

中招体育考试

□记者 杨寒冰 通讯员 孙红涛

掌握技巧 事半功倍

市中招体育考试4月9日举行,近日,市实验中学等学校举行了中招体育考试第一次模拟大练习(以下简称“一练”),通过“一练”,学生暴露出不少问题,如何在不足4周的短时间内快速提高成绩,市实验中学初三体育老师马利花提醒学生,要熟练掌握技巧,功夫下在平时。



(资料图片)

1 “一练”暴露问题

“一练”考试中,学生表现最突出的问题是自信心不足,缺乏考试技巧。

中长跑(男生1000米,女生800米)、立定跳远、篮球运球是今年中招体育的考试项目。马利花分别分析了学生在这三个项目中暴露出的问题。

跑步:“极点”出现后,学生不愿克服。“极点”是一个分水岭,跑步到“极点”的时候,人会呼吸困难,两侧腰腹部疼痛,腿部肌肉酸痛,但是坚持跑10秒至30秒,过了“极点”就会像刚刚跑步的时候一样,浑身有了劲,这叫肌肉的二次呼吸。很多学生在“极点”出现后,停下来不愿跑了,这是自信心、意志力不足的表现。

有的女生跑累了,就双手叉着腰跑,影响了速度。正确的方法是加快双臂的摆动,使胳膊和腿保持协调一致,有利增速。

立定跳远:立定跳远学生失分比较多,主要原因是学生腰腹部力量不足,没有把握技巧。

初中生正处于长身体的阶段,肌肉细长,力量较小。学生平时应注意做一些增强腿部、腰腹部力量的练习,如提踵、蛙跳等练习,提踵练习幅度要大,30次至50次一组,根据个人情况决定练习数量。“两头翘”(臀部着地,头和双脚微微抬起)最能锻炼腰腹部力量。

篮球运球:这项运动学生拿满分非常难,学生得分大多在115分至135之间,分数差距不大。

男生的问题表现在步伐不够大,拍球次数过多,女生的问题表现在运球高度太高。要想取得高分,男生应减少拍球次数,大步运球,考试过程中拍球11次左右即可,杆与杆之间只拍1次。女生在考试过程中拍球16次左右即可,小碎步运球,不能太高,否则,容易把球拍跑。

2 熟练掌握技巧

中招体育考试考的不仅仅是体力,还有技巧和意志力。如能熟练掌握技巧,便可事半功倍,考取高分。如何掌握技巧?

均匀呼吸。正确的中长跑跑步方法是,摆臂,两步一吸气,两步一呼气,然后做一次深呼吸,这样才能呼吸均匀,使自己始终保持在有氧运动状态。

合理分配体力。跑前几圈时用80%的体力即可,到最后150米至200米时要奋力摆臂全力冲刺。

提前热身。立定跳远前要先热身,活动踝关节、膝关节和髋关节,做压腿运

动,把身体的韧带充分拉伸。

用脚尖蹬地跳起之后,大腿迅速向胸部折叠,小腿自然前摆,落地时迅速下蹲缓冲。同时,两臂要用力向前上方摆动。上下身动作协调一致才能跳得更远。

提高运球速度。转向时,当脚与障碍杆平行时,迅速扭转身体,顺势带球完成转向动作。减少运球次数,篮球运球除“8”字绕障碍杆外,还有两个杆间是直线距离。为了提高运球速度,在直线距离内可减少运球次数,让球少接触地面。冲刺时,努力做到人与球同时到达终点。

3 功夫下在平时

学会合理分配时间很有必要。往年,有的学生直到考前两周甚至一周时,才忙着锻炼身体,临时抱佛脚,训练强度过大,结果,身体极度疲劳,以疲劳状态应考,成绩并不理想,还有的因为训练强度过大,导致受伤,无法正常考试。

