大班体育活动《快乐圈圈》

1. 活动目标
2. 乐意与他人交流合作，探索尝试圈的不同玩法。
3. 能身体平稳地双脚和单脚连续向前跳8米。
4. 活动重难点

重点：能身体平稳地双脚和单脚连续向前跳。

难点：能身体平稳地双脚和单脚连续跳8米。

1. 活动准备
2. 呼啦圈人手一个（红色、蓝色）。 2.纸球人手一个。
3. 独木桥4个。 4.框4个。 5.路障10个。

 6.跨栏4组 7.小兔头饰。

1. 活动过程

（一）热身运动 3分钟

 1.幼儿随老师自由进入场地。

2.创设情境热身活动，小兔跳跳跳

（二）幼儿自由结伴合作探索呼啦圈的玩法 4分钟

1.老师以提问的方式，激发幼儿幼儿参与游戏的兴趣：呼啦圈被老师变成了汽车方向盘，其实呼啦圈还有很多种玩法，你们想不想和它做游戏，比比谁的玩法更有趣。

2.交代要求：幼儿二人一组合作玩圈，看哪一组玩得最有趣、最特别。

3.幼儿玩圈，教师观察并适时介入引导。

4.分享交流：哪组小朋友来当教师，把你们的玩法教给大家。

（三）深入探索多人合作呼啦圈的多种玩法 10分钟

1.老师以提问的方式引导幼儿，：大家找到了不少的玩法，请你们和更多的小朋友合作，再试一试更多的玩法。

2.幼儿深入探索、尝试，老师引导探索出双脚跳过不同摆放形状得呼啦圈，尝试不同跳法。

3.练习双脚、单脚连续跳。

4.讲解双脚跳的要领：双脚并拢屈膝轻轻地跳起，脚尖先着地，两臂自然摆动，跳的过程中不停顿

5.练习单脚、双脚连续跳的方法：遇到红色呼啦圈时，双脚跳进圈内，遇到蓝色呼啦圈时，单脚（左脚或右脚）跳进圈内。

（四）游戏：小兔收西瓜 10分钟

1.游戏1玩法：小兔们帮小猪到1号瓜地里收西瓜，要经过一条弯弯曲曲的小路，绕过竹林才能到达。拿到西瓜后快速返回。

路线：五个呼啦圈联排 → 路障三个→ 瓜地

2.游戏2玩法：小兔们帮小猪到2号3号瓜地里收西瓜，可天快黑了，小兔们需分组前往，比比哪一组先回到家。

路线：两组 十二个呼啦圈联排 → 路障三个→平衡木→ 瓜地→跨栏两组→五个呼啦圈联排 →起点

1. 小结

 老师：今天西瓜已全部运回，小兔们，你们累不累，哪里最累？那是因为大家练习了双脚和单脚连续向前跳，双脚并拢屈膝轻轻地跳起，脚尖先着地，两臂自然摆动，跳的过程中不停顿。

1. 放松运动 3分钟
2. 老师：请小兔们围圆坐下，在音乐声中做放松运动。
3. 整理器械:幼儿将器械规范摆放。

设计意图：

（一）本次活动的重点是“跳”，选择“小兔”运动将热身运动重点放在下肢运动。

（二）游戏活动中幼儿是主体，大班幼儿动作灵活，合作意识逐渐增强，为激发幼儿参与活动的积极性，采用了主动探索的方法。

（三）大班幼儿开始注意向同伴学习，为激励幼儿主动与同伴合作，采用了深入探索的方法。

（四）《纲要》中明确指出“开展多种有趣的活动”,为吸引幼儿的参与度，掌握“能身体平稳地双脚和单脚连续向前跳”的技能，采用游戏法，让练习活动具有趣味性。为调节活动量，增加了游戏难度。