



我运动

我们快乐



蜗牛搬家

镇海区实验小学210班
洪凌雨(证号2018466)指导老师 沈银超

跳绳谣

宁波东海实验学校205班
林晨希(证号2005363)指导老师 丁孜学

大课间,好欢快,
同学一起把绳摇。
小手摇,小脚跳,
你跳我跳轮流跳。
欢声笑语真热闹,
天天锻炼身体好。

游泳

海曙区鄞江镇中心小学301班
王宇博(证号2011137)指导老师 叶赞妃

夏天烈日炎炎,烤得我满身是汗,爸爸带我去游泳馆解暑喽。

我们很快就到目的地了。我和爸爸手脚麻利地换好泳衣,开始做热身运动。

过了一会儿,我“扑通”下水了,但马上大叫着:“啊,好凉!”惹得爸爸捧腹大笑。只见爸爸胸有成竹地下了水,犹如一条鱼,灵活地在水下游来游去。我也学着爸爸的样子,兴高采烈地游来游去。我和爸爸你泼我溅,笑声在游泳池里传开了。

过了好久,我感觉有些累了,就和老爸一起上了岸。我们两人你看看我,我看看你,就像两只落汤鸡。“哈哈,太好玩了,我们下周再来哦!”就这样,我和爸爸约好了,下周继续来游泳。

跳绳闯关成功

海曙区洞桥镇中心小学303班
王诺萱(证号2007606)指导老师 董丹丹

“同学们,要是谁能一分钟跳绳190下以上,”黄老师笑眯眯地说,“谁下节课就能在阴凉处休息,而且可以不用跳绳。”黄老师这句话,在我心里生了根,发了芽。

放学回到家,我便拿起了跳绳,连续跳了1000下,跳完后我双腿发麻,站也站不稳,就连呼吸也变得困难了。妈妈下班后,我有气无力地把这件事告诉了妈妈。妈妈收起了脸上的笑容,语重心长地说:“心急吃不了热豆腐,做任何事情都要循序渐进。”我听了妈妈的话,决定早上一分钟计时跳绳三组,放学回来后连续跳500下,而且还是继续用“中考训练绳”,锻炼耐力。

星期五体育课课后,我向黄老师提出想尝试“190下跳绳闯关”。黄老师对我点了点头,一声令下:“开始!”我用全身的力气甩起了跳绳。那时我心里的紧张感消失了,只有绳子甩出的“呼呼”声在耳边回荡。在黄老师数到150下左右的时候,我的体力明显下降。我抛开所有的杂念,深吸一口气,拼命地继续甩动着绳子。在我使出吃奶劲的时候,黄老师看着手里的秒表,大声喊道:“停!”我停止了跳绳,忐忑地问道:“黄老师,我跳了几下?”黄老师眯着眼睛,笑了笑说:“跳了——204下。”“耶!”我兴奋得向黄老师举出了一个大大的“V”字手形。

我一蹦一跳地走进了教室,同学们问我跳绳闯关成功了没,我用力地点了点头。我终于明白,做任何事情都要坚持不懈,更需要鼓起勇气去尝试,那至少有成功的机会。

“生命在于运动”。运动使我们拥有健康、强壮的身体。而健康的身体,能让我们更快乐地成长。游泳、跳绳、踢足球、打篮球……小朋友们喜欢的运动有很多,他们积极地投入其中,尽情享受运动带来的快乐和激情。

宅家运动

镇海区骆驼中心学校301班
王乐轩(证号2019070)指导老师 杨爱君

假期里,我在家里做运动。

早上,我会练习武术。武术的健体作用不言而喻,踢腿、马步、弓步、冲拳、推掌等动作,可使肌肉和力量得到增强。

傍晚,我会练习跳绳。跳绳是一种有效的有氧运动,能够增强体质,促进血液循环,有利于身体呼吸系统的强化,可以增加肺活量,改善心脏供血功能,还能够增强手眼协调功能,锻炼身体的协调性和灵敏度。

晚上,我会做仰卧起坐。仰卧起坐能够很好地锻炼腹部的肌肉,腹肌的强壮对背部有较好的支撑作用,使得锻炼者在从事其他的有氧运动和娱乐活动中有较强的体力。

多做运动,增强体能。我运动,我快乐!

