

停课不忘锻炼身体 居家有方,线上体育课“虞”学生“疫路同行”

本报记者 李笑莹

近日,绍兴市上虞区突发较大规模疫情,防控处于挑战最严峻、工作最紧迫、任务最艰巨的关键时刻。受疫情影响,上虞区全区学校停课。居家学习期间,学生们的体育课怎么上,是如何进行居家锻炼的呢?

“加油”健身操火遍上虞 体育协会引领学生居家“动起来”

“欢迎来到体能加油站!第一组,小碎步跑。”跟着音乐的节奏,模仿跳绳、蹲起、开合跳、高抬腿……这套“中小学生体能加油站”课程最近在上虞火了,共有9组内容,每组大约3到4分钟,每组都有6到10个动作。这套课程是2021年全国教书育人楷模、玉环市坎门海都小学体育老师叶海辉,在去年寒假期间,为学生们编排录制的假期家庭锻炼课程。

上虞停课,叶海辉的老同学——上虞区体育教研员林亦敏联系上了他,希望能让上虞的学生学习这套居家锻炼课程。叶海辉立即把课程整理好,发布在了自己的公众号里。要学习的学生,只要进入公众号,就能查看这套课程的所有视频。叶海辉还把去年录制的6节“居家锻炼、战疫必胜”课程整合其中,方便上虞的学生们自由选择。在林亦敏的推动下,这两天,不少上虞学生都开始练起了叶海辉的居家体育课程,好评不少。“居家运动,一起

动起来,抗击疫情,加油!”“非常感谢叶老师,这下在家也可以运动,不怕长胖也不怕冷了!”在评论里,不少学生都纷纷点赞叶海辉老师的课程。

“这套课程最大的好处就是不受限,小学到高中所有的学生都可以练,可以根据自己的需求,在有限的空间里自由组合,开展运动。”叶海辉说,为了录制这些线上课程,从拍摄到剪辑,他花了不少精力,就连每个视频的音乐都是精心挑选的。“课程能被学生们肯定,我觉得很荣幸,花的这些时间都值得了。”

除了健身操,上虞各类体育协会还为学生和家长送上了多样化的健身教学。区健美操协会推出了居家碎片运动系列,国家级社会体育指导员朱剑萍自疫情管控开始坚持每天下午三点在“钉钉”群直播健身气功功法演习;上虞区国际象棋协会还将于12月20日至22日举办绍兴市上虞区国际象棋网络公益赛,年龄性别不限,学生们也可以报名参加。

体育老师线上指导 快数APP让健身锻炼“一目了然”

“目前上虞区全区学校停课,体育课也开启了线上教学,内容丰富多彩,深受学生们喜爱。”上虞区教育体育局体育科科长王光标说,在2020年疫情较为严峻时,上虞的许多体育老师都录制了居家健身指导课程,课程包括热身、锻炼、增加强度、练后拉伸放松等内容,现阶段这些视频课再次为学生们的居家锻炼提供了帮助。“体育老师会进行线上指导,有许多学校还自编了健身操,还有‘快数’APP帮助同学们记录锻炼信息。”

据了解,快数APP是一款校园体育教学服务软件。作为快数APP的试点学校之一,上虞区实验中学已经使用这款APP一年

多了。“我们可以通过快数给学生们布置锻炼任务,学生们通过视频打卡的形式完成任务,并在APP上显示任务完成情况,这样学生健身锻炼情况‘一目了然’。”实验中学体育老师田丰告诉记者,一般早上十点钟,自己会通过快数给学生们布置锻炼任务,分为素质训练(如仰卧起坐、俯卧撑、立卧撑等)和长跑训练(800米和1000米),学生们收到任务后进行视频打卡,APP会自动识别训练次数和步数,十分方便。“对老师来说,能够便捷地看到学生们的锻炼情况,对学生来说,也能够起到一定的督促作用。”田丰说。

温州4岁萌娃玩转冬奥会雪场 网友:在逃“冰雪公主”又萌又飒

飞跳台、毗铁杆、跳台180度转体……一系列滑雪动作被一个4岁女孩完成得又萌又飒。近日,温州萌娃金睿萱在北京冬奥会比赛场地之一崇礼滑雪场滑雪的视频火了,被网友赞为“冰雪公主”。

据了解,金睿萱的爸爸金彬彬是永嘉人,一直在石家庄做生意。6年前,他迷上了滑雪,常常要到雪场里刷几个来回。女儿一岁多的时候,金彬彬就带着还只会爬的她泡在雪场里。“我给她穿上厚厚的羽绒服,让她在雪地里爬,她也很开心。”不到两岁,金彬彬就抱着女儿从山上往下滑。“本来担心萱萱会害怕,没想到,她不仅不怕,还特别兴奋。”金睿萱2岁9个月时,爸爸送给她第一套滑雪装备。就这样,别人还走不稳的时候,金睿萱已经尝试着用单板征服雪场。

“萱萱很聪明,大概学了6天就可以在单板上左右转换。”看到女儿在滑雪上的天赋,金彬彬将生意交给妻子打理,自己开始专职照顾女儿的起居和滑雪培训。如今,滑雪已经成了金睿萱的必修课。每天早上8点多,她就要整理装备去雪场,每天至少4个小时,训练结束后再回家上文化课。一年365天,金睿萱有300天以上都在雪场里度过。“她自己很喜欢,倒也不觉得苦。偶尔有动作做不对的时候,摔跤了之后,也会哭鼻子,总体而言还是很坚强的。”金彬彬笑着说。

由于滑雪场地要求高,金彬彬经常带着女儿全国各地去找好的滑雪场。现在他和女儿在崇礼滑雪场办了一张雪场的年卡,在附近租一个季度的套房。等到夏天,他们会转战成都,在成都一个室内滑雪场



待上一个夏天。由于大部分正式的滑雪赛事都不设幼年组别,金睿萱年纪太小无法参加。不过今年,她得以参加成渝滑雪友谊赛,在女子少年组平行回转和坡面障碍这两个项目中都拿了第二名的好成绩。据了解,金睿萱主练的是坡面障碍。坡面障碍分为街道障碍区和跳台区。跳台区域一般设立在街道障碍区域的下方,选手完成道具区域之后可以达到最优的起跳速度进入跳台。在跳台起跳,在大约为两秒的滞空时间内完成各种高难的旋转动作。现在,金睿萱已经可以出色地完成一些基本动作,爸爸也渐渐给她加大难度。“再过两年,我就教不了。”金爸爸的话,看似遗憾,其实满满的骄傲。“目前我也没想那么远,萱萱喜欢滑雪,我就陪着她练习。毕竟未来是未知数,如果她有做运动员的能力,我会再请专业的教练教她。”

对于即将到来的北京冬奥会,金睿萱也是满满期待——她想在崇礼看世界各地的滑雪高手同场竞技。她说:“我很爱单板滑雪,我要加油练习,希望长大后能成为一名滑雪运动员。” (通讯员 姜瑾瑾)



日前,建德市明珠幼儿园的小森林基地,孩子们在老师指导下,正在练习跨台阶、拉绳索、踩高跷等多彩游戏活动,各个玩得乐不可支。入冬以来,该园根据孩子们的成长特点和天气变化,积极安排多彩游戏活动,让不同年龄段的孩子都能投入到游戏运动中,分享快乐,健康成长。 (通讯员 宁文武)