

进入期末,有的家长忙于打印复习资料,有的家长却为体育补考郁闷

小学二年级体育课考劈叉 儿子没练过舞蹈,咋办

本报记者 沈蒙和 本报通讯员 戴欣怡

本周,许多杭州家长忙着帮娃打印期末复习资料,家住城西的王女士却提前收到了儿子要补考的坏消息。而更令她意外的是补考内容——劈叉。

王女士的儿子,今年读小学二年级。据他说,劈叉是学校二年级体育课的必考项。“小女生就算了,男生本来就柔韧性差,非让他们考劈叉,是不是有点为难孩子?”王女士为此很郁闷,“我在附近其他几所小学打听了一圈,发现体育课要考劈叉的,居然不止我们一所。”



浙江24小时APP
扫二维码一起来参与期末考试讨论吧。

小学一二年级 是柔韧性发展敏感期

王女士告诉记者,她从学校其他家长那里了解到,女孩子在这个项目上的表现,明显优于男生,尤其是练过舞蹈的小姑娘,都能轻松过关。但由于她之前不知道体育课要考劈叉,就从来没带儿子练过,所以拿了个“不及格”。

“我也不知道怎么练,自己也不会。儿子劈不下去,咋办?”自从听说儿子要补考,王女士急得像热锅上的蚂蚁。倒是儿子很淡定,反过来安慰妈妈说:“上次考试我裤子没穿好,太紧了,所以才劈不下去,下回补考要穿运动裤,应该问题不大。”

现在杭州二年级小学生体育课都要考劈叉吗?考核的具体标准是什么?应该怎么练?昨天,钱报记者向杭城小学体育老师和各城区体育教研员了解情况。

杭州下城区、拱墅区等多个城区的小学体育老师表示,本校二年级体育课并没有专门设置劈叉这个考试项目。目前,要考劈叉的小学大多在西湖区。

西湖区一名小学体育老师透露,劈叉是区里的常规项目,好多年前就有这项考试。“二年级下学期主要考三项——纵叉、跳单双圈、足球直线运球和踩停球。然后,各校会在这三项基础上,再增加1~2个学校特色项目。”

劈叉分横叉和纵叉(又叫“竖叉”,腿前后

分开成一字形,双手撑地,使上身正直,而后努力使身体向下振压,至两腿前后分开至一条线坐于地下),现在各校考的都是纵叉。

纵叉的动作和舞蹈劈叉相似,评分标准主要看胯下与地面距离,男女生都是统一标准,一共四个等级——离地面不超过10cm为优秀,10~15cm是良好,15~20cm是合格,20cm以上不及格。同时,上体正直、前后腿伸直等技巧评价也会考虑在内。

考核的方式很简单,可以使用一些参照物,比如在旁边放一颗实心球,够到实心球就可以达到优秀,15cm良好是五号篮球的标准,20cm差不多是七号篮球的大小。“一个实心球的距离,空间其实很富余,低段学生柔韧性相对较好,难度真的不大。”这位老师告诉记者,体育里的纵叉不需要像舞蹈一样能贴地面,通常一个班,只有两三个人没达到优秀。

“难度不大”这个说法,随后得到了多名体育老师证实。“今年我还没给哪位同学打过不及格呢!”另一位二年级体育老师告诉记者,“设置这个项目,主要目的是鼓励学生锻炼柔韧性,评分标准弹性大,不会为难孩子。小学一二年级是孩子柔韧性发展的敏感期,也是练习劈叉的最佳时期。”

韧带拉开 能减少运动损伤

有体育老师告诉记者,对于纵叉一类的

柔韧素质考察,一定要循序渐进和每天坚持的原则。一开始可以是最简单的弓步压腿,然后练习侧压腿、踢腿,再练习相对简单的横叉,进而练习纵叉,除了体育课的柔韧性练习,自己平时也一定要坚持每天压一压。

另外,坐位体前屈是体质健康测试项目之一,考察的也是身体柔韧性。同样是学生们要考试的项目,但纵叉与坐位体前屈锻炼的是不同部位韧带,可以起到相互互补的作用。

之所以把柔韧性考核放在低段,就是为了后期体育训练打基础,很多人以为劈叉只有跳舞有用,那就大错特错了。韧带拉开后,能减少运动中的损伤,跑步步幅也能拉大,后期跳山羊等也会涉及到这些动作。

西湖区体育考试还有一项跳单双圈也是同理,单脚起跳双脚落地,通常要求做完5组,不踩圈,不停顿,落地轻巧,锻炼学生的协调能力与节奏感,为之后立定跳远等项目做衔接。

长江实验小学体育老师杨蓬说,《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》中提到,二年级“能完成各种锻炼柔韧素质的练习方法”,包括了“纵叉”、“横叉”,所以劈叉作为期末考试考查项未尝不可。

杨老师在三年级技巧类考核中,曾经考查过“仰卧推起成桥”,基本所有孩子都能完成。哪怕是较胖、较硬的孩子,一开始完成困难,但在她的保护帮助下,期末都能完成。

劈叉对于很多练舞蹈的小学女生来说,还是比较轻松的。



浙江24小时APP
扫二维码来领取这份“中考易错词精华版”吧。

杭州公益中学英语老师自编“中考易错词精华版”

本报讯 本周末就要中考了,这一周,杭州公益中学英语老师王晓巍变身“临时话务员”,手机一刻不得闲,许多学生、家长,甚至其他学校英语老师纷纷给他打电话、发微信。起因是,他在自己的微信公众号上发布了一份《中考英语易错词精华版》,与今年杭城所有中考考生分享,希望在中考前帮大家提提分。

这是钱报记者见过的,今年最硬核的中考加油方式。

“这份《中考易错词精华版》,就是去年总

复习时,我在给初三学生听写英语单词的过程中,从他们每个人的听写本上整理出来的。中考英语必须掌握1600个词汇,我挑出了最容易出错的84个。”王老师告诉记者。

为什么将这么有价值的复习资料,拿出来与今年所有中考考生分享呢?“希望能帮到更多学生。”王老师说,“最后一周,英语学科中的听力、完型、阅读、作文想要有大突破的可能性为零。唯独单词是有很大可能性的。虽然单词涉及的范围很大,有1600个。可初三

孩子都知道,中考常考的是那些看起来很简单,但是容易拼错的单词,我们称之为中考易错高频词汇。掌握这些词汇可以有效提分。”

王老师的英文名叫David,所以常被学生们称为大卫老师。曾获浙江省教育信息技术一等奖、杭州市朗诵比赛特等奖、杭州市优质课一等奖,主要研究互联网英语语法教学和大英语阅读教学。对了,他还曾是钱江晚报教育微信公众号“升学宝”粉丝票选出来的“杭州十大阳光男教师”之一。 本报记者 沈蒙和