**体育微课学习指南**

同学们，大家好，在线延时课程资源用于延期开学期间学生居家学习参考使用。体育课程作为选修课程，为同学们推荐了很多有效的居家锻炼内容，每周为你们推出5节微课，你可以选择适合你的练习内容，请你和家人跟着视频学起来、练起来。每天上下午坚持锻炼半个小时，千万别忘了啊。快快行动起来吧！停课不停学，停课不停练，同学们，加油啊，等我们再见面时，我相信你们一定会有个帅帅体型，强健的体魄，记得每天测一测，做好记录，看看你的变化啊。

**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！