**邯山区明珠实验小学**

**家庭体育运动记录表（三至六年级）**

**班级： 姓名： 身高： cm 体重： kg**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **跑步**  **（分钟）** | **跳绳**  **（分钟）** | **仰卧起坐**  **（分钟）** | **特长运动项目**  **（分钟）** | **每天运动**  **是否达到一小时** |
| **4月29日** |  |  |  |  |  |
| **4月30日** |  |  |  |  |  |
| **5月1日** |  |  |  |  |  |
| **5月2日** |  |  |  |  |  |
| **5月3日** |  |  |  |  |  |
| **坚持每天运动一小时，增强体质，刷新成绩** | | | | | |
| **50米跑（秒）** | **得分** | **仰卧起坐**  **（一分钟个数）** | **得分** | **一分钟跳绳（个数）** | **得分** |
|  |  |  |  |  |  |