



北仑区岷山学校511班



少年负壮气
奋烈自有时

和风四月,煦日明媚,北仑区岷山学校举行了“亚运童行,遇见成长”第十四届田径运动会暨趣味运动会。运动的精神再一次浸润校园,胜利的呐喊声成为校园里最动听的声音。奋力冲刺,全力以赴,用速度和激情去奔跑,去超越自己。少年负壮气,奋烈自有时。赛场上那顽强拼搏的意志和追求更高、更快、更强的体育精神,将不断激励同学们奋勇向前!

指导老师 曹爱娜

难忘的广播操比赛

邱东晔(证号 2310396)

足球场上,广播操比赛拉开序幕,先进行的是六年级比赛,我们排队站在一边做准备。

六年级同学排队好整齐啊,动作也很到位,就像一位位端庄严谨的小士兵。我越来越紧张,担心自己待会掉链子,万一做错一个动作,那可是非常明显的。

“请六年级有序退场,请五年级入场!”不好,要开始了!我还没准备好呢!“起步——走!一,一,一二一……”整齐的步伐与铿锵有力的声音在足球场上回荡……“全国小学生广播体操——七彩阳光,现在开始!”音乐声响起,我们的手臂有力地挥了出去,划出了一道美丽的“风景线”。啊,完美!

但到了体转运动,明明该伸左手的,我却伸了右手。哎,我该怎么纠正这个错误呢?如果现在再换一只手,这也太明显了。算了,下一次做对动作就好了!可做俯背运动时,本应该两小臂叠起来放在胸前,我差点把两只手伸了上去。还好我反应快,没伸到底,就把手放了下来。

啊,广播操终于做完了!我松了一口气。这时,我脑中出现一句话“向后转时一定要从右边转”,这可是老师千叮咛万嘱咐的,一定不能做错!“向后转!”听到口令,我立刻从右向后转。耶,我做对了。

这次广播操比赛我有惊无险,但愿我们班能得个好成绩!

奋力一搏

郑雯方(证号 2310403)

阳光明媚,晴空万里,我激动地来到操场,参加立定跳远比赛。

五年级组的女子跳远比赛很快就开始了,今年的竞争比往年更加激烈。先来了一个高个子,她看起来自信满满。只见她站在起跳线上,双手上下有节奏地摆动着,双膝也随之弯曲。突然,她深吸一口气,双手快速向后摆成一条直线,双腿住前一跃。哇!2.06米!周围传来一阵阵叫好声。我与其相差十万八千里,估计进不了决赛了!

后面的选手实力都非常强,大家都奋力拼搏着,为了班级的荣誉而全力以赴。好多个选手的成绩在2米左右,近的也有1.8米左右。我的心顿时跌到了谷底,甚至怀疑自己:你还行不行啊?

终于轮到我了,在众目睽睽之下,我既紧张又兴奋地站在了起跳线上。“加油!你可以的!”我定了定神,摆动双手,双膝跟着一起弯曲,脚后跟贴起,开始蓄力。我看着前方密密麻麻的刻度,奋力一跳,落地后回头一看,1.82米,比去年进步了点,可惜还是与决赛无缘!

每个人总要面对失败,虽然是一个小小的比赛,但我至少为之拼搏努力了!

接力比赛

曹慕白(证号 2310404)

阳光明媚的下午,我们来到操场参加接力比赛。商量谁跑最后一棒时,他们将目光都移到了我身上,我欣然答应。

比赛在同学们凝重的表情中开始了。第一棒“小李飞刀”安徽像一颗出膛的子弹,冲了出去,他的双手像菜刀一样来回切着。哇,好快呀,不愧是咱班的速度担当!马上就到了第二棒。小戴接了棒,嘿嘿一笑,抬头急奔,好似一道“黑色闪电”。棒子很快交到了“蜗牛”老杨手里。这时,老杨的双脚像灌了铅似的,速度跟“蜗牛”的外号真是名副其实!

经过一分多钟的跑程,她终于来了。我激动地搓了搓小手,伸手去接接力棒。“啪”,棒子打到了我手上。正当我要抓住时,那个棒子竟然从手中滑了出去,掉在地上。我心急如焚,眼泪都快急出来了,怎么办!肯定要跑倒数第一了!我来不及多想,捡起棒子,用尽力气,闭上眼睛跑了出去,可还是无济于事。我伤心地将棒子重重地摔在地上,不停地抱怨着“为什么”,眼泪从眼角止不住地流下来。

这次接力赛让我铭记于心,我会继续努力,为班级争光的!

