



第十三周工作计划

班级：大10班 实施主题：运动会 日期：11月25日—11月29日 带班老师：柳、李老師

工作要求	1. 能主动积极地收集有关运动会的各种信息，了解不同的运动项目。（主题目标） 2. 能较协调地进行钻、爬、跳、平衡、投掷等动作，动作较灵活。（主题目标） 3. 天气渐凉，在晨锻时引导幼儿及时穿脱外衣，提醒幼儿擦汗和补充水分。（保育目标） 4. 引导幼儿在语言活动中要学会倾听，愿意大胆表达。（常规目标）				
星期内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿，鼓励幼儿主动和老师、同伴打招呼。 2. 进行二次晨检，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。				
晨间游戏	1. 签到：能认识周一到周五的标记，按照当日签到图示进行签到。 2. 重点区域：科学区：有趣的叶脉：提供师幼共同收集的落叶、放大镜、纸、笔，引导幼儿细致观察落叶，现树叶不同的叶脉形态。生活区：香香甜甜的南瓜：提供糯米粉、证书的南瓜、勺子、电磁炉、油、糖、盐、从化，幼儿学习将适当比例的面粉和南瓜搅拌，做出香香甜甜的南瓜饼。 3. 晨间谈话：我了解的运动会、运动会有什么、我们的运动会等				
户外活动	1. 队列练习：能听口令变换三列和五列纵队。 2. 律动、早操：师幼一起律动、早操，要求动作合拍有力，会变换队形。				
	集体游戏：鼠笼 弯腰快步走 分散活动：重点指导 蹦床上如何跳高	阳光大运动	集体游戏：吹泡泡 倒退和前进交替走 分散活动：重点指导爬 梯子保持平衡	阳光大运动	集体游戏：爬高楼 手脚协调交替往上爬 分散活动：重点指导不同距离 的立定跳
学习活动	语言：我了解的运动会 介绍前期收集的资料	综合：我的项目 讨论会 确定备选项目	综合：运动会 大准备 运动打卡	综合：我设计的项目 研究规则场地玩法	美术：我来设计规则牌 制作规则牌
上午游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域游戏	区域活动
下午户外活动	了解不同项目	项目投票	班级连线	验证规则和玩法	尝试运动项目
日常生活	1. 鼓励幼儿休息时主动和同伴交流自己与动物玩耍的经历。 2. 提醒每日的值日生在用餐后主动擦拭桌子，户外活动前关灯等。				
家长工作	1. 亲子共同收集相关运动会资料等。 2. 请家长协助带来有关运动会的图书，丰富幼儿对运动项目的认识。				
环境创设	1. 幼儿和家长共同收集运动会的图片、故事资料。 2. 设置运动打卡区，鼓励幼儿每日运动。				
本周反思					



表扬栏

表扬上周不迟到的小朋友

朱焕哲、王家佑、汤至诚

郁一蔓、程锦帆、田紫阳、

刘子溪、徐传瑾、张君泽、

徐传瑾、孔令仪、董诺



科学育儿——冬季运动好处多

冬季，坚持体育锻炼，不仅能增强儿童的身体素质，还对磨炼他们的坚强意志有着不言而喻的意义。因此，父母应鼓励和支持孩子走出温暖的居室，到户外去。

另一方面，冬季锻炼与其它季节的锻炼是有所不同的，由于气候寒冷，如果在冬练前没有做好热身或在运动后做好保暖措施，就非常容易引发运动损伤或者呼吸道感染等疾病。

• 户外活动为主

冬季阳光可增强抵抗力，帮助人体制造维生素 D。尤其对于孩子，外界空气所拥有大量负离子，容易保持一定湿度，因此能减少因室内干燥空气刺激引起的上呼吸道疾病。

• 做好热身准备

运动前充分、合理、科学的准备活动能提高神经肌肉兴奋性，防止运动不适或损伤。如合适的走步、慢跑及徒手操等准备活动都可以与锻炼项目有机衔接，循序渐进。

• 穿衣应该适度

孩子爱动，穿衣过多妨碍运动，过少又容易受凉。在准备活动充分后身体发热时，可适当的脱些衣服。运动后及时擦汗，再穿好衣服。如能及时更换内衣更好。

• 穿合适的鞋袜

孩子的身高矮、重心低，但是自己运动的惯性却不容易控制，所以运动时最好穿摩擦力大、有气垫的运动鞋，这样孩子能顺利的停、动和安全的跳、落。切忌穿塑底鞋和皮鞋，冬天地面干燥、硬度大，尤其是雨雪天后，地面特别滑，容易造成关节扭伤、震伤或摔伤。

• 学用鼻子呼吸

冬季锻炼一定教会孩子运动时的口——鼻式呼吸，即微张口呼气，用鼻吸气，同时注意呼吸与运动的协调性。迎风跑不宜张口呼吸，避免冷空气刺激而引起上呼吸道炎症。