

体育元素让孩子们课间操潮爆了

瑜伽操、韵律操、英语操轮番上阵

□通讯员 徐颖骅 本报记者 毛锦怡



“

强拍对左脚,弱拍对右脚,伴随着节奏感强的音乐,每天早上仙居外语学校黄坦树(小学)校区(以下简称外语小学)的学生们都会整齐划一地踏步来到操场,开始45分钟的课间操。用音乐踏步来替代口哨声催促学生出场的方式是否很特别!更有意思的是,学生们的课间操也不是传统的广播操。为了提高孩子们做操的兴趣,学校自编自排了一套又一套的创意课间操——瑜伽操、韵律操、英语操等,经过科学地编排和改良,融入体育元素的课间操简单易学、健身益智,吊足了孩子们的“胃口”。

”

体育元素的加入让课间操更有活力

每天早上8点15分,音乐一响,学生们踏步来到操场排好队,“吸气——吐气——双手慢慢往上抬——吸气抬脚——打开……”伴着柔和悠扬的音乐,大家做起了瑜伽操。

宽敞的操场上,除了动听的音乐,没有半点吵闹声。学生们步调统一地做起了一个又一个的瑜伽动作,有模有样。

一周1次升国旗、1次英语操、1次韵

律操、2次瑜伽操,每种操都是学校自编自排的。

校长徐卫龙介绍,创意课间操是从2012年发起的,主要想丰富学生的课间生活,增强孩子的体魄。“刚开始只是一些简单的动作,让他们跟着少先队队歌改编的节奏踏步,音乐声一响起,学生们就会踏步整齐地来到操场,一年下来,收到不错的效果,感觉孩子们更自信,而且

无论是站姿还是协调性都比没练过的学生要做得好。”

实行创意课间操的第二年,也就是2013年,学校老师就创编出一套韵律操,将游泳、篮球、拳击、跳绳等运动项目的动作融入到操里。“今年,我们又推出了瑜伽操和英语操,风格多样,孩子们就每天轮换着做不同的操,做课间操的积极性也提高了不少。”

每个动作都是为学生量身定制的

不论是瑜伽操,还是英语操或韵律操,编排的每一个动作都是为学生量身定制的。

像今年创编的瑜伽操就是舞蹈老师徐彩飞花了一周时间创编的,动作适合6个年级的所有学生。徐卫龙继而做了详细介绍,瑜伽操是结合小学生的瑜伽动作编排的,动作缓慢柔和,通过做瑜伽操,能

加强孩子的平衡能力,还能锻炼他们小腿、大腿的肌肉,帮助塑形、长高。不仅大课间有瑜伽操,每天上午下午还各有一次课前2分钟的瑜伽操,目的就是让学生们静下心来,以最佳的状态上课。

虽然创意课间操的种类如此之多,但是学校里所有年级的孩子都能在一个月时间里学会新操。有的孩子学得快

的,只要一个星期,甚至几天就够。

创意课间操不但丰富多样,创意十足,而且简单易学,好处多多,受到不少学生和家長好评,大家对其喜欢的热度也一直没降温。有些学生回到家中还拉着父母一起学做操。无意中增加了亲子相伴交流的时间,增进了孩子和家长的感情,一举多得。

钢铁厂变身体育馆

景宁群众乐享运动红利

□本报记者 周志斌

“咱老百姓健身运动最烦的就是跑老远,有时下雨天想打个球都没去处,附近的县体育协会室内运动场馆建成后,最大的实惠就是让我们这些运动爱好者‘不跑腿’!”景宁畲族自治县市民钟启明是典型的篮球发烧友,以前打球苦于没有固定场地,想过过过瘾就要赶去几公里外的母校篮球场,如今场馆建好了,他笑言:“这是送给百姓的运动健康红利。”

记者找到钟启明推荐的羽毛球馆和篮球馆,站在门口,一点感觉不到运动场馆的气息,耳边不时还传来马路上汽车的轰鸣声。一进去,里面却别有洞天。场馆内明亮的灯光、崭新的地板、宽敞的球场,堪比一座小型体育馆。让人意想不到的,配有如此标准设施设备的体育馆,前身居然是一家国有钢铁厂。

