

저학년  
신체활동

40가지

레시피





## 1학년

### 신체활동 활성화 프로그램

1. 봄으로 한 발짝 .....	6
2. 봄꽃 터널 속으로 .....	8
3. 나비처럼 훨훨 날아 사뿐히 .....	10
4. 친구야 받아줘! .....	12
5. 짹짹 봄의 새싹 .....	14
6. 사과, 배, 수박! .....	16
7. 나무 따라 매미 잡기 .....	18
8. 수박이 잘 익었나 통통통 .....	20
9. 우리 가족 힘을 모아 주머니 받거니 .....	22
10. 가족과 함께 가위바위보 올림픽 .....	24
11. 어떤 과일을 좋아해요? .....	26
12. 송편 배달하기 .....	28
13. 뽀족뽀족 밤송이를 치워요 .....	30
14. 우리 마을의 이름은? .....	32
15. 이웃집을 찾아가요 .....	34
16. 이글루 술래잡기 .....	36
17. 얼음공주를 잡아라 .....	38
18. 나눈야 눈싸움 왕! .....	40
19. 눈덩이를 밀고 굴리고 .....	42
20. 동장군을 녹여라 .....	44



## 2학년

### 신체활동 활성화 프로그램

21. 몸으로 민들레 씨 옮기기 .....	46
22. 꽃봉오리 술래잡기 .....	48
23. 꽃길 사이로 사이좋게 .....	50
24. 봄꽃을 소중히 .....	52
25. 개구리 꽃이 피었어요 .....	54
26. 바다거북의 집 찾기 .....	56
27. 연못 너머로 개구리가 되어 폴짝 .....	58
28. 애지중지 수박 나르기 .....	60
29. 사랑 주고받기 .....	62
30. 기차 타고 할머니 집으로 .....	64
31. 단풍잎 하나하나 모으기 .....	66
32. 허수아비 놀이 .....	68
33. 왕도토리 주고받다 피하기 .....	70
34. 밤송이 주고받기 .....	72
35. 다람쥐와 도토리 .....	74
36. 얼음동굴에서 빠져나가기 .....	76
37. 눈보라 이어달리기 .....	78
38. 공 몰아 세계 여행 .....	80
39. 눈사람 쓰러뜨리기 .....	82
40. 폴짝폴짝 춤을 추어요 .....	84

## 일러두기

본 신체활동 프로그램은 초등학교 저학년인 1~2학년군 학생들을 대상으로 현행 교과서와 함께 활용할 수 있는 프로그램입니다. 본 프로그램의 이름, 내용, 구성과 특징은 다음과 같습니다.

### 프로그램의 이름

- 본 프로그램의 이름은 '저학년 신체활동 40가지 레시피'입니다. 요리책은 훑어보는 것만으로도 음식 만드는 과정을 쉽게 파악할 수 있도록 제작됩니다. 본 자료 역시 한 눈에 활동 순서를 파악하여 수업에 바로 적용할 수 있도록 구성되어 이름에 걸맞은 편의성을 제공할 것입니다.

### 프로그램의 내용

- 본 프로그램은 교육과정과 연계하여 저학년 학생들의 성장을 도울 수 있는 신체활동 중심의 다양한 활동들을 담고 있습니다. 첫째, 저학년 학생들의 수준을 고려하여 호기심과 흥미를 유발하고 쉽게 따라할 수 있는 내용으로 구성하였습니다. 둘째, 신체 발달과 기본 움직임 기술 향상에 도움을 줄 수 있는 내용으로 구성하였습니다. 셋째, 1~2학년군 '즐거운 생활'과 병행하여 지도할 수 있도록 학년에 따른 주제 별로 개발하였고, 3~4학년군 '체육'과 연계하여 도전, 경쟁, 건강 및 표현 영역으로 구분하고, '안전한 활동'을 담은 내용으로 구성하였습니다.

### 프로그램의 구성과 특징

- 본 프로그램은 활동마다 2쪽으로 구성하였으며, 교사들이 수업의 여러 측면들을 빠르고 편리하게 파악할 수 있도록 디자인되었습니다.
- 각 활동의 1쪽 상단에는 1~2학년 교육과정과 연관된 주제와 함께 해당 학년을 제시하였고, 하단에는 각 신체활동을 대표할 수 있는 장면을 삽화로 삽입함으로써 전체적인 수업 장면을 한 눈에 이해할 수 있도록 하였습니다.
- 2쪽 상단에는 주요 활동, 활동 장소, 준비물을 안내하였습니다. 주요 활동은 기본 움직임 기술 중 해당하는 기술을 제시하였습니다. 활동 장소는 실내와 실외로 구분하였는데, 실내의 경우 교실, 다목적실, 강당, 체육관 등의 실내 공간을 말합니다. 각 학교의 실정에 따라 실내외 공간을 잘 활용하여 수업이 이루어질 필요가 있습니다.

[프로그램의 주요 활동, 활동 장소, 준비물 안내]

주요 활동	걷기, 달리기	활동 장소	실내	준비물	막대풍선 또는 뽕망치
-------	---------	-------	----	-----	-------------

- 본 프로그램은 레시피처럼 활동 절차를 한 눈에 쉽게 이해할 수 있도록 여섯 컷의 삽화를 삽입하였습니다. 이 삽화들의 하단에는 활동 방법과 규칙을 부연 설명하였습니다. 각각의 삽화를 오려 고리로 엮어 교사별 수업 자료 포트폴리오로 사용하거나, 확대하여 수업 전에 교실에 게시할 수도 있습니다.

[여섯 컷의 활동 방법 안내]

<p>① 술래는 동물이나 식물을 넣어 말한다. (예 "개구리 꽃이 피었습니다.")</p>	<p>② 술래가 말을 끝내고 돌아보기 전까지 학생들은 술래가 말한 동물을 표현하며 최대 2걸음까지 이동한다.</p>	<p>③ 표현하지 못한 학생은 술래의 손을 잡고 연결하여 선다.</p>
<p>④ 술래가 말한 동물을 표현하며 술래 가까이 접근한다.</p>	<p>⑤ 술래가 돌아보기 전에 술래의 등을 터치하면 모두 출발선으로 뛰어서 돌아온다.</p>	<p>⑥ 술래에게 잡힌 학생은 술래가 되고 그렇지 못하면 다시 술래를 하며 활 동을 반복한다.</p>

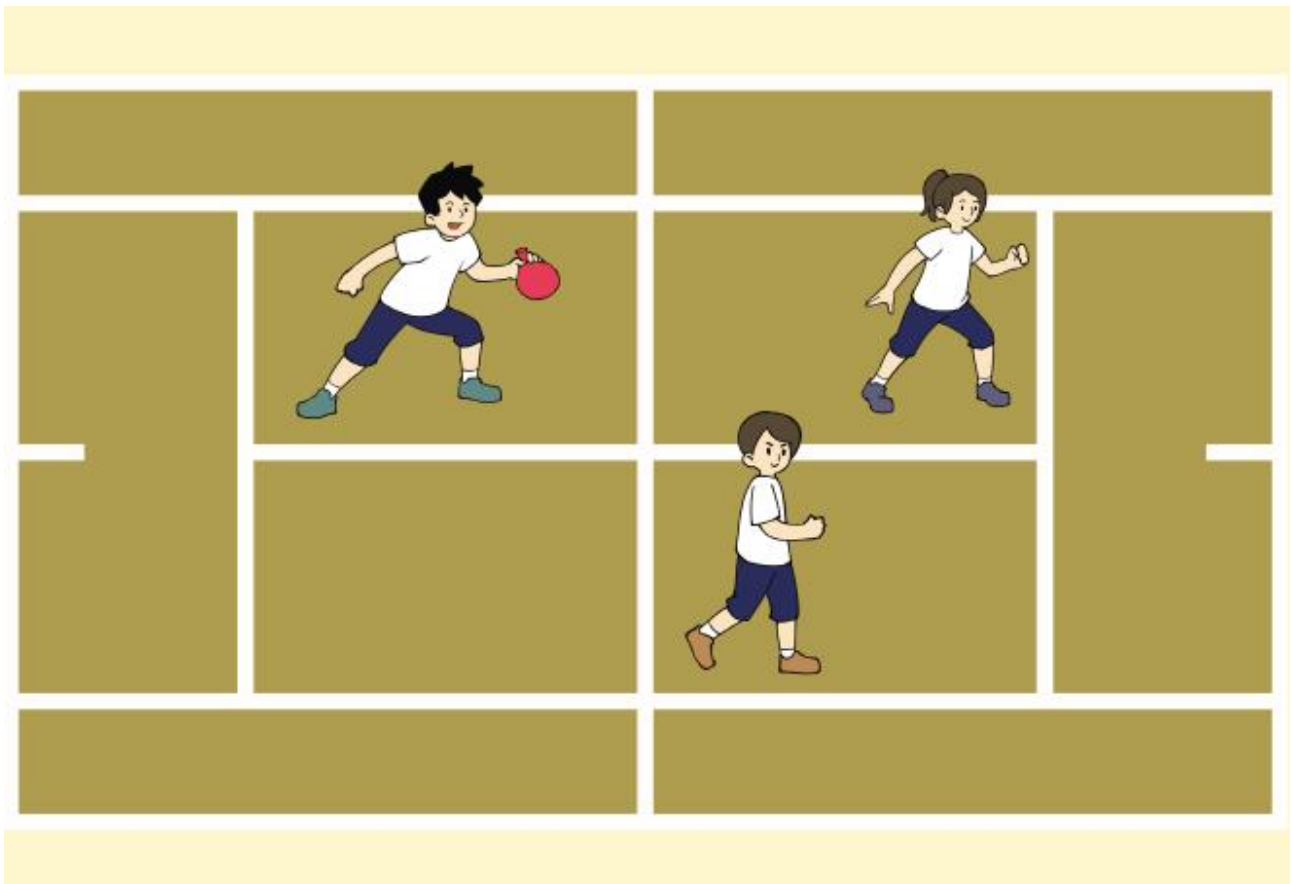
- 본 프로그램에서는 다음과 같은 요소로 구분하여 프로그램을 설명하였습니다.

활동 개요	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 본 활동에 대해 간략하게 소개하고, 교육과정 및 교과서에 제시된 내용을 확인한 후에 이와 관련하여 본 활동을 어떻게 활용해야 하는지를 설명함.</li> </ul>
활동 준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동에 앞서 교사가 준비해야 할 사항들을 정리하여 제시함.</li> <li>• '활동 방법'에서 다룬 내용 이외에 수업 적용 상황에서 필요한 정보를 다룸.</li> </ul>
활동 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 삽화와 함께 활동 방법, 절차, 규칙을 설명함.</li> <li>• 활동을 실행할 때 학생들이 반드시 이해해야 할 장면들을 중심으로 제시함.</li> </ul>
활동 유의점	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체활동 프로그램을 적용할 때 유용한 팁을 제시하며, 교육적 가치나 효과의 측면에서 유의해야 할 점을 안내함.</li> </ul>
활동 재구성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 본 활동을 각색해 새로운 활동으로 전개할 수 있는 팁을 제시함.</li> <li>• 본 활동을 기본적인 구조로 하여 일부 규칙 및 내용을 수정할 수 있도록 함.</li> </ul>
안전한 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체활동 중심의 활동이 많기 때문에 안전 상 유의해야 할 사항을 제시함.</li> <li>• 본 활동 전에 숙지해야 할 주의 사항을 중심으로 안내함.</li> </ul>

## 1 봄으로 한 발짝

### 활동 개요

- 본 활동은 학생들이 정해진 공간 안에서 다양하게 방향을 바꿔가며 걸어보는 활동으로, 가장 기본적인 움직임 기술인 '걷기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 신입생들의 학교 적응을 돕기 위해 학교의 여러 시설을 직접 걸어 다니며 둘러보기, 학급 친구와 친분을 쌓을 수 있는 간단한 율동과 놀이하기, 안전하게 운동장 시설 이용해보기, 봄놀이하기, 술래잡기, 봄과 관련된 동·식물을 몸으로 표현해 보기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 1학년 학생들이 학교의 다양한 놀이 공간을 알아보고 그곳에서 일정한 규칙을 지켜야 한다는 것을 배울 수 있으며, 다양한 방향과 빠르기로 걸어보며 봄 산책을 하는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	걷기	활동 장소	실내/실외	준비물	풍선(2-3개) 또는 비치볼
-------	----	-------	-------	-----	-----------------

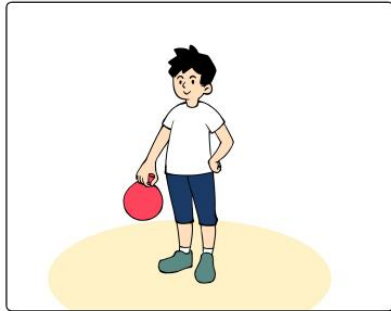
### 활동 준비

- 교사가 정한 일정한 공간 안에 학급 전체가 선다.
- 술래 1명을 뽑는다.

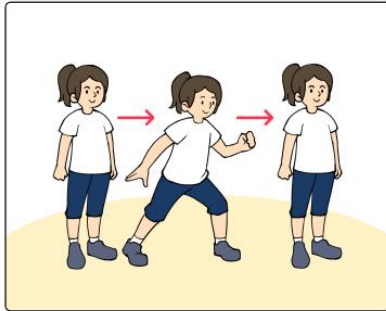
### 안전한 활동

학생들의 간격이 좁으면 동시에 걷는 과정에서 충돌의 위험이 있을 수 있으므로 충분한 공간을 확보하여 표시한다.

### 활동 방법



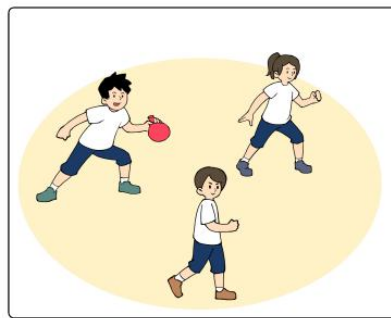
① 술래는 풍선을 한 손에 잡는다.



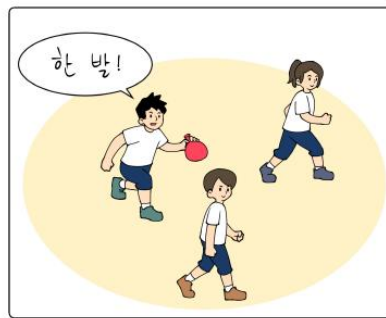
② 모든 참여자는 한 발씩만 움직일 수 있다.



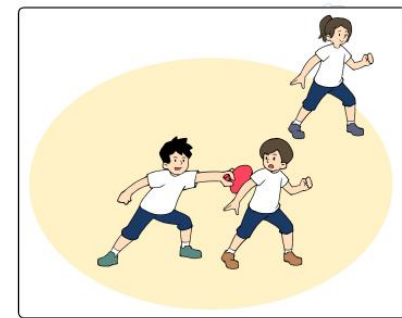
③ 술래가 "한 발!"이라고 말하면 놀이가 시작된다.



④ 술래가 움직이면 누구나 어느 방향으로든 동시에 한 발만 걸을 수 있다.



⑤ 술래는 계속 "한 발!"이라고 말하면서 친구들을 쫓아간다.



⑥ 술래의 풍선에 닿는 사람이 새로운 술래가 된다.

### 활동 유의점

- 학교의 안전한 놀이 공간을 찾아보고 다양한 방향과 빠르기로 기초적인 걷기 활동을 연습해보는 것에 중점을 두어야 하므로 친구를 세게 친다거나, 빠르게 달러가는 등의 공격적인 형태로 친구를 잡는 행동은 지양하는 것이 좋다.
- 술래가 되고 싶어서 일부러 잡히는 학생들이 있다면 술래를 2-3번 연속할 때 간단한 용구 정리 등 학급에 기여할 수 있는 일을 수행하는 것으로 정할 수 있다.

### 활동 재구성

- 학급 친구들과의 친분을 쌓기 위하여, 활동하는 모든 친구가 나의 학교, 학년, 이름, 반 번호를 풍선에 적어본 후 풍선을 들고 걸어보기로 변형할 수 있다.
- 여러 명의 술래를 두거나, 막대풍선이나 뽕망치 등으로 도구를 바꾸어 놀이할 수 있다.



## 2 봄꽃 터널 속으로

### 활동 개요

- 본 활동은 학생들이 친구들과 협력하며 정해진 규칙을 지키고 안전하게 놀이해보는 활동으로, 학생들의 신체 성장에 기본이 되는 움직임 기술인 '걷기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 신입생들의 학교 적응을 돕기 위해 학교의 여러 시설을 직접 걸어 다니며 둘러보기, 학급 친구와 친분을 쌓을 수 있는 간단한 율동과 놀이하기, 안전하게 운동장 시설 이용해보기, 봄놀이하기, 술래잡기, 봄과 관련된 동·식물을 몸으로 표현해 보기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 신체활동을 통해 친구들과 협력하는 마음을 기를 수 있으며, 겨울잠을 자고 일어나서 봄꽃 터널을 지나가는 꿈을 흉내 내어보며 봄을 신체로 표현해 보는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	걷기	활동 장소	실내	준비물	라바콘, 매트
-------	----	-------	----	-----	---------

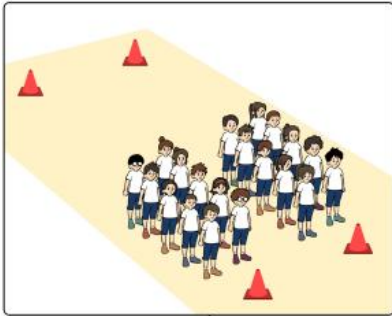
### 활동 준비

- 바닥이 딱딱한 경우 부드러운 매트를 깔아둔다.
- 출발 지점과 도착 지점을 표시한다.
- 반 전체를 두 개의 모둠으로 나눈다.

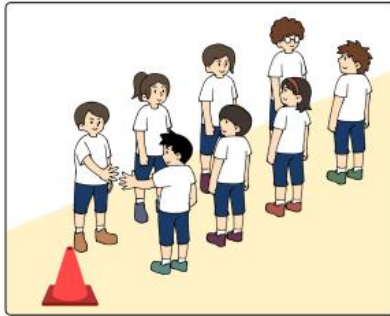
### 안전한 활동

친구들이 만든 터널을 걸어서 지나갈 때 주위에서 갑자기 팔을 내리거나 좁게 만들어 장난치지 않도록 유의한다.

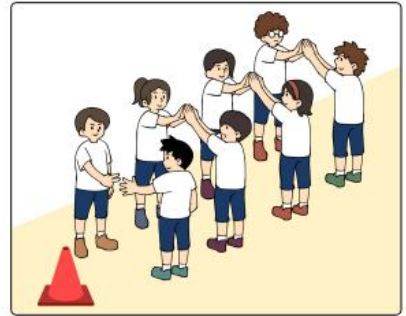
### 활동 방법



① 같은 모둠에서 두 줄을 만들어 선다.



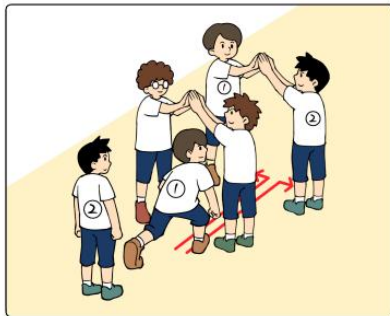
② 각 모듬의 앞에 있는 두 친구는 가위바위보를 한다.



③ 다른 친구들은 선 채로 손을 맞대서 터널을 만든다.



④ 가위바위보에서 이긴 친구, 진 친구의 순서로 터널을 걸어서 통과한다.



⑤ 통과한 친구는 일어나서 터널을 연결하여 만든다.



⑥ 순서대로 반복하여 도착 지점에 먼저 도착한 팀이 이긴다.

### 활동 유의점

- 먼저 출발한 친구 두 명이 모두 터널을 통과할 때까지 기다렸다가 그 다음 친구들이 출발하도록 한다. 지나치게 경쟁하는 마음에서 봄꽃 터널 속으로 많은 학생들이 동시에 들어가서 다치지 않도록 지도한다.
- 봄과 관련된 동 물 과 식물 을 몸으로 표현해보는 교육과정의 내용 요소를 고려하여, 봄을 주제로 터널을 만드는 친구는 식물, 터널을 통과하는 친구는 동물을 담당하며 역할놀이를 하도록 한다.

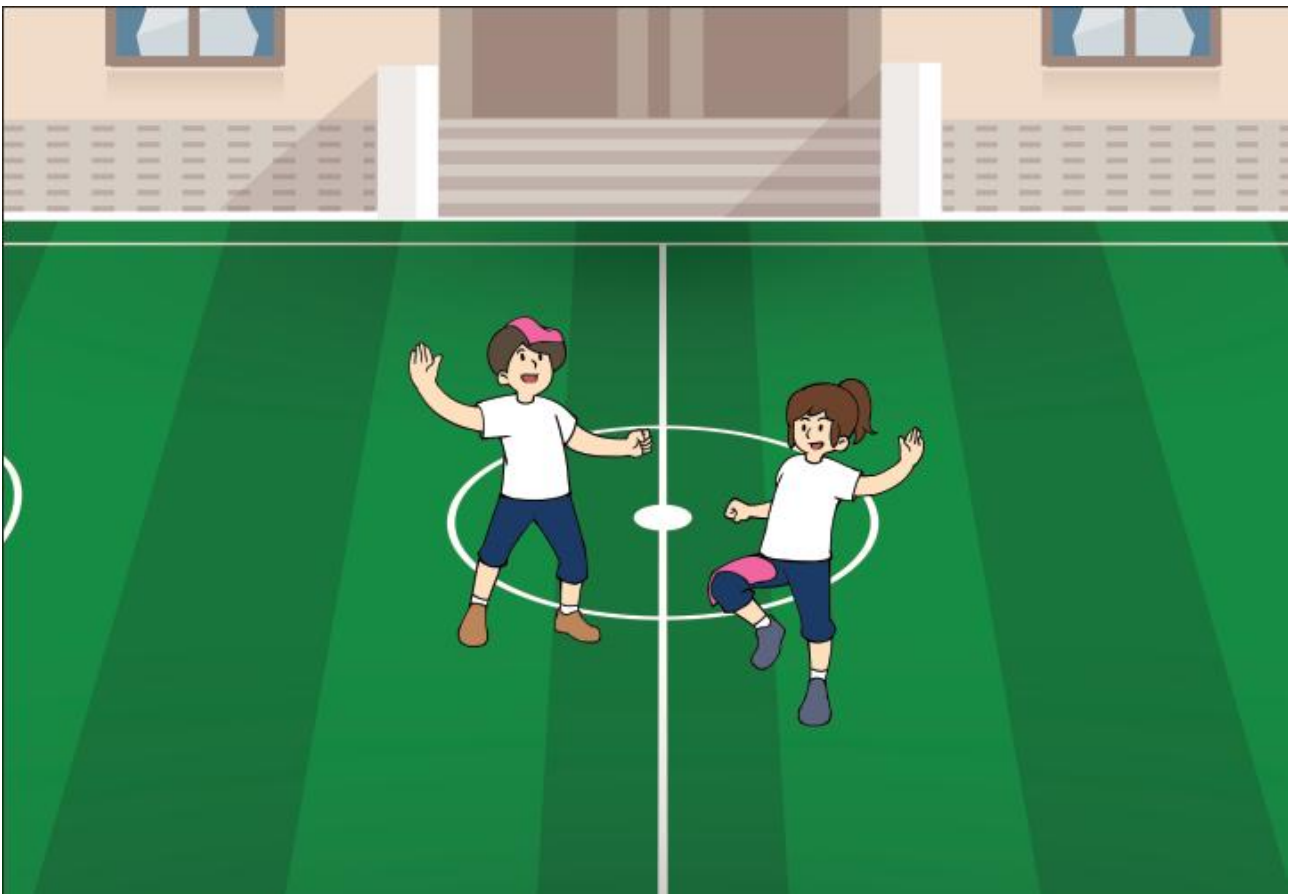
### 활동 재구성

- 겨울잠에서 깨어난 곰의 모습을 흉내 내며 봄놀이를 할 수 있다.
- 개구리로 바뀌어서 킁킁 뛰며 터널 통과하기를 할 수 있다.
- 도착 지점을 터치한 후 다시 출발 지점까지 반대 방향으로 움직이며 돌아오기를 해볼 수 있다.

### 3 나비처럼 훨훨 날아 사뿐히

#### 활동 개요

- 본 활동은 던지고 받기의 가장 기초적인 활동으로 체공 시간이 긴 스카프를 활용하여 자유롭게 공중으로 던지고 다양한 신체 부위를 이용하여 받아볼 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 장애물 달리기(뽀글 1단, 후프 등), 두발로 모아 뛰며 공주머니 모으기, 봄에 볼 수 있는 것 흉내 내기, 새싹이나 꽃 표현하기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 달리기와 더불어 던지고 받는 활동을 추가적으로 할 수 있으며, 스카프를 던지며 훨훨 날아다니는 나비를 연상할 수 있고, 그 모습을 흉내 내는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	던지고 받기	활동 장소	실내	준비물	저글링스카프(개인당 1개) 또는 팀조끼, 티슈 등
-------	--------	-------	----	-----	--------------------------------

### 활동 준비

- 학급 전체가 원 모양의 큰 대형을 이루어 선다.
- 개인당 저글링스카프 1개씩 갖는다.

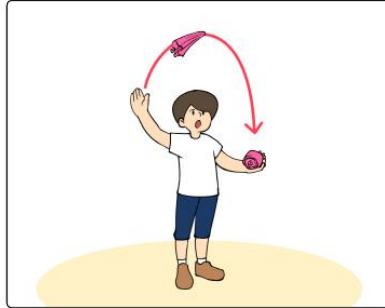
### 안전한 활동

학생들의 간격이 좁으면 스카프를 던지고 받는 과정에서 충돌의 위험이 있을 수 있으므로 충분한 공간을 확보한다.

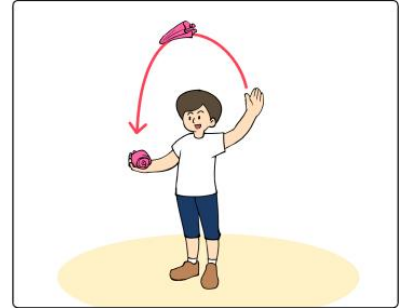
### 활동 방법



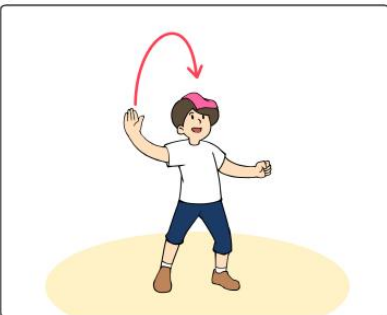
① 스카프를 한 손에 뭉쳐서 잡는다.



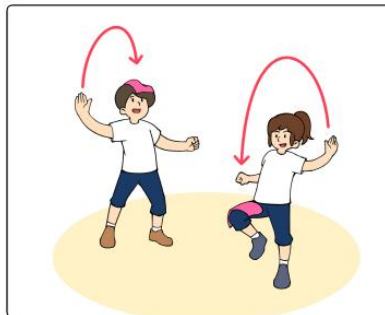
② 교사의 신호에 따라 스카프를 높이 던졌다가 반대 손으로 잡아 본다.



