

各校积极应对雨天困扰 杭州体育中考进入冲刺阶段

还有一个不到月的时间,杭州全市的初三学生将迎来体育中考。寒假刚过,不少中小学的考生们正在加紧练习备考。

不过面对连续的雨天,很多学校的风雨操场不够用,体育课排课较为困难,一些初中体育老师更是担忧:“这雨再不停,中学生的体育训练无法进行,最让大家着急的是,3月中旬还有体育中考呢!”

雨下不停,杭师大东城中学给每个年级都划定了上体育课的地方。初一学生在新校区的架空层;初二学生就在走廊、地下车库等地;初三学生稍微优待一点,在室内体育馆和击剑馆。

“不少班级的体育课都是见缝插针,比如在走廊上做平板支撑、跳绳,在地下车库慢跑,在教室里做原地高抬腿等,偶尔采用这样的形式锻炼,同学们都觉得有点意思。目前来看效果都挺好。”校长助理蒋天

香老师说。

体育中考耐力测试有两个选项,一个是游泳,另一个是跑步。青春中学初三两百多位学生五分之三选择了跑步。初三(6)班的周锦鹏戴着眼镜,个子不高,体形结实。往返跑练习时,速度很快。“寒假在跑步机上练习,每天3-5公里。”周同学说,跑步机是四五年前爸妈买来健身用的,这两年他在家空了也在上面跑,特别是这个寒假,跑步机派上了大用场。对于即将到来的体育中考,他点点头,说有信心拿满分。

学校体育老师高正花有丰富的教学经验,她的学生卢亮,在全国青少年田径运动会拿下800米、1500米双冠军,高老师借用专项训练积累的经验,自创课程教学生应对中考。

跑步靠长期循序渐进,场地不够,高老师从细节着手训练。她说,先从一般耐力训练开始,第一步要大量慢跑的积累,对青少年的心脏健康

非常有好处,过度反而不利。其次是速度耐力训练,进行200米、300米短跑。最后才是专项耐力。高老师说,将800米拆分成600米和200米,既减轻学生的心理压力,又提升速度。

应对下雨天,克服场地局限,高老师做了设计,保证学生的训练,比如在走廊里跑S形,在走廊里进行立定跳远的定型训练。上个学期体育模考,初三年级平均分达到了27分。去年学校满分率和平均分创历史新高。

中考体测遇上下雨天,怎么办?杭州市教育局相关负责人表示,根据计划,市区体育中考每年都安排在三月中旬到四月。这段时间雨水普遍比较多,受天气影响比较大的主要是室外运动项目,如跑步等。若因下雨等因素对正常考试造成影响,考试组织部门均有相应的应急预案,广大考生可以放心。

(通讯员 胡 鸿 胡信昌)

4月14日 临安半马再起航

本报讯 4月14日,杭州临安半程马拉松将正式鸣枪开跑,目前线上报名通道已启动了。

去年5月6日,一场以“奔跑在幸福的田野上”为主题的半程马拉松赛事在临安精彩上演。这场盛会吸引了两千余名国内外选手参加,也吸引了多家省市级媒体争相报道。今年,临安再次发出邀请,邀约大家再度奔跑在美丽的山水之中。本次马拉松赛事项目分为半程马拉松(21.0975公里)、健康跑(8公里)、家庭跑(3公里)。起点为昌化镇滨江路,健康跑终点为河桥镇、半马赛事终点是湍口镇。

“今年,借助‘文旅融合’的大好势头,临安继续举办以‘奔跑在幸福的田野上’为主题的杭州临安半程马拉松活动,将旅游文化、体育有机结合,为跑友提供更加周到的服务、让市民朋友共享盛会。”据区文化和广电旅游体育局相关负责人介绍,除了增加家庭跑环节,今年的赛事将融入更多临安元素,把临安特色更好地呈现给大家。如在奖牌设计上融入鸡血石文化,在赛道上融入健康文化。

为进一步扩大赛事的影响力,临安区还将4月份命名为“临安半程马拉松旅游月”,届时各大旅游景区将推出一系列节庆活动。如大明山氧离子山花音乐节,浙西大龙湾芝樱花节,风之谷风筝节等。同时,整个4月期间,临安所有3A级以上景区错峰向杭州市民免费开放,确保天天有惊喜,周周有爆点。

