



篮球训练。

合影。

东坡小记者 乐动篮球 快乐成长

眉山日报全媒体记者 熊莉/文 古良驹/图

篮球作为一项国际性的综合运动项目,能够充分锻炼身体各个部位,有利于全面提高身体素质,释放生活和学习压力。

为增强东坡小记者体魄,帮助东坡小记者从小学会处理个人与集体、竞争与合作的关系,让东坡小记者们在篮球运动中培养良好的道德品质和团队意识,8月14日,眉山日报东坡小记者项目携手长藤体育,开展了“乐动篮球,快乐成长”活动。活动分为上午和下午两场,各40人参加。

“哇,里面好凉快!”“我喜欢这里,好多好玩的项目。”“我迫不及待想去体验一下。”……东坡小记者刚到长藤体育现场,就被眼前的篮球主题活动项目吸引,有的去练习投篮,有的去练习运球,还有的被音乐声吸引,跟着节拍,舞动起来……

“太有趣了!”“教练好幽默。”“考验我们迅速反应能力呢。”……在篮球场,东坡小记者跟着教练一起玩起了拍球争抢标识桶、趣味投篮等游戏。东坡小记者热情高涨,在篮球场地尽情奔跑、挥洒汗水。

“这个游戏很刺激。”“攀岩,我有点害怕。”“穿越障碍到达终点真是太棒了。”……在体能训练场地,东坡小记者们在教练的带领下,体验了攀岩、引体向上、障碍越野等,在活动中提高体能,收获快乐。

“我居然体验了一回跳拉丁舞,太有意思了。”“教练棒棒,热情满满的。”“原来篮球比赛时的啦啦操是这样的,好嗨呀。”……在艺术体验环节,东坡小记者分成三组,按照个人喜好,选择学习拉丁舞、街舞、啦啦操,很多东坡小记者是第一次了解拉丁舞和啦啦操,学得非常认真。东坡小记者还和教练一起共同演绎了《小城夏天》,现场氛围十分活跃,小记者们跳得有模有样。

“天气炎热,孩子很少外出,趁着活动,出来出汗,非常好。”“一直都是东坡小记者的铁杆粉丝,只要有活动,就想参加,这次真的好丰富。”“如此快乐的活动,对孩子身心健康都非常有益。”……活动现场,家长们跟随东坡小记者大开了眼界,纷纷表示希望这样的活动可以多开展。

丁舞和啦啦操,学得非常认真。东坡小记者还和教练一起共同演绎了《小城夏天》,现场氛围十分活跃,小记者们跳得有模有样。

“天气炎热,孩子很少外出,趁着活动,出来出汗,非常好。”“一直都是

东坡小记者的铁杆粉丝,只要有活动,就想参加,这次真的好丰富。”“如此快乐的活动,对孩子身心健康都非常有益。”……活动现场,家长们跟随东坡小记者大开了眼界,纷纷表示希望这样的活动可以多开展。



体能训练。

啦啦操训练。



小记者 感言

快乐时光

苏辙小学一年级14班 彭彦皓

8月14日,我和小伙伴们来到了长藤体育,参加东坡小记者活动。听说这次活动的主题是“乐动篮球,快乐成长”,我满心期待。

首先,我参加了障碍赛,途中攀岩的地方非常高,但所有人都通过了考核,只有一个小朋友可能比较胆小,是教练抱下去的。我觉得最有趣的是吊单杠,我居然坚持了55秒,取得了第一名的好成绩,我真是太开心了。

接下来,我们进行了篮球对抗,大家分成两队,一手运球一手捡飞盘,虽然我们队输了,但我还

很开心。然后我们围成一个圈,挑战趣味游戏秒传接力棒,刚开始大家不懂规则,老是失败。经过教练认真的讲解后,我们相互配合,都完成得非常好。

特别有意思的是,我还去跳了街舞,之前我从来没跳过,动作都不会做,跟着教练比划。妈妈在一旁看了后,说我们是群魔乱舞,但我觉得非常好玩,而且跳得很帅。

总的来说,我最喜欢的还是障碍赛,非常刺激。期待下次东坡小记者活动。

精彩体验

东坡小学五年级6班 何欢润

8月14日,在火辣辣的太阳照耀下,东坡小记者不畏酷暑,来到了位于东坡区二环东路的长藤体育,体验丰富多彩的体育运动,有趣极了。

一首《小城夏天》响起,三个舞种纷纷起舞,各有特色、充满活力,接着,三个舞种又合在一起表演,这是我们东坡小记者们在体验舞蹈。在教练的感染下,现场每位小记者都很嗨,虽然动作可能不规范,看起来不整齐,但大家玩儿得很开心。