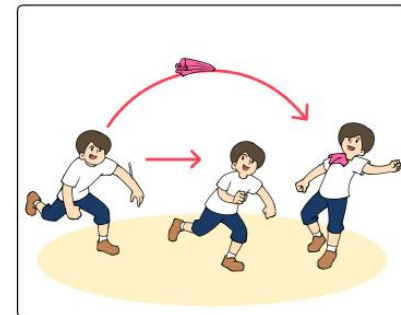
③ 5번 성공할 때까지 활동을 반복한다.



④ 머리, 어깨, 배, 등, 허벅지, 무릎, 발등으로도 스카프를 받아본다.



⑤ 이 외에도 자신이 원하는 신체 부위로 스카프를 받아본다.



⑥ 앞으로 던지고 달려가서 신체 부위로 받는 활동도 해 보도록 한다.

### 활동 유의점

- '위로 던지고 한 바퀴 또는 두 바퀴 돌고 받기', '위로 던지고 박수 한 번 또는 두 번 치고 받기' 등의 활동으로 동기를 유발하도록 한다.
- 기초적인 던지고 받기 활동을 학습하는 것에 주안점을 두어야 하므로 경쟁 방식의 활동 진행은 지양하는 것이 좋다.
- 신체 부위로 스카프를 받는 것에 익숙하지 않은 학생들은 기초적인 협응성을 발달시키기 위해 손으로만 던지고 받는 활동을 반복하여 실시하도록 한다.

### 활동 재구성

- 두 명씩 짝을 지어 스카프를 던지고 받을 수 있다(손 및 여러 신체 부위 활용).
- 활동에 익숙해진 학생들은 두 개의 스카프로 시도해 볼 수 있다.
- 학급 전체가 원형 대형을 이루어 제자리에서 높이 스카프를 던진 후에 오른쪽으로 한 칸씩 이동해서 친구의 스카프를 잡는다. 친구가 잘 받을 수 있도록 던지는 과정에서 배려를 강조한다.

## 4 친구야 받아줘!

### 활동 개요

- 본 활동은 앞서 제시한 스카프 던지기 활동에 간단한 게임 요소와 이동 기술(달리기)을 추가하여 할 수 있는 활동으로 동요나 율동과 함께 실시하면 더욱 즐겁게 진행할 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '봄'에서는 '학교'라는 대영역을 학습하면서 친구의 소중함을 느끼고 함께 신체활동에 참여하는 학습 과정이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 스카프를 던지고 받는 활동을 통해 학기 초 친구의 이름을 인지하고 더불어 즐겁게 활동하는 데 도움이 될 수 있다.



주요 활동	던지고 받기	활동 장소	실내/실외	준비물	저글링스카프(개인당 1개), 원마커
-------	--------	-------	-------	-----	------------------------

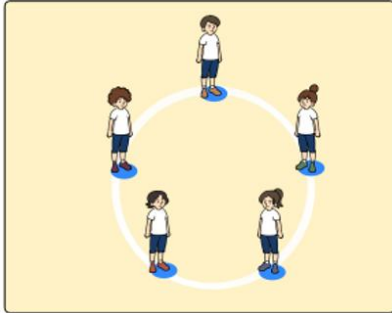
### 활동 준비

- 모둠별(4~5명)로 원으로 등글게 선다. 원마커로 원을 표시한다.
- 모둠별로 스카프 1개씩 나누어 준다.

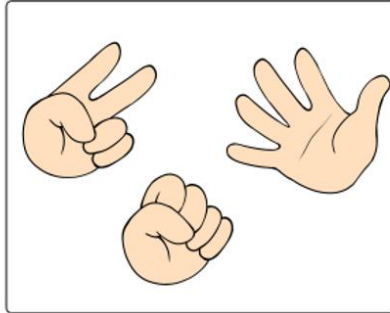
### 안전한 활동

특정 학생의 이름만 부르지 않고 골고루 돌아가면서 이름을 부르도록 안내 및 확인한다.

### 활동 방법



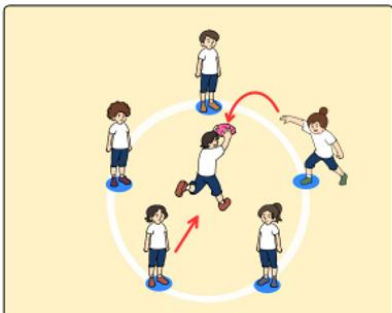
① 모둠별로 원으로 등글게 선다.



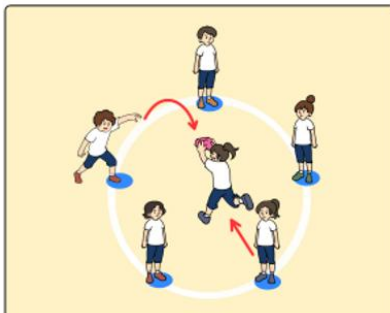
② 가위바위보로 순서를 정한다.



③ 첫 번째 학생부터 스카프를 손에 잡고 친구의 이름을 부르며 스카프를 원 가운데로 함치게 던진다.



④ 이름이 불린 친구는 재빨리 원 가운데로 달려 나와 스카프를 잡는다.



⑤ 같은 방식으로 돌아가면서 실시한다.



⑥ 게임이 익숙해지면 "철호! 머리!"와 같이 신체 부위를 추가해도 좋다.

### 활동 유의점

- 스카프를 떨어뜨리지 않은 성공 횟수가 많은 모둠이 잘하는 모둠임을 강조하도록 한다.
- 스카프의 체공 시간을 늘리기 위해 스카프를 높이, 멀리 던져야 함을 강조하도록 한다.
- 두 명 이상의 학생이 동시에 달려 나와 부딪히는 일이 없도록 한 번에 한 명씩만 이름을 부르도록 한다.
- 바닥으로 던지지 않고 앞으로 높이 던지도록 하여 스카프를 받는 친구를 배려하도록 한다.
- 활동 중 원의 크기가 커지거나 작아질 수 있으므로 원마커로 바닥에 자리를 표시해두면 간격을 유지하는 데 도움이 된다.

### 활동 재구성

- 동시에 스카프를 위로 높이 던지고 제자리에서 한 바퀴 돌아 스카프 잡기로 하여 모두 성공하면 1점으로 한다.
- 학급 전체가 원형 대형을 이루어 제자리에서 높이 스카프를 던진 후 오른쪽으로 한 칸씩 이동해서 친구의 스카프를 잡는다.

## 5 쪽쪽 봄의 새싹

### 활동 개요

- 본 활동은 봄의 새싹이 기지개를 펴는 활동으로서 몸의 긴장을 이완시키며, 다양한 신체 부위를 이용하여 스트레칭 동작을 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 봄에 볼 수 있는 것 흉내 내기, 새싹이나 꽃 표현하기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 1학년 학생들이 주사위에 봄을 표현할 수 있는 동작을 보고 주사위의 숫자 개수만큼 표현함으로써 봄에 볼 수 있는 것을 토대로 스트레칭 체조 동작을 하는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	신체 표현	활동 장소	실내/실외	준비물	신체 표현 주사위 1개, 주사위 1개(모듬별)
-------	-------	-------	-------	-----	------------------------------

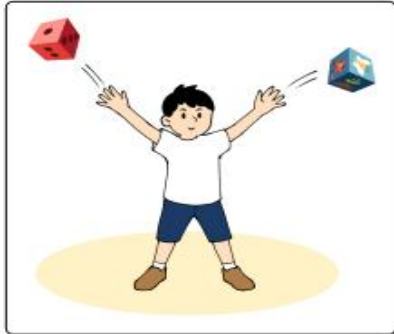
### 활동 준비

- 학급 전체가 원 모양의 큰 대형을 이루어 선다.
- 학생 중 한 명이 원 안에 주사위 2개를 가지고 선다.

### 안전한 활동

체조활동은 몸을 이완시키는 스트레칭에 주안점을 두고 무리한 동작을 하지 않게 한다.

### 활동 방법



① 신체 표현 주사위와 일반 주사위를 동시에 던진다.



② 신체 표현 주사위의 동작과 일반 주사위의 숫자를 확인한다.



③ 원 안의 학생이 신체 표현 주사위에 표시된 그림과 연관된 동작을 하면 다른 학생들은 동작을 따라하고, 일반 주사위 숫자만큼 반복한다.



④ 다른 학생이 나와 두 개의 주사위를 동시에 던진다.



⑤ 주사위의 신체 표현 동작과 개수를 확인한다.



⑥ 학생들은 주사위를 던진 학생의 동작을 따라한다.

### 활동 유의점

- 주사위의 크기는 작은 주사위 보다는 모든 학생들이 볼 수 있는 큰 주사위를 활용한다.
- 다양한 신체 표현 동작을 표현하면서 몸을 푸는 활동에 주안점을 두고, 모든 학생들이 리더의 역할을 한 번씩 할 수 있게 한다.
- 주사위에 있는 동작 이외의 동작을 하고자 할 때에는 숫자 주사위만 던지도록 하며, 무리한 동작을 하지 않게 한다.

### 활동 재구성

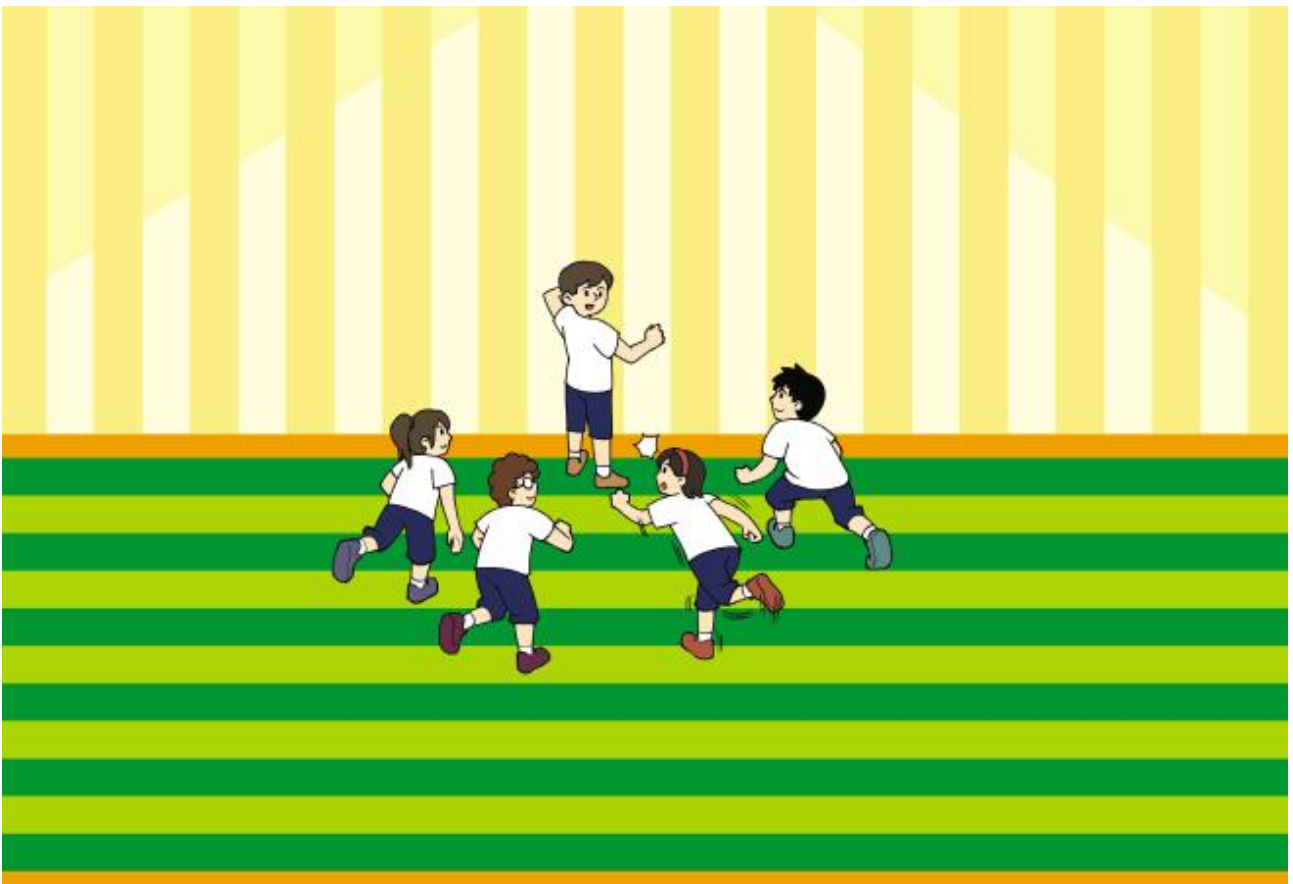
- 4~6명씩 모듬을 구성하고 일반 주사위의 숫자만큼 리더의 동작을 모듬원들이 따라하는 활동으로 재구성할 수 있다.
- 주사위 없이 원형 대형으로 모여 돌아가면서 앞에 나와 표현하면 나머지 학생들이 따라하는 방법도 있다.
- 신체 표현 주사위에 그림보다 글로 다양하게 제시하여 아이들의 창의적인 표현을 유도할 수 있다.



## 6 사과, 배, 수박!

### 활동 개요

- 본 활동은 학생들의 신체활동량을 늘리고, 통합교과에서 배운 핵심 개념을 적용해보는 활동으로, 학생들의 움직임 발달에 기본이 되는 '걷기'와 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 여름철 놀이, 술래잡기, 강 건너기 게임, 릴레이 달리기, 반환점을 돌아오는 달리기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 자연스러운 놀이를 통해 걷고 달리는 기본 움직임 기술을 연습 해볼 수 있으며, 놀이의 이름을 다양하게 변화시켜가며 여름철 동·식물의 명칭과 특징을 함께 익혀보는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	걷기, 달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	여름철 동·식물 카드
-------	---------	-------	-------	-----	-------------

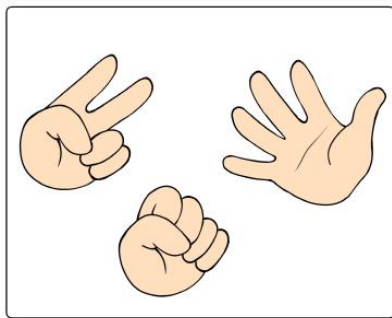
### 활동 준비

- 여름철에 쉽게 관찰할 수 있는 동·식물 카드를 준비한다.
- 술래가 서 있을 수 있는 벽면 공간과 3-4미터 떨어진 곳에 출발선을 긋는다.
- 여름에 볼 수 있는 과일, 곤충, 동물 등의 주제를 하나 정하여, 여름과 관련 깊은 한 가지와 비교적 여름과 관련 없는 두 가지 단어를 정한다.  
예) 사과(△), 배(△), 수박(○) / 북극곰(△), 펭귄(△), 매미(○)

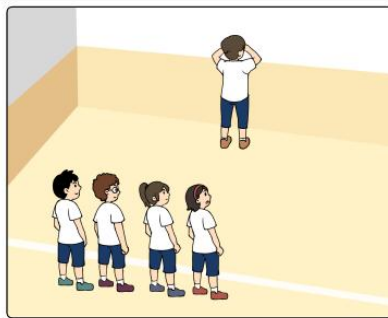
### 안전한 활동

술래가 뒤를 보고 있는 사이에 술래를 세게 치거나 달리는 도중 친구와 부딪치지 않도록 유의한다.

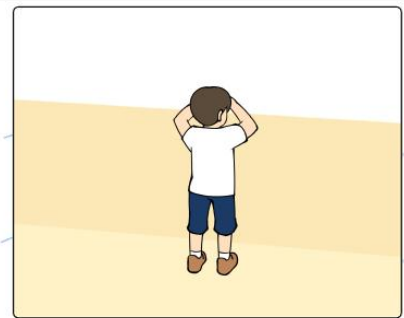
### 활동 방법



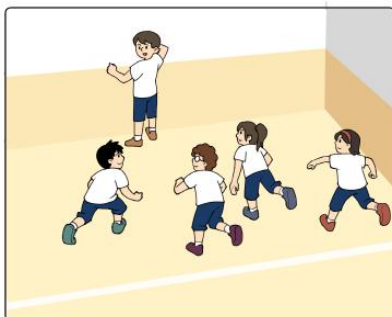
① 가위바위보로 술래를 정한다.



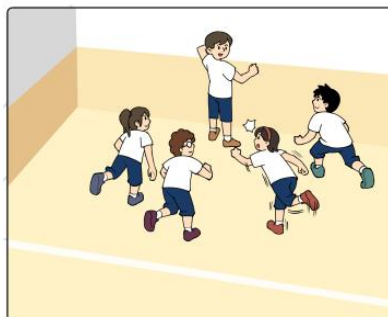
② 술래는 놀이 공간의 한쪽 벽면을 보고 돌아선다.



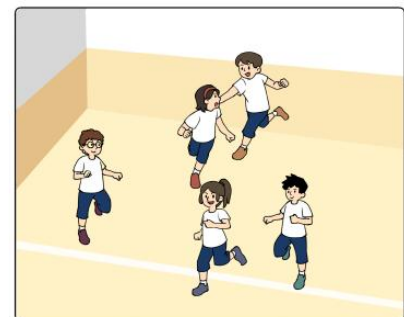
③ 술래는 여름철에 볼 수 있는 1가지 단어와 여름철에 보기 힘든 2가지 단어를 섞어가며 말한다.



④ 술래는 단어를 두 번 반복해서 불러야 하고, 이때 나머지 사람들은 움직일 수 있다.



⑤ 술래가 여름과 관련 없는 단어를 부르고 돌아볼 때는 움직일 수 없다. 술래에게 움직임을 들키면 술래에게 잡혀간다.



⑥ 조금씩 이동하여 술래의 등을 치고 출발선까지 돌아가는 동안 술래에게 잡히면 술래가 된다.

### 활동 유의점

- '무궁화 꽃이 피었습니다.'를 응용한 놀이이기에, '무궁화 꽃이 피었습니다.' 활동을 하고 시작하도록 한다.
- 학생들과 놀이에서 사용할 단어를 미리 함께 이야기하여 단어를 몰라서 활동에 참여하지 못하는 일이 없도록 한다.
- 여름 교과서에서 배웠던 여름 관련 동·식물 카드를 펼쳐놓고 배웠던 내용을 상기하면서 놀이에 사용할 단어를 함께 정해보면 통합교과 학습에 도움이 된다.

### 활동 재구성

- 움직이지 않아야 할 때 움직인 친구는 다른 친구가 구해주러 올 때까지 술래와 손가락 걸고 기다리기로 재구성할 수 있다.
- 신호등을 나타내는 빨강, 노랑, 초록의 색깔 단어를 사용하여 교통안전 놀이를 할 수 있다.

## 7 나무 따라 매미 잡기

### 활동 개요

- 본 활동은 놀이를 통해 학생들이 학교의 강당이나 체육관 시설을 둘러보는 활동으로, 신체 발달에 기본이 되는 '걷기'와 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 여름철 놀이, 술래잡기, 강 건너기 게임, 릴레이 달리기, 반환점을 돌아오는 달리기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 자연스러운 놀이를 통해 신체활동을 할 수 있는 공간과 친숙해지고 정해진 규칙 안에서 안전하게 걷고 달리는 기본 움직임 기술을 연습해볼 수 있으며, 교육과정의 내용에 담겨 있는 술래잡기를 다양한 방법으로 실천해 보는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	걷기, 달리기	활동 장소	실내	준비물	막대풍선 또는 뽕망치
-------	---------	-------	----	-----	-------------

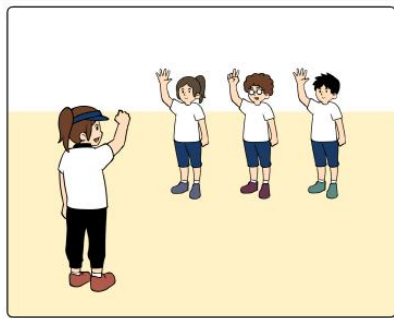
### 활동 준비

- 첫 술래를 한 명 정한다.
- 기존에 있는 배드민턴 경기선, 농구 경기선, 배구 경기선 등 체육관 바닥에 표시된 선은 무엇이며, 우리 학교 체육관을 우리는 언제 사용할 수 있고, 다함께 사용하는 공간에서 지켜야 할 안전 규칙에 대해 알아본다.

### 안전한 활동

내가 피해야 하는 술래뿐만 아니라 놀이에 참여하는 모든 친구들의 움직임을 잘 살펴서 놀이 도중 친구와 부딪히지 않도록 유의한다.

### 활동 방법



① 선생님 대 전체 학생이 가위바위보를 하여 술래를 한 명 정한다.



② 체육관의 바닥 선은 나무이고, 술래 이외의 사람들은 매미이다.



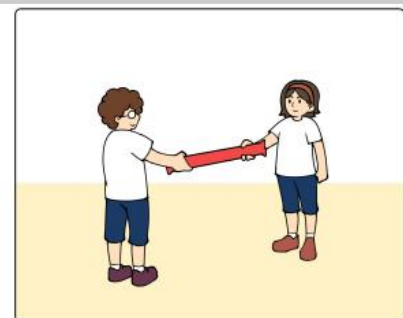
③ 놀이에 참여하는 모든 사람들은 바닥에 그려진 선(나무)을 따라서만 움직일 수 있다.



④ 체육관 바닥 선을 벗어나면(나무에서 떨어지면) 아웃이다. 다시 활동에 참여하기 위해서는 체육관 가장자리를 한 바퀴 돌아야 한다.



⑤ 요리조리 걸으며 파하다가 막대풍선을 들고 있는 술래(매미)에게 잡히면 아웃이다.



⑥ 잡힌 친구는 막대풍선을 건네받고 새로운 술래가 된다.

### 활동 유의점

- 첫 놀이에서는 학생들이 매우 천천히, 안전하게 걸어볼 수 있도록 느린 음악을 틀어주면 좋다.
- 부드러운 막대풍선이라도 친구의 몸을 세게 때리지 않도록 지도하고, 어깨나 등을 살짝 치도록 한다.

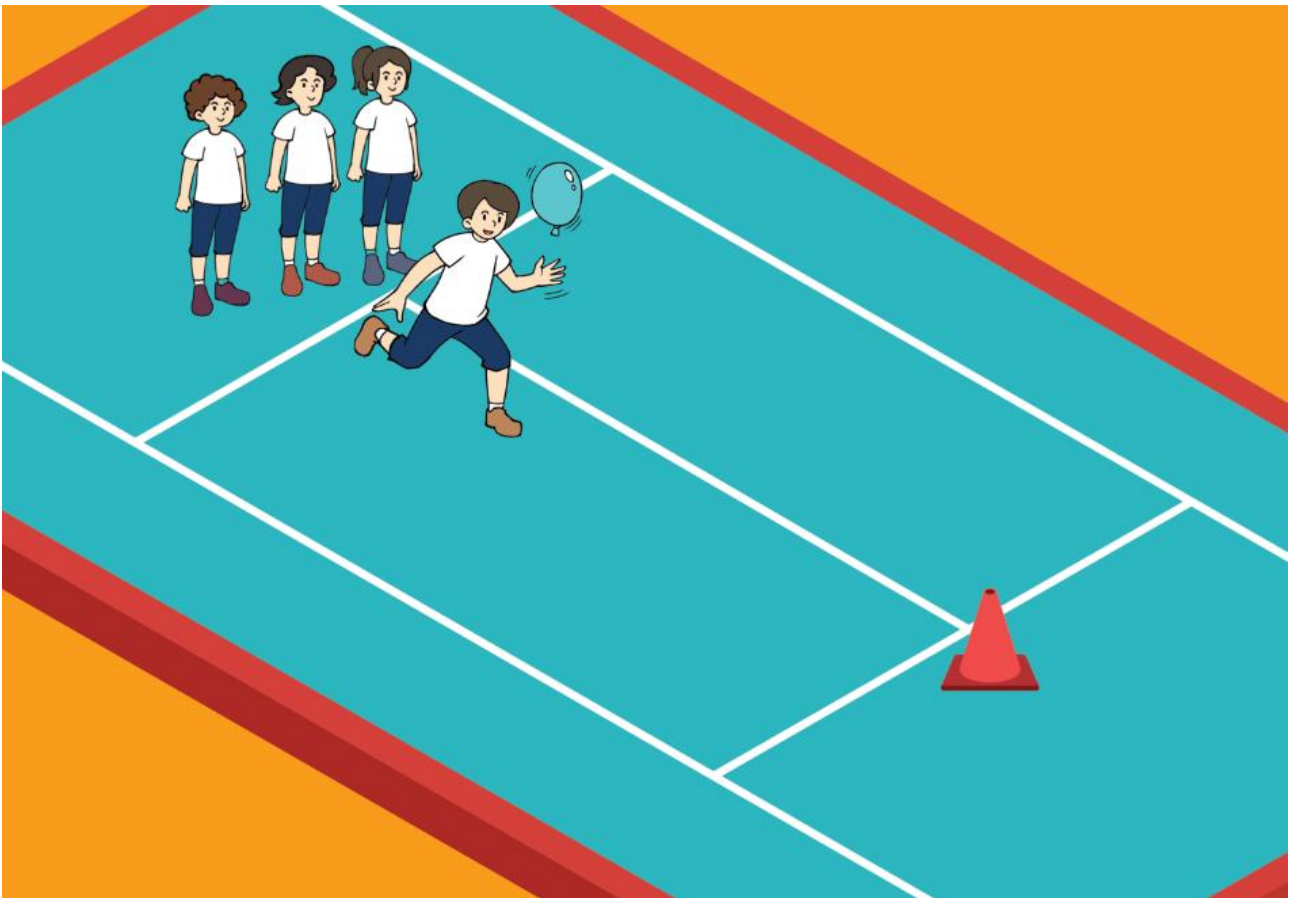
### 활동 재구성

- 술래는 선과 선을 점프하여 움직일 수 있는 것으로 재구성할 수 있다.
- 느리게 걷기, 걷기, 빠르게 걷기, 달리기의 순서로 신체활동에서의 빠르기 변화를 느껴보도록 진행할 수 있다.

## 8 수박이 잘 익었나 통통통

### 활동 개요

- 본 활동은 치기의 가장 기초적인 활동으로 체공 시간이 긴 풍선을 손과 머리 등 다양한 신체 부위를 활용하여 공중으로 쳐 보는 활동으로 구성하였다.
- 1학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 이어달리기, 미니 운동회, 술래잡기 등의 활동이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 가벼운 풍선을 치는 활동을 통해 기초적인 협응력과 집중력을 기르는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	치기	활동 장소	실내	준비물	풍선(개인당 1개), 라바콘
-------	----	-------	----	-----	-----------------

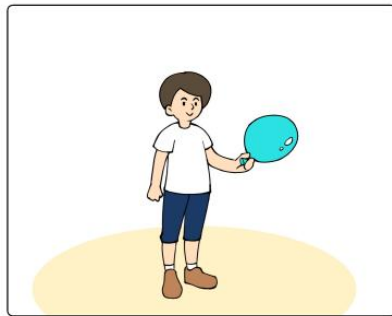
### 활동 준비

- 모둠별로 구역을 정하고 넓게 흩어져서 선다.
- 개인당 풍선 1개씩 나누어 준다.

### 안전한 활동

활동 공간이 좁으면 풍선을 치면서 돌아다니는 과정에서 충돌의 위험이 있을 수 있으므로 모둠별로 충분한 공간을 확보하도록 한다.

