

中考体育新项目 寒假怎么练?

本报记者 徐凡

今年,北京市中考体育现场考试将增加排球和足球项目,球类项目单选变多选。寒假后,距离体育现场测试已不足4个月。在这段时间里,考生如何有针对性地练习?相关老师对此提出建议。

如何选择项目?

今年的中考体育现场考试中,男女生的考试项目都包括3项。其中,男生必考1000米跑,女生必考800米跑。男生可在引体向上或原地正面掷实心球两项中任选其一,女生可在一分钟仰卧起坐或掷实心球中任选其一。与往年不同的

是,原来作为必考项目的篮球运球绕标志物变成了一道“多选题”。男女生都可从足球运球绕标志物、排球垫球和篮球运球绕标志物三个项目中任选一个。

北京市第九中学体育教师杜江表示,对于初三生来说,距离体育测试已不足5

个月。篮球练得不错的考生不要随便换项。篮球成绩一般的考生,可以抓住机会,选择相对简单的排球项目。至于足球,其技术含量较高,没有足球基础的考生要谨慎选择。不管选择哪个项目,对初三生来说都要加强练习次数,才能熟能生巧。

新项目如何练?

这些项目要如何练习?对于很多初三生而言,目前练习时间最长的是篮球项目,所以对其他两个项目难免有陌生感。对此,杜江表示,足球、排球项目考试内容相对简单,考生在课上练习就能达到考试要求。

特别提醒考生的是,足球项目考试形式与篮球考试类似,但不用折返,难度降低了不少。考生在练习前

务必仔细阅读《测试操作规范及要求》,按要求练习,并充分利用规则。平时练习时要注意放低重心,多做各种形式的运球。

排球项目考试自抛自垫,相对来说技术动作简单。根据测试操作规范及要求,考试在9平方米的场地内进行。考生考试时要注意站在场地中心,避免出现球出界等犯规现象。因为第一次垫球成功后会开始计时,

所以考生若没抛好球就不要开始垫球。垫球时还要注意垫球高度,男生不低于2.35米,女生不低于2.15米。排球垫球难点主要在垫球高度和时间上。考试时要求考生在1分钟之内完成,所以在保证高度的同时还要加快速率。考生在练习时,可以找个高度参照物。例如,标准足球球门高度2.44米,五人制球门高度2米,都可作为练习参照物。

哪些行为易丢分?

往年,体育考试中经常有考生因为失误而丢分。事实上,这些违规行为平时如果多加练习,都是可以避免的。

杜江表示,篮球项目易出现犯规的行为有以下3种:第一,抢跑犯规。每年考试都有考生因过分紧张而出现起跑时抢跑。起跑前,考生要放松心情,做两次深呼吸,调整状态。第二,绕杆过程中球或者身体碰杆,造成杆倒犯规。考生要牢记

“距离产生美”,做动作时不要离杆太近。第三,运球中球脱手。容易出现这种情况的考生,在平时练习中要养成正确的运球手型,比如五指张开,加大触球面积。

针对排球垫球和足球运球绕标志物这两个新项目,考生也要注意相关的易犯规动作。排球项目中,会有考生为了加快速度,垫球高度不够,造成无效垫球次数过多而失分。如果球满

跑,不仅影响垫球次数,还容易出考试区域,造成犯规。因此,在平时的练习中,考生要注意垫球的手型及稳定性。

针对足球项目,考生要注意起步时避免因用力过大而使球失控。起步时,考生用的力量要适中;做绕杆动作时,不要距杆太近,重心要低,以免将杆碰倒。如果考生运球时控制不住球,平时要多做熟悉球性练习,增加练习次数。

相关链接:

