

2023年沙包掷准加油稿 运动会夹沙包掷远加油稿(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

沙包掷准加油稿篇一

【活动目标】

- 1、通过活动，激发幼儿对玩沙包游戏的兴趣，增强幼儿参与体育活动的积极性。
- 2、引导幼儿在游戏中学会双脚夹包连续跳的动作，并能夹包掷远50厘米。
- 3、发展幼儿的弹跳力及动作的准确性、协调性。
- 4、幼儿能自主结队进行游戏，学会与他人协作，提高团结协作能力。
- 5、提高幼儿身体的协调能力，体验玩游戏的乐趣。

【活动准备】

- 1、沙包若干(数目与幼儿人数相等)
- 2、录音机、音乐磁带。

【活动过程】

一、准备部分(6-7分钟):

队列队形练习:听音乐做模仿操。

1、在音乐伴奏下,教师组织幼儿进入活动场地,走成大圆圈、一路纵队、左右分队走成4路纵队。

2、幼儿做模仿操,重点练习踝关节、脚趾、腿部动作。

1、看谁玩的花样多:

教师将沙包分给幼儿,鼓励幼儿自由探索沙包的玩法,引导幼儿探索出沙包可以用双脚夹着跳和用脚夹包掷远的玩法,并激发幼儿学会这两个动作的愿望。

2、教师讲解示范夹包连续跳夹包掷远的动作要领:

两脚踝部内侧加紧沙包,双脚连续跳;掷远时两脚用力蹬地甩踝并向下紧绷脚面掷出沙包,落地时稍微屈膝。教师重点讲解夹包掷远的动作要领,并放慢速度示范。

3、幼儿练习:

幼儿四散在场地上,同一方向自由练习夹包连续跳和夹包掷远动作。教师巡回指导,让动作完成好的幼儿做给大家看,并说说自己是怎么做的,同时鼓励幼儿之间开展比赛活动,看谁沙包掷的远。

4、夹包掷远比赛:

(1)幼儿分成人数相等的4对队,分别站在起跑线后。教师介绍游戏规则及注意事项。

(2)游戏开始,教师发出信号后,每队排头幼儿夹包连续跳行进至前方10米的投掷线处,双脚夹包跳起掷远,然后跑回来

拍第二名幼儿的手并站到队尾，第二名幼儿以同样的办法完成动作，依次进行。

(3)游戏结束后，以跑得快、投掷远的队为胜利者。最后一起捡回沙包。

5、幼儿在教师指导下玩游戏，教师及时指导并和幼儿一起评出每次游戏的优胜者。

三、结束部分：

幼儿随教师在音乐伴奏下做放松活动。

【活动延伸】

在日常的户外活动中，教师随时指导幼儿用沙包进行一物多玩活动，如：抛接、投掷等上肢运动，使幼儿的上下肢都得到锻炼。

【活动反思】

大班的孩子探索欲望很强，能相互合作，也有竞争意识，经过这次活动孩子们对自己有了重新认识，感觉自己厉害、勇敢了，增强了自信心。在接触中发现，这些孩子喜欢探索，敢于尝试。

沙包掷准加油稿篇二

把所有的希望

都洒在这几十米的跑道上

加足油吧

把所有的汗水

都融在这十几米的坑道中吧

一 二 三 跳!

【致跳运动员】

一阵有力的助跑后

你腾空跃起

顿时——

然后——

就会有属于你的距离

无论远近

都是青春的风采

无论胜负

都是动人的旋律

沙包掷准加油稿篇三

你蹲在起跑线上

每一块肌肉都固执得顶起像一尊雕像慢慢地慢慢地

你抬起了头坚毅的目光中透出了贪婪汗湿的发丝终于飞了起来

冲吧冲吧化作勇敢的苍鹰去寻找我心中的太阳

运动员加油稿

运动员加油稿（1）：

在这激动的时刻，白云露出了笑脸，太阳为你们而高照。亲爱的运动员们，为了你们的目标而努力向前冲吧！只要你们相信自己能行，我想：胜利的到来就离你们不远了。冲吧，运动员们，我们会为你们呐喊，会为你们加油的，记住，前面的胜利旗永远为你们而准备的。

运动员加油稿（2）：

在这激动的时刻，白云露出了笑脸，太阳为你们而高照。亲爱的运动员们，为了你们的目标而努力向前冲吧！只要你们相信自己能行，我想：胜利的到来就离你们不远了。冲吧，运动员们，我们会为你们呐喊，会为你们加油的，记住，前面的胜利旗永远为你们而准备的。

