



班级秀

“双减政策”的落地,给了孩子们更多的自由安排的时间,而有意识地引领孩子们从课堂走向大自然怀抱,和孩子们一起跑起来,一起强身健体,一起领悟运动的魅力,正是“体教融合”促进青少年全面发展的大好时机。于是,在宁海县柔石公园的健身跑道上,多了一群天天坚持不懈晨跑孩子的身影,如一道靓丽的风景线,吸引着所有人的目光,他们就是我们宁海县金阳小学的“小蜜蜂跑团”。

指导老师 冯远群

带着弟弟去晨跑

葛欢渔(证号 1009874)

迷迷糊糊中,似是有一双肉嘟嘟的小手拍打着我的脸蛋儿,我睁开惺忪的睡眼,弟弟双手拍打着我的肩膀,好像在说:姐姐,姐姐,快点起床了!于是我就一骨碌爬起来。小宝的眼睛瞪得像铜铃一样大,看着我,嘴里还时不时发出“阿打!阿打”的声音,好像在说:姐姐,你终于起床啦!我想要跟你和爸爸一起去跑步!

于是,爸爸就带着我跟小宝去了柔石公园。

刚刚来到柔石公园,我首先开始做热身,我不经意间瞥到了一旁的小宝,他正张牙舞爪地挥打着手臂,似乎也在和我们一起做热身呢!我开始跑了,在旁边的小宝欢呼雀跃,似乎是在给我加油呢!我跑啊跑,累得上气不接下气,想要停下来,但是,我想要给小宝做个好榜样,于是我一直坚持着,直到冲过了终点。

一直在终点等我的小宝,看见我飞快地奔向他,又露出那两颗可爱的小乳牙,“咯咯咯”地笑了起来。

小胖墩

郑森源(证号 1009873)

每天我们都一如既往地来到柔石公园的健身跑道,健步如飞,挥汗如雨。

跑道上有我们可爱的小伙伴。我们一起互相鼓励,一起加油。

在我们的伙伴中有一个胖墩儿,他11岁,身高不到150厘米,体重就有70多公斤,浑身上下都是肥肉,身体比柔石公园长廊的圆柱子还要圆。他站在长廊的柱子边,如果你站在柱子另一边,能看到他高高隆起的圆肚子。挺着这样的大肚子,怎么能跑得动呢?

可他却非要参加我们的跑团,说:“我必须跑,让自己瘦下来。你们放心,我一定不会掉队的!”

记得在柔石公园跑步的第一天,老师对我说:“郑森源,你是体育委员,今天你带领大家坚持跑完两圈!一开始,速度不能太快。我们匀速前进,中途不能停下来走。你是领队,注意调整好速度,不能让一个同学掉队。”

“好!”大家都异口同声,信心满满。小胖墩也不例外,挥舞着他那肉嘟嘟的拳头,喊的声音比谁都响。我看了一眼小胖墩,心里直打鼓:这么胖,能坚持住吗?一圈那可是1400米呀!

当我跑完一圈时,才发现我的担心是多余的。他虽然跑得不快,一路都是上气不接下气,满脸通红,汗流浹背,一边跑,一边不停地擦汗,但一直紧紧地跟在我们后面。我担心他会停下来,总要回过头去看看他,对他喊:“加油!”他向我点点头,咬着牙,坚持向前奔跑。路上奔跑的叔叔阿姨都向我们投来了赞许的目光。有个阿姨为小胖墩竖起大拇指:“你是最棒的!加油!”的确是呀!他的体重是我们两倍。老师说,他跑一圈,就相当于我们跑两圈。跑完两圈,他还能发起冲锋,像一颗子弹似地冲过了终点。我不禁对他肃然起敬。

就这样,我们天天坚持跑步,5天,10天,半个月,一个月……慢慢地,我发现他的肚子小了。

等等我,等等我

郭依蒙(证号 1009859)

只要不下雨,冯老师就天天喊着我们去柔石公园跑步。一开始,大家都不喜欢和冯老师一起跑,因为一旦被冯老师盯上,既使累了,也不能停下脚步。

“等等我!”我转头一看,原来是冯老师。我加快速度,如箭一般地向前冲,我心里想,我一定要甩了冯老师。

我越跑越快,不一会儿就气喘吁吁,好像腿上绑了巨石一样,真想停下来走走,可是转头一看,冯老师还在穷追不舍,一边跑,一边喊:“等等我,等等我,别跑太快!”

