



杭州师范大学第一附属小学岳家拳展示



常山县紫港中学体能操展示



杭州市德胜小学弟子规武术健身操展示



杭州市求知小学足球特色操,将运动和诵读结合。



宁波市镇海区实验小学七彩阳光广播体操

大课间有了新玩法

本报记者 陈素琴 文摄 部分图片由学校提供

广播体操是一项几乎人人都会的体育运动。1951年11月24日,中华人民共和国第一套广播体操正式颁布。于是每天喇叭一响,千百万人随着广播给的节拍做操。

那一年刚好也是个兔年。经过这些年的演变,广播体操已经推出了九套,不少学校在新学期衍生出来了新的课间操,在兔年开学第一周,他们纷纷展示了自己学校的特色。

足球配朗诵,足球是动,诵读是静,能文又能武。绿茵足球是杭州市求知小学的一大特色。兔年伊始,小小的足球在孩子们的手中,时而高高抛起,时而游走于双脚之间,在音乐声和阳光照耀下显得越发的灵动、活泼。求知小学校长陈群云介绍,趣味十足的足球游戏,班班不同各有精彩。此外,课间活动还有学校自创的足球操。值得一提的是,求知小学还将独具特色的晨间诵读融合进大课间活动中,在古韵乐声中,诵读悠远流长的经典诗词,“动——缓——静”循序渐进,帮助孩子们回归课堂。

“感觉很有趣。每次练完岳家拳,都充满了精神。”三年级学生黄悦涵说。开学一周,杭州师范大学第一附属小学选择了岳家拳作为课间操。校长俞富根介绍,学校师生练习的岳家拳是2021年学校开展宋韵文化进校园时引进的,传授岳家拳的教练是国家级社会武术指导员、全国岳飞思想研究会岳家拳总教练张开明。“我们一共有三套广播体操,一套学校自己编的,一套岳家拳,还有一套是传统广播体操。每天上午和下午,全校师生在课间三套操都会换着练。”

在杭州市德胜小学,据体育老师郝悦介绍,学校课间操是每学期都会换,有之前比较热门的tabata、有比较民族风的、还有些串烧。“弟子规武术健身操则是本学期的课间操,此前的串烧中也有类似的动作,我们发现学生比较喜欢,所以这学期专门选了武术系列的运动操。”

在宁波市镇海区实验小学,镇海实验小学副校长郑建伟介绍,学校根据自身的办学特色开展了“两操一跑”,内容包括出操、广播操、跑操、放松操。在常山县紫港中学,则是选择了体能操。“体能操是改善身体姿态,提高体能储备的一种很好的锻炼方式,学生们都非常爱跳。”紫港中学校长樊卫军介绍,同时,它也可以在楼道、楼梯、小区空地、乡间小路等开展锻炼。

◀ 出拳、弓步出拳、弹踢腿出拳,立掌……