正确的做法是,在前两周或三周训练时,时间可以稍长,强度可以稍大,到最后一两周,尤其是进入4月以后,要减少训练时间、降低训练强度,以最佳的状态迎接考试。

考前这段时间,锻炼方法如下:
每天早起30分钟,将中长跑和立定跳远训练相结合。跑完步后,可以直接加大运动量,连续蛙跳或多级跳。
充分利用大课间,在大课间练习立

定跳远、篮球运球。

下午放学后,运动强度可适当加大,一定要先热身再运动。运动结束后采用拍打、抖动、揉捏等方式放松,以减少疲惫感,帮助恢复体力。

保护自己不要受伤。跑步时,穿跑步鞋;练习立定跳远时,穿鞋底较厚的鞋,可缓冲双脚落地时的震动,保护脚踝;运球时,最好穿篮球鞋,防止滑倒摔伤。

快乐学英语

□姚继瑛

莎士比亚说过:学问必须合乎自己的兴趣,方才可以得益。爱好是获得知识的第一步,是推动学生学习的强大动力。但是,我们在现实的教学过程中,经常遇到孩子们把学习英语视为苦事,怕学、厌学,没有学习英语的兴趣,缺乏自信心。怎样才能让孩子们爱学英语、乐学英语呢?我认为,在现实的教学过程中应实行愉快教学。具体做法是:

1.把爱渗透在日常教学中。通过教育唤起学生对英语学习、对英语知识的爱,通过举行各种节日活动进行爱老师、爱父母、尊老爱幼的教育,进而扩展到爱祖国的教育,培养爱国主义精神,形成健康的人生观,为他们的终身学习和发展打下良好基础。

2.兴趣。兴趣是孩子认识的需要,也是学生学习的强大动力。能否激发学生的兴趣是能否实行愉快教学的前提。在教学中可以多设置一些“猜”的活动。如巩固单词时,老师可以让学生采用多种途径去猜,如是水果、饮料可以闻闻猜猜;学新单词时,可以根据老师的描述,看口型、眼神猜,也可以出示单词图片让学生猜。比如在讲“How do you make a banana milk shake?”这一课时,可采取先讲解后让学生动手去做,在学中玩,玩中学,提高学生学习英语的兴趣。

3.创造。创造是孩子自我发展的需要,创造力是蕴藏在每个孩子身上最宝贵的资源。在教学中,可采用让学生多读英文故事,了解世界和中西方文化的差异,创设现实情景进行口语练习等活动。

前苏联著名教育学家苏霍姆林斯基说过,儿童的时间应安排种种吸引人的活动,做到既能发展他的思维,丰富他的知识和能力,又不损害童年时代的兴趣。让我们能够以发现和培养孩子的兴趣为己任,让孩子学习英语的兴趣在课堂上绽放出美丽的奇葩。



交流台

西工区凯旋路小学协办
地址:洛阳市凯旋路7号 电话:63938323

中招帮帮团

市第十九中学协办
电话:63935437 63923347
地址:洛阳市唐宫西路46号

批准部门:河南省教育厅 主办单位:教育部阳光留学河南品牌机构—郑州市大华教育咨询有限公司

洛阳第28届国际教育展暨2012年(春季)世界名校招生面试会

3月18日(周日)13:00 华阳广场国际大饭店2楼

ipad送不停! 更享10000元超级大礼包!

郑州大华留学洛阳分公司 电话:0379-62275190 62275191 www.dahuaedu.com
洛阳分部:王城大道221号富雅东方B座19楼

聚焦优质教育品牌——学吧教育中心

学吧教育:名师一对一 迅速提成绩

同样在学校学习,为什么成绩千差万别?有些同学对学习没有兴趣,甚至抵触学习?有些同学虽努力学习,成绩却一直不理想?

在学吧教育个性化辅导中心,首先由教育咨询师全面分析学生情况,找出成绩不良的根本原因,针对学科薄弱环节制订个性化辅导方案;根据学生情况,名师一对一个性化辅导,传授学习方法、培养学习习惯,提升应试技巧;班主任全程跟踪护航,调整学习心态;教研团队全面解析小升初和中考、高考命题趋势,专项冲刺训练,迅速提高学习成绩!

针对不同学生情况设定辅导方向:中考辅导方向为省重点、市重点、优质中学;

高考辅导方向为重点大学、一本、二本;艺术生辅导方向为达名校、达标、达标;小升初辅导冲击二外等重点名校。

通过多年的经验积累,学吧教育凭借科学的教育理念,高效的教学辅导模式,强大的师资队伍,已成为洛阳家长的首选辅导机构,帮助众多中小学生学习理想的学校。平均单科提升20~30分、总分提升100分以上的学生不胜枚举,学生相互推荐,“慕名而来”的学员比比皆是。

◆西工校区:62277951
◆涧西校区:60610801
◆老城校区:62277952
◆艺术生专线:60610802