

“倡导科学健身理念,推广全民健身文化”

小记者活动优秀习作选登

我学会了踢毽子

茂名市文东街小学 四(4)班 劳琪丝 编号: 240235 指导老师:吴学



2月5日下午,我来到茂名市图书馆门前参加小记者活动,这次活动的主题是“倡导科学健身理念,推广全民健身文化”。

活动开始了,首先是领导讲话。接着就到了踢毽子比赛环节,只见在空地上有一个网,两边站着的是踢毽子的爱好者,3人对3人进行比赛。只见裁判一声令下,比赛开始,不

一会儿,他们就已经满头大汗了。接着工作人员给我们小记者每人发了一个毽子,叫我们跟着刚才比赛的老师学习怎样踢毽子。老师教的时候,我感觉挺简单的,可一上脚就不简单了。我尝试了一下,发现并不好踢,左脚一踢,右脚一踢,好不容易才接住了一个。正当我气馁时,老师对我们说:“踢毽子讲究的是眼疾脚快,熟能生巧,只要多多练习,就能踢好了。”听完后,我心里默念着,“加油,一定可以的”。于是按照老师教的方法,我先理了一下毽子错乱的毛,掂了掂毽子,然后把毽子往空中一抛,在毽子快落下来时,我猛一抬脚,啪!接住了毽子并踢起来。那一刻我好开心啊!

快乐的时光总是过得这么快。不一会儿,健身活动就结束了。今天我不仅收获了许多健身的知识,还明白了健身对我们来说是非常重要的,因为有了强健的体魄,才能更好地投入到学习和生活中去。

记一次“踢毽球”活动

茂名市东湾学校 五(5)班 黄文熙

编号:241502 指导老师:黄小玉



太阳姗姗漫步到天空中央,向下俯视着大地,把寒冷逐渐驱散,给冬日增添几分暖意。这时,我和茂名日报社全媒体小记者们兴致勃勃地来到了文化广场参加踢毽球活动。

来到这里,可真热闹啊!工作人员紧锣密鼓在准备着,一支支毽球队在争分夺秒地练习。首先他们告诉我们生命在于运动,给我发了几本关于运动的小册子让我们看。周围的工作人员摆好机器,给我们测一下身体是否健康,随后便开始了比赛。

有一个人一马当先拿到球,只见他把注意力集中在脚上,用力一踢,毽球飞了出去。对方也不甘示弱,一个倒挂金钩传给队友,队友也一脚抽了出去。毽子在运动员脚上如乖巧的燕子上下翻飞,似美丽的蝴蝶翩翩起舞。毽球比赛越踢越激烈,我们津津有味观看比赛,愉快的时间总过得很快,比赛结束了,我们还意犹未尽!

比赛结束后,运动员便开始教我们踢,我们都学得有模有样。首先,他告诉我们要用脚后跟顶、再用脚尖踢,还有各种各样的花式踢法。大家互相练习了好一会儿,我学到一点小技巧,终于可以顶几个球了。工作人员还赠送了我们每个人一根跳绳,大家都十分高兴。

很快,活动就结束了。工作人员教我们锻炼身体,这真是个有意义的活动。

科学健康活动

茂名市文东街小学 四(4)班 江俊东 编号: 240229 指导老师:吴学



2月6日下午,我来到茂名市图书馆门前,参加了茂名日报社组织的小记者活动,这次活动的主题是“倡导科学健身理念,推广全民健身文化”。

刚来到现场,这里已经人山人海了,围栏外的家长在观看着,围栏内的小记者排队站着。首先,工作人员向我们介绍有关健身知

识,包括各种运动创伤后应急的处理方法。接着进行了一场精彩的踢毽子比赛,只见参赛选手们分成两个小队。我作为观众,蹲在队伍旁边,聚精会神地盯着选手们。

左边赛场的一个选手把脚倾斜,脚掌平衡,用力向上踢,毽子越过中间的网后飞到了对方的场地,右边的对手不甘示弱,也迅速接住,脚一勾踢了过去。左边队员用头接住毽子并踢了回去。突然,毽子像流星一样飞过来,站在前面两名队员没接住,落在后面那名队员的面前,在这个紧要关头,只见后面那名选手一个一字马,成功接住毽子并踢了出去……

踢毽子表演后,工作人员给我们小记者每人发了一个毽子,并详细告诉我们踢毽子的方法,我迫不及待试了一下,哎呦,不是没踢中,就是落在了大腿上,看来并不是很容易的,可是我不服气,继续练习了很多遍,终于我能连着踢了5个了,真是太有成就感了!

今天的活动真有意思,我不仅学会了踢毽子,还学会了科学健身的知识。



你也想一起参加活动、发表作品吗?
欢迎关注“茂名小记者”微信公众号了解我们。

