**北涧小学冬春阳光体育活动时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 活动内容 | 时长(分钟) |
| 8:20——8:40 | 早操（广播操、特色操） | 20 |
| 10:20——10:25 | 眼保健操 | 5 |
| 10：25——10:45 | 课间操（广播操、特色操） | 20 |
| 3:10——3:15 | 眼保健操 | 5 |
| 3:15——3:45 | 大课间活动 | 30 |

**北涧小学夏秋阳光体育活动时间表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 活动内容 | 时长(分钟) |
| 8:10——8:30 | 早操（广播操、特色操） | 20 |
| 10:10——10:15 | 眼保健操 |  5 |
| 10：15——10:35 | 课间操（广播操、特色操） | 20 |
| 3:15——3:25 | 眼保健操 | 5 |
| 3:25——3:55 | 大课间活动 | 30 |