运动员加油稿（3）：

运动员加油稿（4）：

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵；人不在多，有你则行。运动员们，你们那英姿飒爽、豪迈的步履，深深地牵引着我们这些观众的心，让我们不分班级情不自禁的为你们呐喊，不由自主的为你们的胜利而兴奋。你们——运动场上的灵魂，你们——烈日下的主宰者，你们——我们之中的佼佼者，你们——我们骄傲的理由……因为有你，我们感到自豪。因支持，我们必胜！

沙包掷准加油稿篇四

1. 热情地释放光芒的红日,被阵阵此起彼伏的加油声震撼,慌张地投入到乌云的怀抱.那群北飞的候鸟却因为热火朝天的场面而盘旋在运动场上,留恋着这里与寂静的天空截然不同的热闹.围绕在运动场边的树木,在秋风的频繁光顾下奏鸣出悦耳的树叶的交响曲,仿佛是为了配合场上的拉拉队,为奋斗的运动员们加油鼓劲.

2. 不长不短的距离,需要的是全身心全程投入,自始至终你们都在拼全力此时此刻,你们处在最风光的一刻,无论第几坚持胜利的信心,只要跑下来,你们就是英雄14时间在流逝,赛道在延伸,成功在你面前展现,心脏的跳动,热血在沸腾,辉煌在你脚下铸就加油吧,健儿们。

3. 加油吧,运动健儿们!阵阵有力的步伐,声声有劲的呐喊,运动场上洒下我们青春的点点滴滴。旗摇摇,鼓声声,这里挡不助的是青春活力;枪声响起,“预备起跑”,挡不助的是健儿们如火般的气势。英雄舍我其谁,胜利当仁不让,声声誓言浸透着健儿们的昂扬斗志。朋友们,为运动健儿们喝彩,为运动喝彩吧!场上精彩纷呈,空气里的每一个分子浸透着自信。高二[x]班的我要高喊一声:“这里无限精彩!

4. 致运动员,是体育场上游走的火焰,是来去不息的脚步,是风中飞舞的树叶折射的金色光芒,藉此,可以诠释运动员兴奋的脸庞。那轻盈的步伐似飞鸟的翅膀,那清脆的枪声响彻天际,它粲然升起那跃动的渴望,起跑、加速、超越、冲刺,一步一步延向胜利的曙光。那是力的比拼,素质的较量,是石榴树上,跃动的心脏。

你们骄傲,为你们喝彩

——致100米运动员运动场上有你们的步伐,那是辛苦汗水的抒发,

你就像天边的云端，有彩霞的绚丽色彩。奔驰的骏马，飞奔的步伐让你的胜利在前方等待。为你们祝福，为你们喝彩！

致运动员

某一天，醒在梦的旁边；手指间，光线有些特别；我能看得见，看见光在变，变成七彩的寓言，飞向梦的起点。某一天，飞奔在跑道间；两腮间，汗水不断流出；我能感觉到，感觉你在变，变成生活的强者，奔向成功的边缘！

虽然，天阴沉沉的，虽然，有些隐隐的寒意。但是，每个人都昂首向前，每个人都精神焕发，每个人都向着终点向着胜利冲去！运动员们，你是我们的骄傲，我们为你们欢呼，为你们加油！

以你为荣

你是体育宝座上的一颗灿烂夺目的珍珠，你是在蓝天中展翅飞翔的雏鹰。不要怕失败，不要怕冷落，无论何时，我们以你为荣。

沙包掷准加油稿篇五

运动会加油稿致垒球【一】

你，摆好姿势，

手中的垒球，

是生命的起跑线。

你，挥动手臂，

一颗垒球，

像流星一般落下。

听，周围传来了同学的掌声，
看，老师向你投来赞赏的目光，
世界万物在为你喝彩
你成功了！

千疮百孔的垒球，
证明了你的努力；
闪闪发亮的金牌，
证明了你的实力。

努力吧！加油吧！

朝着冠军的目标奋斗！

运动会加油稿致垒球【二】

一个小小的. 垒球，
凝聚着运动员们的力量与梦想。
奋力投出，
白色的垒球从手中飞出，
划过天空，
越过草地，

飞向梦想的终点。

也许距离不同，

但是都在这金秋十月的天空中画出了一条完美的弧线。

每一次的投出也许不是最美，

但是弧线永远令人赏心悦目。

加油！

运动会加油稿致垒球【三】

垒球从你手里抛出，

在空中划过一条，

优美的抛物线。

垒球从空中划过，

落在竞赛场上，

留下一个精彩的痕迹。

每一次的投掷，

都是激情的展现；

每一次的落地，

都是努力的结果。