**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，朝阳区教育研究中心中学体育教研室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！