跳远比赛

戴钲融(证号 2310401)

学校的运动会如火如荼地进行着,暖阳高照,我来到了树荫下的立定跳远场地。选手们个个摩拳擦掌、跃跃欲试,就连树上停着的小鸟也看着我们,似乎想知道我们中哪个能得冠军呢。

我的跳远技术在班级男生中数第一,所以对这次比赛信心满满。很快就轮到我了,我站在线后用力摆臂,用尽平生力气把脚一蹬,只听“呖”的一声响,原来是不争气的鞋子滑了出去,我一屁股重重坐在了地上。我尴尬地一笑,回到起点调整好心态,手臂高举过头顶,脚顺势顶起,又将双手向后一甩,膝盖弯曲成V字形,奋力一跳,落在了两米处,却超线了。第三次我抱着最后一丝希望一跳,1米83!

“唉!早知道平时就好好练习了,早上准备的鞋子还落在车里了。”前半小时还信心满满的我,这时却像一只瘪了的气球,在心里暗暗后悔。但世上没有后悔药,我伤心地看着后边的人一个个成绩都很优秀,无情地把我挤出了决赛。

在回教室的路上,小鸟叫得一点也不好听,像是在嘲笑我;温暖的阳光也格外刺眼,似乎也在和我作对……我暗暗告诫自己:失败不要紧,加倍努力,为下一次竞赛做好准备。

惊心动魄的跳高比赛

唐佳鑫(证号 2310386)

学校开展运动会,我自告奋勇报名参加跳高项目。

比赛开始了,裁判让我站到第一个位置。“0.8米,51111号做好准备。”裁判举手示意,我双手紧握成拳头,屏住气,双脚大步跑到杆前,轻轻一跃,跳过横杆,躺在了垫子上。哈哈,原来0.8米这么轻松,那0.9米肯定不在话下。第一轮下来,只有一人被淘汰。

“升高0.1米,请运动员准备!”裁判再次大声喊道。我目测这个高度,应该没什么难度。果然,我轻轻松松跃过,又成功晋级。

横杆十厘米十厘米地增高,眼看着身边的对手一个个失望离场,我能站到最后一棒吗?横杆已升至1米。哇,到我的腰这里了,又是我第一个出战。我原地拉拉筋,挽起袖子,幻想一次成功飞过。裁判举起手来,我深吸一口气,放平心态,瞪大眼睛,径直冲到杆前,右脚高高抬起,左脚趁势抬高,左右手向上一抬,可一阵金属摩擦声响起,原来是我那柔软的屁股碰到了杆子。NO!我沮丧地坐在地面上。

“没关系的,还有两次机会,肯定能跳过。”陈同学过来安慰我。第二次重跳,我奋力冲向横杆,使尽洪荒之力向上一蹦,缩紧屁股。“过了!”陈同学欣喜若狂。我睁眼一看,横杆依旧架在上面。我紧揪的心终于放松下来,还有八名健将跟我一拼高下。

比赛进入白热化阶段,1.1米高的杆子横卧眼前。我助跑,起跳,跨越,可横杆“咣当”一声掉落在地。尽管我咬牙坚持,还是只能心有余而力不足地遗憾离场。

最终我获得全年级第五名,但只要尽力,也就问心无愧了。

紧张的开幕式

童浚哲(证号 2310410)

“开幕式快开始了,到篮球场集合。”老师一声令下,我们四人拿上红旗,一路小跑去篮球场。我心花怒放,因为上次失去了参加开幕式的机会,这次终于可以让同学们看我表演啦。想到这,我不由加快脚步。

开幕式场面可真壮观,各个年级都拿出看家本领,有舞蹈表演、滑轮表演、平衡车表演……青春的气息扑面而来,活力十足。

“各就各位,准备,一二一、一二一……”老师的口令把我拉回场地。看到候场区黑压压的人群,我的心一下紧张起来。“这……这么多人,这要是踏错步,甩错旗,要被嘲笑死吧。”我的心儿怦怦直跳,手也颤抖起来。

