



2022年5月20日 星期五 责编:王妙妙 徐徐 美编:周斌 照排:张婧 审读:邱立波

# 我运动 我健康 我快乐

为了推动校园体育运动,余姚市第二实验小学开展了丰富多彩的“体育节”活动,孩子们在运动中挥洒汗水,锻炼身体,磨炼意志,享受了运动的快乐,收获了友谊,学会了团结合作。

指导老师 袁慧娜

## 拔河比赛

夏周添(证号 2203149)

那天晴空万里,一年一度的拔河比赛开始了!

同学们兴致勃勃地来到操场。我排在第一位,心里又激动又紧张,准备大显身手。我用力地拽着绳子,等待哨声。

裁判哨声一响,我们二十名选手,使出了吃奶的劲,用力往后仰。突然,我感觉控制不住方向了,原来是后面的小伙伴摔倒了。第一场比赛,我们输掉了。

第二场比赛开始前,袁老师给我们分析了输的主要原因是姿势不对。袁老师说:“前面的同学负责用力拉,后面的同学要注意,稳住后才能向后挪。”大家没有气馁,互相鼓励。哨声一响,大家吸取了上一场比赛的教训,使出了九牛二虎之力。“一、二、三,拉……一、二、三,拉……”随着袁老师的口号,我们把绳子拽了过来。大家欢呼雀跃,特别开心。

通过比赛,我明白了这个道理,拔河需要团结合作、齐心协力,也要讲究方法。

## 欢乐的大课间活动

陈珂瑶(证号 2200748)

丁零零,出操铃声响了,早操后就是我最喜欢的大课间活动时间了,那是我们最快乐的时刻。同学们像一群欢乐的小鸟在操场上飞奔,操场上立刻沸腾起来。

我们班的活动项目是“打篮球”。体育委员把篮球拿来时,我们一拥而上,男生女生分成两组,比赛开始了。只见大家你追我赶地争抢篮球,圆圆的篮球像一个小太阳,一会儿从东边升起,一会儿在西边落下,一刻也不停歇。大家玩得满头大汗,欢声笑语传遍整个操场。

丁零零,上课铃响起,我们要回教室了。大课间活动给我们带来了无尽欢乐。

## 激烈的跑步比赛

汪子沫(证号 2203161)

四月末,春光怡人,微风送爽,我们学校举行了一场别开生面的运动会。

我怀着激动的心情来到比赛现场,只见同学们个个精神抖擞,有的摩拳擦掌,跃跃欲试;有的谈笑风生,胸有成竹;还有的镇定中略带着一丝紧张。跳远、跳高、实心球、跑步等项目在各个比赛区域如火如荼地进行着。50米的短跑决赛就要开始了,我和同伴们做好起跑姿势。我的心怦怦直跳,心想:虽然其他选手都非常出色,但我必须为班级争光。“砰”的一声枪响,运动员们如同骏马一般冲了出去,跑道两边的同学不停地喊“加油,加油”。

一眨眼我们都冲到了终点,我取得了第三名的成绩。我感觉迎面吹来的风都是甜的呢!

## 余姚市第二实验小学203班



## 打羽毛球

徐梓湛(证号 2203157)

为了迎接羽毛球比赛,星期五傍晚,我和爸爸去楼下进行热身赛。

我们找了一片空地。首先,我让爸爸先发球,只见爸爸熟练地向上抛起羽毛球,“啪”的一声,球就飞到了我这边。我也不甘示弱,“嗖”的一声,把球打了回去,打了爸爸一个措手不及。爸爸惊讶地说:“哟!看来不能低估你!”我得意地笑出了声。接着爸爸让我发球,我也用力把球发了过去……就这样我们一来一回,不分胜负。

不过,我也出了好几次洋相!爸爸发过来的球好几次不偏不倚,击中了我的脑门,让我眼冒金星。

正打得得意犹未尽时,天公不作美,下起了小雨,我们只能结束了这次活动。我期待着正式比赛能取得佳绩。

## 我的第一次跳高比赛

施雨成(证号 2203159)

学校举行运动会,我报名参加了跳高比赛。

跳高项目安排在下午进行,我们班参赛的三名跳高运动员在袁老师的带领下,来到跳高场地检录处。不一会儿,就听到裁判员报出了我的牌号——0274,我走到队伍的最前面。

第一跳,我迅速跑到跳高横杆前,猛地一跳,越过了杆子,我开心极了。第二跳,我摆好架势,对着横杆冲了过去,轻松一跳,又跳过了杆子,我的心跳加速了。经过几轮比赛,我的两位队友被淘汰了,这时我的心跳更快了,也更紧张了,脑子里一片空白。没过一会儿,又轮到我跳了,跳之前袁老师告诉我:一开始跑的速度要慢一些,然后要越跑越快,快跑到杆子时,先伸出右脚并抬高,再借助右脚的惯性带动左脚,两臂积极配合摆动,身体向上腾起,这样成功率就会很高。我按照袁老师的方法,成功跳过了横杆,顺利进入了决赛。

决赛时,杆子被调高了5厘米。我看着被调高的杆子,又看到其他运动员摩拳擦掌,一个个跳了过去,特别担心自己跳不过。轮到我时,我感觉到心快要跳出嗓子眼了。我纵身一跳,结果屁股碰到了杆子,杆子掉了下来,我也摔了一跤。第二次和第三次,也以失败告终。最后,我与奖状无缘。

这是我人生中第一次跳高比赛,虽然输掉了,但也获得了比赛经验。我会继续努力,争取明年拿到好的成绩!

