

我市各中学冲刺中招体育不放松

一线体育教师为考生日常练习支招

本报讯 (记者耿剑)根据市教育体育局公布的中招体育考试安排,今年4月1日至5月31日,中招体育考试将全面拉开帷幕,满分70分,共计4个项目。如何在短时间内有效提高体育各项目考试成绩?记者2月25日采访了市部分在教育一线工作的体育教师。

跑步:日常练习很重要

考试规则:男生1000米,女生800米,满分28分(男生满分3分40秒、女生满分3分25秒)。

市十四中九年级体育老师周彩玲说,从开学第一周开始,学校要求九年级学生每天在学校操场跑步半个小时。跑步这一项目好了,其他项目都会有所提升。跑步这一项目对于很多学生来说不难,但拿满分还是有难度的。周彩玲说,坚持练习是提升成绩的前提,下一步学校针对九年级学生还准备增加晨练。从上学期开始,学校就要求每天练习跑步、跳绳、跳远等常规考试项目。寒假期间,还有老师把考试项目布置成体育作业。

在剩下一个多月时间里,周彩玲建议九年级学生除了坚持跑步,还要适当练习快速蹲起,提高腿部力量,综合提升心肺功能,最终达到提高跑步成绩的目的。日常训练的中的耐力、速度训练缺一不可。跟上老师在学校训练的节奏,就能考出理想的成绩。需要注意的是,练习跑步时一定要注意全身协调,上体

挺直放松,两臂自然有力地摆动。

跳绳:把握好起跳高度

考试规则:1分钟跳绳,满分14分(男生满分180个,女生满分172个)。

新学期伊始,市育才中学利用课间操,增加九年级学生跑步、跳绳、原地半蹲起、坐位体前屈等项目练习。针对跳绳项目,该校体育教师王玺说,在练习跳绳过程中,要求学生双臂贴近身体,按照标准动作练习。起跳高度要把握好,不能过高,落地时膝盖微屈做缓冲。跳绳考试主要是考查考生在规定的时间内所跳的有效次数,因此考生在跳绳时宜加快手腕的摇动速度,但要注意与身体配合。在平时练习时要注意避免绊绳。掌握好这几个要领,每天坚持练习就行。

熟知考试要领,明确考试规定。王玺说,考试1分钟跳绳动作是正摆双脚跳绳,每跳跃一次且双手向前摇绳一回环,计为一次。按照规定,该考试每人连续测试两次,第一次测试后,休息2分钟测试第二次,记录其中有效成绩最好的一次。

立定跳远:爆发力很重要

考试规则:满分14分(男生满分2.5米,女生满分2.02米)。

市第八中学自新学期开学,除了原来的大课间加强锻炼外,下午4点以后又增加了锻炼时间。该校体育老师杨耀松介绍说,学校对体育十分重视,平时要求就比较

严,对于很多学生担忧的立定跳远项目,学校加大了训练强度,注重锻炼学生上下肢动作配合。立定跳远既要努力训练又要有一定的天赋,才能取得好成绩,并且立定跳远成绩很难提高,必须狠下功夫多多积淀,才能厚积薄发。学生练习过程中一定要掌握摆臂和蹬地时间,45度角跳出,空中展体,起跳前不要紧张,手臂摆预时应深吸一口气,然后憋气。爆发力好的学生时常能考出好成绩。

杨耀松说,由于考试要求考生两脚自然分开站立,原地同时起跳,因此在平时练习时应加以注意,尽量做到双脚左右分开、脚尖平行。按照规定,考生测试该项目时脚尖不得踩线,两脚原地同时起跳,不得有垫步或连跳动作。每人测3次,仪器自动取最大值为考生最终成绩。

坐位体前屈:不怕疼坚持练

考试规则:满分14分(男生满分0.216米,女生满分0.235米)。

周彩玲说,坐位体前屈难度不大,容易出成绩,前提是不怕疼,坚持练习。这需要学生克服一定困难,很多孩子怕疼,不压不练,不能坚持,成绩出不来,觉得这个项目难。

这一考试项目要求考生坐在测试垫子上,两腿伸直,脚抵住踏板,双手伸直缓慢匀速向前推游标。需要注意的是,身体前屈时,两腿不能弯曲,匀速向前推动游标,不得突然发力。每人测两次,仪器自动取最大值为考生最终成绩。

