

椅凳操、踩滚筒、颈椎操、Tabata 力量练习……

课间操有了不一样的打开方式

跑步、广播体操,是无数人校园时代的记忆。近日,记者发现,如今的课间操已有了不一样的打开方式,孩子们的体育运动花样百出。椅凳操、篮球操、花样毽球、踩滚筒、健身气功、颈椎操、Tabata 力量练习……从单一到多样,从传统到个性,体育老师们精心打造的“课间操组合拳”变得越来越赏心悦目且趣味十足,让更多学生爱上了运动。

□现代金报 | 甬上教育 记者 马亭亭 俞素梅
通讯员 林佳艺 赵仙琴 雷文艳 鲍乐怡 朱聪礼 徐碧芸 郑燕

椅凳操

9日上午9点,象山县爵溪中心幼儿园里一派热闹,孩子们手持小椅凳,个个神气十足,伴随着优美的音乐,小小的椅凳在他们手中不断变化,好像已经和孩子们融为一体。

只见孩子们把早操与椅凳相结合,运用椅凳的每一个面进行走、跑、跳、拍。把凳子当小鼓用手拍,站上凳子吹喇叭、坐在凳子上当小小读书郎、把凳子连在一起走“独木桥”、绕着凳子S形赛跑、从一个个凳子上“跳山羊”、躺在小凳子上“开飞机”、利用小凳子和同伴跳交谊舞……

记者了解到,椅凳作为该园的园本特色,老师们充分考虑到椅凳的安全性、可操作性、游戏性,根据不同年龄段孩子的运动量创设出有趣的游戏情境。这样的课间操,不仅全面锻炼了肢体,还提升了团结协作的精神。



Tabata

12月9日上午,两节课后,海曙区储能学校的学生们排队来到了田径场。“Walking to Tabata. Three, Two, One, Go!”伴随着动感、激情的音乐声,学生们开始了热身练习,开合跳、波比跳、原地小碎步……几组动作下来,孩子们的额头上渗出了细密的汗珠,有几个学生甚至脱掉了外套。

“Tabata”是一种锻炼方法,源于日本,一般时长4-5分钟,是一种高强度的间歇训练方法。据介绍,储能学校的这套“Tabata”核心力量练习由体育老师自己编排,每过一段时间更新动作体式,以达到更好的锻炼效果。“这套动作旨在锻炼学生的核心肌群,每天几分钟的有氧运动,长期坚持下来,对学生的体能有很大帮助。”体育组组长李世明老师说。

以上都是阳光下的课间操内容,碰到雨雪天,学生们则在教室里进行颈椎操练习,教室的电脑屏幕里有动感音乐和体育老师的示范动作,同学们跟着老师的身影时而转头,时而扭身,活络筋骨。如果是雨过天晴,考虑到田径场上地面湿滑,体育老师们别出心裁地编排了一段健身气功“八段锦”让学生们锻炼。

“我们想打造的是持续性、系统性的课间操,让它不只停留在单一形式里,并以此为核心渗透体育精神,让学生保持新鲜感,从‘要我运动’变成‘我要运动’,养成持续练习、坚持锻炼的运动习惯。”李世明老师介绍。



踢毽子

象山县外国语学校,把中国民间踢毽子游戏引入校园,开展毽球运动。为了普及毽球,学校在1至4年级专门开设了毽球课。

在今年的校运会上,学校首次在3至6年级增加了“一分钟毽球计数赛”项目,学生参与度很高,家长反响也很热烈。“我们很早就期待能够在运动会中有毽球项目了,这样一来可以增强孩子踢毽球的动力,我们以前也向老师提过,今年终于实现了。”401班孙嘉麟妈妈开心地说。她的儿子从2年级开始学毽球,在这次毽球比赛中获得了年级第一名。

踩滚筒

记者在走访中发现,当前不少幼儿园里孩子们玩的运动项目,都颇具挑战性。在象山县西周镇华翔幼儿园操场上,散落着许多一米长、半米高的塑料滚筒,只见孩子们动作敏捷地爬上滚筒,站在滚筒上向前行进,完全不怕跌倒。

记者不禁惊讶:“这样的项目,小孩子玩不会很危险吗?”

该园老师介绍,大人的小平衡能力跟小孩子不一样,某些在大人们看起来有点“危险”的运动,其实是符合孩子身心发展需求的。“这叫花样踩滚筒,是安吉游戏中的一个器材,玩法多样,孩子们可以进行多人踩滚筒、单人滚筒比赛、交换滚筒等游戏。能锻炼孩子们的胆量、冒险精神和平衡能力,让他们敢于挑战与创新。”当然,玩之前,老师们会对孩子们进行自我保护的动作技巧培训。



篮球操

在象山县实验小学,篮球操则是阳光大课间的主角。在欢快悦动的音乐声中,操场上2000多只篮球随着音乐节拍欢快地蹦跃着,上下左右;拍运送接;红黄蓝绿……形成了彩球飞舞的场面。这边的同学轻巧地把球拍送过去,对面的同学借力接过球,和着音乐的节奏两手同时开弓,拍打着球,送球的同学则蹲下身子,也和着节奏双手击掌,配合默契。从一开始的篮球满地乱跑,到现在的随意操控,孩子们用了短短不到5个月的时间。

据了解,自2004年来,该校的大课间活动项目多次变化,从刚劲有力的武术操,到动感欢快的韵律操,再到本次活力十足的篮球操,已是第三次改变。除了广播操和篮球操外,学校还根据季节变化调整项目,推出花样跳绳、八段锦、兔子舞等体育特色项目,让阳光大课间活动更多元化。