教弟弟踢足球

宁波东海实验学校205班
田熙雯(证号2005367)指导老师 丁孜学

一天,阳光明媚,万里无云。我和弟弟在院子里踢足球,可弟弟根本不知道怎么踢球。我就当起了小老师,教弟弟踢足球。

首先,我先教弟弟怎么用脚尖发力踢球。弟弟踢了十几次,但只用力踢了三四个球吧,真是个小调皮。

随后,我让弟弟做跟球动作。第一次,我踢得很慢,弟弟跑得飞快;第二次,我踢得很快,弟弟竟然也跟上了球。

接下来,复习之前学的动作。先复习用脚尖踢球,这次弟弟非常认真,全用力踢了。再复习跟球,我踢了十几次很快的球,弟弟全跟上了。

最后,我们一家一起进行了足球比赛,我和弟弟是蓝队,爸爸妈妈是红队。由于爸爸的礼让,我和弟弟赢得了比赛。嘿嘿,中间爸爸传给妈妈球时,由于球速过快,妈妈右脚没有踢到球,失去重心,来了个屁股蹲,摸着屁股说好痛。



柯南

镇海区艺术实验小学203班
张译天(证号2019538)指导老师 吕海斌

打篮球

海曙区鄞江镇中心小学304班
卢梓淇(证号2011169)指导老师 郑锡红

我渴望有个篮球,爸爸终于给我买了。

放学后,我做完作业,就急急忙忙跑到楼下的操场去打篮球。圆溜溜的篮球,深黄色的外表,捧在手里有种兴奋的冲动!爸爸说,打篮球可以帮助人长高,也是一种乐趣无穷的运动!

到了操场,我叫了几个小伙伴一起打篮球。初次接触,篮球老是不听我的话,总是打不到我理想的位置!我满头大汗,衣服也湿透了,全身都黑乎乎的,可是我还是坚持要把球掌控好。爸爸说,做一件事只要坚持不懈地努力,终会成功的。

经过两个小时的学习,我可以很顺滑地让球在我手心里翻滚,乖乖地听话了。我好欣慰,好满足!我喜欢篮球这项运动!

足球带给我快乐

北仑区岷山学校301班
毛浩崧(证号2011802)指导老师 贺海蓉

如果说胜利可以使人开心,那么足球带来的胜利更能让我快乐。我永远也不会忘记足球节上的那场比赛,我被分到了一个实力相对较弱的蓝队,而且第一场比赛就是要面对实力强劲的绿队。

在不安与忐忑中,比赛的哨声已经响起,更可怕的还是对方先开球。果然,对方向我方球门发起了一波又一波猛烈的攻势,试图用传球将我方困住。但是我们怎么可以任人摆布呢?不肯服输的劲儿让我的每个细胞都膨胀了,我仿佛浑身上下都充满了劲。这时,对方一个闪失,球被我方队员铲下。可对方几个防守队员马上就气势汹汹地追了上来,一下子将他团团围住。就在这时,他看到了在外围焦急等待的我,一个眼神,一个手势,球从防守队员的脚下钻了出来,滚到了我的脚下。机会来了,我正想带球飞奔,防守队员又像轰炸机似的扑向了我。时不待我,我利用自己的速度一下子连过数人,抬起脚,球像流星一样向对方球门射去。令我惊喜的是,我的这一脚竟骗过了守门员,球在门前落下,弹起,又顺势滚向球门,球进了!我高兴得跳了起来,在地上做了一个滑跪的姿势。队友们都冲上来,压在我身上,欢呼着。对方的守门员双手捂脸,防守队员们仰天长叹,为这个丢球而懊悔不已。

这一进球大大鼓舞了我们的士气,大家齐心协力将对方一波又一波恶龙般凶猛的攻势一一拦了下来。直到比赛结束的哨声响起,我们未丢一球。

绿茵场上有激情,有汗水;有成功,也有失败。但是足球带给我更多的是快乐,它让我渐渐明白:输赢并不重要,重要的是享受比赛,享受足球带给我的一切!

骑自行车的乐趣

海曙区鄞江镇中心小学304班
杨羽希(证号2011166)指导老师 郑锡红

那天,我收到了爸爸妈妈送我的礼物,是一辆粉色的山地车,当时我就高兴得大叫起来。

自从我学会了骑自行车,没事的时候,爸爸总会带我骑着自行车在我们小区楼下“溜达”。骑自行车的好处可多了,除了可以锻炼身体,还可以放松心情呢。

那天晚上我又下楼去骑车玩了,正好看见几个小朋友也在楼下骑自行车。我心想:干脆和他们来个比赛,看谁骑得快,骑得好?我上前征求他们的意见,他们都爽快地答应了。

比赛开始了,大家都像离弦的箭一样冲了出去,可能因为我的自行车性能好,加上我的技术娴熟,骑了半圈后我已经超过他们了。于是我骄傲了起来,心想:冠军一定是我的。正在我得意洋洋的时候,突然有一个小朋友飞快地冲到了我的前面。我一看不对,赶紧双脚加速蹬车,飞快地往前冲。最终,我第一个到达终点。“哈哈,我是冠军了!”我的快乐溢于言表。

骑车的乐趣真是无穷无尽,我爱骑自行车!