**体育微课学习指南**

同学们，大家好，疫情当前，待在家里不出门就是为社会做贡献，但是每天在家，缺乏锻炼怎么办？别担心，朝阳区在线课程为大家准备了丰富的体育微课程，针对初三中考内容，我们设置了技能学习（微课教学），使同学们能够更深层次的了解考试规则、考试要求以及相应的练习方法；基础体能训练则包含上下肢、腰腹力量、有氧训练、拉伸练习等方面，通过为同学们制定一份详细的训练计划来实施。在课程选择上既有直观的微视频也有图片展示，简单易学。请你和家人跟着视频学起来、练起来。为了让你和家人能拥有健康的身体，每天跟着视频上下午各运动半个小时。课程资源很丰富，选择适合你的健身方法，快快行动起来吧！停课不停学，停课不停练，同学们，加油啊！

**温馨提示：**

注意身边环境，确保练习安全！根据自身条件，练习量力而行！

在家里运动尽量选择软底运动鞋，注意运动幅度和音响发出的声音，不要影响周围的邻居哟！