[相关链接]

此次考试规定:考试期间,每位考生只能在当地统一安排的时间内参加一次体育考试。如因天气原因中断考试,使考生不能在一个单元内完成四项,可延长至当天完成,当天不能够完成四项考试的考生已考项目成绩无效,须另行安排时间重新进行考试。学生因突发事件而终止体育考试的,已考项目有效,未考项目按无成绩计算。

三类考生可申请免试

根据有关规定,因肢体残疾丧失运动能力的应届初中毕业生,因病、因意外伤害事故确实不能参加考试的应届初中毕业生,可申请免试。其中申请残疾免试的考生,按总分的80%记入中招成绩;因意外伤害事故不能参加体育考试的考生,按总分的60%记入中招成绩;申请病免的考生,按总分的40%记入中招成绩。

免试生须持有关申请表、残疾证复印件、县级以上医院证明向学校提出申请。市教体局在报名时统一办理,逾期不再补办。免试生的医院证明、个人申请、学校证明材料,要装入该生参加当年中招考试报名的档案中。另外,对患有哮喘、心脑血管及不宜参加剧烈运动的遗传性疾病等重大疾病的考生,学校要积极主动地了解情况,给予病免处理。

因生病、女生例假以及其他原因当天不能参加考试的考生,可提出缓试申请。申请缓试的考生当天持缓试申请表(申请表须由班主任、体育教师、学校领导签名并加盖学校公章),到考试现场经医生确认情况,主考官同意后缓试。

品和红包,也不要因为求人办事去送礼品和红包,清正廉洁的环境需要我们共同去创造和维护!这是锦绣小学五年级学生郭安或写给父母的廉洁寄语。该校唱“红廉”、说“古廉”、展“今廉”,廉洁教育从娃娃抓起,在孩子心中播下廉洁的种子。

“李绿园特色学校”——曹镇乡宋寨中心小学组织学生重温经典语句,传扬《绿园家训》,“小手拉大手”倡树廉洁。湛河区实验小学开学典礼上,全体学生面向国旗庄严宣誓:我要行德善之美,用勤勉之智,炼体魄之健,铸意志之坚,努力争做人格健全的新时代好少年。



体验射箭射击乐趣

2月23日下午,晚报小记者在认真观看教练示范射箭动作。新学期伊始,平顶山日报社教育工作室联系我市专业的射箭和射击训练队,让130名小记者体验到了射箭和射击的乐趣。

本报记者 耿剑 摄

做花灯 猜灯谜 吃汤圆

东环路小学让学生感受传统佳节的魅力

本报讯 (记者耿剑)2月19日,孩子们结束愉快的寒假,重返校园。为了让孩子们更多了解我国传统节日的民风民俗,感受元宵佳节的祥和与温馨,卫东区东环路小学五(3)班同学开展了“欢天喜地闹元宵”活动。

据该校校长蔡朝举介绍,为了迎接这次活动,五(3)班孩子们做了充分准备,他们用心制作了手工灯笼,有红包灯笼、彩球灯笼、大红灯笼、彩球灯笼……方形的,圆形的,五颜六色,形态各异。同学们还提前了解了有关元宵节的传说,学习了各地元宵节的民风民俗,与同学们进行分享。该校还

开展了以元宵节为主题的古诗词朗诵比赛、才艺展示等,形式多样,精彩纷呈。最有趣的还要数猜灯谜了,孩子们争先恐后地展示自己准备的灯谜,其他同学则是全神贯注地猜谜趣味,气氛相当热烈。热心家长还带来了美味的汤圆,给孩子们品尝。校园到处充满了节日里欢乐祥和的氛围,孩子们感受到了家一般的温暖。