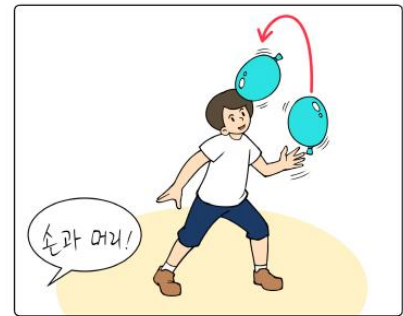
### 활동 방법



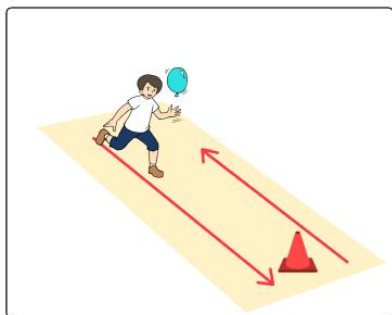
- ① 풍선을 잘 익은 수박으로 약속하고 한 손에 잡는다(미리 교실에서 풍선에 수박처럼 그림을 그려도 좋다).



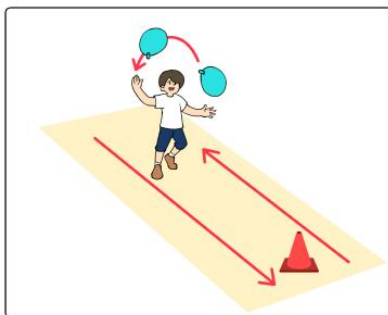
- ② 교사가 불러 주는 신호에 따라 풍선을 친다(예: 손 5번, 머리 3번!)



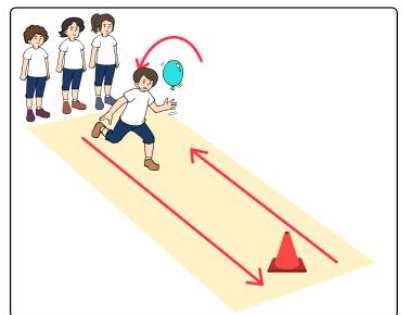
- ③ 두 가지 이상의 신체 부위를 조합해서 시도해본다(예: 손과 머리!)



- ④ 반환점을 정해 놓고 한 손으로 치면서 반환점을 돌아오는 활동을 한다.



- ⑤ 양손을 번갈아 치면서 반환점을 돌아오는 활동을 한다.



- ⑥ 4명씩 한 모듬을 이루어 릴레이 게임을 해 본다.

### 활동 유의점

- 풍선을 치는 것을 어려워하는 학생은 손바닥을 꼭 펴고 풍선이 허리와 어깨 사이의 높이에 오면 아래에서 위로 쳐 올리도록 지도한다.
- 손으로 치는 활동이 익숙해진 다음에 다른 신체 부위를 활용하도록 한다.

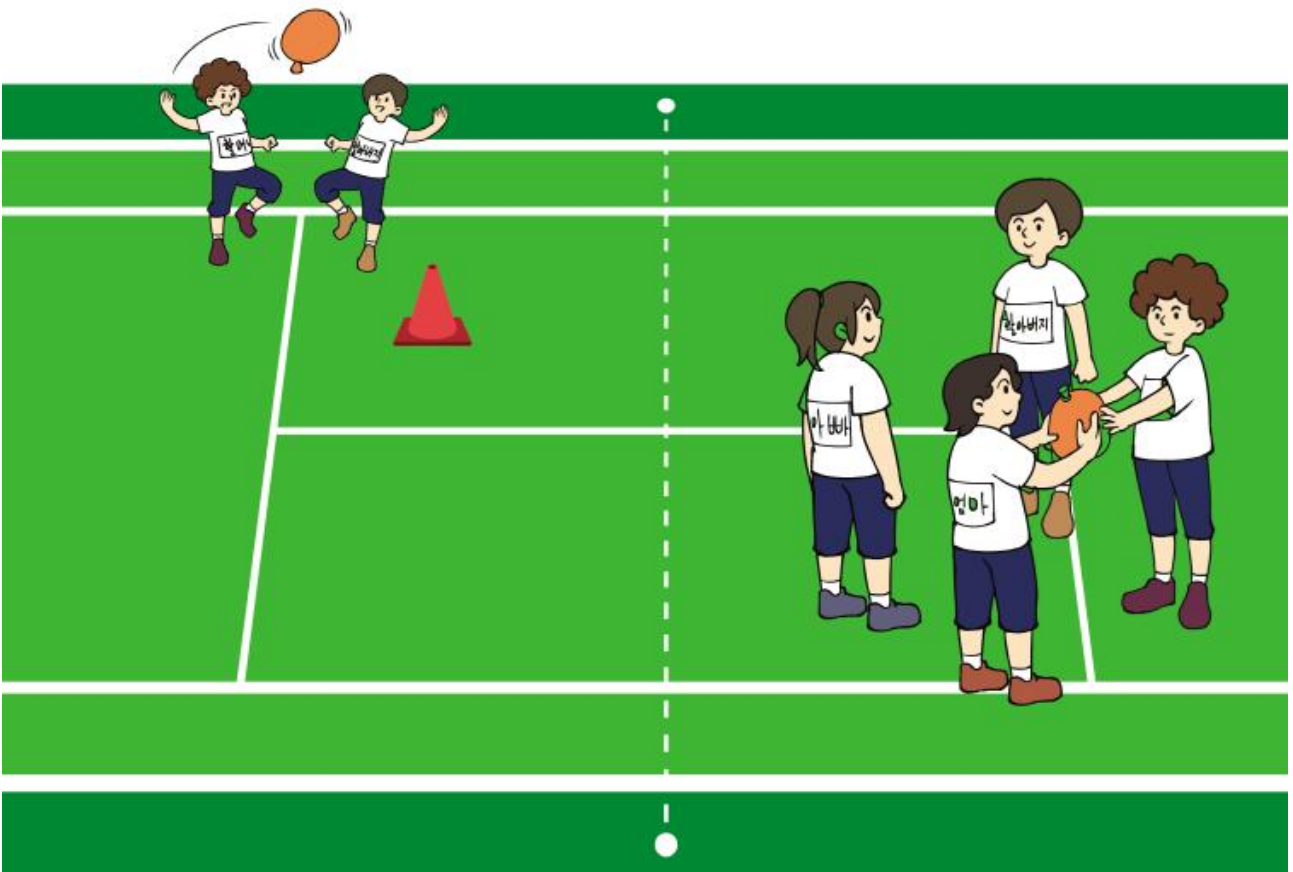
### 활동 재구성

- 풍선을 한 번 칠 때마다 제자리에서 한 바퀴 돌면서 친다.
- 풍선을 반복해서 살짝 치면서 공중에서 물듯이 이동한다.

## 9 우리 가족 힘을 모아 주머니 받거니

### 활동 개요

- 본 활동은 치기와 달리기 기능을 활용한 기초적인 활동으로 친구와 협력하여 풍선을 치며 이동하여 반환점을 돌아 오는 활동으로 구성하였다.
- 1학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 이어달리기, 미니 운동회, 술래잡기 등의 활동이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 달리기와 더불어 가벼운 풍선을 치는 활동을 할 수 있으며, 협동심을 기르는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	치기, 달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	풍선(모듬별 1개), 라바콘(반환점)
-------	---------	-------	-------	-----	----------------------

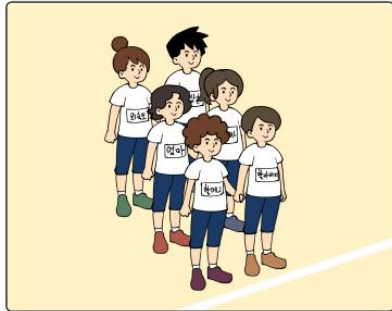
### 활동 준비

- 6명씩 한 모듬을 이룬다.
- 두 명씩 짝을 지은 후, 역할을 정한다(아빠, 엄마, 할아버지, 할머니, 외삼촌, 외숙모).

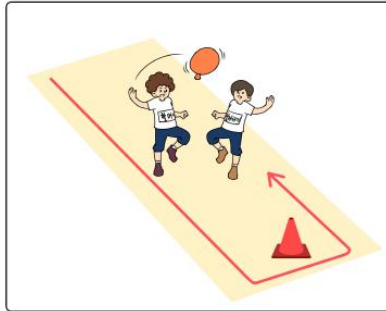
### 안전한 활동

친구가 실수했을 때, 질책보다는 격려의 말을 사용할 수 있도록 미리 연습한다.  
(예: 괜찮아! 다시 도전하면 돼!)

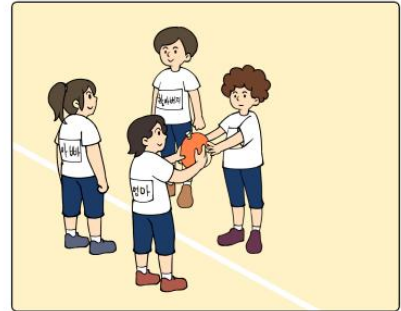
### 활동 방법



- ① 아빠와 엄마, 할아버지와 할머니, 외삼촌과 외숙모가 짝을 이루어 손을 잡고 선다.



- ② 출발 신호와 함께 두 명이 협동하여 풍선을 번갈아 치면서 반환점을 돌아 온다.



- ③ 반환점을 돌아 출발선에 도착하면 다음 주자에게 두 손으로 풍선을 건네 준다.



- ④ 세 쌍의 주자가 먼저 출발점으로 돌아오는 팀이 이긴다.



- ⑤ 두 명 사이의 거리를 조금 늘려서 다시 한 번 게임을 해 본다.



- ⑥ 가족의 역할을 바꾸어서도 해 볼 수 있다.

### 활동 유의점

- 두 사람 사이의 거리가 너무 멀면 풍선을 정확하게 쳐서 패스하는 것이 어려우므로 적당한 간격으로 서도록 한다.
- 경쟁적인 분위기보다는 친구와 협력해서 목표 지점까지 이동하는 것에 활동의 중점을 두도록 지도한다.
- 날아오는 풍선을 손으로 치는 것이 익숙하지 않은 학생은 두 손으로 잡은 후에 올려서 치는 방법을 안내하도록 한다.
- 친구가 달려가는 방향 쪽으로 풍선을 보내야 앞으로 나아갈 수 있음을 지도한다.

### 활동 재구성

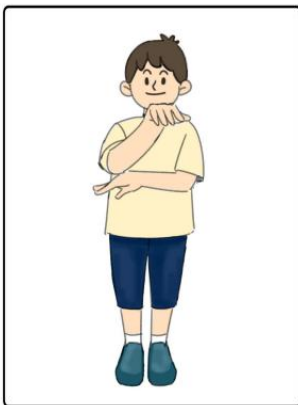
- 학생들의 수행 수준에 따라 풍선을 치는 것 대신에 배나 등 사이에 끼워서 이동하는 협력 게임을 해본다.
- 풍선으로 하는 활동에 익숙해지면 부드러운 공을 이용하여 활동의 난이도를 높인다.

## 10 가족과 함께 가위바위보 올림픽

### 활동 개요

- 본 활동은 몸으로 가위바위보를 표현하고 이동하면서 동물의 몸짓을 표현하는 신체활동으로 구성하였다.
- 1학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 걷기와 달리기 활동 및 가족 운동회 신체활동이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 1학년 학생들이 가족 운동회 신체활동과 더불어 신체 표현활동을 추가적으로 할 수 있으며, 아울러 신체를 이용한 가위바위보와 이동 시 동물을 흉내 내는 표현은 신체 표현활동에 도움을 줄 수 있다.

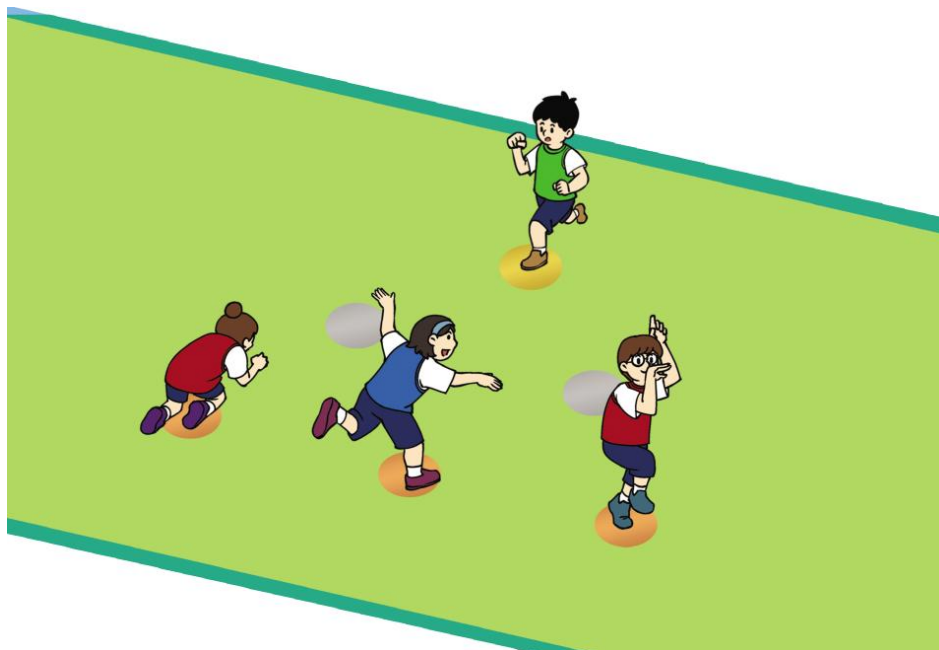
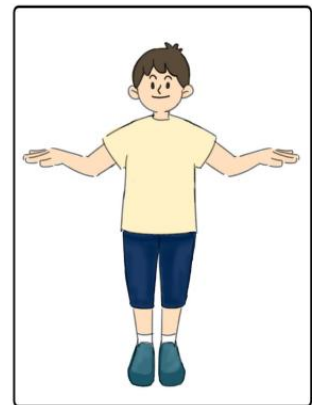
가위



바위



보



주요 활동	신체 표현	활동 장소	실내/실외	준비물	원마커, 팀조끼
-------	-------	-------	-------	-----	----------

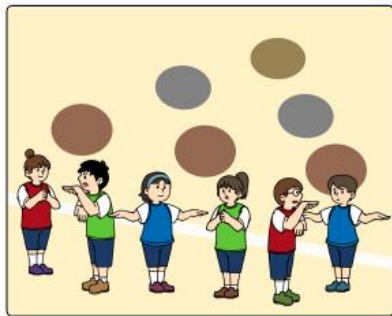
### 활동 준비

- 출발선에서 5~7m 간격으로 원마커를 3개, 2개, 1개 놓는다.
- 모둠을 아빠, 엄마, 아들, 딸로 구분하고 팀조끼를 입는다.
- 주먹은 거북이, 가위는 닭, 보는 황새이고 같은 동작으로 이기면 이동시 동물 표현을 하며 이동한다는 것을 알려준다.

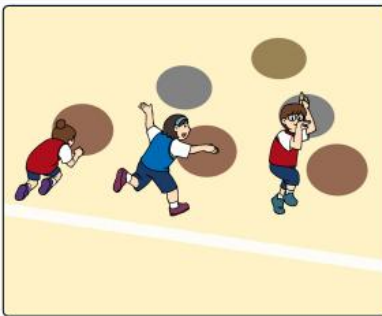
### 안전한 활동

이동할 때 뛰거나 친구를 미는 장난을 하지 않게 한다.

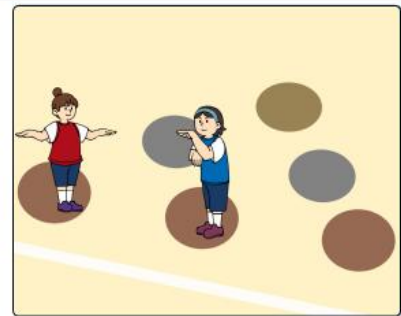
### 활동 방법



- ① 출발선에서 다른 모듬의 가족들 중 한 명을 골라 신체 표현 가위 바위보를 한다.



- ② 가위바위보를 해서 이긴 동작의 동물을 흉내 내며 첫 원마커인 동메달로 이동한다.



- ③ 동메달에 모인 다른 가족들과 같은 방법으로 가위바위보를 한다.



- ④ 동메달에서 이긴 친구는 이긴 동작을 흉내 내며 은메달로 이동하고, 은메달에 모인 다른 가족과 같은 방법으로 가위바위보를 한다.



- ⑤ 은메달에서 이기면 금메달로 이동하고 금메달 위치에서 다른 가족과 가위바위보를 해서 이기면 금메달 1개를 획득한다.



- ⑥ 금메달에서 이기면 계속 머무르며 다른 가족과 가위바위보를 하고 이기면 금메달의 숫자를 늘린다. 지면 출발선으로 돌아와 다시 시작한다(금메달의 수는 누적 개수이다).

### 활동 유의점

- 같은 모듬끼리는 가위바위보를 하지 않으며, 출발선에서 가위바위보 할 상대가 없으면 교사가 대신 해준다.
- 가위바위보는 각각의 위치에 있는 다른 가족 아무나 하고 할 수 있으며, 한번 졌다고 기회가 없는 것이 아니라 같은 위치의 다른 가족과 가위바위보를 계속할 수 있다.
- 각 모듬별 금메달의 개수 합이 가장 많은 팀이 우승이지만, 경쟁보다는 신체 표현활동에 더 중점을 둔다.

### 활동 재구성

- 신체 표현 가위바위보 대신에 손으로 가위바위보를 해서 신체 움직임에 중점을 두고 같은 방법을 적용하여 활동할 수 있게 내용을 재구성할 수 있다.
- 몸으로 가위바위보를 할 수 있으며, 가위는 다리를 앞뒤로, 바위는 두발 모으기, 보는 양발 벌리기 동작을 이용하여 같은 방법으로 활동을 재구성할 수 있다.

## 11 어떤 과일을 좋아해요?

### 활동 개요

- 본 활동은 신체활동이 포함된 놀이를 통해 학생들이 가을에 볼 수 있는 풍경과 동물이나 식물을 떠올려 보는 활동으로, 신체 성장에 기본이 되는 '걷기'와 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 놀이터에서 놀기, 줄넘기로 기차놀이, 꼬리 잇기 놀이, 카드 뒤집기 놀이, 가마놀이, 기차놀이, 콩주머니 옮기기 놀이, 잠자리 술래잡기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 1학년 학생들이 통합교과에서 배웠던 가을에 대한 개념을 정리하고, 자연스러운 놀이를 통해 정해진 규칙을 준수하며 안전하게 걷고 달리는 기본 움직임 기술을 연습하는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	걷기, 달리기	활동 장소	실내	준비물	의자 또는 원마커
-------	---------	-------	----	-----	-----------

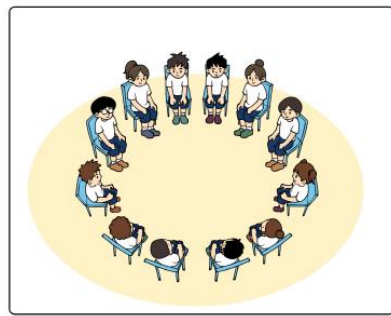
### 활동 준비

- 교사나 학생 중에서 첫 술래를 한 명 정한다.
- 통합교과 시간에 배웠던 가을과 관련하여 떠오르는 동·식물을 이야기해 보고 학생들이 많이 이야기했던 단어 또는 기억해야 할 단어 3가지를 뽑는다.  
예) 밤, 대추, 사과

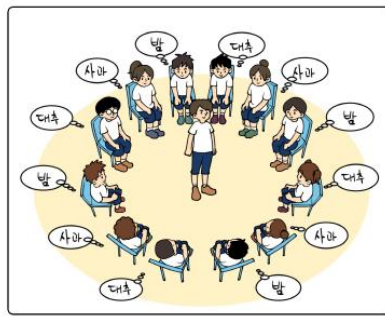
### 안전한 활동

갑자기 걷거나 달리는 상황이 발생하는 놀이로 활동 도중 부딪히지 않도록 조심하고 학생들이 앉아있을 때 두 손을 다리 위에 올려놓도록 한다.

### 활동 방법



① 반 학생 전체가 커다란 원 모양으로 둘러앉는다.



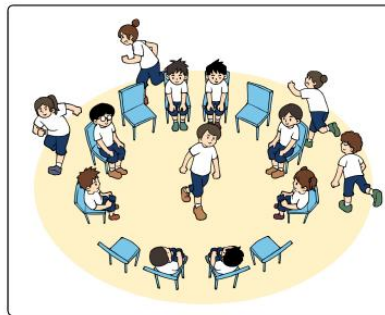
② 술래를 중심으로 오른쪽 학생부터 밤, 대추, 사과로 한 명에 하나씩 과일 이름을 말한다.



③ 술래가 원 모양의 중심에 서서 "어떤 과일을 좋아해요?"라고 한 친구에게 묻는다.



④ 대답하는 친구는 밤, 대추, 사과 중에서 하나의 과일 이름을 말한다.



⑤ 과일 이름에 해당하는 학생들은 모두 일어나 바로 양옆을 제외한 다른 자리를 차지한다. 이때 술래도 빈자리에 앉는다.



⑥ 자리에 앉지 못한 학생은 새 술래가 된다.

### 활동 유의점

- 술래가 질문을 하고 친구가 답할 때 집중해서 듣고 기억하도록 한다.
- 어디가 자리인지 명확하게 구분할 수 있도록 의자를 놓거나, 원마커를 바닥에 놓도록 한다.

### 활동 재구성

- 추석에 무엇을 하나요? / 가을에 어떤 꽃을 볼 수 있나요? 와 같이 질문을 수정하며 놀이할 수 있다.
- 말로 대답하는 대신 가을에 볼 수 있는 동물이나 식물을 몸동작으로 표현해볼 수 있다.
- "밤, 대추!"와 같이 2가지 이상의 과일 이름을 부르도록 허용할 수 있다.



## 12 송편 배달하기

### 활동 개요

- 본 활동은 가을에 있는 우리나라의 명절 추석을 소재로 움직이는 활동으로, 기본 움직임 기술인 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 놀이터에서 놀기, 줄넘기로 기차놀이, 꼬리 잇기 놀이, 카드 뒤집기 놀이, 가마놀이, 기차놀이, 콩주머니 옮기기 놀이, 잠자리 술래잡기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 통합교과에서 배웠던 추석의 주제를 돌아보고, 함께 정한 안전 규칙을 준수하며 기본 움직임 기술인 달리기 중 친구와 함께 협동하며 이어달리기를 연습해보는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	달리기	활동 장소	실외	준비물	숨털공 30개, 원마커, 바구니
-------	-----	-------	----	-----	-------------------

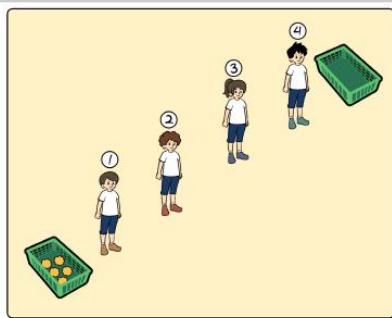
### 활동 준비

- 통합교과에서 추석에 대해 배운 내용을 복습한다.
- 25m 정도의 거리를 두고 출발점과 도착점을 표시한다.
- 4명씩 한 모둠을 이루어 비슷한 간격으로 선다.
- 추석에 송편을 누구와 나누어 먹고 싶은지 이야기해 본다. 송편을 배달해야 할 최종 도착점은 모둠 학생들이 많이 이야기한 사람의 집이다.  
예) 할머니, 이모, 큰아버지, 친구의 이름 등

### 안전한 활동

숨털공을 받으려고 대기하는 학생이 자신의 자리를 표시하는 원마커 보다 앞으로 미리 달려 나와서 다치지 않도록 한다.

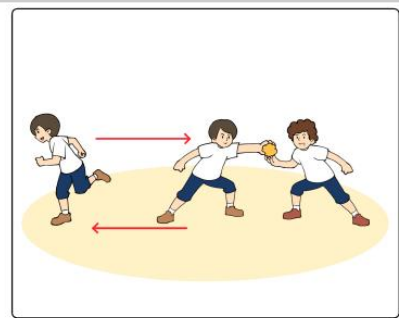
### 활동 방법



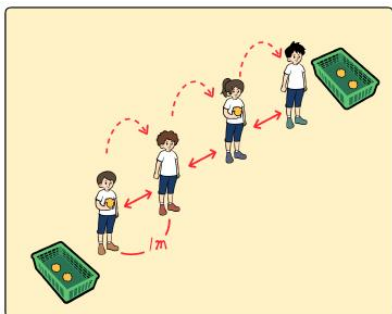
① 5m씩 간격을 두고 서서 네 명이 앞에서부터 1, 2, 3, 4번으로 정한다



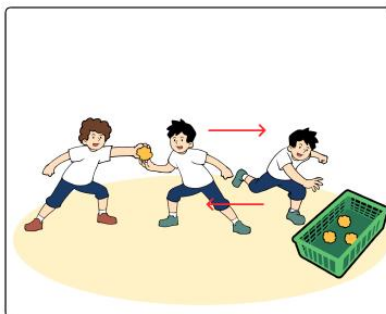
② 각 모듬의 1번 친구는 송편(숨털공)이 5개씩 들어있는 바구니를 확인한다.



③ 시작 신호와 함께 1번 친구는 송편을 2번 친구에게 전달하고 돌아온다.



④ 같은 방법으로 이어달리며 2번은 3번에게, 3번은 4번에게 송편을 전달한다.



⑤ 송편을 건네받은 마지막 4번 친구는 뒤쪽 바구니에 송편을 담는다.



⑥ 5개의 송편을 먼저 모두 옮긴 모듬이 이긴다.

### 활동 유의점

- 송편을 다음 친구에게 건네주고 난 후 바로 다시 자기 자리로 돌아와 준비하도록 안내한다.
- 송편 배달을 할 때 꼭 자기 자리에 있는 원마커를 밟고 있는 상태에서 출발하도록 유의한다.
- 승패를 명확하게 판정할 수 있게 송편을 모두 옮긴 모듬은 "끝!"을 외친다.

