



导读

衢州金庸武林大会鸣锣开赛

>>>详见2版



严诗敏:
分享快乐,让梦想延续

>>>详见5版

曼城为梅西开7.5亿天价合同
7亿解约金成关键



>>>详见8版

本报记者“突击检查”中小學生暑期体育作业完成情况 “动”起来! 孩子与家长、老师的态度惊人一致

见习记者 戴瑞震

昨日,全省各地中小学正式迎来开学季。针对学生们户外活动量下降、电子产品使用过度、课业负担过重、近视率上升等问题,省教育厅于日前印发《关于疫情防控常态化条件下进一步增强中小学生体质健康的通知》,要求积极开展阳光体育,要确保中小学生每天1小时以上体育活动时间,每周参加中等强度体育活动3次以上。

这个暑假十分特殊,因为新冠肺炎疫情的影响,相比往年外出旅游、出国游学以及走亲访友明显减少。漫长的暑期即将结束,记者调查发现,这个暑期许多中小学都将“体育作业”作为重中之重,学生们中间也悄然刮起了“运动风”。

早睡早起养规律 小区锻炼搞得欢

没有了课程、时间的约束,暑假是小朋友们身材“走样”的高峰期,不少学生开始了晚睡晚期,颠倒黑白的不规律作息,而在杭州九堡远洋心里小区,有这样一位大学体育老师,每天早上免费带孩子们进行跑步锻炼,让他们的暑期生活变得充实、健康。

今年40岁的李老师毕业于华东师范大学体育专业,现在是钱塘新区一所高校的体育老师,早睡早起是他保持了多年的好习惯,每天早上带着儿子在小区楼下跑步、练跳绳、绕桩跑已经成了家常便饭。附近的邻居看到他们练得不错,便把自家的孩子送来和李老师一起

锻炼,人数也从一开始的个位数,发展到现在的近20人,年龄基本上都是10岁左右的小学生。

“双臂摆动起来,靠着爆发力跳出去。”每天早上7点半,这群小区锻炼小团队就准时集合由李老师带头进行跑步热身,再完成跳绳、立定跳远等项目,这些运动都是由他亲自筛选过的,可以考验孩子们的有氧训练能力,锻炼心肺功能、手脚协调能力和增强爆发力。“孩子们一起锻炼会有一些良性的竞争,都有不服输的精神,每个人用尽全力参与体育运动,这样能达到更好的锻炼效果。”

杨阿姨的孙子今年10岁,据她介绍,以前自己的孙子有些散漫,尤其晚上睡觉很迟,自从跟着李老师早起锻炼之后,不仅胃口好

了,运动量大了,也让他养成了早睡早起的生活规律,一分钟跳绳从113个增加到了200个,两公里跑下来也变得很轻松,整个人显得意气风发,很有精气神。

跳绳、游泳不重样 暑期体育老师忙不停

除了像远洋心里小区这样自发的组织,大部分学校都在放假前给学生布置了体育作业。跳绳,几乎是每个小学生的暑期必选项。

今年的暑期,大多数学校都开展了线上打卡机制,“空中打卡”“云上连线”,通过钉钉平台,每天进行仰卧起坐、跳绳、坐位体前屈等项目,也可以自选家庭乒乓球、篮球、羽毛球等趣味性强的运动。

(下转3版)

疫情后首位达标东京奥运会MER线的中国选手诞生 浙江骑手张兴嘉, No.1!

通讯员 陈皎宇 本报记者 易龙吟

本报讯 日前,国际马联(FEI)三星级场地障碍国家杯(CSI03*)在布拉格结束争夺,一直在欧洲备战东京奥运会的中国马术队浙江骑手张兴嘉搭档For Passion D Ive Z参赛,并以8罚分顺利完赛,再次成功通过了将于2021年举行的东京奥运会场地障碍赛MER线,这也是疫情过后,中国首对通过奥运会MER线的人马组合。

受疫情影响,东京奥运会推迟至2021年举行。根据国际马联(FEI)奥运会场地障碍赛的最新达标要求,所有在2019年内已完整通过MER线的人马组合,需要在2020年1月1日至2021年6月21日期间,完成一次额外的结果确认赛,证明自己的人马组合仍然具备奥运参赛水平。

在谈到再次成功通过MER线时,张兴嘉说:“疫情期间,我一直在欧洲进行奥运会的备战

工作,自6月下旬起,随着欧洲的疫情逐渐进入相对稳定的阶段,我也陆续开始了比赛的征程。在参加本场国家杯的比赛前,先后参加了几场比赛,发挥得都比较正常,几匹马在比赛中的状态也不错。本场国家杯的比赛一直在既定的日程安排中,但在赛前并未给设定明确的成绩目标,只是希望能够发挥出最好的状态。当以8罚分完赛时,自己很激动也很开心,这也给后续的备战工作注入了更多的动力和信心。感谢国家队和浙江队的支持,在未来一年的备战过程中,还是希望能够有第二匹马成功通过MER线,为奥运会提供更多的选择。”

2019年6月25日,国际马联五星级奥运达标线比赛暨中国场地障碍赛队东京奥运团体资格选拔赛在比利时展开争夺,张兴嘉凭借优异表现,成功通过达标线。



女足欧冠诞生

当地时间8月30日,在2019-2020赛季女足欧冠决赛中,法甲里昂队以3:1击败德甲沃尔夫斯堡队,夺得冠军。