

杭城优秀体育教师分享“中考经”

——“跟我一起得满分”系列之一

本报记者 周斌 郑润鑫 潘笑坤 黄志鹏

今年年初,杭州市教育局发布了2021年杭州体育中考文件,考试项目设置跳跃类、力量类、耐力类三个类别。跳跃类为立定跳远、1分钟跳绳,力量类为掷实心球(2kg)引体向上、仰卧起坐,耐力类为男女1000米跑800米跑或100米游泳。面对即将到来的中考体育,本报联系杭城的几位优秀体育老师,从考试项目的要点、难点、得分提高点进行讲解和展示,他们还贴心的带来居家练习计划。



扫码观看相关视频

跳绳前做好充足准备,根据实际情况制定计划

杭州市景成实验学校的黄洪伟老师是下城区研耕团队初中组成员,下城区教坛新秀,下城区“教育能手”,体质测试成绩名列市、区前茅。黄洪伟认为,跳绳是强身健体,简便易行的健身活动,还有助于个人体态,家长学生都

适用。

“跳绳开始前要快速调节绳长,尽量控制在10秒内。当出现断绳后快速调整,人往前走,不要绳往后甩。”黄洪伟说,“尽量在1平米范围内完成测试,以免影响他人或被他人影响。”

那么又该如何开展居家练习计划呢?黄洪伟告诉记者,可以通过计时测试,分15秒、30秒、60秒三个不同阶段进行测试,也可以给自己制定300-500个定量变速跳的方案,能力强的孩子可以练习“双飞”跳。

跑步训练因地制宜,安全因素要考虑

杭州闻涛中学汤婷老师,所带班级中考成绩优异,多次被评为滨江区“优秀学员”、“优秀教练员”、“优秀裁判员”。汤婷表示,跑步作为一项大众化的体育运动,拥有各年龄段的无数忠实粉丝,是有氧呼吸的最有效运动方式之一。

那么在中考体育考试中,跑步

这项考试又有哪些注意事项呢?汤婷介绍,考试中,起跑后要跟进队伍,不掉队,尽可能贴跑道内沿跑;跑步时注意呼吸和摆臂。呼吸两步一呼两步一吸或三步一呼三步一吸,摆臂速度快;贴跑道内沿跑时,注意不能进入跑道内突沿或明显标志物。

“原地高抬腿、扶墙后蹬跑、快频率跑楼梯、10-15分钟有氧耐力跑都是不错的居家练习计划。”汤婷补充道,“有能力的考生还可以变速跑,200米快速和200米慢速交替进行。跑步练习可以因地制宜,但是跑前一定要做好热身,注意安全事项。”

陆上练习游泳难度系数更大,对核心要求更高

杭州闻涛中学的王俊杰老师在大学期间多次获得省大学生游泳比赛金牌,每年游泳满分率都达到95%左右。王俊杰表示,以蛙泳为例,在床上或者使用瑜伽垫就可以宅家练游泳。不过相较于水中练习,陆上练习游泳难度系数更大,对核心要求更高。

王俊杰告诉记者,考试时要

注意蛙泳节奏,一次蛙泳腿,一次抱水划臂,一次呼吸,一个完整蛙泳动作中节奏紧凑,两个蛙泳动作间节奏有停顿,有漂浮的时间;尽量贴近泳道右边游进,在与同泳道考生交汇时,注意安全的同时不能停顿(不得触碰池底或攀扶池壁、泳道线等);转身时可以触及池壁或水下转身后,用脚蹬

池壁,但脚不能碰、踩池底,需连续游进。

同时,蛙泳动作分为七步:划手吐气抱水吸气、伸手低头、慢收小腿、慢翻小腿、勾脚尖、快速蹬夹腿、蹬完以后飘一会。王俊杰建议大家,居家练习计划可以分为蛙泳坐、蛙泳划手换气、坐姿蛙泳腿几个动作进行练习。



快乐蹦床 乐享寒假

昨日,在嘉兴市秀洲区杭州塘畔的“空中长廊”儿童蹦床活动区,不少寒假里学生结伴来此打卡游玩,尽情享受“余额”不多的寒假生活。

通讯员 冯玉坤

亮相全国“村晚”舞台 遂昌“龙娃”们传承龙狮非遗文化

本报讯 日前,“欢乐过大年·迈向新征程”——我们的小康生活2021年全国“村晚”浙江遂昌示范点文艺演出准时开演。

“村晚”舞台上,遂昌职业中专扬帆舞龙社团的“龙娃”们表演的《双龙闹春》赢得了观众们的一致好评。“龙娃”们穿着艳丽的龙装,手舞长龙,蛟龙出海穿梭前进,龙游四海腾飞云霄,凭借着高超的技艺把龙舞得活灵活现,不是真龙胜似真龙。

据指导老师介绍,表演前,“龙娃”们勤奋苦练,每天课外活动时间他们双手笔直,高举着龙形道具在操场上挥洒着汗水,奋力练习着各种动作。

为了传承“舞龙”这项传统文化,遂昌职业中专于2008年9月成立扬帆舞龙队,先后吸纳学子300余名,多次到学校、乡镇(街道)开展传承教学、展示活动,所指导遂昌车龙、稻草龙、布龙、棕龙等舞龙活动队员达2000余人。舞龙特色展示项目5次参与中央电视台直播节目,曾获省首届体育大会开幕式表演赛金奖、丽水市龙舞大赛金奖,在市中职生技能大赛综合才艺比赛、2017丽水市运动会展演类舞龙比赛中屡获佳绩。2020年,学校获评省首批舞龙传承学校。

(通讯员 黄微 祝庆宏)

停课不停训 新昌小将训练正当时

寒假还在继续,新昌县少体校的队员们充分利用假期休息时间进行集训备战。

每天下午四点,在七星大桥至天姥大桥的新昌江水域,新昌县少体校20多名赛艇集训队员正在进行高强度训练。据县少体校赛艇教练刘江涛介绍,江面正在进行的有单人赛艇、双人单桨等多个项

目的训练。在这支集训队伍中,年纪最小的运动员只有十周岁,最大的也不过十六周岁。县少体校赛艇运动员俞菲儿说:“我真的很热爱赛艇这项运动。虽然很累,但是我们队员之间还是会互相鼓励,希望对方可以取得更好的成绩,能像学姐潘旦旦一样成为世界冠军。”

此外,除了赛艇,游泳、田径、举重等其他各个项目也在同步进行冬季集训活动。为抓好本次寒假集训,县少体校制定了切实可行的集训方案,制定全面科学的集训计划,努力提高学生的运动技术水平,力争在2021年再创佳绩。

(通讯员 项泽统 李帮焱)