### 활동 재구성

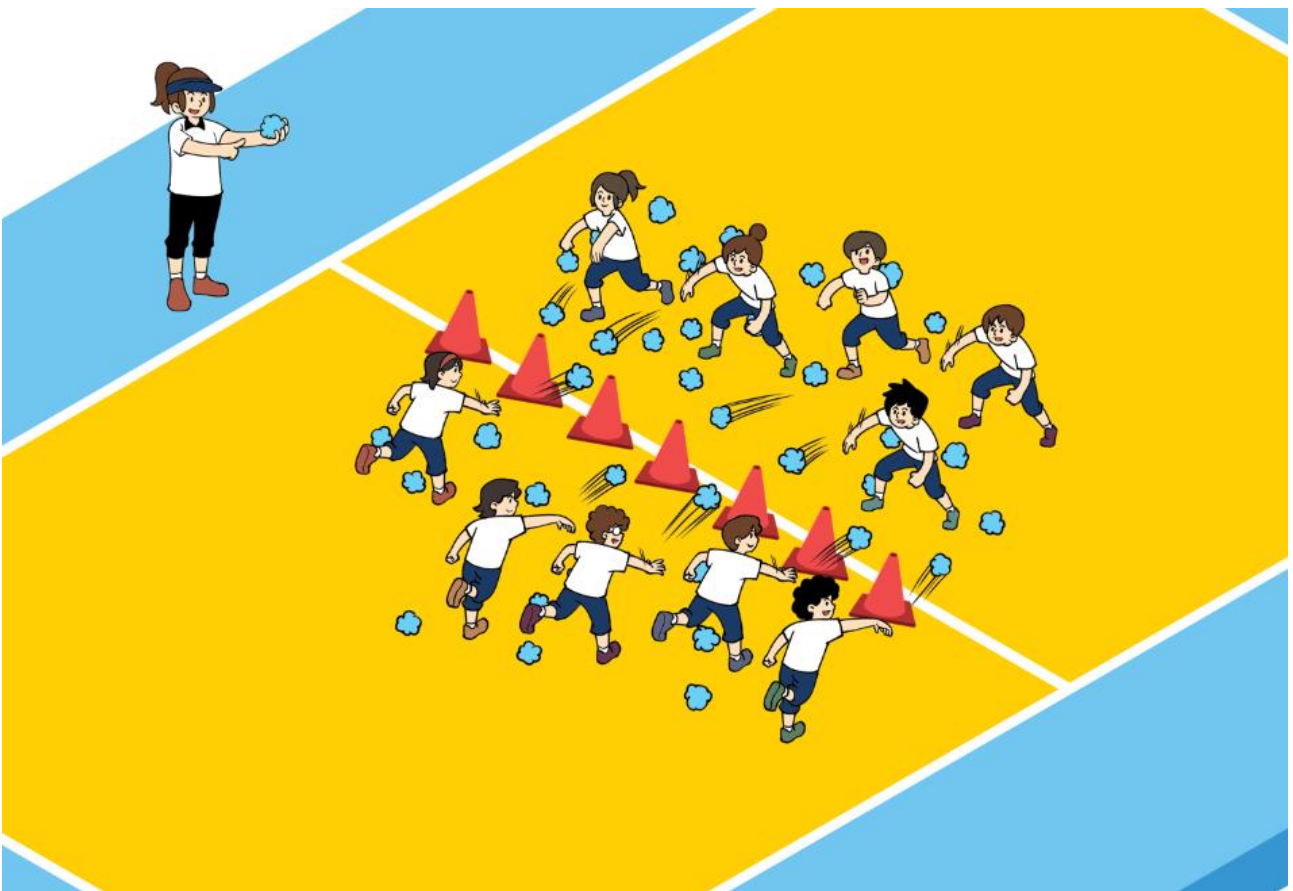
- 바닥에 원마커를 놓아 표시하며, 활동 거리를 늘리거나 줄인다.
- 주제를 바꾸어 활동할 수 있다. - 예) 학교의 여러 장소, 마을과 관련된 명칭 익히기
- 마지막 친구가 첫 번째 자리로, 첫 번째 친구가 두 번째 자리로 한 칸씩 자리를 이동하며 이어달리기 할 수 있다.
- 숨털공이 없다면 신문지를 구겨 만든 신문지 공이나 양말 한 켤레를 뭉쳐서 공처럼 사용할 수 있다.



## 13 뽕족뽕족 밤송이를 치워요

### 활동 개요

- 본 활동은 '던지기' 기능의 기초적인 활동으로 1학기에는 스카프를 이용했다면 2학기(가을)에는 그보다 난이도가 높은 교구인 솜털공을 이용하여 실시할 수 있는 활동으로 구성하였다.
- 1학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 인사하기 놀이, 버스놀이, 기차놀이, 가마놀이, 잠자리 잡기, 낙엽 놀이 등 다양한 활동이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 수확의 계절인 가을에 실제 밤송이처럼 생긴 솜털공을 던지는 놀이(게임)를 하면서 1학년 학생의 발달 단계에 적합한 던지기와 받기 기능을 학습할 수 있다.



주요 활동	던지고 받기	활동 장소	실내/실외	준비물	솜털공 100개(이면지를 뭉쳐서 활용 가능), 원마커나 라바콘
-------	--------	-------	-------	-----	------------------------------------

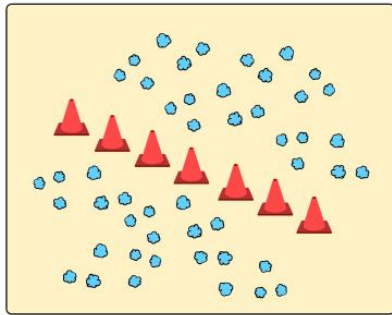
### 활동 준비

- 배드민턴 경기장 정도의 직사각형 공간의 가운데에 라바콘이나 원마커로 중앙선을 표시한다.
- 학급 학생을 반으로 나누어 양쪽에 배치한다.

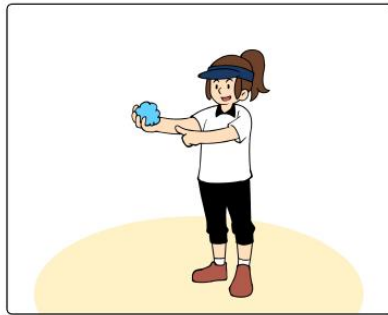
### 안전한 활동

같은 편 친구들끼리 서로 부딪치지 않도록 충분한 공간을 확보하고, 밤송이(솜털공)를 드문 드문 흩어놓는다.

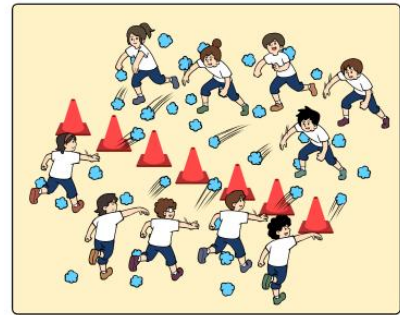
### 활동 방법



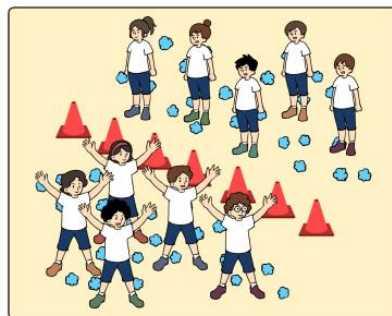
- ① 라바콘이나 원마커로 경계를 표시하고 양쪽에 솜털공을 약 50개씩 배치한다.



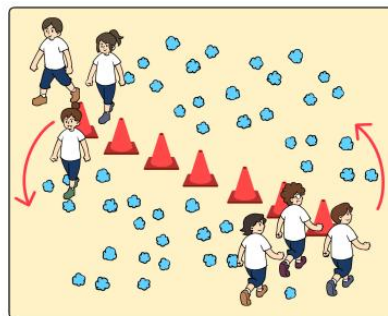
- ② 내 방에 있는 뽀족한 밤송이를 창문 밖으로 던져서 치우는 게임이라고 설명한다.



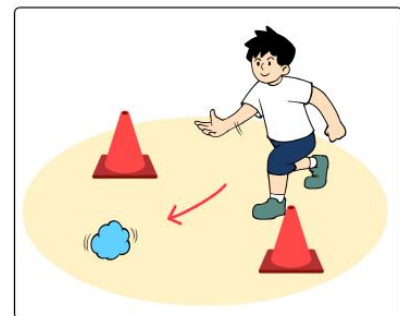
- ③ 교사의 신호에 따라 친구들과 협동하여 솜털공을 상대방 진영(창문 밖)으로 던진다.



- ④ 2분 동안 실시하여 솜털공이 적게 남아 있는 팀이 이긴다.



- ⑤ 자리를 바꾸어 한 번 더 해 본다.



- ⑥ 라바콘 사이로 굴려서 통과시키는 방식으로 게임을 할 수 있다.

### 활동 유의점

- 한 번에 한 개의 솜털공을 던지는 것으로 약속한다(여러 개 동시에 던지지 않기).
- 경기장 밖으로 나간 것은 점수로 인정하지 않도록 하여 정확하게 원하는 방향으로 던지는 연습을 하도록 한다.
- 솜털공을 친구의 얼굴을 향해 던지는 등 장난을 치지 않을 것을 약속하도록 한다.

### 활동 재구성

- 팀별로 2명씩 경계선에 서서 자기 팀 진영으로 날아오는 솜털공을 막는 학생을 정해 게임해 본다.
- 네트를 활용하여 네트 위 또는 아래로 던지거나 굴리는 방식으로 게임 해 본다.

## 14 우리 마을의 이름은?

### 활동 개요

- 본 활동은 숨털공을 활용한 '던지고 받기'의 기초적인 활동으로 간단한 이동 기술을 접목하여 해 볼 수 있는 응용 활동으로 구성하였다.
- 1학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 인사하기 놀이, 버스놀이, 가차놀이, 가마놀이, 잠자리 잡기, 낙엽 놀이 등 다양한 활동이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 '마을'이라는 생활공동체 안에서 이웃과 더불어 살아가는 것의 가치와 중요성을 인식할 수 있고, 달리기와 더불어 던지고 받는 기본운동기능을 학습하는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	던지고 받기, 달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	모둠별 숨털공 1개와 원마커 6개, 자음과 모음 카드
-------	----------------	-------	-------	-----	----------------------------------

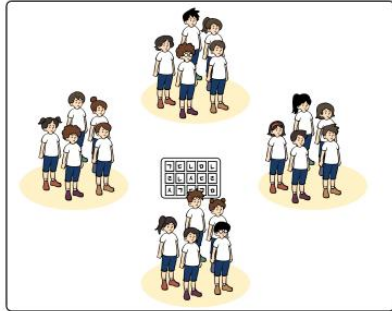
### 활동 준비

- 5~6명이 한 모둠을 이루어 구역을 나누어 위치한다.
- 모둠별로 원마커를 6개씩 준비한다.
- 활동장 가운데에 국어 교과서 부록에 있는 자음 카드를 뒤집어서 모아놓는다.

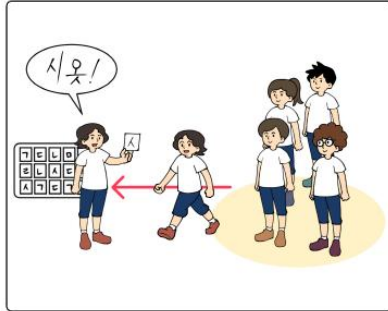
### 안전한 활동

학생들이 동시에 달려가는 장면이 연출되므로 서로 부딪치지 않도록 모둠별 활동 구역을 넓게 정하도록 한다.

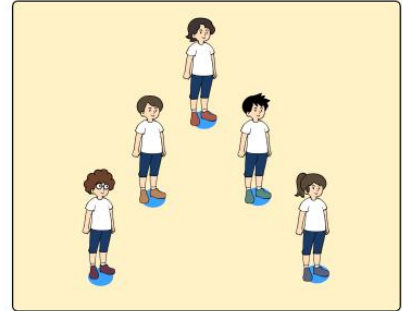
### 활동 방법



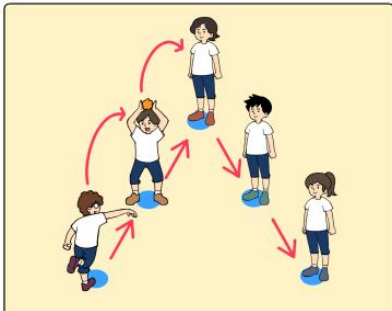
① 모둠별로 마을 위치를 정하고 가운데 자음 카드를 뒤집어 놓는다.



② 교사의 신호에 따라 모둠에서 한 사람씩 가운데로 나와 자음 카드를 뽑아 큰 소리로 외친다.



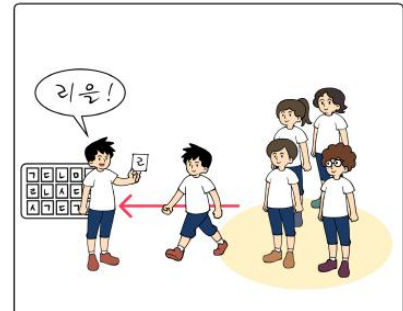
③ 자기 모둠의 친구가 뽑은 자음대로 원마커를 놓고 그 위에 선다.



④ 순서대로 숨털공을 패스하여 마지막 학생까지 패스가 이어지도록 한다.



⑤ 패스를 다 한 모둠은 뽑은 자음으로 마을 이름을 큰 소리로 외친다.



⑥ 카드를 뽑는 학생을 바꾸어서 계속 게임을 해 본다.

### 활동 유의점

- 원마커를 활용하여 정확하게 자(모)음을 만들고 던지기 연습을 할 수 있도록 지도한다.
- 학생 간의 거리가 너무 멀거나 가깝지 않도록 안내한다.
- 자음은 최대 6명이 원마커를 놓고 서서 패스할 수 있도록 ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㅁ, ㅂ 등 간단한 것으로 한다.

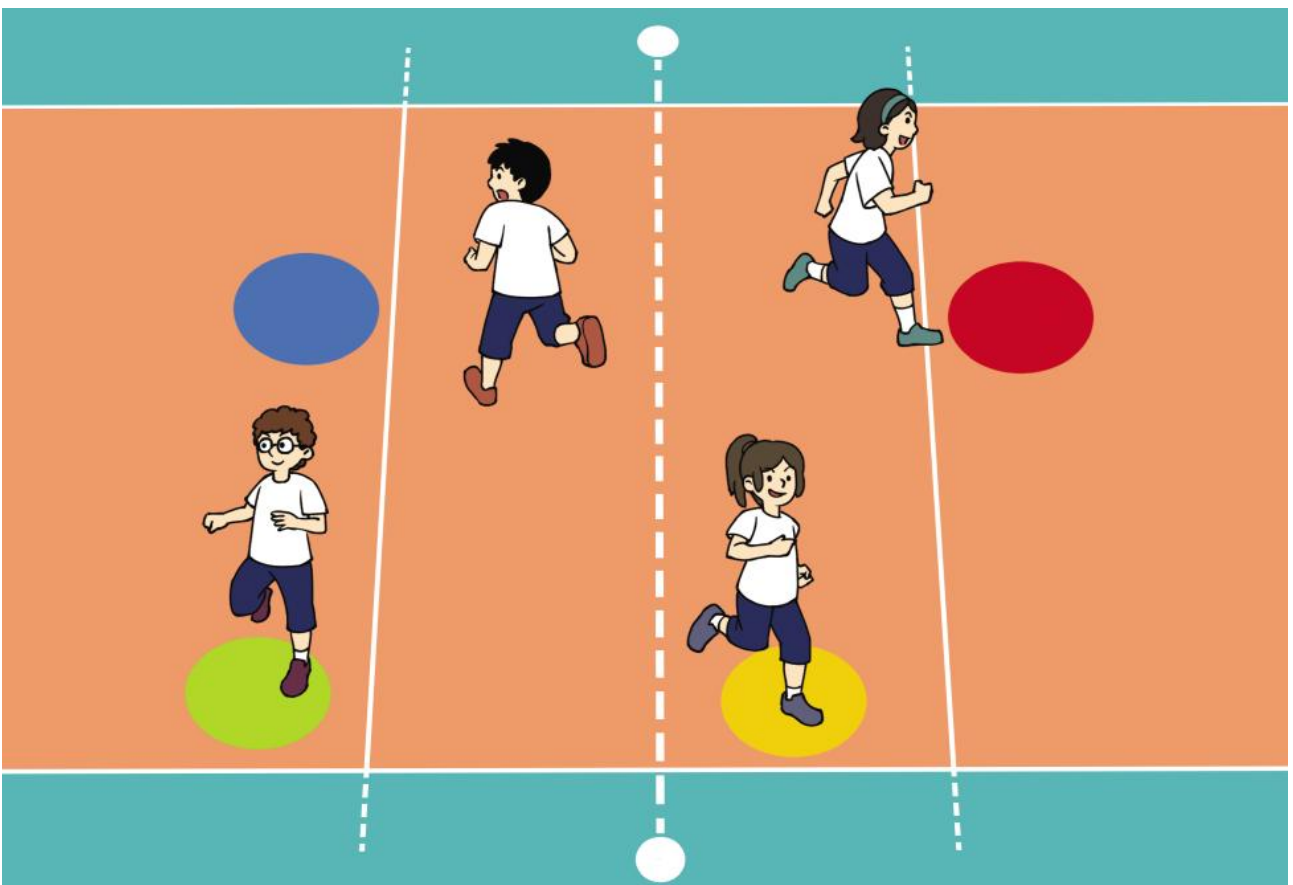
### 활동 재구성

- 자음 카드 대신 모음 카드를 활용하거나 자음과 모음을 각각 뽑아 하나의 글자를 만든다.
- 세모모양, 둥근모양 등 수학 교과와 연계하여 모양을 만들어 패스한다.
- 원마커의 활용 숫자를 늘려서 더 복잡한 자(모)음이나 글자를 만들도록 하면 난이도를 높일 수 있다.
- 숨털공 대신 신문지나 종이를 구겨서 공처럼 만들어 활용할 수 있다.

## 15 이웃집을 찾아가요

### 활동 개요

- 본 활동은 신체 표현 활동 중 스텝과 연관된 기초적인 활동으로 걷기, 뛰기, 점프, 스키핑 등 스텝을 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '가을'에서는 신체활동 중 걷기와 달리기를 활용한 이웃과의 인사, 잠자리 잡기, 콩 주머니 모으기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 걷기와 달리기 동작과 더불어 신체 표현 활동에 필요한 스텝을 추가적으로 익히는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	걷기, 뛰기, 점프, 스키핑	활동 장소	실내/실외	준비물	원마커(다양한 색)
-------	-----------------	-------	-------	-----	------------

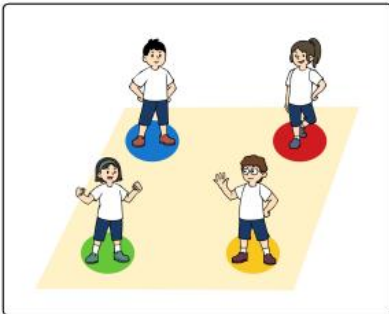
### 활동 준비

- 수업에 활용되는 스텝(걷기, 뛰기, 점프, 스키핑)을 사전에 알려준다.
- 학급 전체가 다양한 위치에 선다.
- 개인당 원마커를 1개씩 나누어 주고 원마커 위에 서 있게 한다.

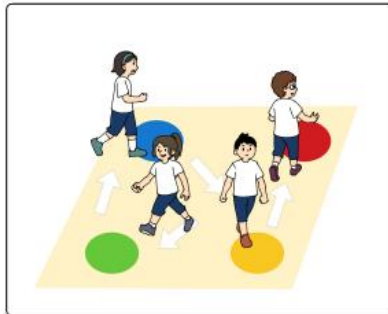
### 안전한 활동

학생들의 간격이 좁으면 이동 과정에서 충돌의 위험이 있을 수 있으므로 충분한 공간을 확보한다.

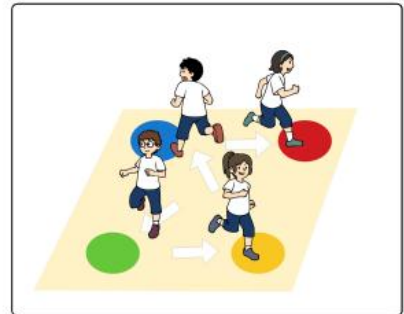
### 활동 방법



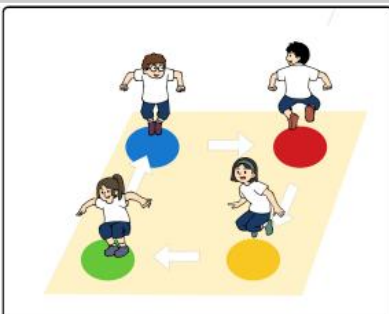
① 원마커에는 한 명만 있을 수 있으며, 자신이 서 있는 원마커가 '첫 번째 나의 집'임을 알려준다.



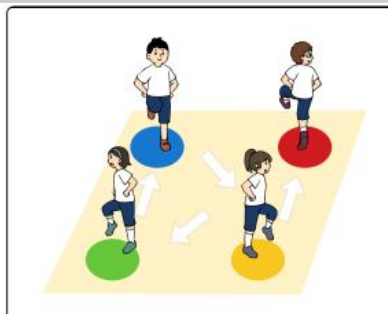
② "두 번째 집으로 걸어서 이동!"이라고 하면, 다른 집으로 이동하며, 이곳이 '두 번째 나의 집'임을 알려준다.



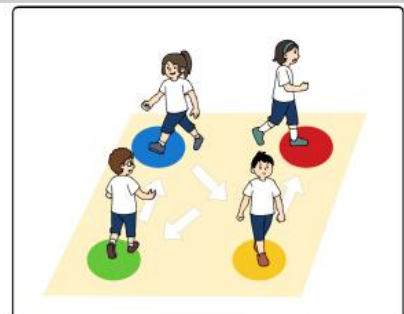
③ "세 번째 나의 집으로 뛰어서 이동!"이라고 하면, 세 번째 나의 집으로 뛰어서 이동한다.



④ "네 번째 집으로 점프해서 이동!"이라고 하면, 또 다른 집으로 이동하며, 이곳이 '네 번째 나의 집'임을 알려준다.



⑤ 네 개의 집이 정해지면, "O 번째 집으로 스키핑 스텝으로 오기!"라고 하면, 'O 번째 집으로 스키핑 스텝으로 돌아온다.



⑥ "O 번째 집으로 뛰어서 오기!"라고 하면, 자신의 O 번째 집으로 이동한다. 이렇게 반복적으로 활동한다.

### 활동 유의점

- 본 신체활동은 다양한 스텝을 익히는 것에 중점을 둔다. 학생들이 자신의 집을 찾지 못했을 경우에는 남은 원마커를 새로운 집이라 설명하고, 새로운 집을 다시 기억하게 한 후 활동을 계속한다.
- 이동 간의 스텝은 교사가 다양하게 이야기 할 수 있으며, 활동 전에 기본적인 스텝을 익히고 활동에 참여할 수 있게 준비운동 시간을 활용한다.

### 활동 재구성

- '세계 여행을 해요'로 바꾸고 원마커에서 이동할 때 다양한 이동 수단의 특징을 표현하도록 재구성할 수 있다.
- '동물들의 여행'으로 바꾸고 원마커를 이동할 때 동물의 특징을 표현하면서 이동할 수 있게 재구성할 수 있다.
- 다양한 스텝(호핑, 갤러핑, 사이드스텝 등)을 추가할 수 있다.
- 빨강은 스키핑, 파랑은 걷기 등 색깔별로 스텝을 정해서 공유한 뒤에 색을 외치도록 변형할 수 있다.

## 16 이글루 술래잡기

### 활동 개요

- 본 활동은 겨울을 주제로 하는 술래잡기 활동으로, 기본 움직임 기술인 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 땅따먹기, 사방치기, 내가 만든 도구로 놀기, 눈싸움, 공 피하기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 1학년 학생들이 통합교과에서 배웠던 겨울의 주제를 회상하며, 놀이에서 안전 규칙을 준수해야 하는 중요성을 배우고 기본 움직임 기술인 달리기 연습을 흥미롭게 해보는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	뿔망치
-------	-----	-------	-------	-----	-----

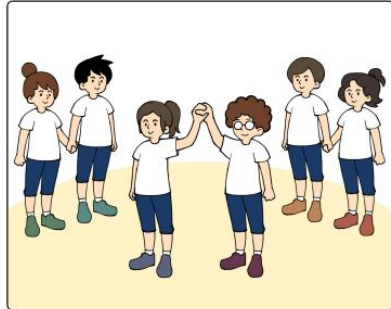
### 활동 준비

- 다함께 움직일 수 있는 일정한 활동 공간을 약속하고 표시한다.
- 두 명씩 짝을 이룬다(2인 1팀).

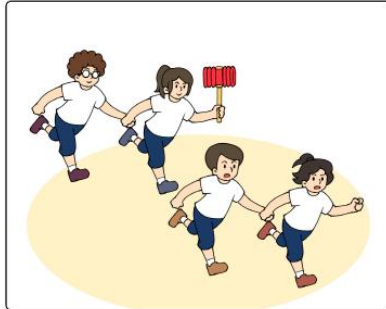
### 안전한 활동

“얼음!”을 외치며 이글루를 만들 때, 일정한 안전거리를 두어 서로 부딪치지 않도록 유의한다.

### 활동 방법



① 여러 짝 중에서 술래 짝(2명)을 정한다.



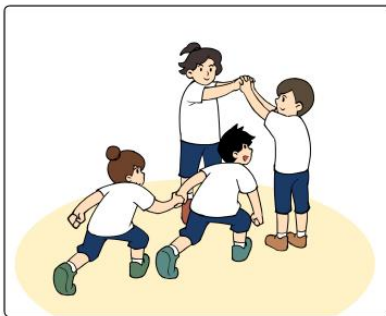
② 술래는 뿔망치를 들고 친구들을 잡으러 다닌다.



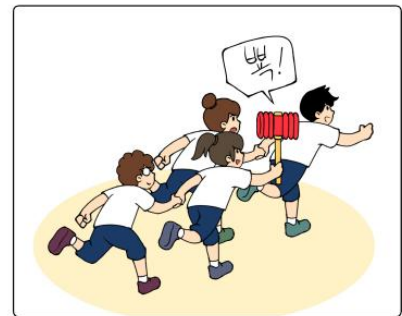
③ 도망 다니는 친구들은 둘이 꼭 손을 잡고 다녀야 한다.



④ 잡힐 것 같으면 “얼음!”을 외치며 서로 두 손을 맞잡고 머리 위로 들며 이글루를 만든다.



⑤ 다른 친구 2명이 이글루를 통과하면 “땡!”이 된다.



⑥ “얼음!” 하기 전에 술래에게 잡히면 새로운 술래가 된다.

### 활동 유의점

- 협동하는 마음을 기를 수 있는 술래잡기 활동으로 반드시 2명이 함께 손을 잡고 다니도록 지도한다.
- 2명이 함께 손을 잡고 달릴 때 안전사고 예방을 위해서는 짝끼리 서로 속도를 맞춰 달려야 함을 강조한다.
- 학생들이 술래를 하고 싶은 마음에 일부러 움직이지 않는 경우가 발생하지 않도록 술래를 여러 번 했을 때 수행해야 할 가벼운 벌칙을 정할 수 있다.

### 활동 재구성

- 뿔망치 대신에 다른 안전한 체육용품으로 바꾸어 할 수 있다. (스카프, 팀조끼, 고무공, 막대풍선 등)
- 거울에 어울리는 노래를 들으며 활동할 수 있다.

## 17 얼음공주를 잡아라

### 활동 개요

- 본 활동은 겨울을 주제로 하는 술래잡기 활동으로, 학생들의 신체 발달에 기본이 되는 움직임 기술인 '걷기'와 '달리기'를 연습하고 운동 체력 중 하나인 '평형성'을 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 땅따먹기, 사방치기, 내가 만든 도구로 놀기, 눈싸움, 공 피하기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 통합교과에서 배웠던 겨울의 주제를 회상하며, 친구들과 협력하여 안전하게 놀이하는 중요성을 배우고 걷기, 달리기 및 평형성의 향상을 연습해 보는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	걷기 및 달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	학생 수 만큼의 접시콘
-------	----------	-------	-------	-----	--------------

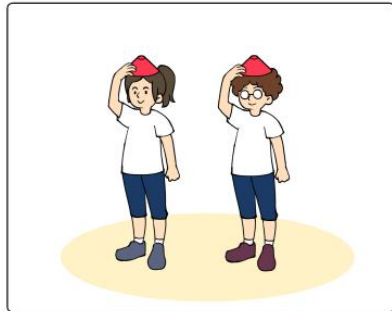
### 활동 준비

- 안전하게 움직일 수 있는 일정한 활동 공간을 약속하고 표시한다.
- 술래를 한 명 정하고, 발목, 무릎을 중심으로 준비운동을 한다.

### 안전한 활동

술래가 접시콘을 떨어뜨릴 때 얼굴이나 머리를 치지 않도록 주의시킨다.

