



운동체력을 기르며 튼튼하게

운동과 체력의 관계 알아보기

➤ 운동 체력

운동을 잘하는 데 필요한 체력입니다.

➤ 운동과 체력의 관계

운동을 잘하려면 운동 체력을 골고루 기르는 것이 중요합니다. 또한 몸이 건강하면 운동을 잘할 수 있어서 건강 체력을 바탕으로 운동 체력을 기르는 것이 중요합니다.

순발력 기르기

순발력 확인하기

순발력은 순간적으로 강한 힘을 낼 수 있는 체력입니다.

순발력이 뛰어나면 멀리뛰기, 높이뛰기, 단거리 달리기 등을 잘할 수 있습니다.

순발력 기르기

순발력 기르는 활동

양손으로
공 멀리 던지기



두 발 모아
좌우로 뛰기



제자리에서 연속
으로 높이 뛰기



모뎀발로
계단 오르기



협응성과 평형성 기르기

협응성과 평형성 확인하기

협응성은 몸의 신체 부위들을 조화롭게 움직일 수 있는 체력입니다.

협응성이 뛰어나면 세밀한 동작을 잘 할 수 있고 공을 정확히 주고 받을 수 있습니다.

평형성은 몸의 균형을 잘 유지할 수 있는 체력입니다.

평형성이 뛰어나면 잘 넘어지지 않을 수 있고, 점프 후에 안정적으로 착지할 수 있습니다.

협응성과 평형성 기르기

협응성과 평형성 기르는 활동



손바닥 밀기



공 던지고 받기



한 발로 서서
공 들어 올렸다 내리기



플라잉 디스크 던지기

민첩성 기르기

민첩성 확인하기

민첩성은 몸의 방향이나 위치를 빠르게 바꿀 수 있는
체력입니다.

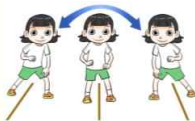
민첩성이 뛰어나면 날아오는 공을 잘 피할 수 있고
순식간에 재빠르게 움직일 수 있습니다.

민첩성 기르기

민첩성 기르는 활동



안과 밖 번갈아 앞으로 뛰기



사이드 스텝



엎드렸다 빨리 일어나기