 | N16撑一撑，跳一跳 | w15花式拍球 | N27抓落“雁” | W10齿轮转 | W10齿轮转 |
| 第13-14周 | W8 30米快速跑 | N5拉伸运动 | W1快乐兔子跳 | N5拉伸运动 | W26一二三，木头人 | N11扳手腕 | W26一二三，木头人 | N11扳手腕  | W4跳绳接力 | N15夹乒乓球 | W4 跳绳接力  | N9起立蹲下  | W28急停急起 | N9起立----蹲下  | W18花式沙包 | N5拉伸运动 | W26一二三，木头人 | N11扳手腕 | W13坐撑前进 | W830米快速跑 |
| 第15-16周 | W11青蛙跳 | N7过山洞 | W18 花式沙包 | N15 夹乒乓球 | W28急停急起 | N18我是“小火车” | W4跳绳接力  | N5拉伸运动 | W26一二三，木头人 | N11扳手腕 | W15花式拍球 | N11扳手腕 | W16沙包投准 | N11扳手腕 | W28急停急起 | N9起立----蹲下  | W29跳袋接力 | N24“蛤蟆”顶球 | W20推小车  | W6青蛙跳接力 |
| 第17-18周 | W28急停急起 | N15夹乒乓球 | W29跳袋接力 | N18 我是“小火车” | W4跳绳接力 | N15夹乒乓球 | W28急停急起 | N27抓落“雁”  | W28急停急起  | N18我是“小火车” |  W26一二三，木头人 | N24“蛤蟆”顶球 | W18 花式沙包 | N5拉伸运动 | W16沙包投准 | N11扳手腕 | W7小羊闯沟赛 | N19矮子竞走 | W21双人拉手蹲跳转圈 | W4跳绳接力 |
| 第19-20周 | W17袋鼠投掷 | N17单手抓俘虏 | W16沙包投准  | N7 过“山洞” | W7小羊闯沟赛  | N19矮子竞走  | W11青蛙跳 | N8小小搬运工 | W21双人拉手蹲跳转圈 | N16撑一撑，跳一跳 | W11青蛙跳 | N23单腿下蹲 | W11青蛙跳  | N8小小搬运工 | W29跳袋接力 | N24“蛤蟆”顶球 | W27大象行 | N22双手撑地弓步跳 | W26一二三，木头人 | W3背古诗跳格子 |
| 第21-22周 | W19快乐投靶 | N25过高山 | W29跳袋接力 | N24“蛤蟆”顶球 | W21双人拉手蹲跳转圈 | N16撑一撑，跳一跳 | W29跳袋接力  | N9起立----蹲下 | W7小羊闯沟赛  | N19矮子竞走  | W4跳绳接力 | N6立位体前屈 | W29跳袋接力 | N24“蛤蟆”顶球 | W11青蛙跳 | N8小小搬运工 | W11青蛙跳  | N8小小搬运工 | W28急停急起 | W1快乐兔子跳 |