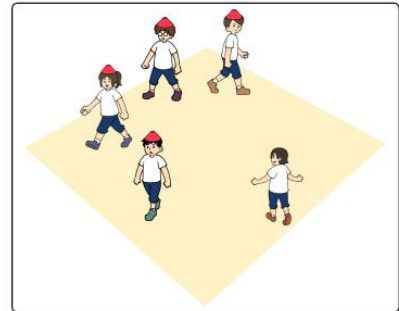
### 활동 방법



- ① 술래를 제외한 모든 학생들은 머리 위에 접시콘을 올린다.



- ② 술래는 접시콘을 쓴 친구를 걸어서 잡으러 다닌다.



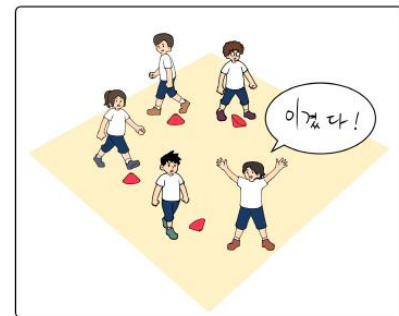
- ③ 접시콘을 쓴 학생은 활동 공간 안에 서만 술래를 피해 다닐 수 있다.



- ④ 술래가 친구의 접시콘을 살짝 떨어뜨리면 그 친구는 얼음이 되어 움직이지 못한다.



- ⑤ 다른 친구가 와서 접시콘을 다시 머리 위에 올려주면 부활하여 활동을 재개한다.



- ⑥ 정해진 시간 안에 모두 아웃시키면 술래가 승리한다.

### 활동 유의점

- 학생들이 접시콘을 줍다가 다른 친구와 부딪혀 손가락을 다치지 않도록 안전 지도한다.
- 친구의 접시콘을 주워서 얼음 상태에서 구해주며 소속감 및 협력하는 마음을 느껴보도록 안내한다.

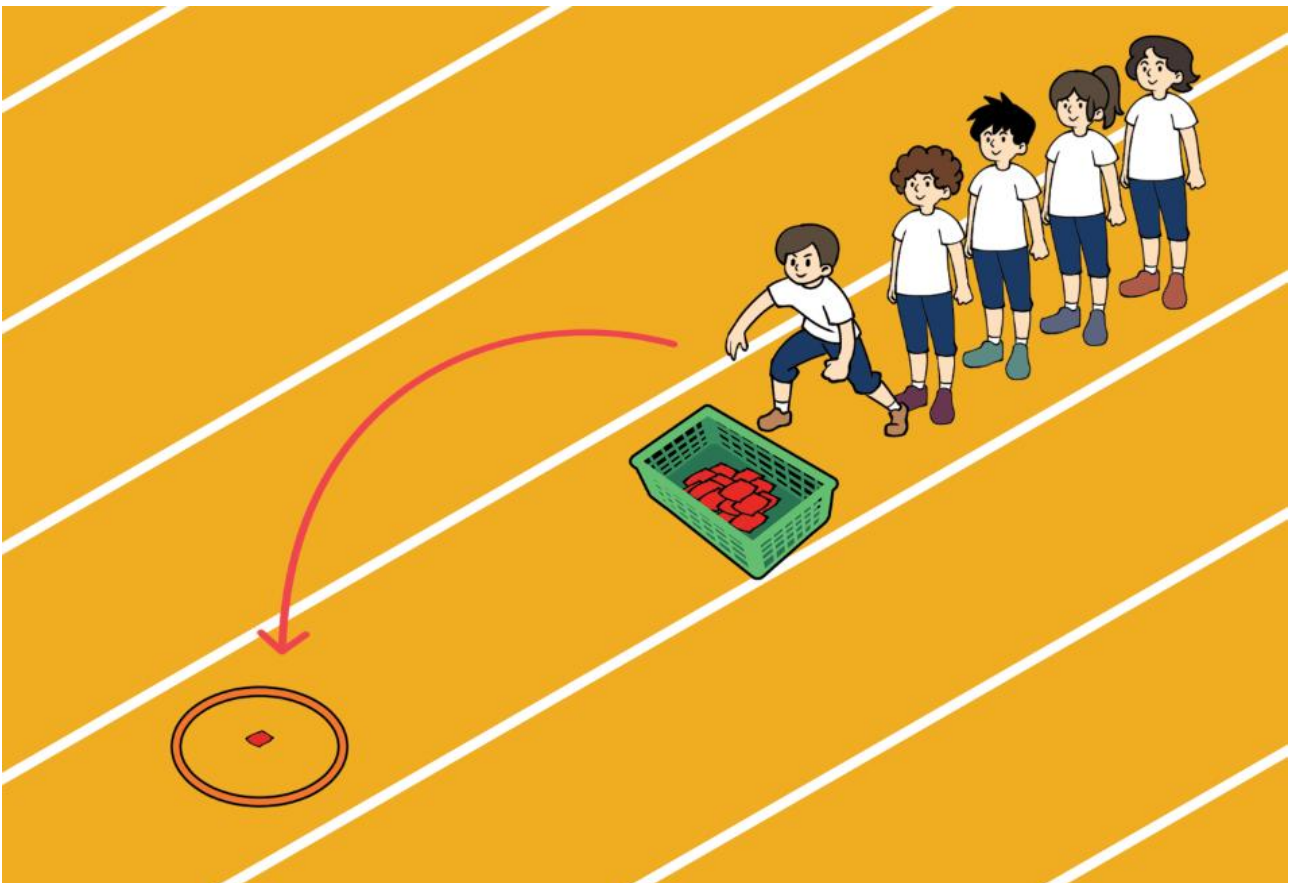
### 활동 재구성

- 두 모둠으로 나누어 상대 모둠의 접시콘을 떨어뜨리는 대결 놀이를 할 수 있다.
- 돌아가면서 술래를 맡고 시간 기록을 단축하는 경쟁을 해볼 수 있다.

## 18 나는야 눈싸움 왕!

### 활동 개요

- 본 활동은 스카프와 숨털공에 이어서 공주머니를 활용하여 던지기 기능을 익혀보는 활동으로, 목표물을 정하여 정확하게 공주머니를 던져 보는 기초 활동으로 구성하였다.
- 1학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 전통놀이, 다리 빼기 놀이, 종이비행기 날리기, 눈싸움, 교실 피구 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 신문지를 구겨 만든 공보다 조금 더 무거운 공주머니를 가지고 사람이 아닌 다른 목표물을 정하여 던지기 활동을 해 봄으로써 던지기 기능을 더욱 향상시킬 수 있다.



주요 활동	던지기	활동 장소	실내/실외	준비물	모듬 별 후프 1개, 콩주머니, 바구니
-------	-----	-------	-------	-----	--------------------------

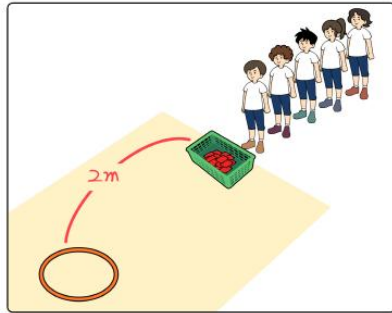
### 활동 준비

- 모듬별로 한 줄로 선다.
- 2m 간격을 두고 후프와 콩주머니가 들어 있는 바구니를 놓는다.

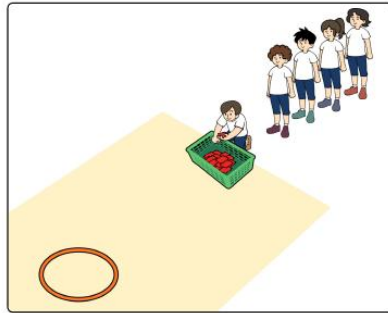
### 안전한 활동

콩주머니를 다른 학생을 향해 던지지 않도록 지도하고, 던질 때 뒤에 있는 친구와 부딪히지 않도록 대기선을 정해주면 안전하게 활동할 수 있다.

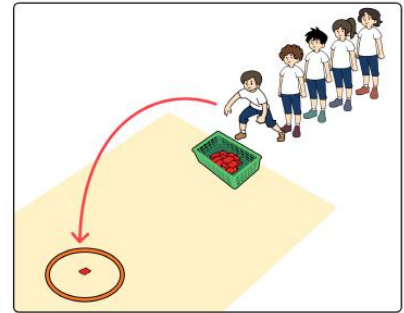
### 활동 방법



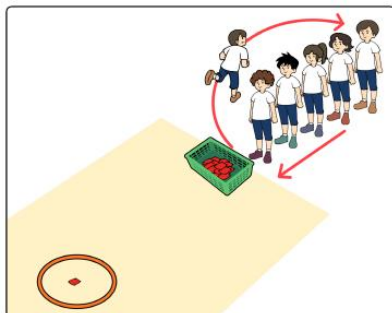
① 그림과 같이 2m 거리를 두고 목표물(후프)을 세워 둔다.



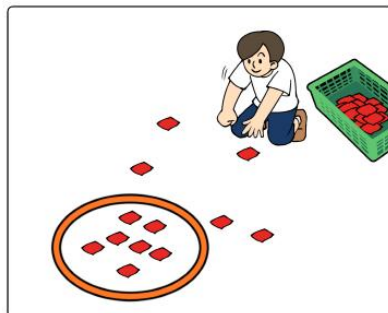
② 교사의 신호와 함께 바구니에 있는 콩주머니(눈덩이)를 하나 집는다.



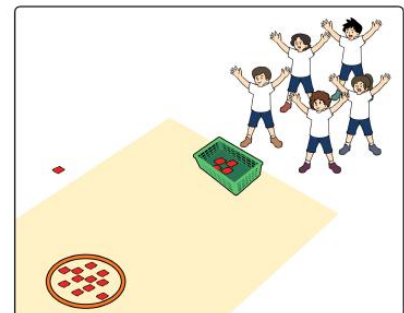
③ 목표물을 향해 정확하게 던진다.



④ 던진 후에는 모듬의 맨 뒷줄로 가서 선다.



⑤ 콩주머니를 다 소모하면 함께 바구니를 들고 가서 다시 모아온다.



⑥ 정해진 시간동안 더 많은 콩주머니를 후프에 넣은 모듬이 이긴다.

### 활동 유의점

- 모듬별로 주어진 콩주머니(눈덩이)를 모두 소모하면 활동을 중단하고 바구니에 눈덩이를 다시 모은 다음 시작한다.
- 학생들이 콩주머니를 마구잡이로 던지지 않고 정확하게 조준하여 던지도록 지도하고, 거리를 줄이거나 늘여 난이도를 조정한다.

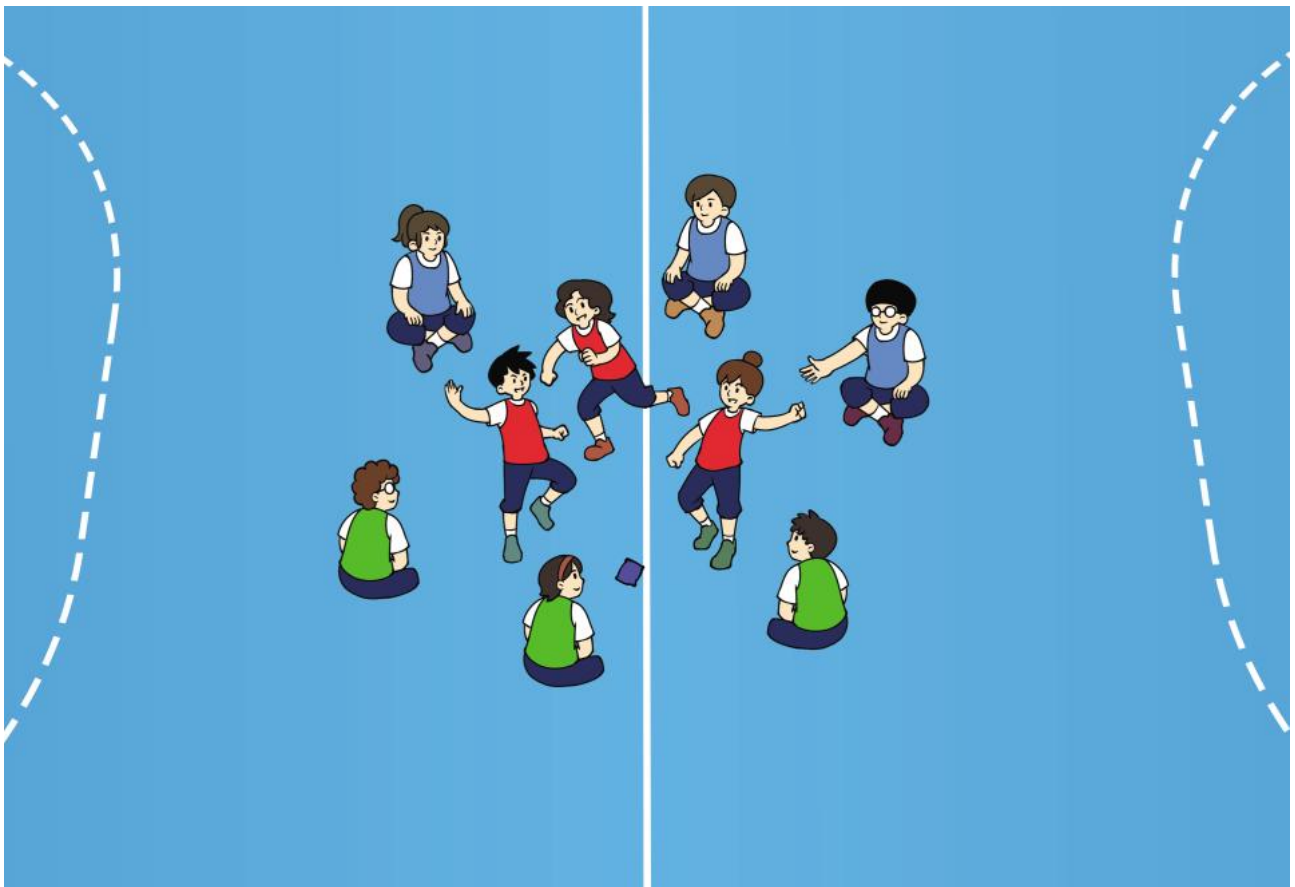
### 활동 재구성

- 볼링핀, 페트병, 음료수 캔 등 주변의 다양한 도구를 이용하여 게임한다.
- 콩주머니를 던지지 않고 바닥으로 밀어서 게임해 본다.
- 점보스택으로 4층 성을 쌓아서 같은 방식으로 게임해 본다.

## 19 눈덩이를 밀고 굴리고

### 활동 개요

- 본 활동은 간단한 게임을 통해 공주머니를 바닥으로 밀어 보는 활동으로 추후 학습하게 될 공을 굴리는 기능의 기본 동작을 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 1학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 전통놀이, 다리 빼기 놀이, 종이비행기 날리기, 눈싸움, 교실 피구 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 1학년 학생들이 달리기 및 던지고 받기와 더불어 굴리기 기능의 기초를 학습할 수 있으며, 통합교과 주제와 연관하여 활동에 참여할 수 있다.





주요 활동	굴리기, 밀기	활동 장소	실내	준비물	공주머니 1개, 원마커
-------	---------	-------	----	-----	--------------

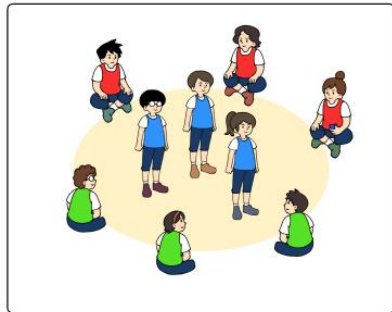
### 활동 준비

- 학급 전체를 3개 모둠으로 나눈다.
- 2개 모듬은 큰 원을 이루어 선다. 원 위에 마커를 놓아 표시한다.

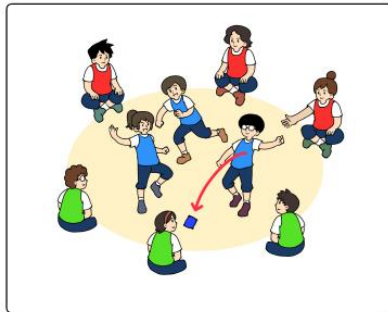
### 안전한 활동

원의 크기가 작으면 공주머니를 굴리고 피하는 과정에서 충돌의 위험이 있을 수 있으므로 충분한 공간을 확보한다.

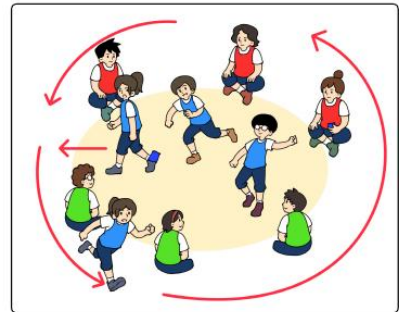
### 활동 방법



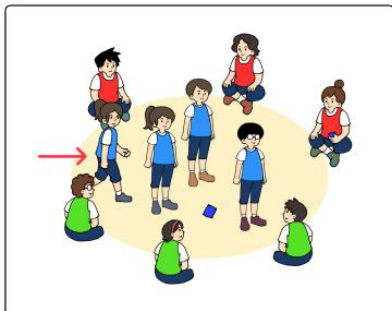
- ① 한 모듬은 원 가운데에 서고 다른 두 모듬은 원 주변을 둘러앉는다.



- ② 시작 신호에 따라 원 밖의 두 모듬은 눈덩이(공주머니)를 굴려 가운데에 있는 친구들을 맞힌다.



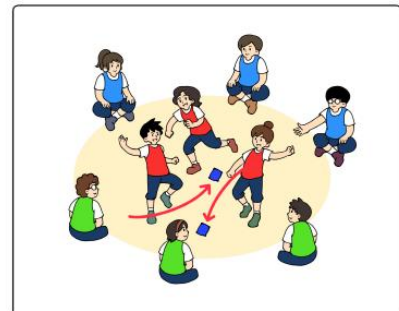
- ③ 공주머니에 맞은 친구는 원 밖으로 나가서 응원을 하면서 원을 크게 한 바퀴 돈다.



- ④ 30초가 지날 때마다 먼저 아웃된 친구부터 차례로 게임에 다시 참여한다.



- ⑤ 2분이 지나면 역할을 바꾸어서 다시 해 본다.



- ⑥ 공주머니 2개를 활용하여 보다 박진감이 넘치도록 게임해 볼 수도 있다.

### 활동 유의점

- 원 주변에 일정한 간격으로 둘러앉는 것에 익숙하지 않을 수 있으므로 교사가 원마커로 미리 자리를 표시해준다.
- 공주머니가 원 안에 멈췄을 경우 밟아 다치는 일이 없도록 잠시 경기를 중단하고 공주머니를 밖으로 보낸다.
- 굴리는 활동에 주안점을 두고 있으므로 던져서 맞는 일이 없도록 한다.

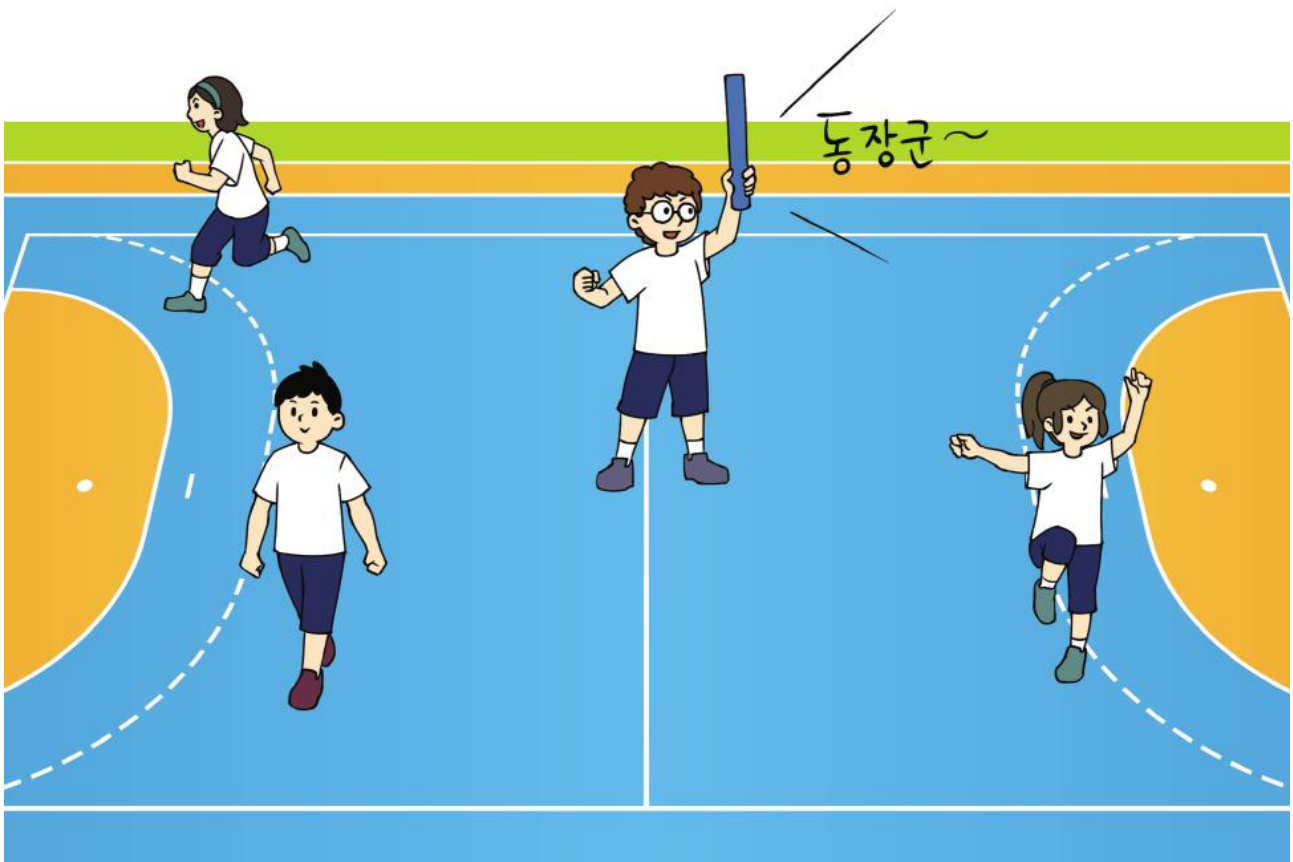
### 활동 재구성

- 두 모듬으로 나누어 대결해본다.
- 공격 팀은 양쪽으로 일렬로 마주보고 수비 팀은 그 사이를 달려서 빠르게 통과하는 게임으로 변형해 본다.
- 시간제한(2분)으로 세 팀이 게임할 수도 있고, 점수제로도 가능하다.
- 공주머니 대신에 말랑말랑한 공을 활용한다.

## 20 동장군을 녹여라

### 활동 개요

- 본 활동은 신체 표현 활동 중 몸으로 표현하는 신체 표현과 신체 움직임인 걷기를 이용하는 활동으로 구성하였다.
- 1학년 '겨울'에서는 신체활동 중 걷기와 뛰기를 활용한 사방치기, 전통놀이, 팽이치기, 공 파하기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 1학년 학생들이 신체 표현과 걷기 활동을 통하여 유산소 운동을 하는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	걷기, 신체 표현	활동 장소	실내/실외	준비물	음향장치, 빨간색, 파란색 막대풍선
-------	-----------	-------	-------	-----	---------------------

### 활동 준비

- 움직일 수 있는 일정한 공간의 크기를 알려주며, 공간을 벗어나지 않도록 안내한다.
- 처음 동장군을 정해 놓고 이후에는 남자, 여자 순으로 역할을 하게 한다.

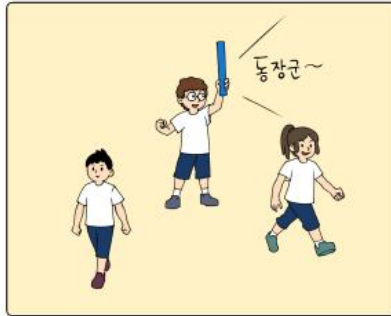
### 안전한 활동

걷기 활동이므로 뛰지 않게 하는 것이 가장 중요하며, 학생들끼리 부딪치지 않도록 주의해야 한다.

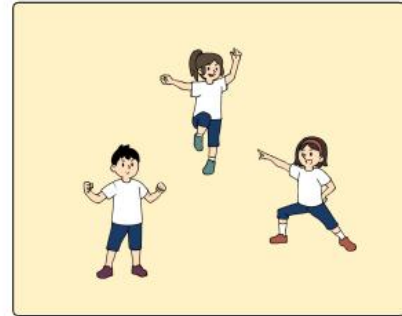
### 활동 방법



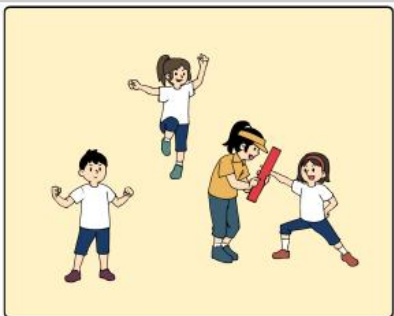
① 음악 소리가 나면 자유롭게 걸어 다닌다.



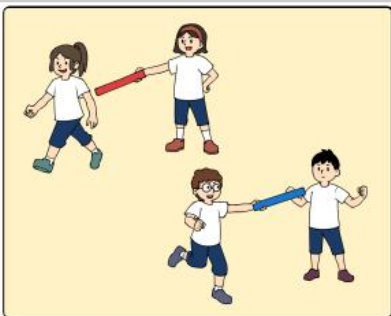
② 음악 소리가 멈추면, 파란 막대풍선을 든 학생이 '동장군'하고 외친다.



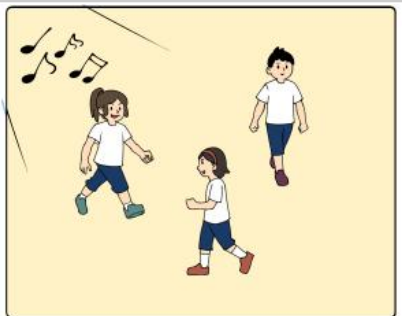
③ '동장군' 소리에 학생들은 움직임을 멈추고 동상처럼 포즈를 취한다.



④ 교사는 한명의 학생에게 빨간 풍선 막대를 주어서 해님의 역할을 부여한다. 해님은 돌아다니면 동상을 터치한다.



⑤ 해님의 막대풍선에 터치된 동상은 돌아다닐 수 있다. 하지만 다시 동장군의 막대풍선에 터치되면 동상 포즈를 취한다.



⑥ 음악소리가 나오면 모두 자유롭게 걸어 다닌다(②~⑤ 반복 활동).

### 활동 유의점

- 음악 소리에 맞춰 자유롭게 걸어 다니는 활동이 있기 때문에, 서로 몸을 부딪치거나 친구를 밀지 않기, 뛰지 않기과 같은 안전 규칙을 정해놓고 활동을 시작한다.
- 동장군의 역할과 해님의 역할은 교사가 역할을 부여하며, 동장군 또는 해님의 역할을 한 번씩 모든 학생이 할 수 있도록 수업을 운영한다.

