第一图书网, tushu007.com

<<少儿健身与娱乐>>

图书基本信息

书名：<<少儿健身与娱乐>>

13位ISBN编号：9787810519007

10位ISBN编号：781051900X

出版时间：2003-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘善云主编

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

内容概要

本书重视融知识性、趣味性于一体，通俗易懂地阐述了体育运动与儿童少年健康成长的关系，并介绍了开展少儿体育活动的依据和方法。

<<少儿健身与娱乐>>

书籍目录

一、运动有助于少儿生长发育1 生命在于运动2 体育锻炼有助于少儿骨骼、肌肉的正常发育3 运动有助于长高4 体育锻炼有助于形成正确的身体姿态5 运动有助于防治“ 小胖墩 ”和“ 豆芽菜 ”体形……二、少儿身体发育特点及适宜的运动三、在游戏和娱乐中健身四、少儿健身锻炼的内容与方法五、少儿健身活动应遵循的原则六、运动中的卫生监督和安全常识七、少儿体质与运动效果评价

第一图书网, tushu007.com

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