

东营儿童体适能,儿童单双杠,规格

产品名称	东营儿童体适能,儿童单双杠,规格
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	350.00/件
规格参数	名称:跃羚 材质:PU+高密度海绵 运输方式:物流
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

儿童体适能训练在一般体适能的教学中，通常分为热身运动(包含热身运动静态伸展)、有氧主运动(包含有氧运动后期的缓和)、肌肉训练及缓和运动(包含地板运动)等内容，儿童体适能也不例外。内容：大原则不变而课程内容则需调整，考虑儿童发育水平与健康状况，设计合适的动作与活动。时间：时间的掌握重要，一般约为30-45分钟，视参加者年龄而定;音乐：音乐的选择也影响学习兴趣，应以儿童容易上口、令人印象深刻及歌词有趣等为氛围：课程应以乐趣、及活泼为主，引导儿童在快乐的气氛中，配合轻快的音乐达到身体活动的目的。东营儿童体适能,儿童单双杠,规格

儿童体适能训练步骤在儿童体适能训练中，大致上分为下列七个阶段：确认身体状况这一阶段主要在于了解小朋友身体状况确认是否适合活动，小朋友的情绪，强化小朋友的参与动机，以营造活泼快乐的气氛，时间约为3-5分钟。