

支持定制体操器材 早教定制软包器材 儿童软包滚筒 亲子园软体器材

产品名称	支持定制体操器材 早教定制软包器材 儿童软包滚筒 亲子园软体器材
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	150.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-371 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

在儿童体适能小小运动馆器材课程中，大致上分为下列七个阶段：

1、确认身体状况与兴趣的引导小小运动馆器材

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，稳定小朋友的情绪，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钟。

2、有氧运动小小运动馆器材

这一阶段主要为提升参加者心血管系统的能力，时间约为10-20分钟。

3、暖身运动与伸展小小运动馆器材

这一阶段主要在于提升身体温度及心跳数，增大关节活动度，预防运动伤害，并为即将进行的主运动作准备。其组合主要为简单的动作及柔暖体操等，配合轻快的音乐节奏进行，当体温上升后，加以静态伸展动作，时间约为5-10分钟。

4、有氧主运动后期的缓和运动小小运动馆器材

这一阶段主要于缓和主运动的心拍数及血流量，连结下阶段的游戏活动，时间约为3-5分钟。

5、缓和运动小小运动馆器材

这一阶段时间约为3-5分钟，主要实施轻松的低度动作组合与静态伸展(至少持续20秒以上)，目的在于激烈运动后酸堆积的减缓，提柔暖度及放松心情。

6、游戏与活动小小运动馆器材(加入肌力训练)

这一阶段主要在于导入游戏的身体活动，使小朋友在愉悦的气氛中除了训练个部位肌群外，并且联系同侪间的情感，培养团队合作的精神，遵守游戏规则，此阶段为5-10分钟。

7、心灵交流小小运动馆器材

一些简单的肢体动作,除了增进情感外,可维持小朋友的度机动.