

东南商报

2016年3月12日 星期六 丙申年二月初四

同学，动一动 这40分就归你了

2016年宁波体育中考政策

必测项目	选测项目						
♂ 1000m中长跑	游泳	50m跑	立定跳远	跳绳	掷实心球	篮球运球投篮	引体向上
♀ 800m中长跑							仰卧起坐

昨天下午，宁波城区2016年体育中考选测项目确定，为50米跑、跳绳、篮球运动投篮，考试可从中选择1~2项参加测试。集中测试时间为4月16日、17日。2017年选测项目将增加足球运球项目。

小贴士

平时锻炼

在家中的一些核心力量的训练，如仰卧起坐、平板支撑等，也可以在家里、楼道里进行跳绳、跑楼梯等练习，以增强心肺功能。

考前冲刺

调整状态，控制练习的量和度，减少大运动量练习，防止关节和韧带受伤。

考试当天

进入考场后要做一些热身准备活动，考试中要注意感受自己的身体状态，及时进行适当调整。

长跑

记住“三步一呼，三步一吸；先耐力，后速度；要匀速更要冲刺”。

跑三步，一直保持吸气；再跑三步时，一直呼气。如果气短，做不到，就改成两步一呼两步一吸。开始要匀速，最后200米要用尽全力冲刺，这时可大口呼吸。

跳绳

前30秒控制跳绳幅度，保持高频率，速度一定要最快；后30秒跳绳幅度加大，起跳高度可适当调整，减少勾住脚的情况，增加稳定性。跳起的高度保持在3~5厘米，落地时稍有屈膝缓冲动作。跳起的双脚膝盖一般都是直的。小腿更不能有明显屈膝。呼吸要有节奏，全身放松。

掷实心球

投掷前，前后脚距离约一脚掌，左右脚间距半脚掌，后脚脚跟稍微离地，重心落在两脚中间偏前。出手时，手臂、腰部要同时用力，做一个急速的蹬腿动作，出手角度最好在40°左右。出手时手臂一定要直。

引体向上

每个动作可以做3至4组，每组做8至12个，如果做不到8个，说明负重过大，需要减轻重量；如果能较轻松地做完12个，则要加大负重，注意循序渐进。

立定跳远

完整的立定跳远技术动作由预摆、起跳、腾空、落地四个部分组成。上下肢动作协调配合，摆动时一伸二屈降重心，上体稍前倾。蹬地快速有力，腿蹬和手摆要协调，空中展体要充分，强调离地前的前脚掌瞬间蹬地动作。小腿前伸的时机把握好，屈腿前伸臂后摆，落地后往前不往后。

仰卧起坐

注意呼吸，向后仰卧的过程开始吸气，肩背部触垫的瞬间屏气，收腹、上体逐渐抬起，当上体抬起至腹部有胀感时，快速呼气，向前引体低头完成动作。

有本秘籍

02版



今天多云转阵雨，东南风2~3级，1℃~13℃ 详见05版
编辑：叶飞 朱锦华 版式总监：梁宁



宁波普提旅游-佛之缘
专注祈福旅游13年
用心呵护每一位香客

首团@龙平跟

山西五台山一文殊菩萨道场，首团5月6日，宁波出发，四月初四文殊菩萨生日代客祈福每名100元，一个美好祝愿：子女聪慧、小朋友在接下的升学考试中取得一个好的名次、升入理想中的学校；年轻朋友事顺、业成、家安，家庭及邻里相处和睦；老年朋友身体健康、长命百岁。

电话：27724988、27878557、27958848、27858950
客服部地址：宁波市海曙区福明路488号文华大厦4-7楼。



专业少儿英语连锁机构

佳音英语1981年在台湾成立，创校之初便确立了以儿童为本的教育思想，适合中国儿童的专业英语教育。它采取沟通式直接教学方法。一改传统的教学方式中，多数时候孩子只能扮演接受的角色，在佳音，孩子才是主角，教师则居于引导，通过完善的教学资源，教学活动及肢体动作，引导孩子在轻松的情境中学会英语。在佳音，每个孩子都是主角。

佳音英语五大特色

- ★沟通式直接教学方法
- ★马蹄型教室、小班教学
- ★独特的、本土化的、集生活性、趣味性及实用性于一体的教材
- ★完善的教学体系
- ★一流师资、全英语教学、中、外教师授课科学配比

分校	上课时间	试听时间
鄞州分校	低年级班 (小学1-3年级)	周三: 18:20-19:50 周六: 9:00-11:30
	低年级班 (小学1-3年级)	周六: 14:30-17:30
	低年级班 (小学1-3年级)	周六: 14:30-17:30
江东分校	低年级班 (小学1-3年级)	周五: 16:20-18:20 周日: 9:00-11:00
	高年级班 (小学4-6年级)	周六: 12:00-15:00 周日: 13:00-15:00 (隔周)
	高年级班 (小学4-6年级)	周五: 18:30-20:30 周日: 13:00-15:00

精修班内容涵盖新概念、雅思的内容

★欢迎 (初中生及有英语基础者) 参加免费插班 测试!

鄞州分校新班开课 鄞州分校: 四明中路521号 (利时百货斜对面, 三江正对面) 88187759

江东分校新班开课 江东分校: 江东东区东郊路8弄10号2楼 (中山东路与甬港北路口) 87339338



微信号: nbjyEnglish
东教广备 [2016] 0101号