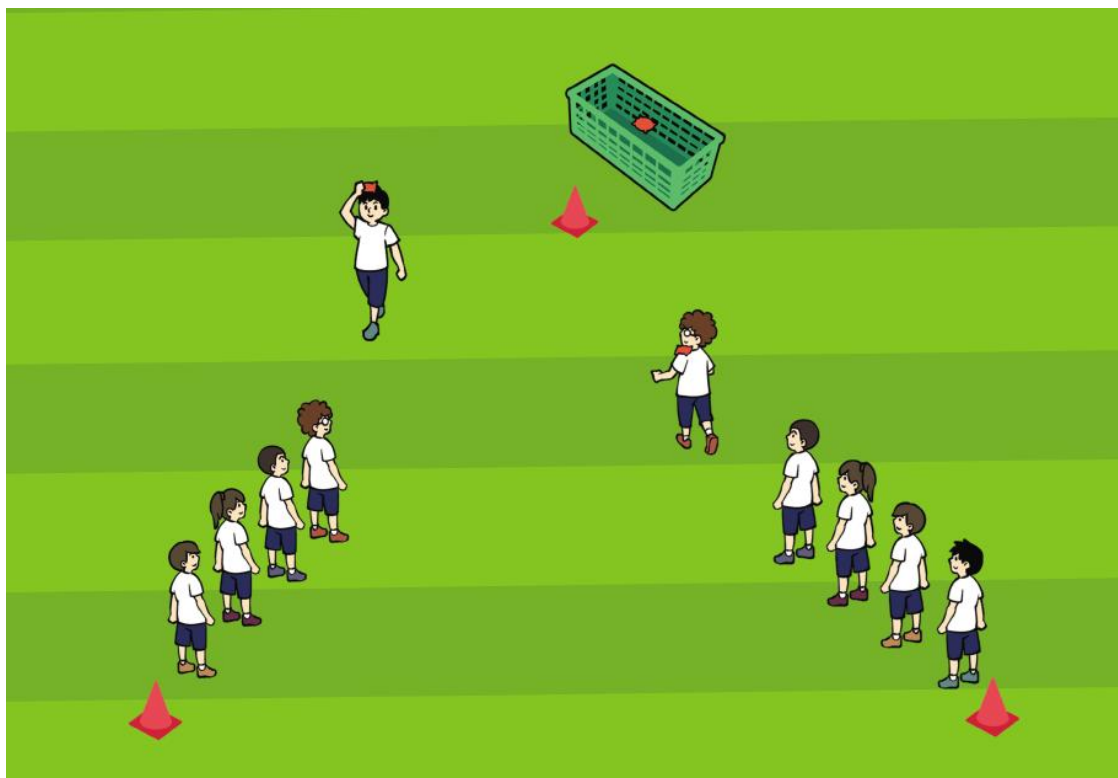
### 활동 재구성

- 거울과 관련한 동작으로 이동하거나 포즈를 취하도록 재구성하여 활용할 수 있다.
- 걸어 다니는 활동에 있어서 다양한 스텝을 활용하여 걸을 수 있도록 재구성하여 활용할 수 있다.
- 학급의 인원수에 맞게 동장군과 해님의 숫자를 늘려서 수업을 구성할 수 있으며, 동장군에게 2번 터치를 당하면 나비 뛰기 활동을 하고 동상의 포즈를 취할 수 있게 함으로써 건강과 표현영역이 통합된 수업으로 재구성하여 활용할 수 있다.

## 21 몸으로 민들레 씨 옮기기

### 활동 개요

- 본 활동은 다양한 신체 부위에 가벼운 콩주머니를 얹고 이동하여 반환점을 돌아오는 활동으로, 기본 움직임 기술인 '걷기'를 익힐 수 있도록 구성하였다. 또한, 이와 더불어 운동 체력 중 '평형성'을 기를 수 있다.
- 2학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 꼬리를 잡아라, 얼음 땡 놀이, 콩주머니 옮기기(다른 모둠의 영역으로) 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 2학년 학생들이 봄에 민들레 씨가 이동하는 것을 연상할 수 있고, 신체 부위로 가벼운 콩주머니를 이동시키면서 균형 감각을 높이며 끝까지 집중하여 반환점을 돌아오는 활동을 할 수 있다.



주요 활동	걷기	활동 장소	실내/실외	준비물	콩주머니(팀당 1개), 라바콘(팀당 2개), 바구니 1개
-------	----	-------	-------	-----	------------------------------------

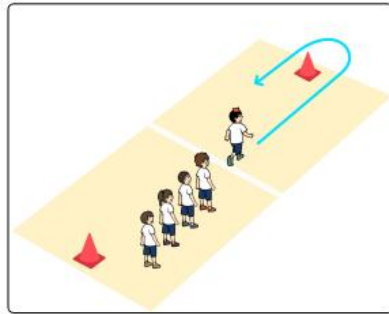
### 활동 준비

- 5명씩 4팀을 구성한다.
- 가운데에 바구니를 놓고 바구니를 기준으로 같은 거리에 콘을 위치한다.

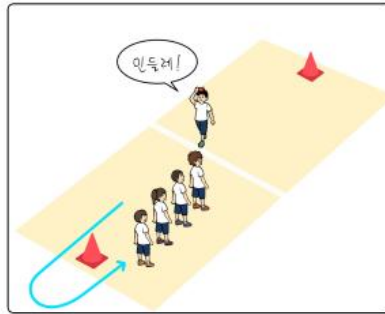
### 활동 방법

### 안전한 활동

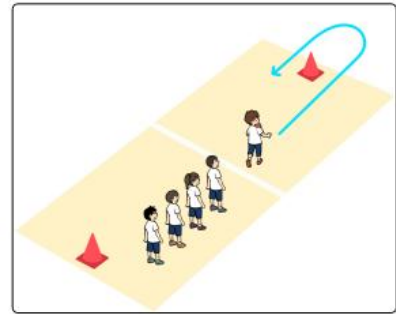
콩주머니를 신체 부위에 올리고 출발할 때 친구들과 부딪힐 수 있으므로 충분히 간격을 두고 이동하도록 한다.



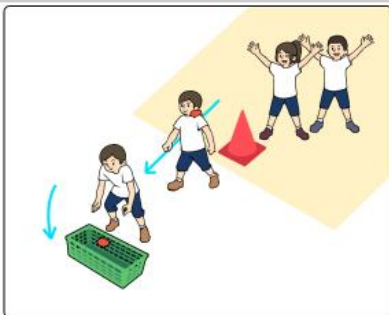
① 첫 번째 사람은 콩주머니를 신체 부위에 올리고 출발하여 반환점을 돌아온다.



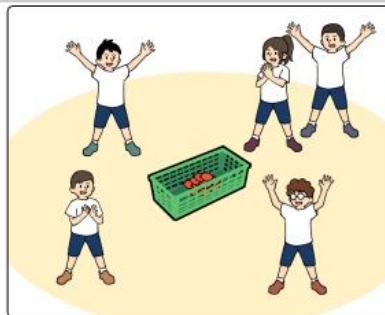
② 친구들 뒤의 라바콘을 돌아서 제일 가까운 친구에게 '만들레!'라고 외친 후 콩주머니를 넘겨주고 줄 맨 뒤에 선다. 콩주머니를 받은 사람은 앞으로 전달해 맨 앞에 선 사람이 출발할 수 있도록 한다.



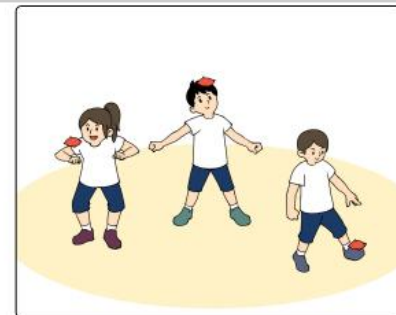
③ 두 번째 사람은 콩주머니를 손으로 받아서 신체 부위 위에 올리고 이동한다. 콩주머니를 떨어뜨리면 주워서 신체 부위에 올리고 계속 이동한다.



④ 마지막 사람은 반환점을 돌아온 후 가운데에 있는 바구니에 콩주머니를 넣는다.



⑤ 모든 팀이 바구니에 콩주머니를 넣으면 다 함께 박수를 치며 환호한다.



⑥ 여러 가지 다른 신체 부위를 활용하여 이동해본다.

### 활동 유의점

- 친구들과 경쟁하며 빠르게 돌아오는 것보다 콩주머니를 균형 있게 신체 부위에 올려서 이동하는 것이 중요하다는 것을 안내한다.
- 앞에 있는 반환점을 돌아 맨 앞에 있는 친구에게 콩주머니를 전달하는 것이 아니라, 뒤에 있는 반환점까지 돈 후 맨 뒤에 있는 친구에게 콩주머니를 전달해야 한다는 것을 인지할 때까지 연습한 후 대결하도록 한다.

### 활동 재구성

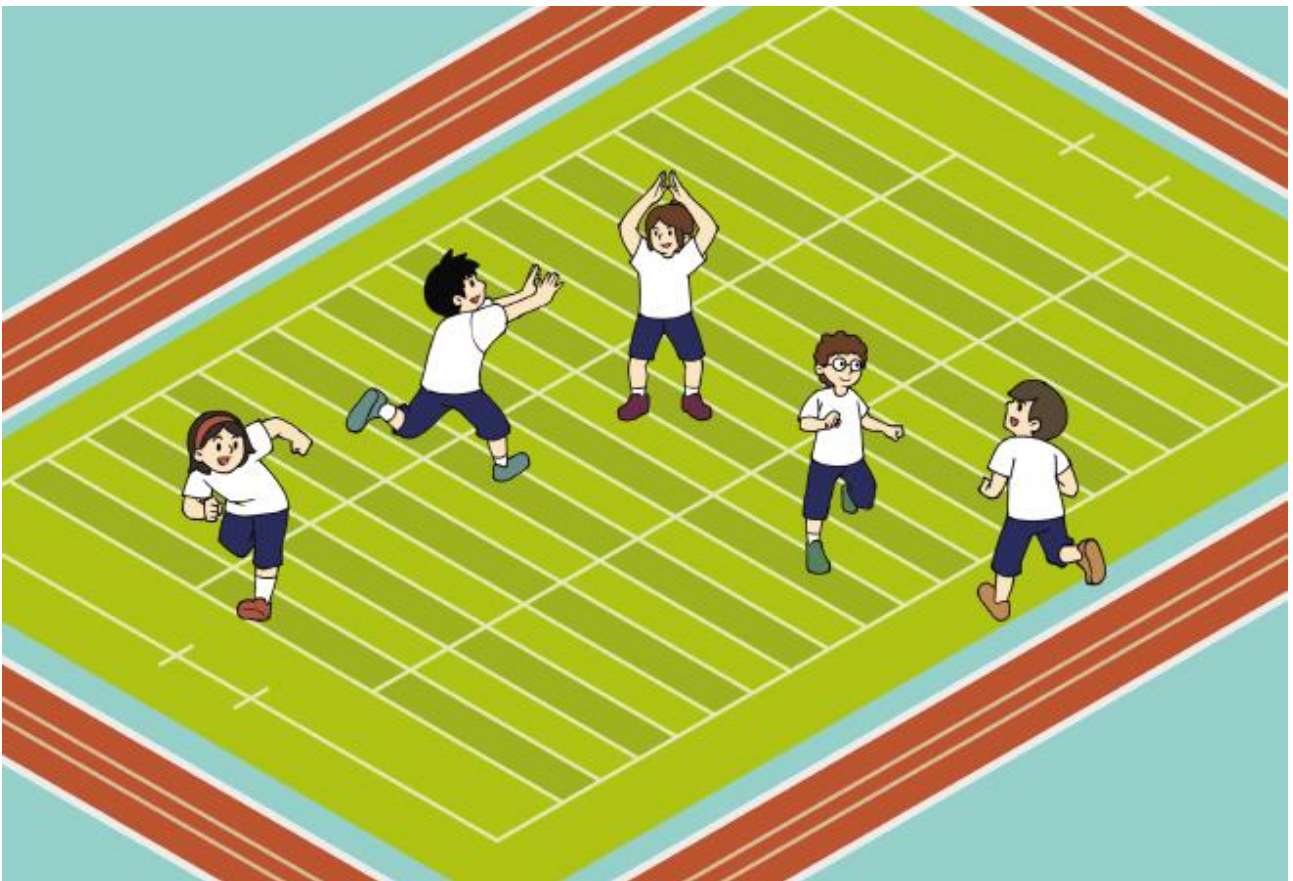
- 머리 위, 발 등, 어깨 등 다양한 신체 부위를 활용하여 이동할 수 있다.
- 걷기, 빠르게 걷기, 뒤로 걷기, 한 발 뛰기, 모뎀발 뛰기 등 다양한 이동 방법으로 반환점을 돌아올 수 있다.



## 22 꽃봉오리 술래잡기

### 활동 개요

- 본 활동은 술래를 피해 잡히지 않도록 돌아다니는 활동으로, 술래에게 잡히지 않기 위해 꽃봉오리 모양으로 두 팔을 머리 위로 올리고 손바닥을 마주하는 형태로 멈춰 있다가, 다른 친구들의 협력으로 풀려날 수 있는 술래잡기 활동으로 기본 움직임 기술인 '걷기', '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 꼬리를 잡아라, 얼음 땡 놀이, 콩주머니 옮기기 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 봄에 피는 꽃봉오리를 연상해볼 수 있고, 멈춰있는 다른 친구들을 풀어주고, 잡고 피하는 활동을 하는 가운데 협동심을 기르고 신체활동량을 늘리는데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	걷기, 달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	조끼 2~3개, 구역 지정 라바콘 4개
-------	---------	-------	-------	-----	--------------------------

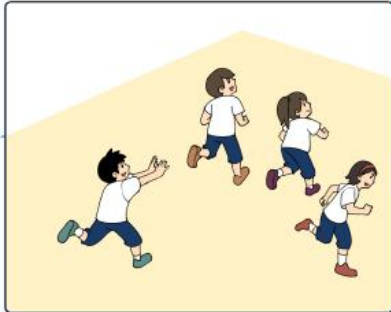
### 활동 준비

- 술래는 2~3명으로 정하고, 조끼를 입어서 눈에 뵈지 않도록 한다.
- 인원수에 따라 구역의 크기를 정하여 라바콘으로 표시한다.

### 안전한 활동

술래잡기를 할 때 빠르게 달리거나 방향 전환을 하는 가운데 다칠 수 있으므로 이점에 주의하도록 한다.

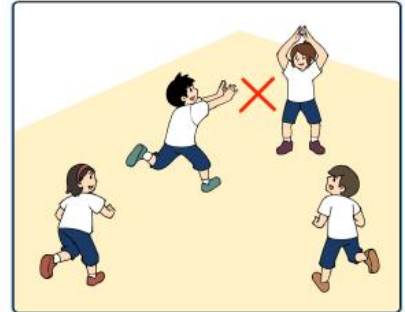
### 활동 방법



① 술래는 근처에 있는 친구들을 잡으러 출발한다.



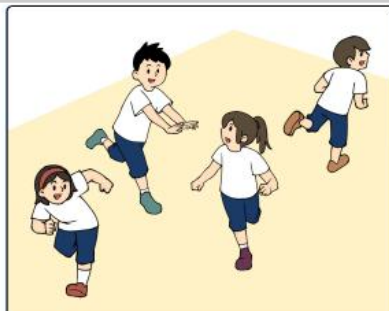
② 술래가 가까이 오면 '꽃'을 외치면서 꽃봉오리 모양으로 두 팔을 머리 위로 올리고 손바닥을 마주한다.



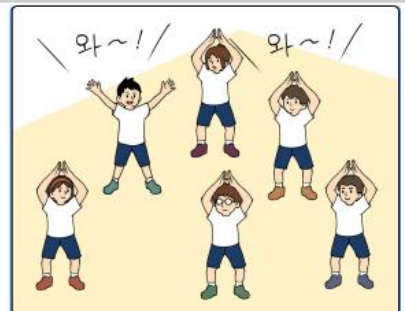
③ 술래는 '꽃'을 외치고 두 팔을 올린 채 멈춰 있는 친구를 잡을 수 없다.



④ 멈춰 있는 친구를 구하기 위해서는 두 명의 친구가 동시에 양팔을 하나씩 잡고 내려주며 '봉오리!'를 외친다.



⑤ 두 팔이 풀어진 친구는 술래를 피해 자유롭게 돌아다닌다.



⑥ 모든 사람이 '꽃'이 되어 멈추면 술래가 이긴다.

### 활동 유의점

- 활동을 시작하기 전, 활동 구역의 크기와 술래의 수가 적당한지 살펴보고, 학생들의 활동 참여 열기가 너무 과열되지 않도록 유의한다.
- 멈춰 있는 친구를 구하기 위해서는 동시에 두 명의 친구가 팔을 내려주어야 하고, '봉오리!'라고 외쳐야 한다는 것을 이해시키도록 한다.

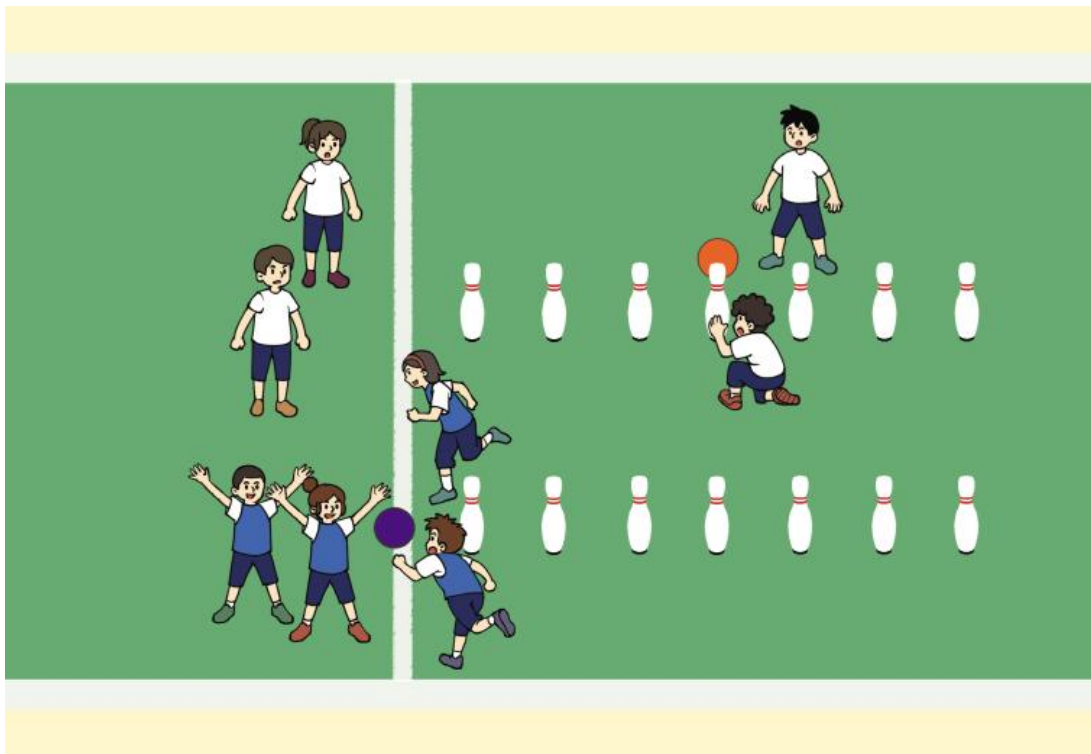
### 활동 재구성

- 턱에 두 손으로 꽃받침 만들기, 양팔을 어깨에 교차하여 올리기 등 꽃봉오리 모양을 다양하게 표현할 수 있다.
- 걷기, 빠르게 걷기, 뒤로 걷기, 한 발 뛰기, 모뎀발 뛰기 등 다양한 이동 방법을 활용할 수 있다.
- 활동의 재미와 안전 측면에서 술래에게 풍선이나 나뭇잎을 주어 잡도록 재구성할 수 있다.

## 23 꽃길 사이로 사이종게

### 활동 개요

- 본 활동은 볼링핀 사이로 공을 주고받는 활동으로, 말랑말랑한 폼볼을 이용해 '공 굴리기' 기능을 익히는 활동으로 구성하였다.
- 2학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 까치야 까치야 놀아(신문지 공 던지고 받기), 꿈을 띄워요(풍선 띄우며 놀기) 등이 제시되어 있다.
- 딱딱한 공으로 하면 공에 대한 거부감을 가질 수 있기에 말랑말랑한 공으로 활동에 참여하도록 한다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 친구와 함께 활동을 하는 가운데 공동체 의식을 기를 수 있다.



주요 활동	굴리기	활동 장소	실내	준비물	폼볼, 볼링핀(라바콘, 페트병), 팀조끼
-------	-----	-------	----	-----	------------------------

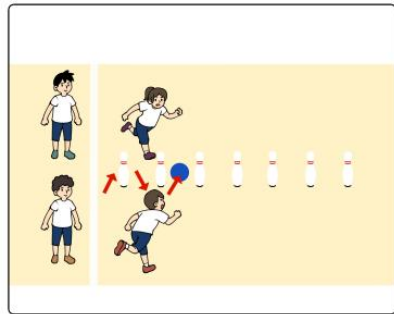
### 활동 준비

- 4명씩 한 모듬으로 구성한다.
- 각 모듬 앞에 볼링핀을 50cm 정도 간격으로 세운다.
- 모듬 안에서 두 명씩 짝을 짓고 첫 번째, 두 번째 순서를 정한다.

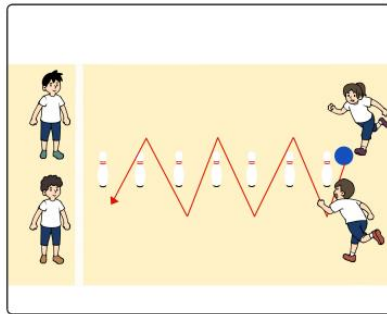
### 안전한 활동

각 모듬별 활동 공간을 충분히 제공한다. 모듬과 모듬 사이에 공간을 벌려 교구를 배치하도록 한다.

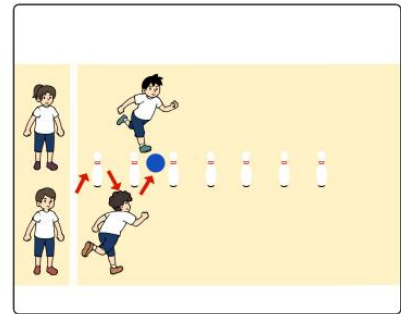
### 활동 방법



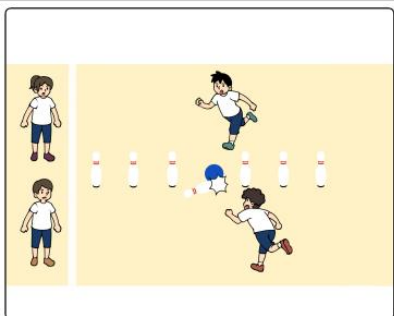
① 처음 두 명이 볼링핀 사이로 공을 굴러 지그재그로 주고받는다.



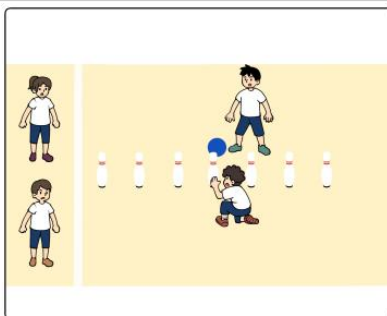
② 마지막 볼링핀까지 왔으면 다시 처음으로 돌아온다.



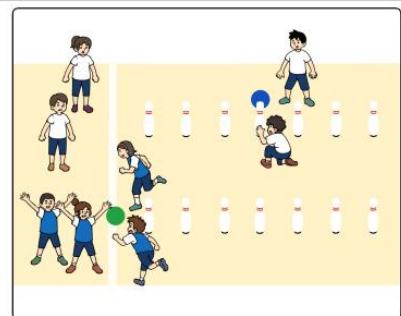
③ 남은 두 명이 공을 이어받아 볼링핀 사이로 공을 주고받으며 갔다 온다.



④ 중간에 공으로 볼링핀을 쓰러뜨리는 경우가 있다.



⑤ 이때는 볼링핀을 다시 세우고 공 굴리기에 참여한다.



⑥ 두 번째 짝까지 먼저 되돌아오는 모듬이 승리한다.

### 활동 유의점

- 공은 한 손으로 굴러도 되고 두 손으로 굴러도 된다.
- 마음이 급하다고 공을 공중으로 띄워서 주면 안 된다. 공의 아래부분을 치듯이 굴리면 공이 공중으로 뜰 수 있기 때문에 유의하도록 지도한다.
- 공을 연속으로 여러 번 터치하여 공의 이동 방향을 조정할 수 있다.

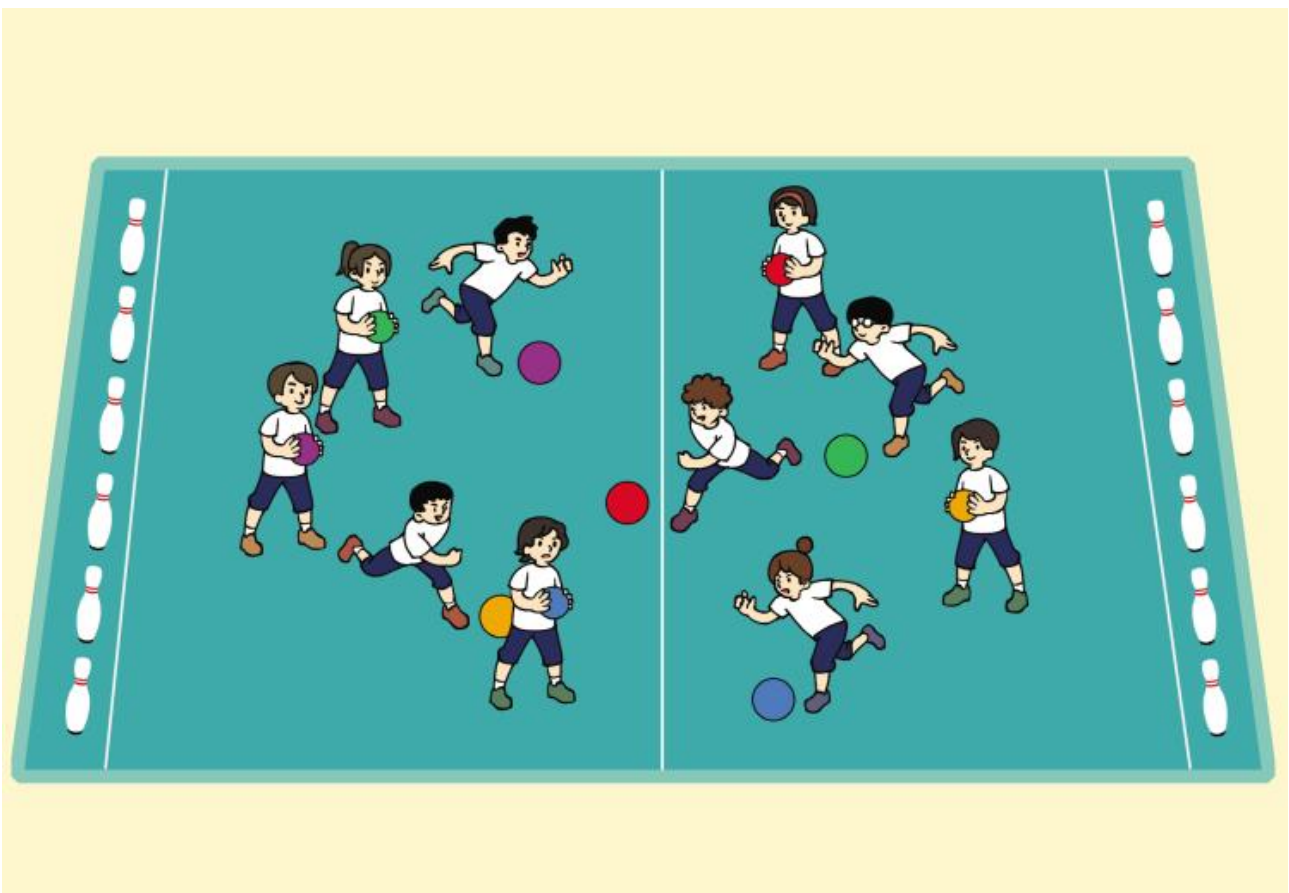
### 활동 재구성

- 학생들의 실력에 따라 공의 크기나 볼링핀 간격을 조절할 수 있다.
- 볼링핀의 개수는 상황에 따라 변형할 수 있다.