本次活动的开展,不仅让孩子们对我国传统节日元宵节有了深刻的了解和认识,更让孩子们感受到了学校这个大集体的团结和友爱,提升了他们的集体荣誉感和自豪感。

教育周刊联系电话
159 3750 6769

开学第一课 廉洁唱主角

本报讯 (记者耿剑 通讯员李向平)“我志愿做一名光荣的人民教师,忠诚人民教育事业,贯彻党的教育方针……”2月20日上午,在湛河区轻工路小学和南环路小学开学典礼上,两校教师紧握右拳,面向1200余名学生及部分学生家长庄严宣誓,用铿锵有力的声音许下了自己的坚定承诺。

开学第一课,廉洁唱主角。当日,记

者走访湛河区一些中小学发现,开学第一课别开生面,各校在潜移默化中进行着廉洁教育。

“亲爱的老师,新年好!在新的一年里,让我们谨记廉洁誓言,不从事有偿家教,不收费补课,不向学生推销资料、商品,不收受学生家长礼金、礼物,做一个受人尊敬的人民教师。”市二十六中全体教师收到特殊的新年微信“红包”,“红包”中不是人

民币,而是廉政提示。

“也许你们会说,廉洁是大人们的事,我们小学生没有钱也没有权力,跟我们扯得上什么关系呢?殊不知,廉洁和我们每一位都是息息相关的……”铁路小学五年级举行的“廉洁助成长,诚信伴我行”演讲比赛让人称赞。

“廉洁连着千万家,倡廉连着你我他。爸爸妈妈,希望你们在生活工作中不收礼

校长寄语

新学期 新起点 新目标

春回大地,生机盎然。开学伊始,鹰城诸多中小学校长为新学期寄语,开启新学期新里程……

雷锋小学校长张立:

“草木知春不久归,百般红紫斗芳菲”。在度过了一个平安、祥和、幸福的假期之后,我们又满怀信心地回到了可爱的校园。万木争荣的春天里我们将再次开启新学期的航程,那就让我们带上笑容,怀揣希望,邀上美丽的心情一起出发吧!

还记得上学期我们把勤奋踏实的劲头留给了学习,把文明有礼的举止留给了活动,把宽容互助的雷锋精神留给了他人。新的学期老师们将与美好相约,继续全心全意地为你们“传道、授业、解惑”。

建设街小学校长罗文平:

新的学期,新的一天又开始了。我想把微笑、感谢和赞美送给你们。希望你们用“微笑、感谢、赞美”对待他人,他人就会用我们的存在感到温暖、感到幸福。在教育家苏霍姆林斯基的母校大门口写有一句话——爱你的妈妈。多么简单,多么朴素、多么富有哲理的一句话。爱我们的妈妈,实际上就是感激妈妈,你就读的第一所学校就是你的母校,校园的老师也是我们的妈妈,她教给了我们知识,给了我们精神的生命,我们也应该爱老师。

亲爱的孩子们,新的学期,让我们走在微笑、感谢与赞美的路上,我们的生命才能幸福、完整。

联盟路小学校长陶景娜:

学校是教师的家园,教师们在这里伏地践行,协作互助,不断完善自我和团队;教师与学生为伴,儒雅大气,为学生插上想象、智慧的翅膀;教师善于学习,保持个性,形成独特的教学风格,成为有思想的教师。

学校是学生的学园、乐园,学生在这里快乐学习,全面发展,养成良好的做人规范和行为习惯。让我们采撷奋进进取的精神动力,同心同德,乘势而上,书写富有特色、日臻辉煌的联盟路小学新篇章。

建东小学校长蔡云霞:

朱永新曾经说过,一个人的阅读史就是一个人的精神发育史。当前,读书和健身是世界上最好的两大习惯。只有有了好的习惯,才能形成良好的性格,才能有完美的人生。读书的好处太多了,读书能够增长知识、减轻压力、锻炼脑力、激发兴趣、提高记忆力。每天挤出一个小时的时间去读书,有了好的词句还要记下来,日积月累就能做到腹有诗书

气自华。如果你没有读书的习惯就赶快行动起来吧!让阅读成为你的生活方式,让阅读像呼吸一样自然。也希望每个家庭都能有阅读的氛围,让孩子们在书香中更好地成长。

五条路小学校长李慧转:

寒假的欢愉意犹未尽,开学的号角已经吹响。背起知识的书包,步入求学的伟岸。带上安宁,为燥热的心态降温;带上勤奋,为懒惰的身体助威;带上激情,为崭新的学习努力;带上梦想,铸就五彩教育的幸福!

