

运动员、裁判员一肩挑,创意运动层出不穷 财大学生组织特殊运动会为开学“充电”

伴随着手机画面里裁判的一声令下,镜头的一边出现了几个居住在不同城市的同学,他们同时做起了平板支撑。与此同时,镜头另一边负责记录成绩的同学也按下了秒表。“一号选手的姿势不够正确,腹部核心要收紧!”“三号选手坚持不住了,可以停止她的时间记录。”

五一假期前,浙江财经大学还没返校的大学生们,在家开了一场特殊的运动会,许多学生通过参与单人项目比拼、团队接力PK、创意运动视频征集等多种方式,来督促自己加强锻炼,增强免疫,拒绝宅家发福。

赛前,来自浙江财经大学金融学院团委学生会体育部的苏涛和其他几位同学可忙碌坏了,作为云端运动会的主办人员,他们每天都要做好赛前沟通,比赛时监督参赛选手,裁决比赛结果,记录选手成绩。“运动会的报名推送推出以来,我们就收到很多的报名信息,赛事也因此排得满当当,不仅如此,比赛现场还特别热闹,同学们的运动竞技心都被点燃了。有不少同学表示第一次参加这种运动会,感到特别有趣。”

“提出运动会的想法不难,但开展什么项目能实现隔着屏幕运动的可能性和保证比赛公

允性,对于我们策划者来说是一个难题。”苏涛说。为此,策划组成员看了很多健身视频材料,从众多的居家运动项目中挑选出几个较为简单的动作,亲自体验,结合操作可行度和完成性以及成绩计时精确性,对几类项目进行反复测试,最终定下了平板支撑、1分钟俯卧撑(卷腹)接力等项目。

除了正式运动会比赛项目的策划外,项目策划组还准备了赛前预热的创意运动视频征集活动。“我们最初是为了加强云端运动会的宣传力度,促进同学们提前备赛锻炼。”活动负责人邵琦淇介绍,“没想到这么受同学欢迎。”

据了解,赛前预热的线上投票达到了万余浏览量,总投票近2000票。在征集过程中,涌现出很多有创意的运动视频。例如王雯华同学在她的视频中,依靠自身身体的柔软性和平衡性,不断摆出“我爱中国”中每个汉字的拼音首字母。只见她俯身躺平,手肘弯曲,头和双手抬起,呈现出“我”的拼音首字母W,并保持了一分钟。

在云端运动会中,一种叫“大富翁”的体育桌游深受同学喜爱。这是一个将桌游游戏“大富翁”和深蹲、开合跳等体

育运动相结合的项目。每个运动项目对应一个方格,参与者们分组掷骰前进,行至标有锻炼任务的方格时,需按要求接力完成动作,直至到达终点。趣味的“体育富翁”充分展现了团队合作的精神。

“缺乏锻炼会导致体重增加,免疫力下降。”发起人苏涛说。学生体育锻炼一直以来是浙江财经大学教育教学工作中的重要组成部分。在疫情期间,学校对体育锻炼的重视不低于其他专业教学安排。据了解,自3月2日起,浙江财经大学体育部就决定采用“学生居家自主锻炼,教师线上指导”的模式,进行以“体能训练为主,专项技术为辅”的体育锻炼。要求学生进行每周不少于两次,每次不少于30分钟的体育锻炼“打卡”和健美操,或者陆上蛙泳腿练习的训练。

对于这次线上运动会的举办,不少体育老师也表示支持,纷纷表示学生组织的线上运动会很有意义,通过竞争比赛的方式来鼓励学生锻炼,让同学们之间多交流,既能调节学生的情绪,保持健康心态,提高学生体质与免疫力,也能促进团队协作。

(通讯员 纪驭亚)

统筹兼顾两手抓 舟山小学多举措 推进大课间体育活动

本报讯 近日,舟山第三小学学生已全部回校复课。在经历了三个月的假期,由于受空间条件的限制,学生的居家锻炼需求基本得不到充分满足。为了提高学生的体质,复课后,学校体育组有序开展大课间活动,利用学校现有资源,从多方面积极推进走廊大课间活动,认真落实每天锻炼一小时,保证质量,同时重点兼顾了疫情防控下的师生安全。

学校科学规划运动区域,充分利用走廊面积大的特点,在走廊进行大课间活动。走廊宽约4米,能够满足学生小范围的空间移动,也能避免雨天无法锻炼的问题。长度约1000米,每个班级拥有一块约50米长的固定活动区域,每位学生之间的距离达到了1.5米。此外,校方在人员流动方面也有巧思,所有班级的活动路线均为单向流动,在同一时间避免两个及以上班级在走廊拥堵。

在大课间活动时,学校专门采取全程广播控制。活动设计以原地或小范围的内容为主,录制了指令性的口令以及音乐配音,来指导学生的活动项目和动作。

在落实管理责任方面,学校大课间活动创新实行“校长室——教学处——年级段长——体育教师、班主任、德育导师四级一体”的管理制度。校长负责审核大课间活动方案,教学处制定活动时间和监督活动实施,年级段长负责反馈活动给班主任,体育教师负责制定活动内容和组织实施,班主任负责管理班级学生的活动及安全距离的控制,德育导师负责关怀弱势儿童的活动。

在这关键时期,学校考虑到毽子和跳绳两个项目均有简便易行,无需专门场地且能使学生全身得到锻炼,将两者列为“新晋”特色体育项目,让学生积极运动起来。 (通讯员 黄银凤)

阳光少年运动时

日前,在嘉兴市实验小学东校区操场上,学生们在老师的带领下进行阳光轻量运动。大家在尽量减少相互间的近距离接触的同时,充分享受户外阳光,进行适度体育锻炼。

通讯员 曹骏
孟多多



短讯

@绍兴越城

本报讯 日前,绍兴市越城区戴山小学教育集团体育组团队在包婷婷老师的带领下自编花球啦啦操《曙光·室内版》迎接学生的到来。整套操易学易练且具有较高的艺术享受,一上线就赢得了学生的青睐。

(通讯员 施渭妃)

@浦江

本报讯 近日,浦江县堂头中学对于阳光大课间活动制定了“六要”条例,提升体育课和阳光大课间的教学质量水平。

(通讯员 张辽成)

@舟山普陀

本报讯 为进一步促进幼儿园业务园长队伍对体育运动的深度学习与思考,提升专业素养

和实践能力,日前,普陀区举行幼儿园高品质体育运动专题线上教研活动。教研室组织业务园长线上教研,针对《PCK核心经验背景下——学前运动课程的新动向》的视频进行交流研讨,并畅谈分享了对该学习内容的感悟。此外,活动以点带面促进全区教师对怎样创设适宜、科学、优质的室内外运动环境指明了方向。

(通讯员 乐佳泉 彦羽)