

ПРЫЖКИ НА БОЛЬШОЙ СКАКАЛКЕ «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО СКАКАТЬ»

✓ Учителем ФК МОУ Константиновская СШ Киршиным В.В. для обучающихся 5-ых классов и 7-ых классов в апреле организованы и проводятся соревнования по прыжкам на скакалке, в рамках проекта «Квартал СПОРТА-2».

✓ Данные соревнования направлены на формирование у подрастающего поколения активной позиции к здоровому образу жизни через приобщение к нетрадиционным видам спорта, а также на повышение навыков и мастерства обучающихся во владении большой скакалкой.

✓ Правила проведения соревнований по прыжкам через большую скакалку

Двое обучающихся (или педагог и обучающийся) держат скакалку за концы, середина ее касается пола, а команда встает у середины скакалки боком к ней. Обучающиеся (или педагог и обучающийся), держащие скакалку, начинают раскачивать ее из стороны в сторону, а команда посередине, когда скакалка приближается к ним, подпрыгивает вверх и пропускает ее под ногами. Та команда, которая подпрыгнет большее количество времени в центре скакалки получает наибольшее количество очков. В случае если в результате прыжков обучающийся не перепрыгнул через скакалку, он покидает центр скакалки. Обучающиеся (или педагог и обучающийся) вращают скакалку до последнего игрока. Последний игрок прыгает через скакалку пока не заденет скакалку ногой или рукой. Фиксируется время по последнему.

