

让孩子在玩中掌握运动技能 杭州有个新型体育兴趣小组

本报记者 华雨晨 郑润鑫

目前,学校已进入暑假季,最开心的要属孩子们了。那么有没有什么地方能让孩子玩得开心,家长在旁看得放心呢?还真有——今年,杭州市青少年活动中心新增了两门兴趣培训课程,让孩子边玩边学,不仅能开开心心地度过暑假,还顺便掌握了一项技能。

作为杭州市老牌的兴趣培训单位,今年暑假,杭州市青少年活动中心的体育部在原有的八大类、39个项目基础上,新增了跨部门的形体芭蕾+自然英语的兴趣小组,同时水中体适能项目也进行了重新的调整升级。

水中体适能 教幼儿轻松入门游泳

在滨江分中心的游泳馆里,

有一个小泳池专门用于水中体适能的教学。里面用各种各样的浮板、软梯、半圆形的圈、滑梯等,布置成水中“闯关”的样子。

与一般游泳培训不同的是,水中体适能针对的是4至5岁的幼儿,不要求孩子会游泳,而是让孩子在玩的过程中慢慢掌握游泳的入门动作。

“水中体适能的兴趣小组全年都有,不过夏天特别受孩子和家长的欢迎。光是暑期兴趣小组就有60个,共400人报名。”杭州青少年活动中心滨江游泳馆辅导员李士易介绍,“这个课程主要是利用一些多样的教具,然后借助水环境的特殊性,在水中开展一些趣味游戏和一系列的跑、跳、钻、爬等运动模式,然后帮助幼儿培养运动兴趣,

促进身体平衡、心肺等各项能力的发展,然后同时掌握憋气、漂浮、换气等水中技能为附加目标。”

形体芭蕾+自然英语 首次跨学科合作

形体芭蕾+自然英语的兴趣校区设在位于西湖边的本部,和水中体适能一样受到了孩子和家长的好评,报名全凭手速。与以往上课不同的是,活动场地没有课桌椅,全部在软垫上进行。在老师的带领下,女孩子穿着小纱裙,跟着口号有样学样。

丁女士带着孩子已经参加了一周左右的时间,每次来的时候孩子总是家里最积极的那一个:“放暑假了,孩子如果在家里待着

要看电视玩手机,对身体也不好。到这里来,她也开心,我们也放心,既可以塑造身形,又可以学英语。”

据了解,孩子们在前90分钟先学英语,后90分钟再接着学芭蕾舞舞蹈动作。这让孩子和家长不用大热天在两个课的过程中来回跑。因为是跨学科,兴趣小组的活动时间也更长,从下午1点持续到4点,解决了不少家长要上班,没时间带娃的问题。

杭州青少年活动中心体育部教学主管、少儿形体负责老师张慧飞透露:“目前我们少儿形体课程是针对女孩子的。有了这样一个课程开始之后,以后我们也会做更多尝试,比如武术、健美操加英语等半日营的兴趣小组,尝试让男生也加入进来。”



浙江省第六届青少年学生阳光体育运动会
快乐体操比赛

主办单位:浙江省教育厅
承办单位:杭州市体育局
协办单位:杭州市西湖区文化和广电旅游体育局、杭州德阳体育文化发展有限公司

2021年7月9-10日 杭州

快乐体操

7月10日,2021年浙江省第六届青少年学生阳光体育(体育传统项目学校)运动会快乐体操比赛在杭州西湖文体中心举行,比赛设快乐集体操、体操、艺术体操、技巧和大众蹦床五个项目。值得一提的是,宁波市镇海区浦潮中心学校蹦床队在比赛中斩获“大众蹦床有氧操”“大众蹦床四人同步”两枚金牌,成为省学生阳光体育比赛蹦床项目连续四年的卫冕冠军。

通讯员 陈丹

暑期学生健身需求激增

杭州女生请私教锻炼活跃度全国第一

本报记者 易龙吟

随着高考的结束和暑假的来临,大批学生有了属于自己的闲暇时光,除了旅游和考驾照等“常规”项目外,健身房成为了学生群体暑期的重要选择。

下午原本是健身房比较冷清的时段,但自从暑假开始之后,下午的健身房也开始热闹起来。日前,记者来到了乐刻健身杭州建国北路店,平时相对比较清静的时段,也因暑期的到来开始热闹起来。

根据乐刻运动最新发布的“暑期学生(16-20岁)健身大数据”显示,进入暑期以来,杭州16-20岁的用户增长了24%。总

的来看,男生占比比较高,达到七成。不过,女生在一个数据上则遥遥领先,就是私教活跃率。从全国数据来看的话,杭州女生的数据十分亮眼,暑期以来的私教活跃率,比男生高出2倍多,居全国第一,上海、深圳紧随其后。若从健身目的来看的话,男生更加倾向于增肌塑形,女生则是减脂有氧。

除了私教课之外,乐刻的“团操课”也是大家追捧的对象。不仅是因为免费,更是因为“刷课”已经成为杭州年轻人健身生活的新方式。但是,男女生在团操课方面,再次拉开了差距,女生

占比高达81%。这也从侧面反映出,男生去健身房,大多数是在力量区认真地“撸铁”。

此外,杭州学生群体的生活习惯也体现在了健身时段上。据数据表明,这部分群体都不太爱在上午健身:其中女生集中在中午和晚上,大约能占到全天的67%;而男生则更加倾向于“错峰健身”。不仅如此,相比于其他时段,从晚上11点开始,学生群体的占比迅速提升,这也体现出该年龄段的人群精力相对旺盛,尤其以男生为主,而女生们则为了美容觉,大多22点前就离开了健身房,与男生的数据形成强烈反差。



短讯

@杭州

本报讯 日前,2021年杭州市青少年手球锦标赛举行,最终,浙江省严州中学梅城校区代表队分别以全胜战绩,获2021年杭州市青少年手球锦标赛U18男子组冠军,并获得2021年杭州市青少年手球锦标赛体育道德风尚奖。
(通讯员 陈启浩)

@嘉兴

本报讯 7月7日至9日,2021年嘉兴市青少年摔跤锦标赛举行,来自五县二区近150名运动员参加了此次摔跤比赛。竞赛项目包含古典式摔跤和自由式摔跤两项。值得一提的是,今年的摔跤比赛增加了文化测试,通过文化测试的运动员,在少体校重竞技馆里开展了激烈的比拼。最终,海盐、嘉善、南湖代表队分获团体总分前三名,海盐、南湖、平湖代表队获得金牌数前三名。
(通讯员 朱晓妍)

@诸暨

本报讯 7月9日至11日,“迎亚运 越银河杯”2021年绍兴市小篮球锦标赛举行,来自绍兴市越城区、柯桥区、上虞区、嵊州市、诸暨市共38支队伍267名运动员参赛,本次锦标赛分六个组别进行。据悉,小学生篮球赛作为省阳光赛事之一,既是对绍兴小学生篮球运动水平的一次大检阅,也是对小学生积极向上、勇于进取的精神风貌的一次集中展示。
(通讯员 杨日新 王佳琴)