各位家长：

为了丰富学生的寒假生活，不断提升学生体质，根据中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》文件精神，假期中布置实践性、探究性和体验性作业，培养兴趣，拓展视野。学校将开展“喜迎冬奥，运动相伴”为主题的体育活动。

1.每天1小时锻炼，手机下载“天天跳绳”APP，参加常州市教育局组织的中小学生线上跳绳积分赛，2022年1月23日至2月11日（共20天），学生每天单摇跳绳满200 个可积 1 分，每日积1分即算完成当日打卡，个人每天最多累积 3 分。打卡打满20天的完赛学生将获得由组委会印发的电子版完赛证明和电子完赛徽章。学校依据完成情况，开学进行“寒假运动星”评选。

2.观看1项体育赛事，寒假期间正值北京冬奥举办（2月4日开幕），观看比赛，了解冬奥项目，学习冬奥知识。一二年级，每班2名学生，拍摄一段40秒以内短视频，介绍冬奥知识，三到六年级每班绘制2张冬奥小报（A4纸），开学进行评比。

注意：已下载“天天跳绳”APP的家长直接进入“常州市寒假中小学生线上跳绳积分赛”界面，生成比赛号码；还未下载“天天跳绳”app的家长按以下链接进入下载、报名程序；希望您督促孩子进行运动锻炼，提升体质掌握体育技能。