体育路小学校长蒋晓民:

春天是播种的季节。古人说:春种一粒粟,秋收万颗子。正是辛勤的付出和细心的耕耘,才使得理想开花,结出甜美的果实。

同学们,在新的学期里,你们都是辛勤劳作的农夫。播种认真刻苦的汗水,你们会收获知识;播种开明和善的心态,你们会收获朋友;播种宏伟远大的理想,你们会收获未来。一分耕耘,总会有一分收获。

当然,也别忘了陪伴在自己身边的亲人、老师和伟大的祖国。面对新的学期,快做好准备走向新的生活,路上春色正好,天上太阳正晴。

胜利街乐福联校校长松翠柏:

2019年是中华人民共和国成立70周年,是全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的关键之年,是深入贯彻落实全国教育大会精神开局之年,是教育系统深入实施“奋进之笔”,攻坚克难、狠抓落实的重要一年。

新学期,希望老师们坚守精神家园,坚持立德树人,满怀教育理想与激情,积极投身教育教学改革和教育创新实践,全面提升师德修养和专业素养,做有理想信念、道德情操、扎实知识、仁爱之心的好老师!

新学期,希望同学们胸怀中国梦,快乐学习,全面发展,努力成长为能够适应未来、引领未来、创造未来的高素质人才!

新华区实验小学安耀伟:

春风化雨,润物无声。新的学期孕

育着新的期待与希望。新的一年我们将继续秉承“让生命因感恩而精彩”的办学理念,坚持孝德教育这一办学特色。努力让“书香校园”“孝德校园”“智慧校园”成为学校对外宣传的三张新名片。

希望老师们坚守精神家园,坚持立德树人,满怀教育理想与激情,做有理想信念、道德情操、扎实知识、仁爱之心的好老师!

希望同学们胸怀中国梦,养成“专注、善思、勤记、多练”的学习习惯,快乐学习;培养对亲人有孝心,对他人有爱心,对社会有责任心的健全人格,全面发展,努力成长为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人!

新华路小学校长王莹:

新的学期已在分分秒秒之中开始了岁月的延续,我们也将踏上新的征程:坚持走内涵发展之路,创建“仁智教育”特色学校,打造魅力师生、魅力校园、不断提升办学质量。老师们、同学们,我们必须站得更高、看得更远、做得更好,必须上下齐心,共同努力,不怕困难,努力拼搏,使学校更有活力,更有实力,更有质量,更有影响。新学期奋进的号角已经吹响,我们一起努力,让和谐的新小学希望,让书香的新小学陶冶情操,让特色的新小学放飞梦想!

沁园小学校长薛宇:

新春奋进正当时!我们都在努力奔跑,我们都是追梦人。沁园小学又将高扬“道义与责任”的旗帜向着明亮前方前行,让我们从运动开始,做一个健康的人;从阅读开始,做一个睿智的人;从感恩开始,做一个善良的人;从担当开始,做一个负责的人。用我们的敬业、博爱、活力成就每一个学生,把每个学生的成长当作教师的最高荣誉和不懈追求。在生命的路上,梦想每一天,勤奋每一天,快乐每一天,遇见最美的自己,书写最美的传奇!

湛河区实验小学校长穆铁功:

新学期,新起点,新征程,希望全体师生拥有健全的人格,美好的人性,把文明与文化、修养与作为、发展与延续作为

根基,营造凝心聚力、共谋发展的和谐氛围。

东风路小学校长李庆敏:新的学期,新的起点,新的征程,2019年,我们将致力“阳光教育”向更深更远方方向发展,让我们的教育生活充盈着知识的光彩、阳光的温暖;让我们的教育饱含师爱,让孩子们的心灵浸润阳光,让他们的成长充满自信!

