

# 强健体魄 战“疫”有我

## ——清英外国语学校“云”运动会

### 一、活动目的

在疫情防控特殊时期，为引导学生丰富居家生活学习、做好居家锻炼、实施科学防疫，促进师生居家身心健康发展，丰富和创新第二课堂活动形式，学校实施“停课不停学、不停练、不停赛”共同战胜疫情，经学校校长室、体育组研究决定举办了主题为《强健体魄 战“疫”有我》线上运动会。

二、活动时间 2022年3月24——3月31日

三、活动地点 室内或户外空旷区域

四、活动对象 清英学生、老师、家长

### 五、活动流程

1、宣传阶段 各班级及时把“云”运动会活动方案发到班级群里或登录武进清英外国语学校校园网，组织家长熟悉比赛规则，本班体育教师负责运动项目的技术指导；

2、学习阶段 根据学校公众号中各比赛项目动态图有针对性进行练习；

3、练习阶段 体育教师进入各班班级群里，对有需求的参赛选手进行运动指导；

4、录制阶段 借助家长手机进行所参赛项目的录制，时间1分钟；

5、表彰阶段 对获奖学生、老师或家庭颁发电子证书。

### 六、活动规则

1、运动员根据自己的擅长项目选择个人比赛项目中的一**项**，亲子项目报名不受限制。

2、各位学生、老师、家长根据自己的条件自愿参与，不强求每位同学参与；

3、录制比赛视频前参赛选手要充分做好热身准备，如有身体不适，立即停止运动；

4、录制比赛视频前选择一块空旷场地，场地周围没有安全隐患，确保运动安全；

5、录制视频时，要选择好时间，不能影响邻居居家休息；

6、所有参赛作品必须为**1分钟原始作品呈现，不得修改、快进、剪辑，可以多次录制，取成绩最好一次，视频格式为AVI、MP4、MOV形式；**

7、参赛作品发给本班班主任，班主任以班级为单位，打包发给各班所任教的体育教师；

按照“项目名称+班级+学生姓名”格式命名；

8、比赛截止时间:2022年3月31日下午5点。

## 七、比赛项目

年级	比赛项目		备注
一年级	亲子比赛	石头剪刀布	
	个人比赛	报数出拳	
		60秒自由跳绳	
		“米”字小螃蟹	
		步行变变变	
		动感开合跳	
二年级	亲子比赛	木头推推推	
	个人比赛	小宝贝回家	
		投掷纸杯塔	
		我是支撑小达人	
		V字两头起	
		双腿深蹲	
三年级	亲子比赛	超级换换换	
	个人比赛	肺活量比拼	
		挂钩比赛	
		元宝	
		腰腹力量	
		连续挂、取衣架	
四年级	亲子比赛	夹豆子	
	个人比赛	立定跳远	
		仰卧起坐	
		障碍跳	
		挑战天花板	
		我是搬运工	
五年级	亲子比赛	指哪到哪	
	个人比赛	我是灵敏王	
		吹气球	
		平板支撑	
		小小神枪手	
		保龄球	
六年级	亲子比赛	互动传递球	
	个人比赛	左右摇摆	
		单杠悬垂	
		向上垫乒乓球	
		单腿两头起	
		跪姿俯卧撑	

八、奖项设置：个人比赛项目按年级、组别分别录取前8名，不足8名按实际进行录取；亲子比赛根据参加对象评选健美爸爸、活力妈妈等奖项。

九、未尽事宜，另行通知。