

中招·体育

离中招体育考试只剩约十天,不少家长开始为孩子选装备

咋选中考鞋 看完这篇再去买买买

□记者 王雨 通讯员 党柯

“中招体育考试穿啥鞋好?”“考试时间撞上生理期咋办?”……离中招体育考试只剩约十天,在洛阳晚报中招帮帮团QQ群里,家长们为孩子们操碎了心。中招体育考试装备该咋准备?有啥注意事项?资深体育老师为您献策。



关键词 选装备

希望:听说中招体育考试4月中旬开始,大家给孩子买的啥“战靴”?

Xlli:我给孩子买了一双800多元的耐克跑鞋,这几天训练,孩子说还不如普通运动鞋的效果好。

玫瑰:有一种中考体育专用鞋,牌子叫多威,淘宝、关林、市三中对面都有卖。有人说,穿这种鞋,立定跳远能多跳十几厘米。

滋润:我给孩子买过一双“中考鞋”,但他说穿着挤脚,不如普通的软底、软面运动鞋舒服。

月色如洗:我儿子选了一双斯凯奇软底鞋,穿上后立定跳远多跳了10厘米。

●市二十三中体音美教研组长孟森:确实有不少考生穿“中考鞋”,这种鞋防滑、弹性好,但包裹性较强,脚宽的考生可能穿着不舒服。家长可以给孩子选这样的鞋:1.鞋尖上翘,有利于考生起跳时蹬地发力;2.鞋尾底部向内收,立定跳远测量时,考生穿它会比穿鞋底向外凸的鞋跳得远;3.鞋底有一层橡胶、颗粒状花纹较多,这种鞋更防滑。

悟心:听说考试时,考生能穿两双鞋?

●孟森:根据往年情况,考生只能穿一双鞋。另外,考试时不允许穿钉子鞋,也不能在鞋底抹防滑粉,最好提前两周适应新鞋。

摩羯座:鞋的问题解决了,该穿啥衣服呢?

生机盎然:穿薄点儿,去年我家孩子考试时穿得太厚,根本跑不动。

玫瑰:有一种长跑训练服,贴身又保暖,淘宝有卖,还不贵。

●孟森:现在还流行一种叫“跑男服”的训练服,里面是紧身的、弹性好的长袖、长裤,外面是短袖、短裤,这种衣服保暖、轻便。不习惯穿紧身“跑男服”的考生,也可以穿纯棉材质的普通运动服。注意别穿像篮球服一样太宽大的衣服,跑步时会兜风。



关键词 看考场

果果爸:孩子能提前去熟悉考场吗?

●孟森:考前两三天,考场一般会对考生开放,但光去看看,意义不大。中招体育考试用的是400米跑道,多数初中的跑道是200米或250米,考生习惯了小跑道,突然换了大跑道后,跑步节奏容易被打乱。建议考生提前去河南科技大学或洛阳理工学院的400米跑道上训练。练习时,考生可记住自己每跑完200米的用时。考试时,每个考生会戴一个电子表,考生每跑200米可以看看时间,对比自己平时的跑步速度,以便随时调整跑步节奏。

静待花开:听说考试时,立定跳远没有刻度尺。

●孟森:是的。考生从现在开始,可以在没有刻度尺的场地上训练,目测并记住满分线的位置。这样一来,考生考试时能做到心中有数,跳得更远。



关键词 生理期

在吗:考试遇上生理期,咋办?

龙城双语初级中学初三女生小曹:我平时生理期也正常训练、上体育课,而且考试时间很短,坚持一下就考完了。

梦:我家孩子痛经,去年考试前,我们找医生开了点药,把生理期推迟了。

在吗:吃什么药能推迟生理期?会不会有副作用?

●市第一中医院妇产科主任崔丽:可以服用黄体酮胶囊,对人体没有伤害。女生在生理期时,体力会变差,有痛经症状的孩子,很难完成中长跑等项目。若考试撞上生理期,建议用药物干预。吃药前,家长最好带孩子到医院咨询医生,医生会根据孩子的月经周期、是否规律等情况,计算吃药时间,确保避开考试时间。

绘制 雅琦

答疑解惑

公办、民办高中建档线一样吗

□首席记者 焦琳 通讯员 张格尔

黄女士:孩子今年要中考,听说每年中招都有最低录取控制分数线(简称建档线),民办高中和公办高中建档线一样吗?

市教育局中招办:全市高中的建档线只有一个,不分公办高中还是民办高中。该分数线是根据全市高中的录取情况划定的,并非针对公办学校或民办学校。以去年为例,我市中招的建档线为395分,低于这个分数则不能上普高。

虽然全市的建档线只有一个,但根据往年录取情况来看,公办高中的建档线要高于民办高中。比如,2018年,我市录取分数线最低的公办学校是市四十三中(429分),录取分数线最低的民办学校有14所,均为395分;2017年,我市录取分数线最低的公办学校为市十五中、市回民中学(均为432分),录取分数线最低的民办学校有16所,均为390分。

孩子胳膊骨折能申请免考吗

□首席记者 焦琳

陈女士:儿子上初三,前段时间胳膊骨折了,能否申请免考信息技术、理化生实验、体育?如何申请?

市教育局中招办:可以申请。与免考相关的规定如下——

体育免考:因伤、病长期免修体育课,但未丧失运动能力,或因意外事故确实不能参加体育考试的考生可申请病免,患心血管、呼吸系统疾病的学生,也可申请病免。理化生实验、信息技术免考:考生因生理缺陷或其他特殊原因不能参加考试的,可申请病免。

申请免考的考生,报名时须到所在初中领取、填写初中毕业升学体育考试病残免考申请表、中招实验操作考试免试审批表、中招信息技术考试免试申请表,并提交县级以上医院诊断证明。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。需要提醒的是,病免考生相关科目成绩按满分的60%计入中招成绩。

你有问题我跑腿!
记者电话:18638851265
18638368172
洛阳晚报中招帮帮团
(QQ群号:438266522)

记者带你逛高中

走进市五十九中

□记者 王雨

为了帮考生更好地填报中招志愿,本期我们走进市五十九中,邀请该校德育处主任徐空召、住宿部主任王苏焯为大家介绍学校情况。

●**师资力量** 教师实行三年滚动制,新高一的任课老师多是刚带过高三毕业班的,教学经验丰富。

●**食宿条件** 学校有一个大食堂,可容纳约500人同时就餐,一个学生每天在食堂用餐的花费在15元左右。宿舍为8人间,上下铺,每人一个储物柜,

寝室内有冷暖两用空调,每层都有卫生间、洗漱台和开水房。教学楼内每层设有开水房,供学生饮水。

●**作息安排** 5:50起床,6:00—6:40三个年级分时段用餐,7:15—7:40早读,7:40—12:00上课,12:50—13:50中午静校,14:30—16:50上课,17:30—19:00第一节晚自习,19:40—22:00第二节晚自习,22:30宿舍熄灯,22:30—23:30第三节晚自习(自愿参加)。

●**住校和走读** 目前学校有1800余人,其中住校生有900余人,学校支持学

生走读,若学生家较远,可向学校申请住校。

●**手机使用** 走读生严禁带手机进校。住校生在校期间,要把手机交给宿管员保管。若住校生确需使用手机,要在规定时段内,向宿管员申请、使用,违反校规的学生将被严肃处理。



扫一扫,看视频