衷心祝福学校更加辉煌,祝福老师更加健康,祝福同学们学业进步,天天开心!

东风路小学校长李庆敏:

教育的本质是使人类变得更加美好。半个多世纪积淀的深厚底蕴形成了卫东区东风路小学“和谐育人”的办学思想,“仁爱、求真、尚美、创新”是历代东小教育智慧的凝练。

新学期希望老师们秉承“以人为本、和谐发展”的育人理念。兼收并蓄,彰显开放包容的时代气息,用心血、激情和社会责任感凝聚教育信心,践行教育理想。愿孩子们在在新的一年里播种新的希望、放飞心中理想,在和美的校园尽享人生关爱。快乐学习、健康成长。

东环路小学校长蔡朝举:

新的一年好景君须记,正是橙黄橘绿时”,如今正是一年中最美好的时光,在打开新学期这本大书的扉页时,每一位老师都满怀企盼,期待着你们书写有意义的小学生活。公明路小学本着“创办适合每一个孩子发展的教育”为教育理念,希望你们在“适教育”理念的培养下,成长为“有理想、有道德、有担当、有作为”积极向上的时代骄子。

同学们,“梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出”,让老师牵着你们的小手一起去迎接新学期的挑战吧!

福佑路小学校长徐双丽:

耕耘为播种而忙碌,播种为收获而憧憬。踏着岁月的脚步,我们又一次站在了憧憬希望的起点,迎来了一个新学期。

福佑路小学校长徐双丽:

耕耘为播种而忙碌,播种为收获而憧憬。踏着岁月的脚步,我们又一次站在了憧憬希望的起点,迎来了一个新学期。

力量,把这份力量释放到我们的工作中,把这份力量释放到我们的学业里。2019年,让我们师生一起奋斗,共同谱写属于我们新鹰小学的幸福未来!

蓝天学校校长朱秀云:

春回大地,万象更新。我们怀着美好憧憬和向往,迎来了新学期。新学期希望老师们百尺竿头更进一步。把育人放在首位,以身作则润物无声。

新学期希望学生们能进一步体会到蓝天学校大家庭的温暖和快乐!讲文明懂礼貌,诚实守信,勤奋刻苦,养成良好的习惯,积极参加各项有益的活动,勇于争先,为把自己锻炼成为一名优秀的小学生而不断努力进取!

五一路小学校长刘会民:

寄语老师:静下心来沉淀自己,做一个外表靓丽、内心纯净、光鲜照人的堂堂正正的新时代教师,用智慧去启迪,用人格去熏陶,用理想去塑造个性千差万别的孩子。

寄语学生:学校是你放飞理想、快乐成长的乐园,是你人生的起点。学会做人、学会做事,让老师放心,让父母安心。寄语我们的学校:坚持以人为本宗旨,秉承“为学生终身发展奠基”的教育理念,谨遵“修德、励能”的校训,强师德,练师能,以书香润泽心灵、尚武磨砺意志、智慧点亮人生,提升学校内涵品质,全面提高学校的综合实力。

行知小学校长任军涛:

伴随着冬雪的祥瑞,己亥年悄然来到了我们的身边。2018一年中我们取得了可喜的成绩,这无不鼓舞着我们的每一位师生的心。2018的回眸,2019的期待,站在这新一轮的关口,我们无限感慨,我们激情满怀,我们坚信:成功永远属于智慧,执着的行知人!新的一年,我们将继续践行行知精神,传承行知文化,以创足球特色为突破口,努力开启新的希望,开始新的里程,新的里程承载着新的梦想。

市第五十六中学校长叶盈奎:

学校是你们享受童年快乐和学习乐趣的学园;是你们放飞理想、快乐成长的乐园。这里将是你人生追梦开始的地方。雄鹰为何要练硬翅膀?因为蓝天是他搏击的战场。小树为何要成长?因为他知道,他要成为栋梁。我希望同学们勤奋地学习,自觉地遵规守纪,快乐地生活。以认真和负责去对待学习,以俭朴和节约去对待生活,以开朗和友善去对待同学,以勇敢和坚强去面对困难。

(耿剑 整理)