冯老师追上来了。这下,我已经筋疲力尽,只能眼看着冯老师从我身边跑过,跑在了我的前面。冯老师一边跑,一边向我挥手:“慢慢跑,不要停!”我咬着牙坚持向前跑,心中喊到:“冯老师,等等我嘛!”冯老师似乎听到了我的心声,放慢了脚步,牵着我的手说:“第一圈跑得太快,第二圈你就跑不动了,现在我们放慢脚步,调整呼吸慢慢跑,坚持到终点,好不好?”在老师的鼓励下我放慢脚步,坚持跑完两圈,而且一点也没停下来过。

从那以后,我就开始喜欢和冯老师一起在柔石公园的健身跑道上一起跑步;喜欢听她在我的后面叫:“等等我,等等我!”也喜欢跟在老师后面喊:“等等我,等等我!”

手臂摆起来!

胡诗涵(证号 1009860)

我渐渐有些体力不支了,脑袋不停地摇晃着,双手叉腰,身体像在风中摇摆的柳枝,不停地扭动着,速度渐渐慢了下来。就在这时,妈妈的话又在耳边响起:“手臂摆起来,不要停。”

听见妈妈的话,我把放在腰间的两只手放了下来。挺起胸,昂起头,迈开脚步,摆起手臂向前冲去。风儿从耳边掠过,似乎在鼓励着我向前冲;小鸟在枝头唱着歌,好像在跟我说:“加油,你一定能行。”

记得第一天和妈妈来柔石公园跑步:一大早,我看见许多叔叔阿姨和小朋友从跑道上跑过,就像一群轻快的小燕子,从跑道上掠过。看得我心痒痒,我一定也能跑得这么快!

做好了拉伸运动,我就开始跑步了。一开始,我跑得飞快。但是,还不到一公里,我的速度就渐渐慢了下来,豆大的汗珠从脑门上流下来,我大口大口地喘着粗气,两条腿就像灌了铅一样,一步也不想往前跑了。这时,妈妈从后面跑了上来,对我说:“手臂摆起来,不要停。”听着妈妈的话,我又奋力跑了起来,不再弯着身,而是挺起胸脯往前冲。可是没一会儿我又败下了阵来,我实在是没有力气了。

就在这时,可馨阿姨跑了过来,她牵起我的手,对我说:“手臂摆起来,不要停。”可馨阿姨可是个运动健将,当她握住我的手,我感觉浑身充满了力量。按照可馨阿姨的指示,我继续向前跑。这时候的我跑起来,手摆得更加有力了,身体挺得就像一根笔杆,呼吸也变得顺畅,脚底下就像踩着七彩祥云,一会儿就到达了终点。

“手臂摆起来,不要停。”这句话一直鼓励着我在柔石公园的跑道上向前跑着,向前跑着……

一道靓丽的风景

王逸欣(证号 1009872)

最近我每天都在柔石公园跑步,跑道围绕着整个柔石公园,足足有一千四百米。

跑道两旁有许多大自然的风光,高大的树木枝繁叶茂,像是守护这儿的士兵,下面还有碧绿的草坪,有许多小虫在里面窃窃私语,小鸟也起得很早,在空中自由地翱翔。

有一天,我跑着跑着,已经是筋疲力尽了,忽然闻到了一股青草夹杂着泥土的味道,顿时轻松了不少,过了一会儿,味道越来越浓,我还听见了机器的声音,循着声音,我看见一位老爷爷正在割草呢,而后面那位老奶奶一点儿一点儿地把草给扫干净。

再往前走一点儿,两位老爷爷正在给草除虫,他们手拿喷头,把农药全部喷到了草坪里。再往前,到了桥上,我看见远处有一只小船,上面有一位老爷爷头戴斗笠,原来是来捞水上的水草和垃圾。

水草在水池中轻轻摆动,远处老爷爷划动木桨,溅起了水花,划破了这片宁静,水草也轻松地被捞了上来。

当我跑到第二圈的时候,一位叔叔正拿着一桶白色的东西往树上倒,原来他正在给树施肥呢。

原来,我们现在看到的美丽环境是这么多人一起努力得来的。他们也是柔石公园一道靓丽的风景!