



备战中招体育考试

操场上热火朝天的训练场景



走进操场准备锻炼



训练前热热身



坚持长跑

本报记者 周涛 文/图

为加强青少年体育锻炼、增强青少年体质,从2016年起,我省中招体育考试统一由原来的满分50分提高到满分70分计入中招成绩总分。这提高的20分不仅是国家希望学生“文武双全”的殷殷期盼,更是对国民加强身体素质锻炼的深切呼吁。

跑步的、跳远的、跳绳的、打篮球的……周日的黄昏时分,记者在浉河公园北门旁边的操场上看到,一些学生正加紧训练着,一旁的老师认真指导着。“长跑应该练习前脚掌着地,充分发挥脚弓的弹性,以利于做好缓冲动作,减小着地时的阻力”“立定跳远,在起跳时身体尽量前送,身体在空间成一斜线,过最高点后屈膝、收腹、小腿前伸”……训练中,学生们都热情高涨,自觉地按照老师的要求规范地进行训练,及时发现存在的问题,并加以纠正。

“体育中考的根本目的是提高学生身体素质,如果家长和学生平时重视了,也有意识地进行锻炼,拿到高分其实并不难。”在一旁指导学生的体育老师这样告诉记者,体育考试分数占比加重,令很多学生开始突击体育,“我希望他们都能够加紧训练,但一定要以循序渐进这个运动重要原则为前提,以最佳的状态步入即将要面临的考场。”



增强体质,技能项目也不能落下