

## 中班体育游戏：过河

活动目标：

1. 学习立定跳远和助跑跨跳的动作技能。
2. 提高爬、跑、跳的能力，锻炼体能，发展肢体动作的灵活性和协调性。
3. 在难度逐步提高的游戏中主动参与、大胆尝试、挑战自我。

活动准备：

1. 大绳一根，鳄鱼胸饰一个，平衡步道、沙包若干，筐一只。
2. 活动前布置好场地。

活动过程：

### 一、小蝌蚪变变变

1. 我们一起把绳子围成一个大大的、圆圆的池塘，来做“小蝌蚪变变变”的游戏吧。

2. 教师边示范边讲解这一热身运动的动作，幼儿观察并跟随教师模仿练习。动作如下：（1）身体趴在地上，双手合放在背上，利用上身的扭动移动身体；（2）蝌蚪长出两条后腿：身体趴在地上，用两条腿连续蹬地并扭动身体前进；（3）蝌蚪长出两条前腿：四肢匍匐爬行；（4）变成青蛙起跳：模仿青蛙跳跃的动作，做全身运动。

### 二、青蛙跳田埂

1. 现在小蝌蚪变成了青蛙。你们知道青蛙有什么本领吗？青蛙不仅会唱歌，还会蹦蹦跳。大家一起来学学青蛙跳田埂。

2. 教师用平衡步道作田埂(一块一块间隔、两块两块间隔等),设置活动路线,通过不断增加高度和宽度来提高活动难度。幼儿可选择不同难度的场地进行练习。教师指导要点如下:

(1) 要求幼儿从同一方向进行跳跃活动。起跳时,用力蹬地,向前上摆臂;落地时,屈腿全蹲,保持平衡。

(2) 根据幼儿的活动情况变化难度,也可根据情况运用自己的肢体动作给幼儿增加难度。注意观察个别能力较弱幼儿的活动情况,并给予适当的鼓励和帮助。

(3) 用塑料圈在活动场地边做小池塘,请小青蛙自主掌控休息时间。(通过本环节,全体幼儿熟练掌握了立定跳远的动作方法,大部分幼儿能够进行助跑跨跳的动作练习,部分幼儿能够利用助跑跨跳的方式跳过较远的距离。)

3. 幼儿自由活动,教师巡回观察,通过增加难度和语言指导(如“看看别人是怎么跳的”“怎样跳才正确”“现在步道变宽了,你怎样跳过去”等),使幼儿的跳跃动作自然地由立定跳远转变为助跑跨跳。教师在活动中要注意观察幼儿的活动量,适时集中请个别幼儿展示动作,并讲解动作要领和安全保护知识,在重点部分示范动作并带领幼儿集体练习。

### 三、青蛙过小河

1. 青蛙越长越大,本领也越来越大。对面田里有许多害虫,现在青蛙要跳过这条小河去捕捉害虫。这条河有的地方宽,有的地方窄,你们看看能从哪里跳过去。如果游来了鳄鱼,你敢不敢从鳄

鱼身上跳过去？

2. 教师将绳子在地上对折围成一条宽窄不等的小河，让幼儿根据自己的活动能力跳过小河，巩固前面游戏中掌握的动作方法，并利用所学动作完成一定的目标，进一步锻炼体能。

第一次活动：幼儿自由跳过小河，教师引导幼儿看看自己能跳过多宽的河面，是用什么方法跳过去的。要求注意安全，避免冲撞。

第二次活动：教师通过增设下雨、河面变宽等情景，提高跳小河的难度。幼儿分散活动，教师巡回观察，注意指导个别能力较弱的幼儿大胆尝试。

第三次活动：教师胸前贴上鳄鱼图片做鳄鱼，双膝微屈仰卧河中，幼儿依次跳过河捉到害虫，再从鳄鱼身上跳回来，将害虫放到指定的筐里。

3. 幼儿依次游戏，教师根据幼儿的能力，通过改变自己膝盖的高度来调节幼儿跳跃的难度。

#### 四、青蛙回池塘

1. 今天所有的青蛙都很能干，学会了立定跳远和助跑跨跳，跳田埂，过小河，捉害虫，掌握了很多本领。大家累了吧，我们再把绳子围成池塘，休息休息吧。

2. 小青蛙在音乐伴奏下在池塘里游一游，用绳子模拟水波晃动，并相互拍腿放松，休息嬉戏。

3. 简单点评活动情况，表扬幼儿的勇敢。

4. 师幼收拾场地，结束活动。