

杭州教育考试院发布公告:体育中考推迟至开学一个月后 原来最信心满满的考生家长现在最焦虑 两月没下水,怎么考游泳

本报记者 高华生

没有想到,学校迟迟不能开学,中考游泳这件事,最近让不少杭州家长很焦虑。

受新型冠状病毒疫情影响,全国中小学延迟开学,杭州市中小学也不例外。就在昨天,杭州市教育考试院发布公告——原定于3月下旬至4月进行的体育中考时间将推迟到开学一个月后进行。对于很多家长来说,接下来这段时间,孩子的中考体育,怎样保持并提升成绩是个问题,尤其是对于选择中考游泳项目的学生来说,没有游泳池操练成了一个大问题。

没时间下水练是家长最担心的(资料图片)

延长寒假,备战游泳考试成了大麻烦

“这段时间没练过游泳。”

“游泳馆啥时候开门啊?真希望取消体育考试。”

“总不能在浴缸里游泳吧?”

本报记者在中考体育游泳群里试图了解初三学生备战体育中考的情况,诉苦的家长马上跳出好几个。这个漫长的寒假对于家长来说,不仅陷入被疫情“禁足”在家里的困境,中考游泳备战更成了大问题。

“我们暑假的时候就报名了两期中考游泳班,原本就想寒假再学,现在练都不能练。”朝晖中学的阮佳俊这段时间一直在打卡锻炼。佳俊妈妈告诉记者,孩子报了实心球、跳绳和游泳,现在最担心的就是游泳了。从春节开始场馆就没开,不练就上考场肯定是不行的。

“别说准备寒假突击的,像我们女儿这种本来稳过的,两个月不游,都难说过不过。”

曾经带着女儿参加本报中考游泳免费测试的媛媛爸最近就很焦虑,他告诉本报记者自己“都快想跳河了”。年前参加测试的时候,女儿游泳成绩超出了满

分线(女生2分30秒)一大截,他按照教练的要求每周带女儿游一次保持状态,本来以为这个10分不会有太大问题,现在他想想就着急,既担心开学后有没有足够时间来恢复状态,又盼着游泳场馆能尽早开门。

“如果平常游泳这个项目水平好的学生,应该是问题不大的。怕的是在临界线左右的学生,年前状态好的时候刚好能达到满分线,现在休息那么长时间,所以他们就担心了。”

上城区教育研究院体育教研员方勤老师告诉本报记者,确实有不少家长担心中考游泳问题。现在上城区不少学校体育老师在体能上面下功夫,希望学生体能不要下来,技术动作等游泳场馆开放后可以再练一练。

“之前游泳能达到满分或接近满分的孩子,如果是自由泳为主,增加陆地练习打腿和划手动作的准确性,同时增强心肺有氧耐力,肯定不会退步的;蛙泳为主的话,蹬腿与划手节奏和配合动作规范也不会有太大退步,增强蹬腿划手的准确性与力量,基本也不会影响什么。”

标准不降,留一个月时间多加练习

杭州市景城实验学校黄淇伟老师自己就是带初三毕业班的体育老师,最近他还为下城区中学生创编示范了一套陆上游泳训练网课。他告诉本报记者,对于那些中考游泳准备寒假突击的学生来说,最好做两手准备——陆上游泳训练的同时,跑步也要练习。他所带的学生,原本在游泳和长跑之间犹豫的,现在基本都练跑步去了。

“之前专门请了游泳教练,隔一天就去游泳馆练,整整练了一个暑假,刚好卡着满分线。寒假之前孩子的1000米成绩提上去了,过年没游泳馆开门,刚好疫情也来了,更没地方锻炼了,那就换跑步吧。”

景成实验学校沈司豪妈妈告诉本报记者,孩子和老师商量过,他们支持孩子的决定。“他说他长时间不去练习游泳,没有把握了。目前来说还是跑步方便练习。”

