

<<酷儿小明星与体育娱乐-酷想成真>>

图书基本信息

书名：<<酷儿小明星与体育娱乐-酷想成真>>

13位ISBN编号：9787534239854

10位ISBN编号：7534239850

出版时间：2006-7

出版时间：浙江少年儿童出版社

作者：周翠芳

页数：66

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<酷儿小明星与体育娱乐-酷想成真>>

### 内容概要

酷儿绝密档案大公开 姓名：酷儿 英文名：Qoo 出生：据说出生在大森林里，后来被一对好心的夫妇收养。

年龄：保密。

血型：未知（行为特征符合B型血）。

身体特征：头上有个聪明角；唱了酷儿饮料脸颊超级红晕。

性格：乐观善良，胆小，容易自我陶醉，笨拙搞笑，喜欢模仿大人。

特长：跳舞一级棒；擅长厨艺，对好吃的东西特别敏感；听得懂动物说话（特别是鸟语），能与所有的生物沟通。

最喜欢：洗澡，喝饮料。

最不喜欢：捣蛋鬼，兔子（据说曾经被一只绿兔子吓晕过）。

好朋友：小猴，小狗，山鸽。

喜欢去的地方：公园，运动场。

酷儿开心小游戏、酷儿小厨师的、星路旅程、亲子游戏、分享美味、酷儿小厨师趣事、培养孩子的动手能力、给孩子做营养早餐、健康食谱、儿童一周营养早餐、纠正孩子的挑食习惯、培养孩子的自制力……《酷想成真》系列之一带你和酷儿小明星一起与体育娱乐会会面，感兴趣吧，那就赶快行动吧！

<<酷儿小明星与体育娱乐-酷想成真>>

书籍目录

酷儿电影小明星趣事新年红包酷儿电影小明星第1天考试记酷儿电影小明星第2天客串小模特酷儿电影小明星第3天巧拍哭戏酷儿电影小明星第4天不懈努力酷儿电影小明星第5天“福”到了运动小常识体育锻炼好处多和酷儿一起做运动开心皮球操棒爸爸在线培养孩子的运动能力亲子游戏降落伞酷儿小歌王趣事个人演唱会酷儿小歌王第1天水杯音乐酷儿小歌王第2天草裙热舞酷儿小歌王第3天魔幻风笛酷儿小歌王第4天威风锣鼓酷儿小歌王第5天乐器合奏运动小常识运动使孩子更聪明和酷儿一起做运动好玩的跳绳棒爸爸在线榜样的力量亲子游戏跟妈妈学整理酷儿开心小游戏手工制作我的小房子酷儿开心小游戏找西瓜酷儿舞蹈小明星趣事做家务酷儿舞蹈小明星第1天非洲过竿舞酷儿舞蹈小明星第2天法国坎坎舞酷儿舞蹈小明星第3天墨西哥舞酷儿舞蹈小明星第4天苏格兰舞酷儿舞蹈小明星第5天西班牙弗拉明戈舞运动小常识手部运动很重要和酷儿一起做运动快乐蹦床棒爸爸在线培养孩子的责任感亲子游戏我的地盘我做主酷儿运动小明星趣事武林高手酷儿运动小明星第1天沙滩冲浪酷儿运动小明星第2天选错泳道酷儿运动小明星第3天活力跳水酷儿运动小明星第4天巧妙吊球酷儿运动小明星第5天自行车变成独轮车运动小常识四肢灵活有办法和酷儿一起做运动动感呼啦圈棒爸爸在线培养孩子的挫折承受力酷儿开心小游戏酷儿小歌王的星路旅程亲子游戏障碍练习酷儿篮球高手趣事飞天灌篮酷儿篮球高手第1天单手转球酷儿篮球高手第2天过人投篮酷儿篮球高手第3天巧破联防酷儿篮球高手第4天超级飞人酷儿篮球高手第5天开心运球运动小常识跳跳舞，真快乐和酷儿一起做运动淘气沙包棒爸爸在线培养孩子的表现能力亲子游戏蔬菜排队酷儿足球小将趣事球鞋身寸门酷儿足球小将第1天盘球绕桩酷儿足球小将第2天精湛的脚法酷儿足球小将第3天花式头球酷儿足球小将第4天大力身寸门酷儿足球小将第5天高空颠球运动小常识培养兴趣办法多和酷儿一起做运动活力游戏棒爸爸在线培养孩子的合作意识与合作能力亲子游戏对拍手酷儿开心小游戏寻找密码酷儿开心小游戏找不同

章节摘录

开心皮球操 玩皮球对孩子很有吸引力,3~5岁的孩子如果能利用皮球做几节简单的 体操,会对身体的发育起到积极的作用。

小朋友,赶快行动起来,和酷儿一起来做皮球操吧!

第一节:手臂弯曲持球,与肩平,原地踏步。

抬腿时膝盖要碰到球。

第二节:双脚距离比肩稍宽,双手下垂持球。

双手上举,把球传给身后的家长。

然后直腿躬身向前,双手从两腿间取回球。

第三节:直立,向左转体,把球传给家长,然后向右转体,接过递回的 球。

第四节:仰卧,手置于身体两侧,掌心朝下。

双脚夹球,伸直上举,将球传给站在头顶位置的家长。

第五节:站在和家長相隔两步远的地方,练习接、抛球。

第六节:和家長面对面坐在地上,双腿分开。

用手将球着地滚过去,然后接回球。

第七节:和家長面对面下蹲为坐桩式,相隔两步距离,两人双手前伸, 互相传、接球。

以上每个动作要重复练习5~8次,特别注意调节呼吸,使呼吸节奏和运 动节奏保持协调。

培养孩子的运动能力 运动能力是指完成跑、跳、投等动作的能力。

现在,人们的物质条件日益改善,孩子生活在舒适的环境里,得到父母百般的照顾与保护,普遍运动 不足,缺乏锻炼,导致速度、耐力、爆发力、柔韧性等体能素质有所下降。

其实运动能力不仅是生存的基本能力,也是其他智能发展的基础,家長应当 十分重视对孩子的运动能力的培养。

首先,家長要鼓励孩子多运动。

很多家長担心孩子在运动中受伤,不允许孩子参加体育活动。

事实上,这种过度的担心正是孩子运动能力发展的最大障碍。

其次,家里应准备一些符合孩子年龄特点的简单有趣的运动器材,激发 孩子的运动兴趣。

另外,精彩的体育节目、运动题材的图书和动画片也会让孩子对运动产 生兴趣,可以在适当的时候推荐给孩子看。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>