“在传承去年的特色活动外,今年还将‘我的村长我的村’PK活动作为半马赛事的子活动,对三个镇沿线的38个村庄在村落文化、村落形象以及村主任、村书记、村干部们的治理能力与综合素养等方面进行展示,打造与众不同的品牌村落,助力美丽乡村建设。”临安半程马拉松赛事总导演高璿说,2019年正值建国70周年,本届马拉松还特别邀请名叫“建国”的跑友,组成“建国”跑团参赛,免收报名费。“建国”跑团将作为特色跑团在开跑仪式上亮相。

(通讯员 朱 艳)



短消息

@西湖区

本报讯 日前,“2019年西湖区‘元宵杯’门球邀请赛”在杭州市门球馆举行。来自杭州市各区门球队共32支队伍260余运动员、教练员参加了比赛。

(通讯员 任 昕)

@余杭区

本报讯 日前,余杭区体育中心体育馆和体育场已完成项目招标和施工单位进场,是全省第一个实现开工的改造场馆。

(通讯员 楼诗予)

齐心协力

2月22日,建德市文广旅体局、市总工会在建德市体育馆联合举办了一场工会系统趣味运动会。据了解,活动共有24支代表队、210名运动员参加。

通讯员 陈启浩



家门口就能享受“文化大餐” 拱墅六大文体综合体将陆续亮相

健身房、舞蹈场地、图书室……这些场地通通免费,今后居民可以在家门口享受到体育文化大餐。

近年来,经过去年一年的努力,目前已有一批新建及提升改造的街道文化站相继亮相或即将投入使用,都有哪些呢?一起来看看吧。

湖墅街道文化站

该站位于长乐路香兰名院8幢,面积约为1650平方米,集体育健身、文化活动、教育培训、科普辅导、展览展示等功能于一体,设有健身房、图书室、排练厅、电子阅览室、书画室、非遗展示室、社会组织工作室、多功能厅、排练厅等功能区。

目前,部分场馆已免费对辖区居民开放,每周一至周日上午9点到晚上8点开放,待场馆装修扫尾后,场馆设施将全面对外开放。

米市巷街道

该站位于左家新村20幢,主体面积约1500余平方米,设有健身房、乒

乓球室、羽毛球场、书画室、排练厅、图书阅览室、电子阅览室等功能区。集体育健身、文化活动、教育培训、科普辅导、展览展示等功能于一体。

目前已对外开放,活动时间为周一至周日上午6:30到晚上8:30(法定节假日另行通知)。

康桥街道

该站位于康桥路和颐扬路交叉口,面积约3000多平方米,设有多功能厅(剧场)、书画室、健身房、图书馆、非遗(丝绸络画)工作室、舞蹈排练厅、棋类活动室、乐器培训室等功能区。文化站的亮点品牌是“你不孤读”、新春文艺汇演、读书节、“诗话康桥”。

目前,正在调试设备、添置图书、体育器材等,将于近期开放。

半山街道

该站位于秋悦路429号,主要设有书画室、瑜伽室、图书室、电子阅览区、培训教室等功能区。该站点后期将由专业社会组织进行运营管理,将

推出多种类型的培训课程。

目前,该站点已完工,正在通风并进行开放前的筹备工作,计划今年3月对外开放。

祥符街道

该站位于春雀街92号,面积达1500余平方米,设有健身房、剧场、青少年活动区、书画室、图书馆、多功能厅、排练厅、乒乓球室等功能区。文化站以亲民休闲娱乐为主,打造蓝孔雀“生活品质之站”,开放24小时图书馆。计划今年4月底对外开放。

大关街道

该站位于大关小区东二苑D座。一层为剧场,二层为化妆等功能区,接下来这里将依托街道原有曲艺团队,聘请杭州艺校、区曲艺类文化志愿者(省市名伶)指导和参与,参照“百姓书场”经营模式,全年无休,打造一个百姓爱去、爱听的戏园。计划今年3月底对外开放。

(通讯员 潘婷婷)