**《体育知识：技巧》学程拓展**

1.挑战自我

同学们，在每次运动前都要充分的让自己的筋骨伸展开，为每一项的技巧动作练习做好充分的准备。请你试一试、想一想，在自我身体条件允许的情况下，可以和家人一起进行一些技巧动作的练习，请大家一定记住，动作要由易到难、从简单到复杂，要根据自身条件不断来提高动作的难度，达到良好的锻炼效果。

 

2.视频资源

同学们，老师推荐给大家一些网上视频学习观看的资料，大家可以去优酷网和爱奇艺网站上输入、查询技巧类的内容。如：小学基本技巧技术示范展示、个人及多人技巧动作展示、体操技能冠军展示……。大家从中能够学习到很多课本之外的学习资源。

