

受疫情影响两轮并一轮,杭州考生少了一次补考机会

今年体育中考,叮嘱最多的一个字:稳

本报记者 高华生 实习生 王潇可

受疫情影响,今年杭州体育中考两轮并成一轮进行,“稳”字也成为老师和家长叮嘱孩子最多的词。

对于今年的中考考生来说,既要尽量避免无谓的违规,又要将最好的状态发挥出来,是个不小的考验。

往年建议搏一把 今年叮嘱必须稳

“排好队准备,肩部环绕,一三三四。”

5月14日、15日这两天,杭州市体育中考游泳项目分别在杭州市职工文化交流中心游泳馆和上城区体育中心游泳馆开考。在职工文化交流中心游泳馆考点,钱江晚报·小时新闻记者观察到,考前,绿城育华学校老师带着马上要进馆的学生认真开始热身,学生们也非常专注投入。受疫情影响今年体育中考一再延期,原本两轮考试机会(其中一次为补考)也变成了一轮,给孩子们增加了不少压力,体育中考现场的气氛也沉重了不少。

“只能考一次(轮),对心理素质弱的孩子肯定有影响。”大成岳家湾实验学校初三体育老师王煌表示,得知体育中考两轮并成一轮后,学校体育组进行了及时的调整,体育课中考生的备考主要以“稳”为主。他以实心球项目为例,原来两轮考试,每次实心球考试有三次投掷机会,老师一般都会建议学生第一投可以“搏”一把——尽量靠近边线。如果“搏”到了没有违规,出现好成绩的可能性就比较大。今年并成一轮总共只有三次机会后,考前他们一再叮嘱学生:第一投千万不要踩线违规,每一次投掷机会都是难得的。

同样的思路也表现在选项上。拿跳跃类项目立定跳远和跳绳来说,在平时成绩(分数)差不多的情

况下,王煌和同事都会建议学生选考立定跳远项目。“跳绳过程中只要有一次失误,就很难拿到满分。而立定跳远有三次机会,平时能力足够的话,拿满分的概率会大很多。”王煌说,今年疫情对学生备考还是有影响的。因为疫情防控学生们不得不持续了两个星期停课居家上网课。那段时间既不能离开家,游泳馆也基本关闭了,选考游泳项目的学生不能下水,体育组老师利用网课指导学生练上肢力量、耐力,设计小力量训练锻炼学生的手臂、腹肌、背肌、腰肌、蹲跳力量并保持体能。

“待在家里不能下水的那段时间挺着急,后来看那段时间的网课还是有效果的。”大成岳家湾实验学校903班学生王逸杭是走着“六亲不认”的步伐出考场的,当天的游泳考试他游出了2分23秒,拿到了耐力项目的9.5分(满分10分),这是他的个人最好成绩。他告诉钱江晚报·小时新闻记者,刚刚复课第一次游泳模拟考试,他游了3分30秒还多,按体育中考的标准来算,这个成绩只能得零分。还好停课期间的网课让他体能状况一直保持得很好,找到水感后成绩也恢复得很快。

“前段时间疫情确实有点耽误练习,游泳馆都不开放。”杭州育才中学学生陈喆昊家长也有同样的感受。

老师带着学生们考前热身

家长们在考场外守候



手扶池壁脚触底 违规只能算零分

“因为疫情原因考试时间延期了,这给我们平时的训练也增大了难度。”杭州育才中学的带队老师朱伟军说,好在学生们这次都发挥得不错。说话间,育才中学一位学生满脸兴奋地向朱伟军跑来,边跑边说:“太感谢老师了!这次是我最好的成绩!”朱伟军向她举起了大拇指点赞。

“早上我还替他紧张,现在终于放下了。”杭州东方中学郑贤浩出来很淡定,妈妈在一旁倒是很兴奋。

“还行,满分。游的时候不能触底,要严格按评分标准来。”郑贤浩向大家分享着自己的考试经验,建议同学最好选择深水区,他的分享引来了不少考生家长围观询问。

记者在等候区看到,也有学生考试出来后低着头不说话,眼泪啪嗒啪嗒直掉,一旁带队的体育老师连忙掏出纸巾帮忙擦拭眼泪,一边低声细语安慰起来。原来这位学生考试过程中违规,游泳项目只得到了零分。

杭州体育中考游泳考试方法规定:考生在游泳过程中和转身时,手不能攀扶池壁、泳道线,脚不得触碰池底。考生犯规,成绩为零分。

浙江省体育特级教师莫豪庆告诉记者,这些规定设置既是对学生游泳能力的测试,也是规则意识培养——“手不能攀扶池壁、泳道线,脚不得触碰池底,是实践能力的锻炼,比如在户外游泳,不一定像泳池这样有地方能借助攀扶,设置这样的规定能增强学生生存能力;同样,对于考试来说规则是必须的,对大家公平,也有助于培养学生规则意识。”

今年杭州体育中考两轮考试并成一轮,无形中少了一次补考机会。这段时间学校以及体育老师已经强调,莫豪庆还是要提醒学生和家,本周二到周四的跳绳、引体向上、实心球、仰卧起坐等项目考试,要避免违规,尽量稳定发挥,避免遗憾出现。

福彩七乐彩 第222054期 总销量3948150元 中奖号码:04 05 10 11 16 19 28

福彩“15选5” 第2022126期 投注总额638190元 中奖号码:02 03 07 11 12

福彩3D 第2022126期 中奖号码:5 5 4 销售总额84440870元

东方“6+1” 第2022054期 投注总额493668元 中奖号码:8 9 1 1 1 8 5

中国体育彩票浙江省20选5第22126期开奖公告 开奖日期:2022年5月16日 本期销售金额:157,168元

中国体育彩票超级大乐透第22054期开奖公告 开奖日期:2022年5月16日 本期全国销售金额:319,626,218元

中国体育彩票排列3(浙江省)第22126期开奖公告 开奖日期:2022年5月16日 本期全国销售金额:14,350,140元

中国体育彩票排列5第22126期开奖公告 开奖日期:2022年5月16日 本期全国销售金额:2,557,948元

中国体育彩票足球6场半全场胜负第22059期开奖公告 开奖日期:2022年5月16日 本期全国销售金额:226,542元

中国体育彩票足球胜负平第22059期开奖公告 开奖日期:2022年5月16日 本期全国销售金额:9,038,774元