

激战篮球场

依小源

永昌小学六(1)班

每个人都有爱好,我也不例外。我最喜欢的体育项目是打篮球,它使我更有自信。

暑假里的空闲时间,大多数人会宅在家里。而我戴上球星手环,穿上球鞋,带上篮球,去篮球场赴一场暑假之约。

和我一起打球的都是一起努力练球的小伙伴,因篮球相识多年。比赛开始,我方队友用个人能力拉开空间,创造投篮机会。几个回合过去,我得到四分和两个篮板。一次,队友又将球传到我手里,我缓慢地运球,试图找寻突破机会。我抓住机会,向前一个大幅度的胯下变向,晃开了防守人,紧接着一个后撤步三分,投进了!

在白热化阶段,对方拿着球,我双眼盯着对方,抓住时机跳,成功完成了一次大盖帽。一次超比分的球落到我手里,我双手持球,一个顺步试探防守人,接着来了一个“山姆高德”,防守人重心偏移,我又做了一个背后运球,衔接一个快速双变向,成功晃开补防人,在空位位置刺探步跳投——唰,球进了!我队反超比分,我完成了最后的绝杀球。我和队友庆祝起来。

篮球给我带来了许多快乐,给我的暑假增添了一抹色彩!

我是“特种兵”

黄培元

云师大附小六(1)班

今年暑假,我报名参加了青少年“特种兵”训练营。为期7天的训练内容从队列训练、军体拳、战术射击动作,到泥潭特训、高空索降、丛林横渡,再到徒步行军、野外宿营、紧急集合(夜间)等,每一项任务都让我们真切体会到作为一名“特种兵”的艰辛和骄傲!

7天的训练不足以让我们的步伐整齐划一,但已足够让我体会到部队严以律己的作风,体会到团结协作的力量,感受到集体生活的温暖。严格的作息时间表,一丝不苟的操课训练,使我们每一个人上紧了纪律的发条。学员们像真正的战友一样团结友爱,互相扶持,携手并进。

7天的训练让我学会了坚持就是胜利。在自己快支撑不住的时候还能再坚持一秒,就是一种毅力,一种坚持。“不怕困难,坚强不屈”是一种人生态度,训练的时候是这样,在学习中也应该是这样。这次训练营,锤炼了我们的意志。

7天的训练让我收获了友谊。参加本次训练营的学员,来自不同学校不同年级,通过这次“同吃、同住、同训练”,拉近了我们彼此间的距离,增进了感情。36名同学一起操课、一起用餐、一起唱歌,从不认识到认识,再到熟悉,友谊在点滴中积累。

7天的训练营虽然短暂,却带给了我们一笔珍贵的财富,是对我们磨练意志、增强体质的一次训练。一分耕耘,一分收获,通过这次训练,相信在今后的学习中我定能以一名特种兵的身份来严格要求自己,争取更大进步!

挑战极限

段璇

云大附小六(2)班

极限,顾名思义,是一个人能力和耐力的最大限度。我向来都很胆小,从没想过要挑战极限,直到这个暑假和同学一起去七彩云南欢乐世界游玩时,才终于鼓起勇气,想让我爸带我去挑战欢乐世界里的惊险项目。爸爸说:“我长这么大,也是第一次坐过山车,我们一起挑战极限吧!”

刚进游乐场,爸爸就拉我去坐象戏游龙过山车。原以为敢坐的人很少,结果进去才发现人满为患。在排队的过程中,我看着过山车不停地在轨道中穿梭,越看越害怕,听着车上的惊叫声,越来越心慌,有了想放弃的念头。爸爸拉着我的手,鼓励道:“没事,过山车很安全,你只要想着不怕就不紧张了。”经爸爸这么一说,我也就不那么害怕了。

终于到我了。“叮——”过山车启动了,它转了一个弯后突然停下。趁人不备时,忽然冲出去,然后一连串的翻转、穿梭、转圈。我全程闭着眼睛拼命尖叫,心脏怦怦直跳。终于,过山车在大家的尖叫声中缓缓地停了下来。

