

专题 21-2-1：怎样算是“勤练”

大家好！关于“教会、勤练、常赛”中的“勤练”该如何定位，把握好“勤练”的“度”至关重要，对“度”的把握可从数量、质量来理解。那么，达到怎样的练算是“勤练”呢？

首先，从数量上来看，“勤练”要求练的多，要有一定量的保障，养成每天锻炼的习惯，课堂上的练时间安排要尽可能的充足，校内要确保体育课、大课间、课外活动按时正常地开展；校外以家庭体育锻炼为主，要尽可能达到每天锻炼一小时。

其次，从质量上来看，“勤练”要求练的好，要有一定质的保障，练的动作要准确，有利于身体发展、技能掌握并减少损伤；练的强度要到位，有利于增强体质、锤炼意志并体现科学；练的形式要多样，有利于激发兴趣、享受乐趣并促进坚持。

好了，就到这里，下期再见！