

[스포츠스태킹] 1-2월 운영계획서

강좌명			스포츠스태킹		지도강사	조은주
대상			초등 돌봄교실		지도시수	6 차시
지도 목표			· 신체 운동 능력을 향상 시키고 두뇌 개발 및 활성화를 향상 시킨다. · 팀워크 및 사회성 발달과 자신감을 증진시킨다.			
월별 지도 계획						
월	주	차시	주제	학습내용		비고
1	2	1	기본 기술(시퀀스)와 손 움직임에 익숙해지기	3-3-3 시퀀스 연습 : 양손을 사용하여, 컵 3개를 양쪽에서 쌓고 포개는 훈련. 양손의 균형 잡힌 사용에 중점을 둠.		
	3	1	기본 기술(시퀀스)와 종목 이해(개인전)	3-6-3 시퀀스 연습: 스택(더미) 3개, 6개, 3개를 차례대로 쌓고 포개는 연습. 333보다 복잡한 동작을 통해 손의 민첩성 향상.		
	4	1	기본 기술(시퀀스)와 종목 이해(단체전)	363 또는 333시퀀스를 수행하고 손을 먼저 든 순서로 팀편성하여 빠르고 정확하게 동작을 수행할 수 있도록 훈련		
2	1	1	기본 기술(시퀀스)와 종목 이해(개인전·단체전)	3-3-3, 3-6-3, 팀편성 게임 진행		
	2	1	실전 경기 모의 훈련 경기 참여 동기 부여	시퀀스별 속도 연습: 333, 363, 사이클을 연속으로 수행하는 훈련.		
	3	1	팀 훈련 (팀워크 강화)	팀 릴레이 훈련: 팀원 간의 협력이 필요한 릴레이를 연습. 순번(1번주자, 2,3번주자, 마지막 4번주자) 역할에 따라, 자신감 향상과 팀워크 강화.		