## 24 봄꽃을 소중히

### 활동 개요

- 본 활동은 정해진 시간 동안 상대 영역에 있는 볼링핀을 공을 굴려 쓰러뜨리는 게임으로, 시간이 지난 후 볼링핀을 많이 쓰러뜨린 쪽이 승리하도록 구성하였다.
- 2학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 까치야 까치야 놀아(신문지 공 던지고 받기), 꿈을 띄워요(풍선 띄우며 놀기) 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 공 굴리기 기능을 익히고, 아울러 정확하게 표적을 향해 굴리는 연습을 할 수 있다.



주요 활동	굴리기	활동 장소	실내	준비물	폼볼, 볼링핀(라바콘, 페트병), 팀조끼
-------	-----	-------	----	-----	------------------------

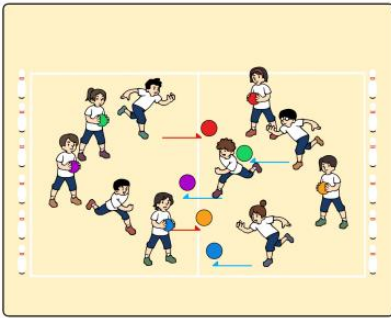
### 활동 준비

- 두 팀으로 나눈다.
- 각자의 진영에 볼링핀을 팀 인원수만큼 일렬로 놓는다.
- 각자 공을 한 개씩 가진 채로 볼링핀 앞에 선다.

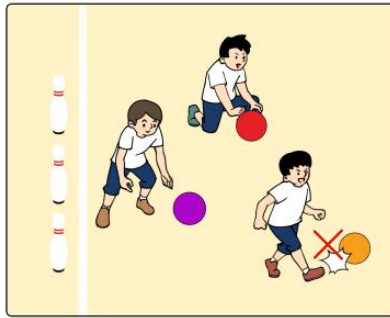
### 안전한 활동

활동할 때 공을 차면 안 된다.  
공을 차면 맞은편 친구가  
공에 맞아 다칠 수 있다.

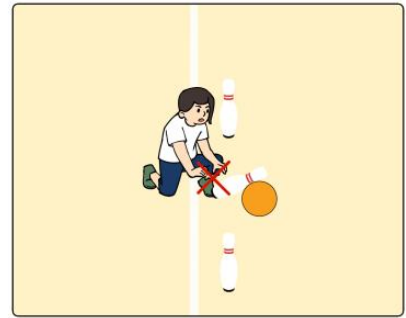
### 활동 방법



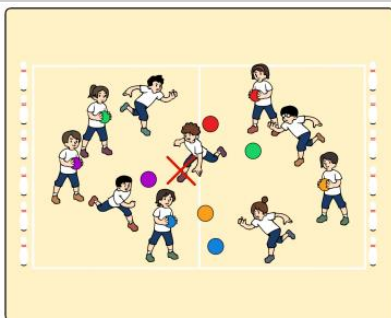
- ① 시작하면 상대팀 쪽으로 공을 굴려 상대 볼링핀을 쓰러뜨린다.



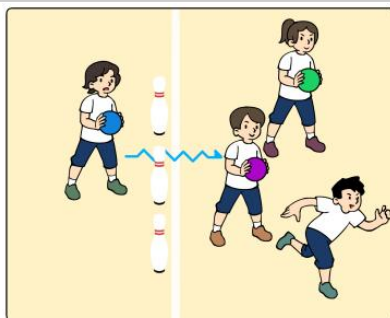
- ② 상대팀에서 굴린 공은 손이나 발을 이용해 막을 수 있다. 발로 공을 막을 경우 공을 차면 안 된다.



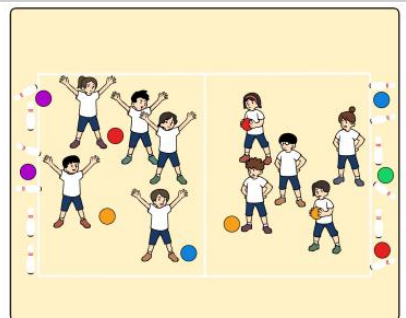
- ③ 넘어진 볼링핀을 다시 일으켜 세울 수 없다.



- ④ 경기장을 팀별로 반으로 나누며, 상대팀 진영에는 들어갈 수 없다.



- ⑤ 뒤로 넘어간 공을 주워 와서 상대팀으로 굴릴 수 있다.



- ⑥ 정해진 시간이 지났을 때 쓰러지지 않은 볼링핀이 많은 팀이 승리한다.

### 활동 유의점

- 공을 투기거나 던지지 않고 굴릴 수 있도록 지도한다.
- 공을 절대 차지 못하게 한다. 약간 허용하기 시작하면 공을 차서 다치는 경우가 발생할 수 있다.
- 볼링핀의 개수가 사람 수보다 적으면 볼링핀이 쓰러지지 않게 지키려고 하기 때문에 게임의 흥미가 반감될 수 있다.

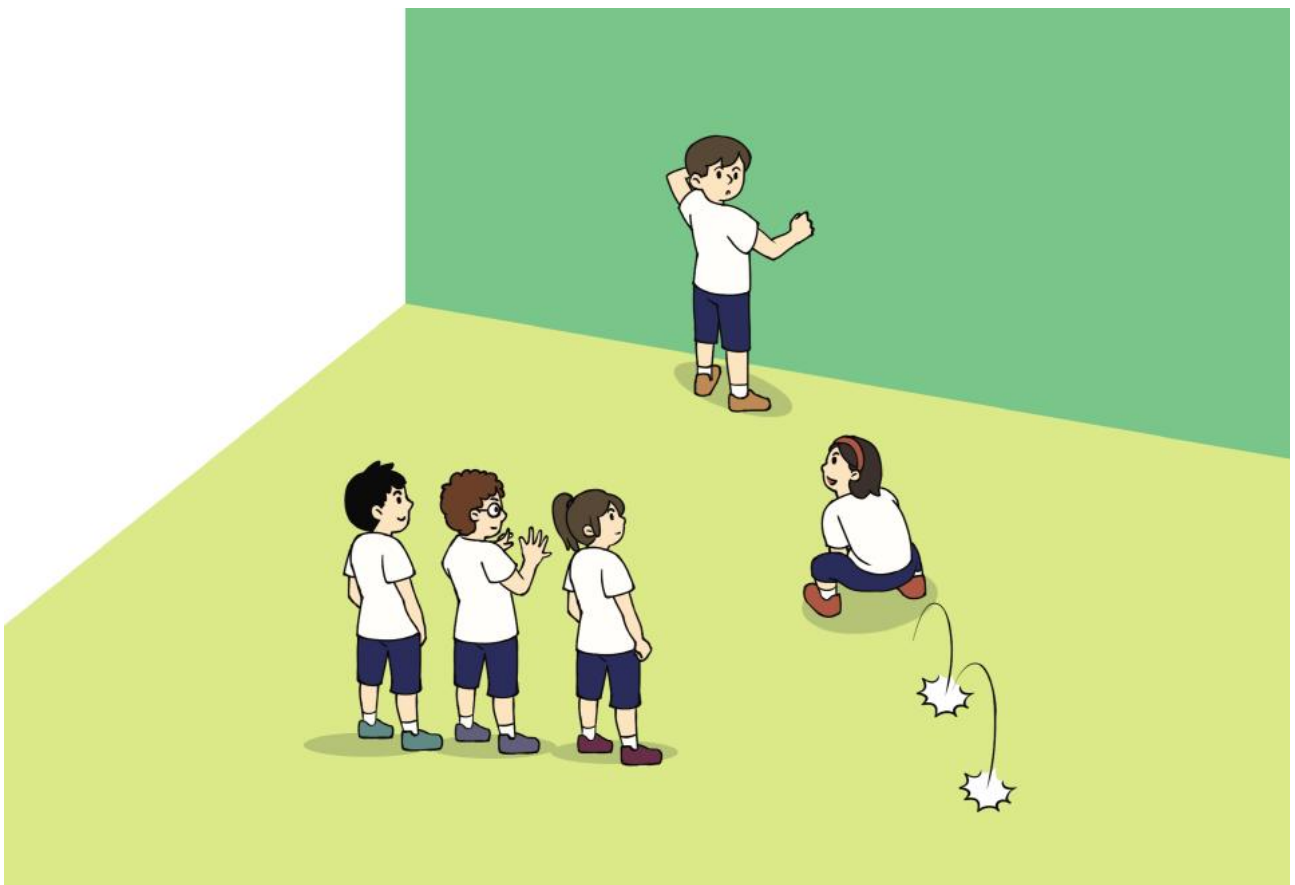
### 활동 재구성

- 팀 내에 공격, 수비의 역할을 나누면 자신의 역할에 책임감을 가지고 참여할 수 있다. 역할을 바꾸어 두 가지 모두 경험해 볼 수 있도록 구성한다.
- 볼링핀의 점수를 1점, 2점, 3점 등 다르게 할 수 있다.

## 25 개구리 꽃이 피었어요

### 활동 개요

- 본 활동은 봄에 주변에서 볼 수 있는 다양한 동물이나 식물을 신체로 표현하는 활동으로, '무궁화 꽃이 피었습니다'를 변형하여 구성하였다.
- 2학년 '봄'에서는 신체활동과 관련하여 꼬리잡기, 까치놀이, 몸으로 표현하는 활동이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 주변에서 볼 수 있는 동물이나 식물을 표현하는 것에 중점을 둘 수도 있고, 이외의 다양한 동식물을 표현할 수 있도록 허용함으로써 몸으로 표현하는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	신체 표현	활동 장소	실내/실외	준비물	없음
-------	-------	-------	-------	-----	----

### 활동 준비

- 술래 한 명은 벽을 보도록 한다.
- 학생들은 벽으로부터 10m 정도 떨어진 출발선에 위치한다.

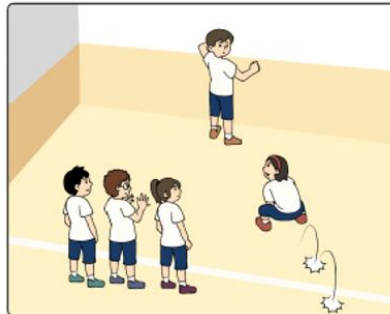
### 안전한 활동

학생들의 간격이 좁으면 이동 중에 충돌의 위험이 있을 수 있으므로 충분한 공간을 확보한다.

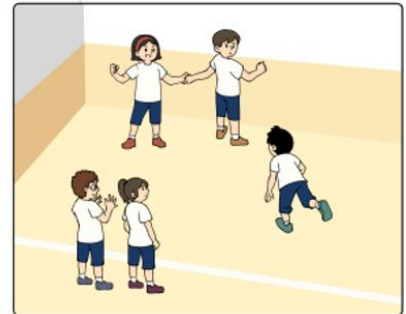
### 활동 방법



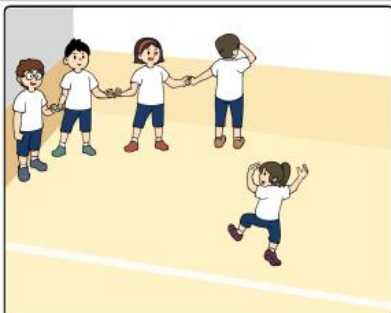
① 술래는 동물이나 식물을 넣어 말한다.  
(예: "개구리 꽃이 피었습니다.")



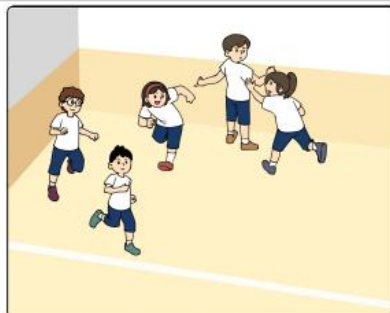
② 술래가 말을 끝내고 돌아보기 전까지 학생들은 술래가 말한 동물을 표현하며 최대 2걸음까지 이동한다.



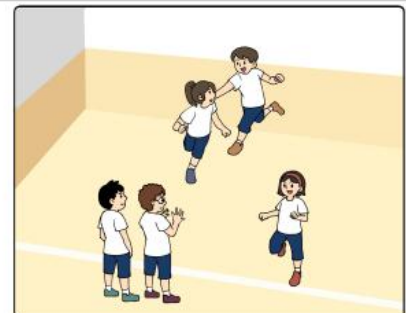
③ 표현하지 못한 학생은 술래의 손을 잡고 연결하여 선다.



④ 술래가 말한 동물을 표현하며 술래 가까이 접근한다.



⑤ 술래가 돌아보기 전에 술래의 등을 터치하면 모두 출발선으로 뛰어서 돌아온다.



⑥ 술래에게 잡힌 학생은 술래가 되고 그렇지 못하면 다시 술래를 하며 활동을 반복한다.

### 활동 유의점

- 술래가 말한 동물을 표현하며 2걸음만 이동할 수 있도록 규칙을 정한다.
- 활동 시작 전 몇 개의 동·식물 표현을 같이 해보며 신체 표현을 어려워하는 학생들도 즐겁게 참여할 수 있도록 한다.
- 술래가 되기 위하여 일부러 다른 행동을 하는 학생들은 다른 신체활동(예: 나비 뛰기 5회)을 수행하고 활동에 참여할 수 있게 규칙을 제시한다.

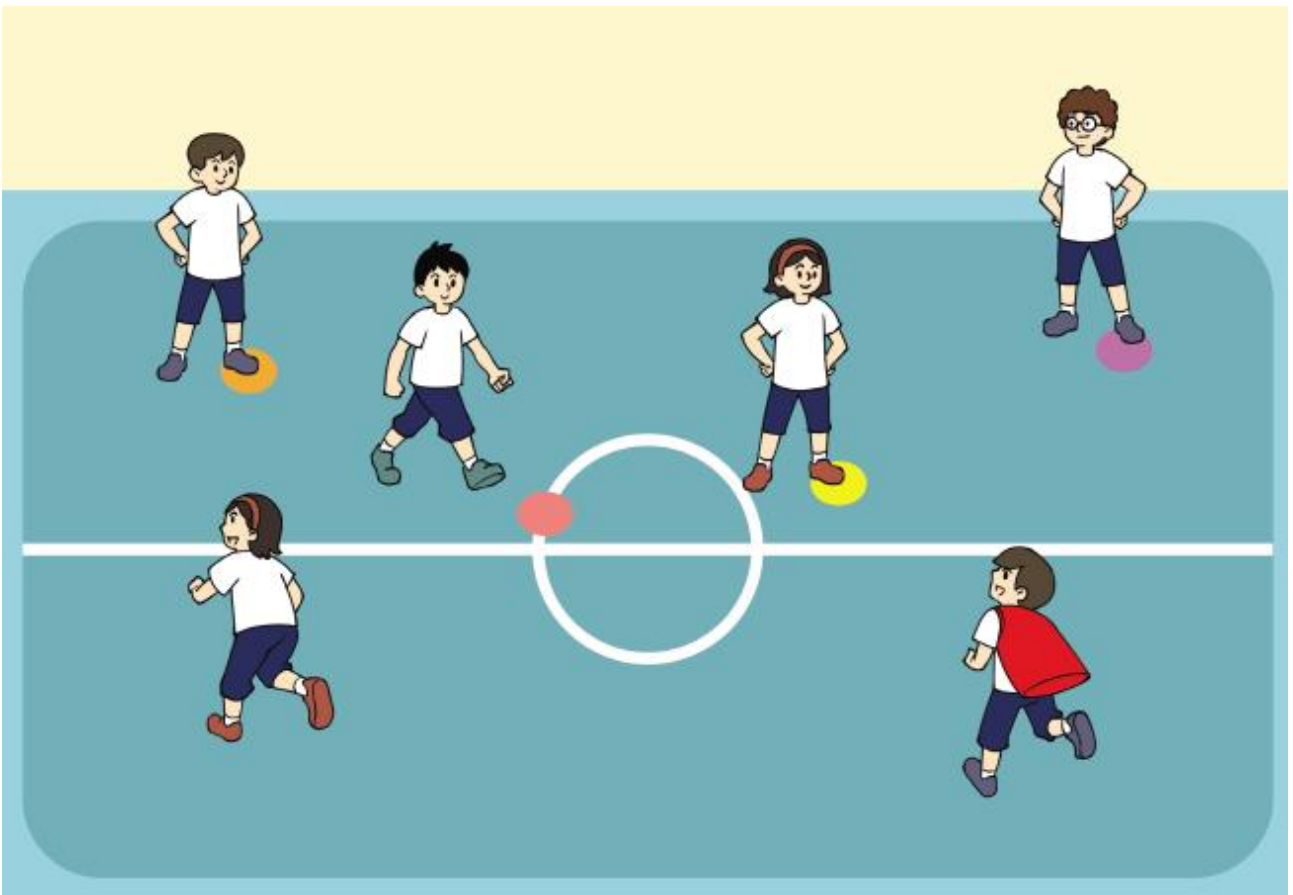
### 활동 재구성

- 신체 표현에 중점을 두고 술래가 말한 동·식물을 동일한 동작으로 3회를 하면서 앞으로 이동할 수 있게 수업의 내용을 재구성할 수 있다.
- 술래가 말하는 동물의 개수(개구리 두 마리 꽃이 피었습니다)에 따라 연속으로 동물의 특징을 다르게 표현하도록 수업의 내용을 재구성할 수 있다(단, 술래가 부르는 개수는 3개 이하로 제한).

## 26 바다거북의 집 찾기

### 활동 개요

- 본 활동은 술래는 원마커 위 빈자리를 찾아 이동하고, 빈자리 주변의 사람들은 빠르게 판단하고 이동해서 빈자리를 채우는 활동으로 기본 움직임 기술인 '걷기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 우리 집 놀이, 대문 놀이, 달팽이 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 여름 바닷가의 모래가 되고, 바다거북이 집을 찾아가는 과정을 연상해볼 수 있으며, 빈자리를 채우기 위해 자신의 주변에 주의를 기울이며 이동하는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	걷기	활동 장소	실내	준비물	조끼 1개, 원마커(인원수만큼)
-------	----	-------	----	-----	-------------------

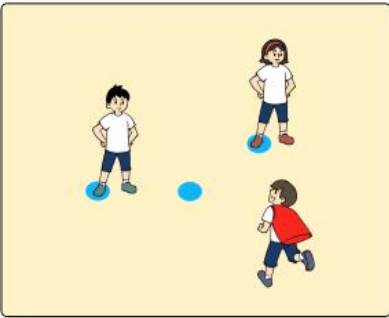
### 활동 준비

- 술래가 바다거북의 역할을 맡고 조끼를 거북이 등딱지처럼 입는다.
- 원마커는 인원수에 맞춰 준비하고, 자유롭게 배치한다.
- 원마커 위에 바다거북의 역할을 제외한 나머지 학생들은 올라가 있고, 한 개의 원마커는 비워놓는다.

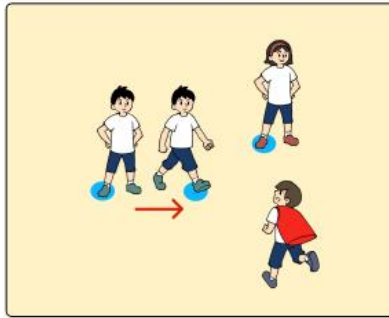
### 안전한 활동

빈자리로 이동하는 과정에서 충돌이 발생할 수 있기 때문에, 주변을 잘 살피도록 하고, '내 집'과 같은 소리 신호를 사용하도록 한다.

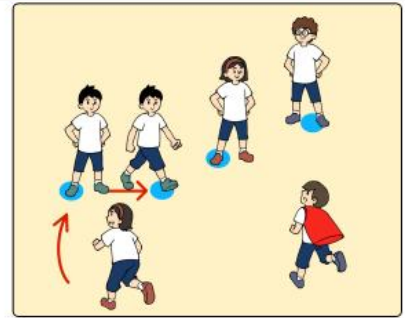
### 활동 방법



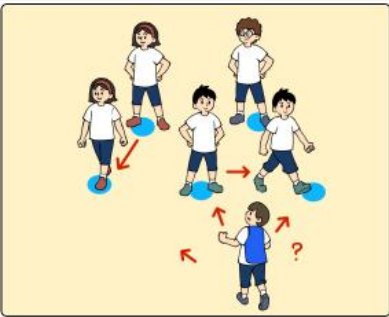
① 술래는 비어있는 한 개의 원마커를 향해 천천히 걸어서 출발한다.



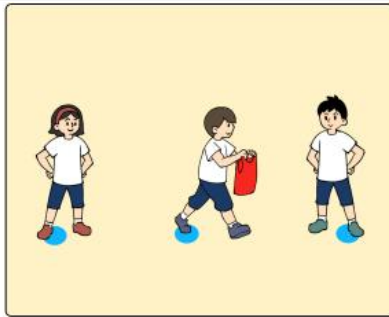
② 술래를 제외한 다른 친구들은 바다거북이 집을 찾지 못하도록 비어있는 원마커로 걸어서 이동하여 자리를 채운다.



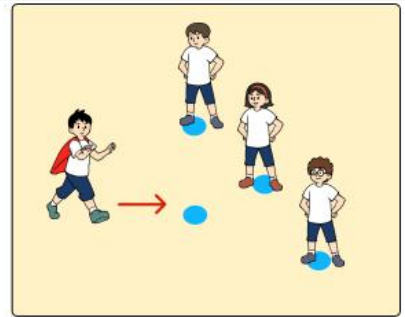
③ 앞의 친구가 이동함으로써 비게 된 자리를 주변 친구가 채운다.



④ 계속해서 술래가 빈 곳을 찾아 이동하도록 한다.



⑤ 술래가 빈자리를 차지하면 조끼를 새로운 바다거북이 되고 싶은 친구에게 전달한다.



⑥ 새로운 술래는 조끼를 입고 빈자리를 향해 출발한다.

### 활동 유의점

- 처음에는 '걷기'로 시작하여 학생들이 빈자리를 찾아 천천히 이동하는 데에 집중할 수 있도록 하고, 술래를 제외한 나머지 사람들은 점차 걸음 속도를 높이는 방식으로 나아갈 수 있게 한다.
- 하나의 원마커 위에 두 명의 학생들이 올라서지 않도록 한다.

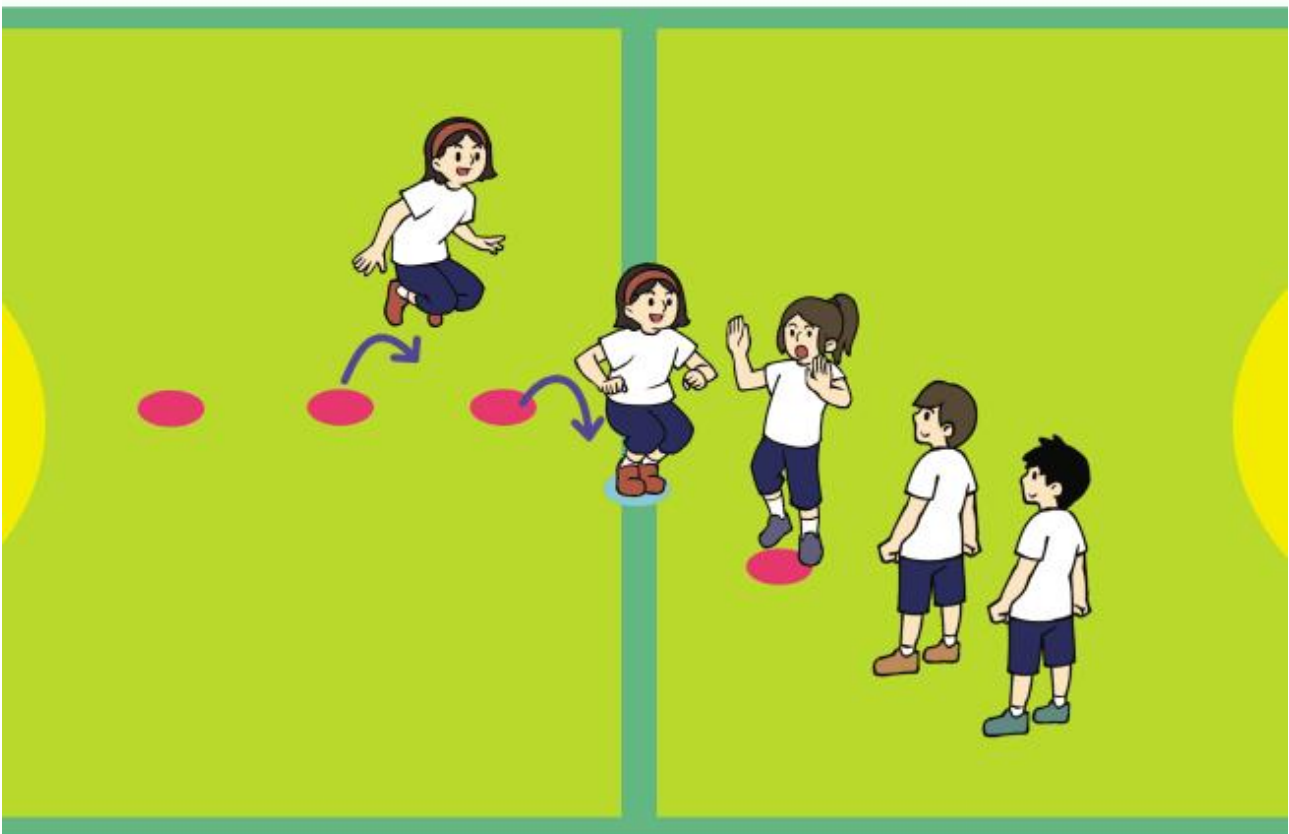
### 활동 재구성

- 원마커 위에 있는 학생들이 바닷속 물고기, 미역 줄기 등이 되어 움직임으로써 바다거북의 이동을 어렵게 할 수 있다.
- 교사가 바다거북의 역할을 하면, 학생들 간에 협동심을 기를 수 있다.
- 원마커 위에 있는 학생들이 원마커 바깥으로 자유롭게 나왔다가 들어가서 술래가 헛갈리게 할 수 있다.

## 27 연못 너머로 개구리가 되어 폴짝

## 활동 개요

- 본 활동은 원마커 위에서 모뎀발로 뽀뽀기를 하며 상대방의 지역으로 이동하는 활동으로 기본 움직임 기술인 '뽀뽀기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 우리 집 놀이, 대문 놀이, 달팽이 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 연못에서 개구리가 연꽃을 뛰어넘는 장면을 연상해볼 수 있으며, 모뎀발로 뽀뽀기를 하며 원마커 위를 이동하면서 순발력과 균형 감각을 기르는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	똥뛰기	활동 장소	실내/실외	준비물	팀조끼, 원마커 15~20개, 점수판 1개
-------	-----	-------	-------	-----	-------------------------

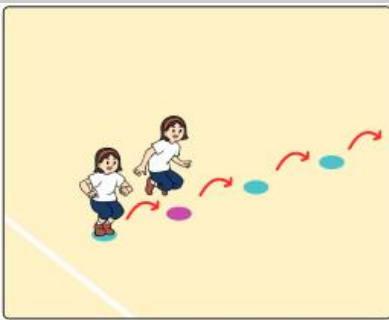
### 활동 준비

- 두 팀으로 나눈다.
- 원마커를 S자 모양으로 배치한다.
- 양쪽 끝의 원마커 위에서 첫 주자가 모뎀발로 출발 준비를 한다.