同样将游泳换成长跑的,还有景城实验学校初三的刘南豆。刘南豆妈妈告诉本报记者,现在孩子在家以高抬腿练习为主,接下去她打算叫孩子去室外练习。

刘南豆妈妈甚至建议将体育考试推迟到文化考之后,“我们这种游泳转跑步的影响最大了吧,我都不知道他能拿几分,心里真的没底。”

本报记者联系到了杭州教育考试院负责体育中考的副院长沈浩,他告诉本报记者,教育部门已经了解到了家长的关注,会留一定的时间给考生准备——“考试(体育中考)会安排在开学后一个月左右,留出适当练习时间。”

至于中考游泳在特殊情况下能否降低满分标准,他也做了回应:“游泳标准已经比长跑要低得多,没有降低的空间了。”

小时新闻·运动学院

“大牌直播课”喊你线上开练

本报讯 全杭州22家健身机构,30多位大牌教练,每四天一期,每期四个时段,四门主题课程,小时新闻“大牌直播课”火热进行中。请你跟着专业教练开练,赢取健身福利。

活动由钱江晚报·小时新闻联合杭州市体育休闲行业协会、杭州市瑜伽健身协会、杭州市健美协会发起,杭州市体育局指导,杭州市区体育行政部门联动。

燃脂塑形、瑜伽入门、跑步核心训练……“大牌直播课”已经推出四期。

教了三十多年瑜伽的一水玄瑜伽课程总监陈曙星老师第一次采用直播的形式上课,带大家通过瑜伽瘦身、情绪管理、疏通经络。

第五期“大牌直播课”正在直播中,王牌教练带你改善肩颈、美臀美腹,甩掉拜拜肉。筋膜枪、健身基金、瑜伽月卡……运动福利也在大升级,快扫描二维码,下载“小时新闻”APP,跟着教练动起来。

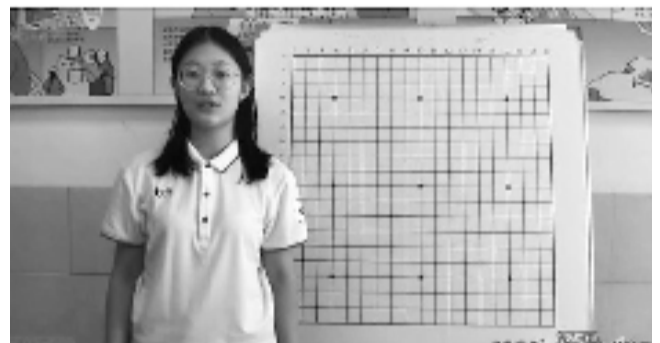
活动主办方呼吁:别让宅家抗疫成为你偷懒不运动的理由,杭州市民们可以关注市、区两级体育部门发布的宅家体育锻炼的相关视频课程,通过科学的体育锻炼,有效增强身体素质,提高自身免疫力和抵抗力。

本报记者 王琼 李颖
通讯员 王萍琴



小时新闻APP
扫一扫,看“大牌直播课”跟着专业教练开练

静不下来的“小神兽”,来学围棋吧



本报讯 学校没有开学,宅在家里的“小神兽”们早已躁动不已。而围棋,作为一项蕴含了中国传统文化和智慧的智力运动,既能开发智力,锻炼脑力,还能培养耐心和专注力。

即日起,钱江晚报小时新闻客户端联合中国棋院杭州分院,推出“零基础学围棋”系列公益课程,将由杭州棋院的围棋教师从零开始手把手教你学围棋。

本次“零基础学围棋”系列公益课程将从启蒙篇开始,分13期课从认识围棋逐步深入,让你学会什么是围棋的气,如何吃子,怎样打劫,直到能在棋盘上进行简单对弈。不管你是大人还是小孩,只要每天3分钟,就能达到围棋入门。

本报记者 张峰



小时新闻APP
扫一扫,从零开始学习围棋入门知识