下了过山车,我感到莫名的兴奋,第一次挑战圆满成功。紧接着,我拉着爸爸去挑战洪荒石锤。我看到洪荒石锤飞跃到180度,并且疯狂旋转着,前面的队伍陆续有人退出。我也想拉着老爸退出,可爸爸像个石头人一样拉也拉不动,“怕啥,连过山车都坐了,还怕这个吗?”“可过山车……”我有点结巴。“加油,我陪着你,你一定行!”在爸爸的鼓励下,我俩一起坐上了石锤。在玩的过程中,我发现它一点也不可怕,反而有些悠闲,我全程在欣赏欢乐世界的景色。又一次挑战成功,我成功超越了自己。

有一句古语说得好:“天下事有难易乎。为之,则难者亦易矣;不为,则易者亦难矣。”生活中处处隐藏着挑战,只要我们大胆尝试,就会知道极限只不过是心里的一道坎。只要我们奋勇向前,就能有意外的收获。



云师大附小呈贡校区二(10)班
《可爱的小丑》
丁思韵

我学会了游泳

孙凡舒

云师大附小呈贡校区二(3)班 指导老师:杨珊珊

今年暑假我过得很开心,我不仅参加了军事夏令营活动,还学会了一项新的技能——游泳。因为喜欢玩水,所以游泳成了我的最爱!

我和同班的小伙伴一起报了游泳培训班。我们一起来到泳池边,看着蔚蓝的水,我心里按捺不住激动。开始上课了,教练教我们憋气、漂浮和游泳的腿部、手部动作。教练先让我们在泳池的上方空手练习,边说边给我们做示范。学完这些动作后,教练就让我们下水了。我因为紧张,动作慌乱了起来,还呛了一口水。我害怕了,怎么也不肯下水练习。在教练耐心的鼓励下,我终于克服了心理障碍,又一次下水了。我牢牢地记住教练教给我的动作要领,漂浮了一会儿后,开始蹬腿、划手,这一次我很顺利地游了起来。很快我学会了蛙泳和仰泳,教练还夸我的仰泳游得很优美。

经过12天的练习,我终于学会了游泳,我兴奋极了!我爱上了游泳,现在的我一进入水中,就像一条快乐的小鱼自由自在地遨游。通过学习游泳,我明白了不管遇到什么困难,只要坚持下去就能取得成功的道理。

篮球

杨蕙嘉

云师大附小文林校区六(6)班 指导老师:王笑

刚考完试,我就迫不及待地冲到了飞人篮球训练营,几乎每天准时出现在篮球场上,在汗水中体验运动的快乐和篮球的魅力。

在篮球训练营中,我和小伙伴们每天跟着教练练习基本功,学习新招数。在训练的下半场,我们会分成不同的队伍打实战比赛。在练习基本功时,我们一丝不苟、不厌其烦,通过重复每一个熟悉的动作增强自己的球感;在学习新招数时,我们认真倾听,大胆尝试,通过一遍遍地练习提高自己的球技;而在我们最喜欢的实战比赛中,我们积极跑动,相互配合,在一次又一次的较量中体会团队精神。除了训练和实战,这个假期我还观看了很多与篮球有关的视频和比赛,其中后疫情时代下的CBA联赛让我记忆犹新。

篮球不仅仅是一种球技和体力上的比赛,还是脑力和数学上的较量,例如传球时要考虑提前量,因为你的队友在快速移动中,前一秒钟还在45度角,可能下一秒就跑到罚球线了。而投篮则要考虑抛物线原理,手臂投出球的角度和高度对结果的影响甚大。所以打篮球不仅仅让我锻炼了身体,还让我学会灵活运用知识。

我在篮球的陪伴下度过了这个假期,篮球不但强壮了我的体魄,提高了我的能力,更教会我要勇于抓住每一个机会,冷静地预先判断可能的结果,沉着地把握好角度和分寸,让自己在生活中像在球场一样挥洒自如!