## 合作跳绳赛

张书毓(证号 2203160)

期待已久的合作跳绳比赛,终于要拉开序幕啦!比赛前夕,我和队友邹增姚、朱婉仪,每天都在课间苦苦练习。我们分工明确,我和邹增姚负责甩绳,朱婉仪负责跳,练得卖力又努力。

比赛开始前,我的手心直冒汗,邹增姚提醒我,千万不要紧张。只听见哨声响起,比赛开始了。或许是因为紧张吧,朱婉仪越跳越往外,我们朝她喊道:“快跳出界啦!加油,婉仪,稳住呀!”但结果无济于事。又是一声哨响,比赛结束了,裁判告诉我们,成绩只有99下。我们瞪大眼睛简直不敢相信,因为平时的成绩都在150下左右,相差实在太多了。一时间,我们委屈极了,泪水挂满了脸庞,心中满是遗憾。回家后,妈妈告诉我,失败是成功之母。我们虽然失败了,但是我们更应该享受练习跳绳带来的快乐,跳绳也让我们三个人的友谊更加牢固;同时,失败也证明我们还需要加倍努力,付出更多的时间与汗水。这次比赛将成为我们成长路上一笔宝贵的精神财富。

## 一起跳一跳

朱婉怡(证号 2203155)

那天天气晴朗,碧空如洗,我们学校举办了校运动会。

我参赛的项目是跳高。比赛马上就要开始了,我做好了热身运动,可怎么也压不住内心的紧张,心脏怦怦跳得厉害。

“哗!”我听见比赛开始的哨声,又听见接二连三的杆子掉落声,“咣当,咣嗒”。轮到我了,我来不及把紧张赶走,只能向前冲去,奋力一跃。嘿!我跳过去了。同学们都围住我,不断鼓励我。我吸了一口气,又吐出来,“呼——”紧张的情绪终于平静了一些。

就这样奋力地跳了几回后,意外发生了。我的脚绊倒了杆子,整个身子都压在了杆子上。我的大腿被磨破了皮,鲜血沁了出来。老师看见后,急忙赶上来问:“没事吧?还能不能跳?”我捂着伤口,哭着哽咽道:“跳,跳,我还跳!”全场沸腾了,同学们都非常佩服我的勇气,遇到困难没有放弃。

虽然我最后还是没能跳过去,但进了前五,也拿到了一张光荣的奖状。通过自己的努力拼搏取得了荣誉,我感到非常的自豪。我要继续努力,争取更好的成绩!

## 人物肖像

### 聪明的爸爸

慈溪市第三实验小学教育集团505班 赵俊熙(证号 2219617)

指导老师 陆海霞

我的爸爸体型胖胖的,挺着圆滚滚的肚子,走起路来摇摇摆摆,活像一只憨厚可爱的熊猫。别看他呆呆的,但他一点都不笨,反而满肚子墨水呢!

有一次,我正在做一道数学题,绞尽脑汁,却百思不得其解。爸爸看到我抓耳挠腮的模样,走了过去。

他看了看题目,然后一手托着下巴,一手握着笔,在一张白纸上“唰唰唰”地计算着,时不时还摸摸自己的下巴,嘴里喃喃着:“这道题还真不简单,第一种情况……第二种情况……”见爸爸这副模样,我暗想:这道题爸爸能做出来吗?

“嘿,果然如此,答案出来了!”他大叫一声,打了一个响指,嘴角上扬的同时,紧皱的眉头也舒展开了。我立刻凑过头去听他讲解。他思考了片刻后,就开始自信地为我解说,“首先……其次……然后……最后……”爸爸讲解得井井有条,真像一个专业的老师。他讲完之后,我就恍然大悟。

爸爸的满肚子墨水可不只用在数学上,语文方面也十分突出。去年中秋节,一轮皎洁的明月高悬空中,他望着这良辰美景,情不自禁地吟诵道:“明月松间照,清泉石上流。”又接着吟:“月出于东山之上,徘徊于斗牛之间。”

这就是我的爸爸,满肚子墨水的爸爸,你喜欢吗?

### 父亲

慈溪市庵东镇西一小学403班 王瑞汐(证号 2208720)

父亲啊!

你虽没有太多拥抱,  
你虽没有太多微笑,  
你虽没有太多时间,  
你虽没有母亲的温柔。  
可是你父爱如山的心思,  
我通通都看在眼里,记在心中……  
有为我打气的背影,  
让我开心的方法,  
和帮我解闷的游戏。  
父亲!  
我爱您!

### 我的“自画像”

宁波大学附属学校小学部403班 莫瑾恩(证号 2216376)

指导老师 朱佳毅

我是个瘦瘦的女孩,中等个子,圆圆的脸,有一双又大又圆的眼睛。亲戚朋友见到我,总说:“这孩子好漂亮,眼睛可真大。”听到这话,我心里像吃了蜜一样甜。

我的性格很内向。一天,我和爷爷一起下楼散步,碰到了10楼的张爷爷。爷爷让我叫人,我却脸红了,怎么也开不了口。张爷爷笑着说:“没关系,我们多认识认识就好了。”

我最大的爱好就是打篮球。每个星期六早上,我都会去上篮球课,每次下课后,还会加练一会儿,寒假暑假也会去公园里练习。篮球是我形影不离的好朋友,我喜欢篮球!

这就是我,一个与众不同的我。

组稿老师 鲁晓君