偶然的机,县体育局获悉这个旧厂房空置的消息,就产生了废旧厂房再利用的想法,这样也能弥补全民健身体育设施建设不足的“短板”。说干就干,县体育局把主动权交给协会,最大限度让协会去发挥作用,并通过国资委让县羽毛球协会和篮球俱乐部把这个旧厂房盘下来。场地“到手”之后,再投入近百万元,对这片旧厂房进行全面改造,并最

终建成了如今的室内体育场馆。新建成的体育场馆,也有效满足了市民运动健身的需求。

景宁县体育局副局长王跃聪告诉记者,这个旧厂房改建的体育场馆,寒暑假也会开展青少年体育培训,平时也对外开放,来锻炼的人群更是络绎不绝。另外,县体育局还给予一定的资助,以此带动协会办体育的积极性。

可喜的是,有了场地,多方社会力量也纷纷助力。除了协会力量,民营资本也开始进军体育场馆的建设与运营,这两个场馆附近的短道游泳池就是个人花了不少资金投资的。

除了加快推进体育场馆社会化建设,夯实社区、协会等基础体育设施,今年景宁在推进县级体育运动设施上也有一些“大动作”。副县长余晓军介绍,集游泳馆、民族体育训练馆等为一体的畲乡体育健身中心和体育场馆也全面开工建设。这里是全国唯一的畲族自治县,体育馆建成后也将是全国唯一的。此外,还有畲乡滨水健身绿道、登山游步道等等,现在公共体育场地已达到900多个,一批新建落成的体育场馆,也将进一步推动县域体育事业全面开花。

“努力努力,都是可造之材”

桥牌世界冠军走进宁波校园

本报讯 近日,正在富邦荪湖山庄集训的国家女子桥牌队教练和队员一行来到宁波育才实验学校,和这里桥牌班的学生进行了互动。小牌手们的表现让国家队队员感到很欣慰,有队员表示,这些孩子桥牌基础很扎实,是可造之材。

世界冠军王文霏和学生们分享了自己的成长经历。她说,桥牌是一项团队运动,讲究与搭档的配合与协作,团队关系的融洽很重要。

“一个团队的团结是在点点滴滴中成长起来的,桥牌的一个好处是,当你在失望的时候,你至少可以有一种期待,队友可能会打出好牌,让你反败为胜。”王文霏鼓励在场的小牌手,要努力成为可以被团队所期待的人。“你们从三年级开始就成为队友和搭档,说不定以后的人生道路上都会有他们陪伴。所以就算哪天不喜欢桥牌了也要坚持,因为你们是一个团队。”王文霏说,“学业之余打桥牌是个不错的爱好,能陪伴你们一辈子。”

给该校学生赠送了桥牌用具和桥牌手册后,国家女子桥牌队队员和教练还与育才实验学校的8名学生打起了桥牌,她们在打牌的同时不忘耐心指导。现场的学生也围了过来,在牌桌的周围观战

和学习,不少学生拿着笔记本请国家队队员签名,现场气氛十分热烈。

国家桥牌队队员卢燕是世界冠军,也是中国桥牌女队的三名世界桥牌特级大师之一,她和育才实验学校五年级二班的黄佳瑞成了搭档。几副牌打下来,卢燕忍不住赞叹:“打得很有章法,一看就是经过系统训练的,学到了一些精华的内容。打牌的流畅性很好,是可造之材。”卢燕表示,有些初学者不太敢叫牌,但这里的学生敢叫敢打,挺有魄力,让人感觉很惊喜。

育才实验学校是宁波少有的桥牌特色学校,虽然学校开办仅有四年半时间,但校桥牌队已经成立了两年半,从最初的24名学生发展到如今三个组别的98名学生。

据了解,上海长宁区桥牌协会副秘书长吕奕行和上海市桥牌协会竞赛主管范嘉浩是宁波市桥牌协会特意请来的老师,负责对该校桥牌班的学生进行培训,两人轮流来宁波上课。育才实验学校桥牌班的学生每周上两节桥牌课,寒暑假还进行集中学习,因此进步很快。在今年11月举行的一项全国性比赛中,育才实验学校队获得小学组第二名。

(通讯员 姬联锋)