篮球场上一个个活泼的孩子飞奔着,挥舞着小手不停拍打着篮球,大家一起趣味投篮,玩游戏,这是东坡小记者们在篮球场上的风采,活力四射,健康阳光。

快乐的时光总是短暂的,大家都玩得不亦乐乎,此次体验活动戛然而止,真是万分不舍。

运动是人生必不可少的一部分,适当运动,才会身体健康,说不定未来我们当中会有一个姚明这样的人呢。

乐享运动

苏洵小学二年级15班 王旭诚

8月14日,新一期的东坡小记者活动如期而至。此次活动的主题是“乐动篮球,快乐成长”。

其实前几天,我得知这次活动是要去篮球场时,我就特别特别兴奋,因为我最爱的运动就是打篮球,对这次活动,我满心期待。来到位于东坡区二环东路的长藤体育,我更加兴奋了。

刚开始,老师教了我们一段啦啦操,虽然是第一次接触,但大家都学得很认真,很开心。随后老师就带我们去打篮球,叮嘱我

们要先进行热身运动,跑跑步、拉伸筋骨。

接着,我们一连做了好几个游戏,其中,开火车小游戏把我们难住了,篮球老是往地上掉,而且老师还在我们后面一直推,我们都觉得太难了,不过最后我们还是把火车顺利开走了。

通过这个活动,我学会了很多东西,篮球场上要相互配合,做事情要动脑筋,坚持不懈,今天真是开心而又爆汗的一天啊!

健康运动 健康身体

东坡小学六年级1班 王骏辰

8月14日上午,东坡小记者前往长藤体育开展“乐动篮球,快乐成长”活动。

长藤体育的海豚老师先带领大家一起跳起了赛前热身操,随后便开始了今天的活动。

“有没有人玩过跑酷啊?”“没有!”“那我今天就带领大家一起来认识一下什么是跑酷。”老师说罢,就开始在跑酷场地,给我们这群好奇的小记者们演示起来。

跨越四个栏杆,跑到用箱子堆起来的小山前,翻越小山,然后跑到用板子和单杠组成的斜坡跳下来,

钻过一个山洞,来回蹬脚穿越道具,做到脚不接触地面,接着跳上一个大三角形的道具,接连穿过两个类似的障碍物,如此操作,便算跑酷成功了。

“原来跑酷真的很酷啊!”“好刺激哦。”小记者们纷纷说道。

“请开始你们的挑战吧!”一声令下,跑酷新手们纷纷行动起来。你瞧,一位小记者因为身材太壮而钻不过山洞,一位有点儿害怕从斜坡上直接跳下去,结果把山洞的洞壁都给顺走了……哈哈,真是趣事百出,各种突发情

况层出不穷。体验了一番,我才明白,原来跑酷也并非老师说得那么容易,要酷还得先吃苦。

篮球活动开始了!小记者们跟随教练老师的指令,赛前热身、深蹲、运球、投篮……虽然到最后,我一个都没有投中,但和大家一起,玩得很开心。

欢声笑语中,我们结束了此次小记者篮球体验活动,虽汗流浹背,但我们收获满满,身体变得更加健康。生命在于运动,今天,我们在快乐中体验运动的魅力。

8月14日,天气炎热,我和爸爸一起来到长藤体育参加“乐动篮球,快乐成长”活动。

我首先参加了障碍越野。教练先带我们做了热身运动,然后教我们翻越一座又一座“障碍”,第一个同学轻松、快速地翻过去了。此时我的心里忐忑不安,犹如十五个吊桶打水——七上八下,因为没有尝试过,不知道自己能否做好。我在心里默默给自己打气,最后用了24秒成功跨越了障碍。有了第一次的成功尝试后,第二次、

勇敢尝试,方能突破

苏洵小学三年级15班 曾煜城

第三次……跑起来越来越容易,速度也越来越快。

随后,我又参加了篮球训练。教练先给我们做示范,一手拿着锥形的“桶”,一手运球,目的是训练控球。训练完之后又套上呼啦圈继续运球,呼啦圈掉了的同学需要做4个下蹲。篮球是我的强项,这些对于我来说,简直轻而易举。

接下来,我进行了艺术体验,这是我的弱项,我打起了退堂鼓。教练似乎看出我的心思,温

柔地说,“没有关系,勇敢尝试一下,相信自己会做得很好。”教练把我们分成三个组:拉丁舞、街舞和啦啦操。我选择了街舞,感觉这个更常见一点。现场的几位教练都好有活力,动作非常好看,在教练的耐心讲解示范下,不一会儿,我们就学会了动作。这时,我才发现所谓的弱项,只不过是我不敢尝试罢了。这真是有趣的一天,既体验了一系列活动,也让我学会了要勇敢尝试,敢于突破自我。