动作要领

排球:1.准备姿势:两脚分开与肩宽,其中一脚稍向前,两手持球于腹前。

2.手型:两手交叉成叠握,拇指并拢手腕压,用力夹肘不放松。

3.触球部位:腕关节以上10厘米,挠骨内侧平面触。

4.用力顺序:两腿自下而上蹬伸,两臂随着摆置腹前触球。

概括为口诀,记住四个字:“插、夹、压、抬”。“插”就

是用垫球手型和两臂伸直插到球下;“夹”就是两臂夹紧;“压”就是压手腕及顶肘;“抬”就是提肩和自然抬臂。在练习排球时,需要注意以上动作要领。

足球:考试时(以右脚开始触球为例):出发前,把球放在垂直于标志杆的右侧起线后,把第一根标志杆让出来,这样可以少绕一个杆,运球时直接向第二根标志杆左侧运球。在出发

时,身体重心降低,用右脚内侧或者脚背外侧触球,做好出发准备。听到发令后,用右脚内侧或者脚背外侧把球踢出,力量适中,尽量减少运球次数,绕标志杆时,身体重心下降,可以用左右脚的内侧、外侧绕杆或者两只脚的内侧交换绕杆。绕过最后一个杆后,根据测试要求最少触一次球,充分利用这一条,直接将球踢过终点线,然后自己迅速跑过终点线。



北京市第九中学近日举办了建校七十周年暨金帆舞蹈团成立二十九周年《梦想飞扬》舞蹈专场演出。
本报记者 徐凡 摄

西城区推出 多彩寒假公益活动

本报讯(记者 徐凡)组织中小学生学习形式多样,包括宣武少年宫、西城区少年宫、西城青少年科技馆为丰富学生的假期生活,寒假公益性活动1月中下旬陆续展开,活动单位包括宣武少年宫、西城区少年宫、西城青少年科技馆等,活动形式包括讲座、演出、竞赛等。

青少年寒假公益性活动一览表

主办单位	时间	活动名称	活动形式	活动人数	活动对象
宣武少年宫	1月31日	第三届游戏嘉年华——阳光女孩节	体验、游戏、互动	100人	西城区青少年
西城青少年科技馆	1月31日	迎新春科普游艺会	电影、游艺、制作	600人	西城区中小學生
西城区少年宫	1月底	“过年啦”春节文化庙会	体验	100人	西城区中小學生
	1月25日至27日	欧洲绘画、雕塑作品欣赏之人体美学	讲座、现场练习	50人	西城区中学生
西长安街少年宫	1月23日 9:30	学做微景观亲子活动	讲座、制作	40人	长安街社区青少年
展览路少年宫	1月至4月	第五届青少年故事节比赛	竞赛	2000人	展览路社区青少年
	1月23日 13:30—16:30	淘宝游戏营活动	游戏、实践体验	400人	展览路社区青少年
	1月22日下午 1月23日全天	“我做动物园讲解员”培训	实践、培训	150人	展览路社区青少年
椿树少年宫	1月至3月	金猴献瑞欢乐中国年	民俗介绍、抢答、游戏配音、制作	60人/场	椿树社区青少年
	1月至3月	认识雾霾正视危害 保护健康	学生讲解、实验、问答、制作、宣传	60人/场	椿树社区青少年
	1月至5月	摄影普及活动	讲座、闪答快抢、拍摄、评比	30人/场	椿树社区青少年
金融街少年宫	1月17日至23日	“迎新纳福”首届春联书法比赛	比赛	120人	金融街社区青少年
	1月25日 14:00	二十四节气之大寒小寒主题活动	讲座、互动	50人	金融街社区中小學生
德胜少年宫	1月23日至2月20日	“走进图书馆,感受书香氛围”阅读活动	阅读交流	每天50人	德胜社区青少年
	1月23日至2月2日	舞蹈艺术表演欣赏	观摩	每天限50人	德胜社区青少年
	2月2日	迎节日“写福、画福”活动	体验	每天限50人	德胜社区青少年
新街口街道办事处	2月4日 9:30	欢天喜地过春节联欢会	文艺演出	100人	新街口社区青少年
展览路街道办事处	1月29日、2月15日、2月16日	学国学讲国学活动	讲座	每次50人	展览路社区青少年