走到主席台前,配乐响起,我慌忙拉旗、抬旗、甩旗。啊,不好,我的旗子方向反了;完了,找不到节奏,我的后背一阵发凉。我不停地安慰自己没事,深呼吸,保持镇定,但好像没啥用,反而呼吸更急促了。这时,前方老师突然鼓起了掌,这掌声鼓舞了我,我迅速调整步伐,瞄了一眼旁边的同学,甩左边,转方向,谢天谢地,终于跟上了节奏。这下再不敢掉以轻心,我认真表演,动作到位。终于音乐进入尾声,领旗者纷纷踏步归位,我们喊着口号缓缓退出主席台,进入观席区。

这场紧张的开幕式真是有惊无险啊!

投篮比赛

邹沂臻(证号 2310411)

“五年级投篮准备!”我们排好队,一个个摩拳擦掌,跃跃欲试。我紧张得头皮发麻,两手不停地蹂躏衣角,“完了,中午我只投进了两个球,而且都是巧合。不知等下运气好不好,希望慢一点轮到到我。”

“嘀”,比赛开始,尹同学娴熟地运着球,球像个小俘虏乖乖听他的话。到了二分区的位置上,他两手猛地一发力,两脚像上了弹簧一样,把他弹得很高,球不偏不倚地进了篮筐。哇,第一个就那么准,后面的同学肯定是接二连三地中。果不其然,赵同学大幅度地拍球,到了篮筐前两手一伸,单脚一跳,一个完美的空心球就诞生了。我羡慕极了,心里很紧张。不一会儿,球就传到了我手里。我笨手笨脚地运球到篮筐下,目测好位置,一蹲,一投。篮球划出一条弧线,“完美”地避开了篮筐。唉,用力过猛,我失落地运球回去,排到队伍后边。

小丁投完了来到我前面,我虚心地向她请教技巧。她像一位老师认真地讲解着:“你运球时注意力集中,篮筐的位置和你站的位置成一条直线,打中篮筐就差不多OK了。”我认真领悟着。马上又轮到我了,我调整好情绪,边跑边运球,让球保持在我的斜前方。到篮球架的正前方时,我调整好角度,奋力一投,球穿过篮筐,垂直地掉落在地上。“耶!”同学们激动得连连拍手叫好。我高兴得都忘了把球传给下一个同学了。

最终,我们班以10分钟42个球的成绩结束了投篮比赛,大家欢呼雀跃,激动不已。

《现代金报》分类广告

热线: 0574-87254648 QQ: 2598766662
宁波市鄞州区宁东路901号宁报集团广告中心



宁波德司特普科技有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91330205MABT78UW6R,声明作废

宁波董彩贸易有限公司遗失营业执照副本,社会统一信用代码:91330212MA2GTAAC2G,声明作废

宁波市奉化区溪口明溪怡心养老院遗失民办非企业单位登记证书副本,统一社会信用代码:52330283MJ91106944,声明作废

宁波市北仑区小港金发五金厂遗失公章一枚,编号:33020610089619,声明作废

宁波高新区鱼乐泡泡母婴用品店遗失公章一枚,编号:33029910027368,声明作废

宁波海曙咏爱五金厂(普通合伙)遗失公章一枚,编号:33020310119733,声明作废

宁波有画说画美术培训有限公司遗失公章一枚,编号:33029910005549,声明作废

宁波彩云轩餐饮管理有限公司遗失公章一枚,编号:3302040161349,声明作废

宁波大美通信科技有限公司遗失公章一枚,声明作废

宁波鄞州东芳裕化妆品有限公司遗失公章一枚,声明作废

减资公告

根据公司股东会决议,将注册资本由壹亿元人民币减至壹仟万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告

宁波鼎金建设工程有限公司

减资公告

根据公司股东会决议,将注册资本由3800万元人民币减至100万元人民币,并按有关规定办理工商减资手续。特此公告

宁波兄弟汽车维修有限公司

非公司企业转型升级为企业公告

非公司企业宁波东钱湖旅游度假区力高机械厂,统一社会信用代码:91330201732121238F,现拟转型升级变更为宁波力高机械有限公司。企业类型为有限责任公司(自然人独资)。原非公司企业若有经营期间未结清的债权债务,仍由该非公司企业承担。经营者:孙明耀