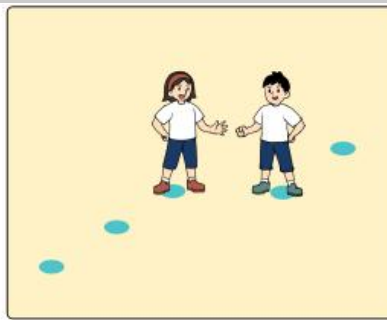
### 안전한 활동

모뎀발로 이동할 때 빠르게 이동하기보다는 중심을 잘 잡아서 균형을 유지할 수 있도록 한다.

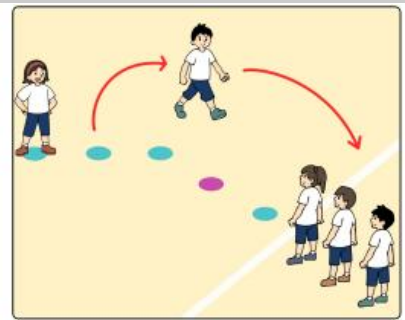
### 활동 방법



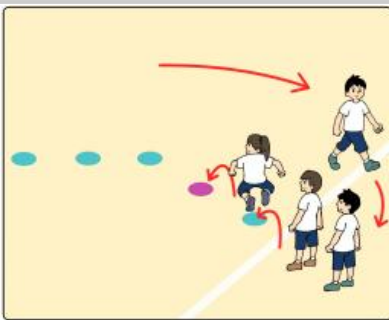
① 출발 신호와 함께 모뎀발 똥뛰기로 원마커를 한 개 한 개 뛰어넘는다.



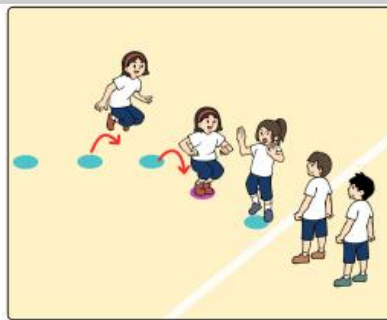
② 두 명이 서로 만나게 되면 가위바위보를 한다.



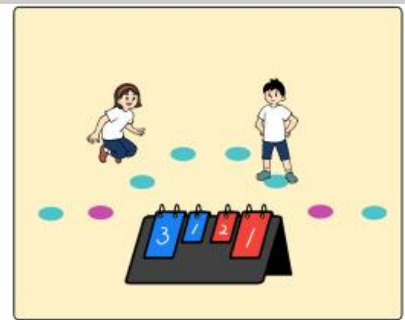
③ 진 사람은 원마커 바깥으로 빠져나와 처음 줄 맨 뒤로 돌아간다.



④ 가위바위보에서 진 사람이 원마커에서 나오면 동시에 새로운 팀원이 출발한다.



⑤ 이긴 사람은 계속해서 앞으로 이동하고 상대편 팀이 있는 곳까지 도착하면 1점을 얻는다.



⑥ 3분 동안 점수를 많이 얻는 팀이 승리한다.

### 활동 유의점

- 경쟁에 몰두하기보다는 모뎀발로 똥뛰는 움직임이 잘 이루어지는 것이 중요하다는 것을 안내한다.
- 모뎀발로 똥뛰기를 어려워하는 친구들은 다른 이동 방법을 스스로 정해서 이동할 수 있도록 한다.
- 양쪽 끝에서 두 번째 원마커의 색을 달리하여 상대팀이 그곳을 밟으면 1점이라고 명확하게 안내한다. 이는 상대팀이 도착하지 못하도록 첫 번째 칸으로 계속 출발하고자 친구를 미는 일이 발생하지 않도록 하려는 의도이다.

### 활동 재구성

- 한 발로 뛰어 이동하기, 한 바퀴 돌고 이동하기 등 원마커 위에서의 이동 방법을 다양하게 할 수 있다.
- 원마커를 두 줄로 배치하여 두 사람이 옆으로 지나갈 때 하이파이브를 하며 지나가고, 정해진 시간 동안 많은 친구가 반환점을 돌아오도록 할 수 있다.
- '지면 돌개구리가 되는 놀이로 변형할 수 있다. 가위바위보에서 진 사람은 원마커 옆에 앉아 있다가 같은 팀원이 터치 해주면 자신의 팀 진영으로 돌아갈 수 있다.

## 28 애지중지 수박 나르기

### 활동 개요

- 본 활동은 모둠 친구들이 공을 전달하며 빠르게 공을 이어주며 달리는 활동으로, 공을 던지고 받기 전에 공과 친해질 수 있는 활동으로 구성하였다.
- 2학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 돌멩이는 내 친구(던지기), 우리 집 놀이, 대문 놀이, 달팽이 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이 활동의 핵심은 공을 손에서 손으로 전달하면서 공과 친숙해지고, 공의 흐름이 끊기지 않기 위해서는 열심히 달려야 해 기본 움직임 기술 중의 하나인 달리기 능력을 향상시킬 수 있다. 이러한 단체 활동을 통해 학생들은 공동체 역량을 기를 수 있다.





주요 활동	던지고 받기	활동 장소	실내/실외	준비물	폼볼, 팀조끼, 라바콘
-------	--------	-------	-------	-----	--------------

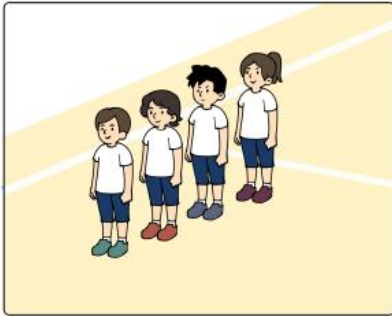
### 활동 준비

- 4~6명을 한 모듬으로 구성한다.
- 모듬별로 1, 2, 3, 4번 순서를 정한다.

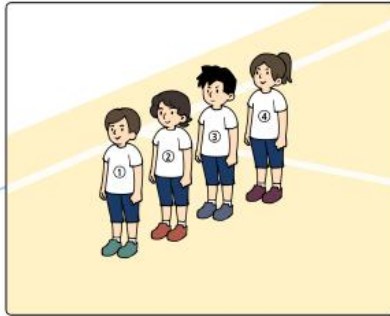
### 안전한 활동

모듬별 좌우 간격이 좁으면 활동하다가 충돌할 수 있다. 모듬별 좌우 간격을 충분히 벌려준다.

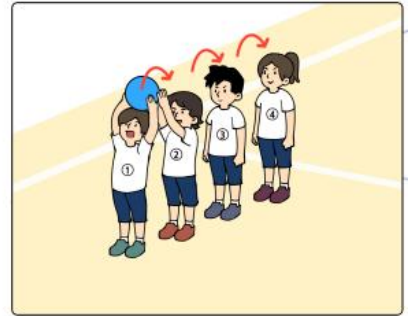
### 활동 방법



① 출발선을 등지고 일렬로 선다.



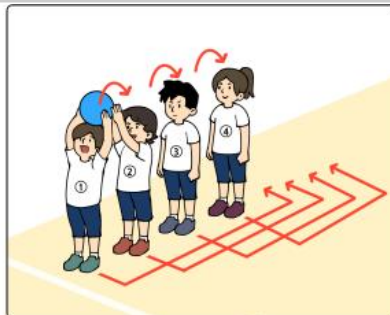
② 1번부터 순서대로 서고, 4번은 뒤에 있는 출발선을 밟지 않도록 한다.



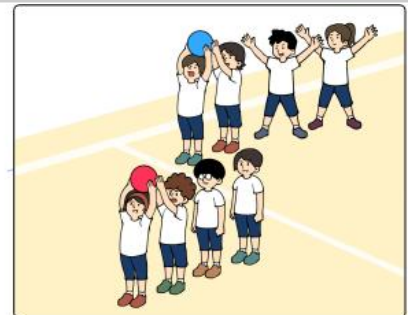
③ 시작 신호가 울리면 맨 앞사람부터 공을 머리 위로 전달한다.



④ 공을 뒤로 전달한 사람은 재빨리 자기 줄의 가장 뒤쪽으로 뛰어가서 공을 전달받는다.



⑤ 그렇게 공을 계속 뒤로 전달해서 도착선까지 간다.



⑥ 공이 도착선 안으로 들어온 모듬은 '만세'를 외친다.

### 활동 유의점

- 공을 받은 사람은 뒤를 돌아보면 안 되고 뒤에 있는 사람이 앞에 있는 친구에게 맞춰 공을 받는다.
- 친구가 공을 받지 않았는데 공을 놓아 실수할 수 있기에 손에서 손으로 공을 전달해야 함을 안내한다.
- 공을 빠르게 이동시키려면 모듬 친구에게 공을 준 후에 재빨리 뒤로 가야 한다는 것을 강조한다.
- 모듬에서 처음에 정한 순서를 지켜서 공 옮기기를 해야 한다. 공을 가지고 있는 사람 번호를 부르며 활동하면 참여 의식을 기를 수 있다. (예: 일 이, 삼 사, 일 이, ...)

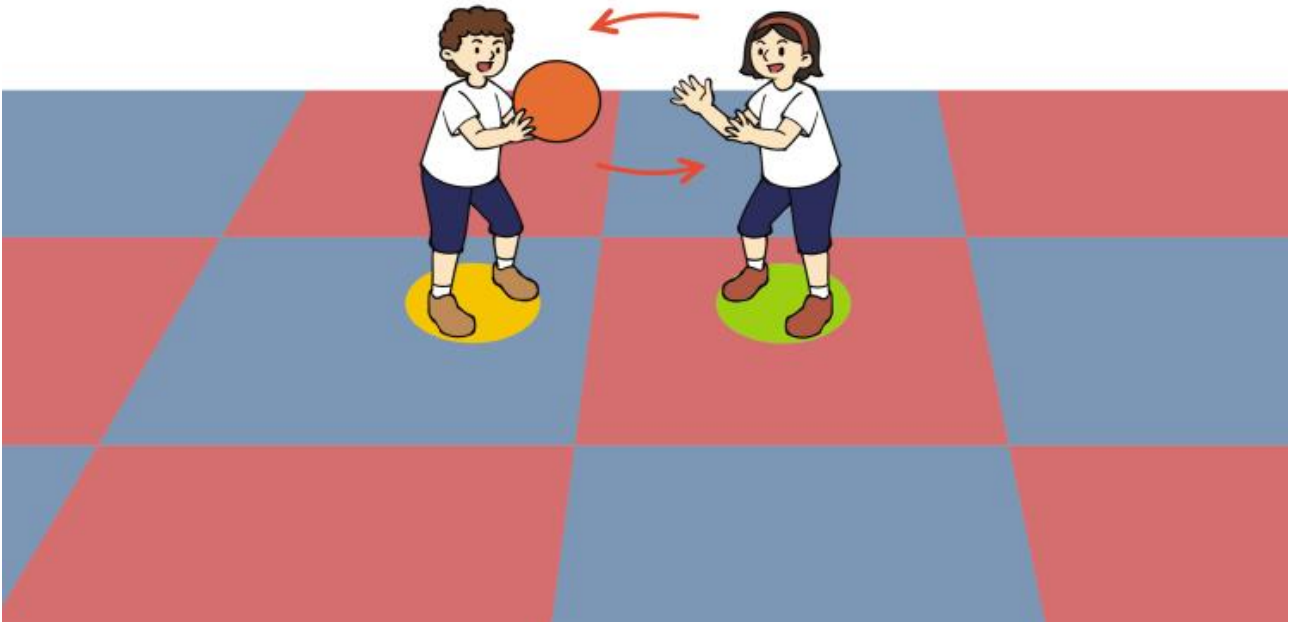
### 활동 재구성

- 공을 전달하는 방법을 다양하게 바꾸어 할 수 있다.
  - ① 머리 위로만 전달하기    ② 다리 아래로만 전달하기    ③ 머리 위로, 다리 아래로 번갈아 가며 전달하기
  - ④ 왼쪽으로만 전달하기    ⑤ 왼쪽, 오른쪽 번갈아 가며 전달하기
- 공을 뒤에서부터 출발시켜 앞으로 전진해 가는 활동으로 변형할 수도 있다.
- 가장 빨리 들어온 모듬이 승리하는 것으로 변형할 수 있다.

## 29 사랑 주고받기

### 활동 개요

- 본 활동은 두 사람이 마주보고 공을 10회 주고받으면 레벨이 올라가 뒤로 한 발씩 물러서는 게임으로, 둘이 공을 정확하게 던지고 받는 기능을 키우는 활동으로 구성하였다.
- 2학년 '여름'에서는 신체활동과 관련하여 돌멩이는 내 친구(던지기), 우리 집 놀이, 대문 놀이, 달팽이 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 공을 던지고 받는 기능을 가지게 되어 3학년 체육 시간에 공으로 하는 활동에 참여하는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	던지고 받기	활동 장소	실내/실외	준비물	폼볼, 원마커
-------	--------	-------	-------	-----	---------

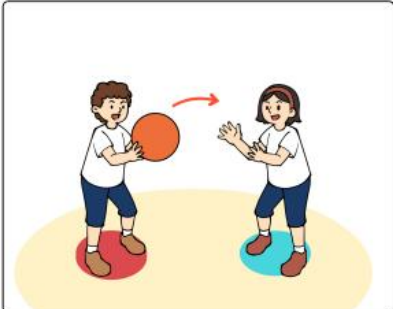
### 활동 준비

- 두 명이 한 모듬을 이루고, 모듬별로 공을 1개씩 준다.
- 서로가 2m 떨어진 지점에 원마커를 놓은 후 밟고 선다.

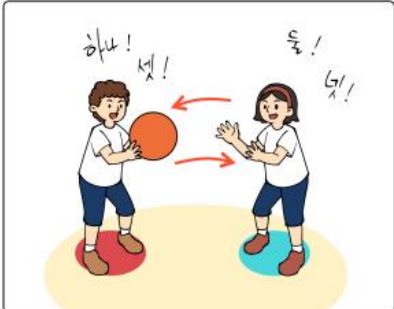
### 안전한 활동

공을 던질 때 얼굴 쪽으로 공을 던지지 않도록 하며, 안경을 쓴 학생은 안경을 벗고 활동에 참여할 수 있도록 한다.


### 활동 방법



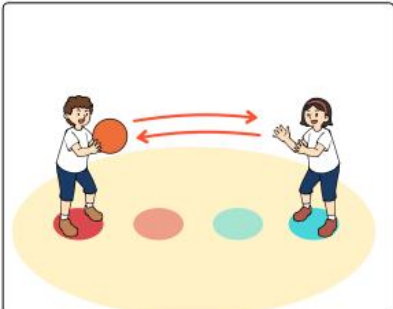
① 상대방에게 공을 잘 보내고, 나에게 온 공을 잘 받는다.



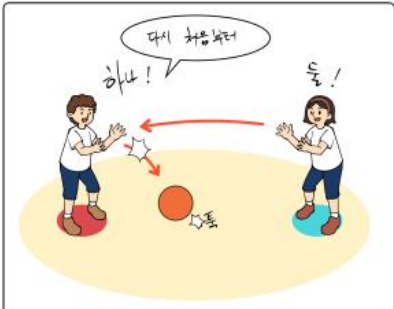
② 공을 주고받을 때마다 개수를 센다.



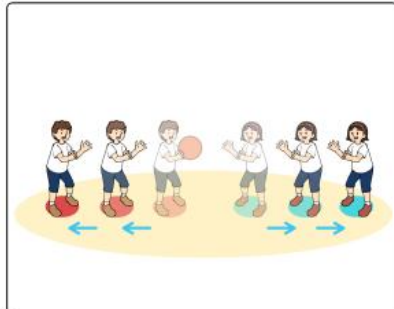
③ 10개를 주고받으면 원마커를 뒤로 한 발자국 옮긴다.



④ 옮긴 원마커에 올라서 다시 공을 주고받는다.



⑤ 만약 중간에 잘 받지 못하고 떨어뜨리면 처음부터 다시 숫자를 세며 공 주고받기를 한다.



⑥ 정해진 시간 동안 레벨을 최대한 많이 올려 본다.

### 활동 유의점

- 처음에는 공을 밑에서 위로 가볍게 던지게 하며 받는 것에 중점을 둔다.
- 활동에 익숙해지고 공 받기를 잘하게 되면, 두 손으로 상대방 가슴으로 공 던지거나 야구처럼 한 손으로 던지기를 하도록 한다.

### 활동 재구성

- 레벨 업 하면 공을 주고받는 횟수를 변형할 수 있다. 5개로 줄일 수도 있고 20개로 늘릴 수도 있다.
- 공이 학생들의 신체보다 커지거나 작아질수록 활동의 난이도가 달라지기 때문에 다양한 공으로 던지고 받기에 도전해 본다.

## 30 기차 타고 할머니 집으로

### 활동 개요

- 본 활동은 이동 움직임을 활용한 신체 표현 활동으로, 협력하여 다양한 이동 기술을 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '여름'의 신체 표현 활동 내용으로서 달팽이 놀이, 가족과 함께 실내 올림픽 놀이, 다람쥐 놀이, 올챙이와 개구리 율동이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들에게 움직임에 필요한 이동 기술을 익힐 수 있으며, 더불어 모듬의 학생들이 협력하여 하나가 되는 활동을 할 수 있다.



주요 활동	이동 움직임	활동 장소	실내/실외	준비물	긴 줄넘기 줄, 콘
-------	--------	-------	-------	-----	------------

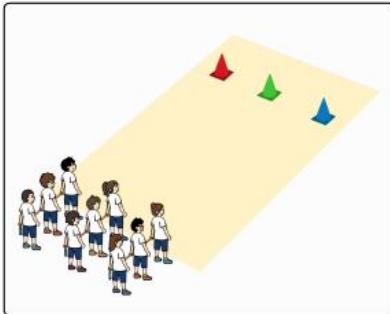
### 활동 준비

- 교사가 활동에 필요한 이동 움직임 기술을 활동 전에 학생들에게 알려준다.
- 모둠별로 줄넘기 기차 줄을 들고 출발선에 선다.

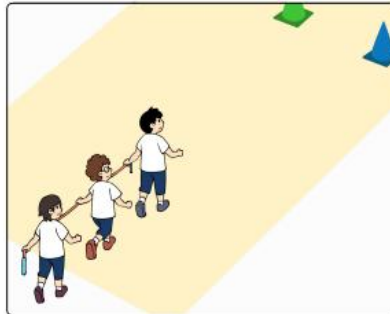
### 안전한 활동

줄을 잡고 이동하는 활동 이기에 빠르게 움직이기 보다는 천천히 스텝을 정확히 함으로써, 넘어져서 다치지 않도록 한다.

### 활동 방법



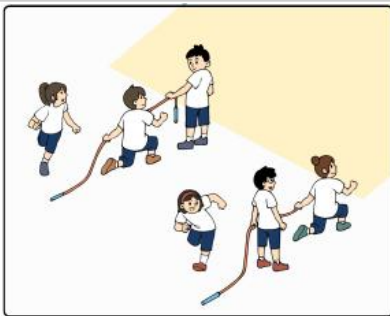
① 3-4명이 한 모뎀을 이루어 기차줄 (긴 줄넘기 줄)을 잡고 출발선에 선다.



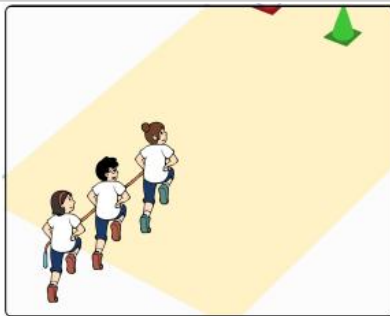
② 교사가 '걷기로 기차 출발' 이라고 말하면 걷기로 출발한다.



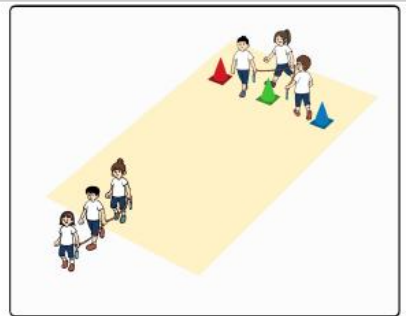
③ 콘을 한 바퀴 돌아 처음의 위치로 돌아온다.



④ 맨 앞의 학생은 맨 뒤로 이동하여 줄을 잡는다.



⑤ 교사가 '스킵핑 스텝으로 기차 출발' 이라고 말하면 스킵핑 스텝으로 콘을 돌아온다.



⑥ 같은 활동을 반복한다.

### 활동 유의점

- 본 신체활동은 모뎀별로 줄넘기 줄 한 개를 기차로 사용한다. 이동할 때에는 앞 사람과 부딪치지 않을 정도의 속도로 이동하며, 모뎀원이 협력하여 움직일 수 있게 해야 한다.
- 모뎀의 모든 학생들이 한 번씩은 기차의 맨 앞에 설 수 있도록, 이동 움직임 기술(걷기, 뛰기, 점프, 스킵핑, 갤러핑, 호핑 등)을 다양하게 준비하여 활용해야 한다.

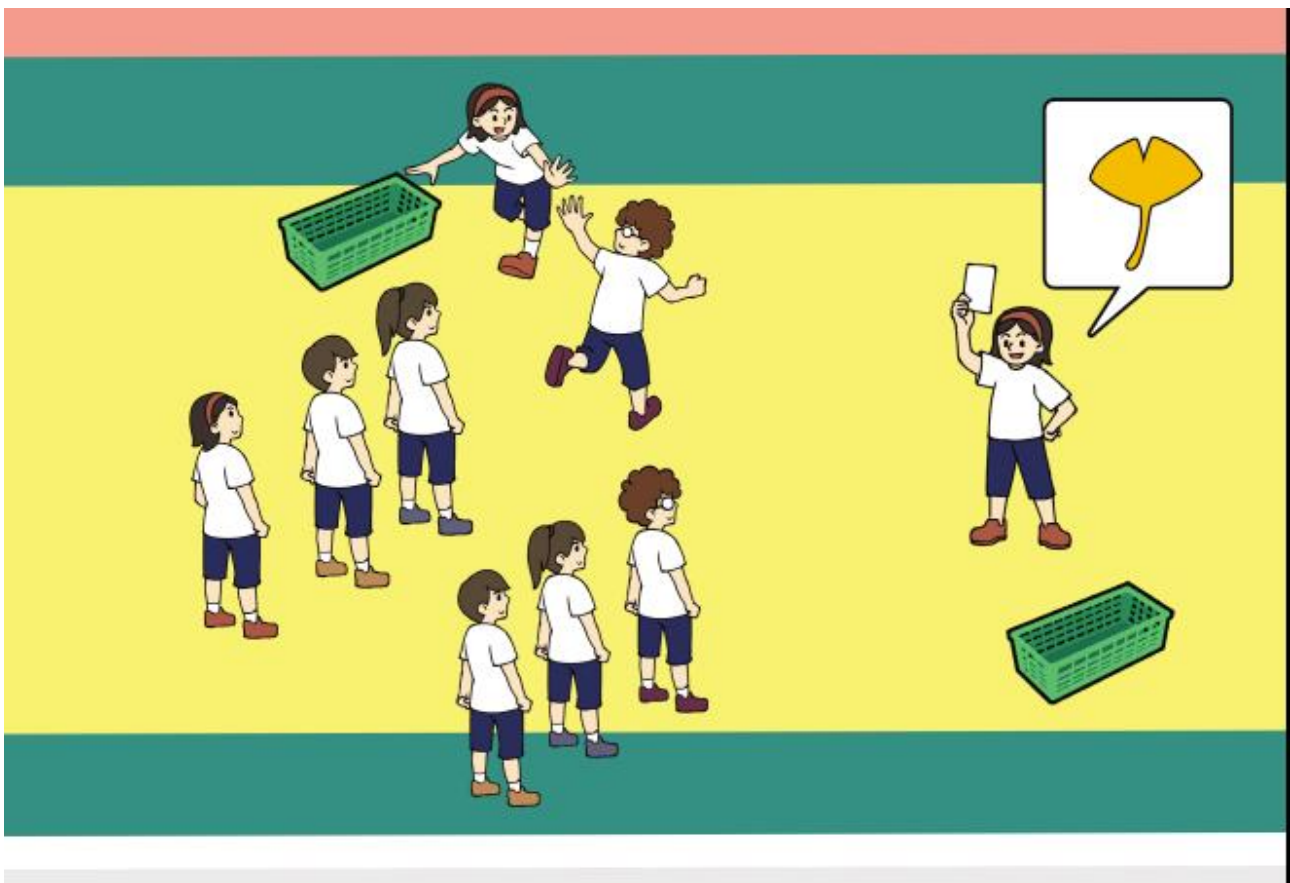
### 활동 재구성

- 기차게임의 활동으로 변형할 수 있으며, 어느 기차가 빠르게 돌아오는지에 관한 방법으로 내용을 재구성할 수 있다.
- 가위바위보 꼬리잡기 형식으로 기차와 기차가 만나면, 맨 앞의 학생들이 가위바위보를 하여 진 팀은 이긴 팀의 뒤에 붙어서 기차를 가장 길게 만드는 내용으로 수업을 재구성할 수 있다.

## 31 단풍잎 하나하나 모으기

### 활동 개요

- 본 활동은 정해진 거리를 달리기로 이동하여 그림 카드를 뒤집어보고 알맞은 그림 카드를 갖고 돌아오는 활동으로 기본 움직임 기술인 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 동네 돌기 놀이, 배달 놀이, 도토리 모으기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 땅에 떨어진 가을 단풍잎을 모으는 장면을 연상해볼 수 있고 그림 카드가 있는 곳까지 달리기로 이동하여 카드를 뒤집어 확인한 후 하나씩 가져와서, 팀원과 협력하여 똑같은 그림 카드를 모으는 활동을 할 수 있다.





주요 활동	달리기	활동 장소	실내	준비물	은행잎, 단풍잎 그림 카드 각 5장씩 3세트, 접시콘 6개, 바구니 3개
-------	-----	-------	----	-----	---


### 활동 준비

- 세 팀으로 나눈다.
- 출발 지점에 바구니 한 개와 접시콘을 두 개씩 배치한다.
- 출발 지점과 일정한 거리를 두고, 은행잎과 단풍잎 그림이 그려져 있는 그림 카드를 섞어서 자유롭게 뒤집어 놓는다.

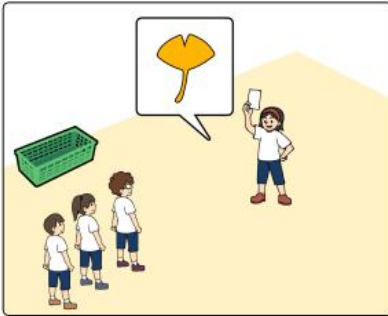
### 안전한 활동

그림 카드를 뒤집고 돌아올 때  
앉아 있다가 일어나면서 균형을  
잃지 않고 올 수 있도록 충분히  
몸을 풀어준다.

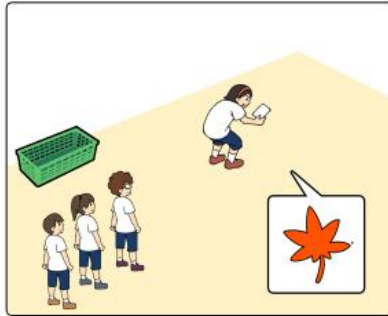
### 활동 방법



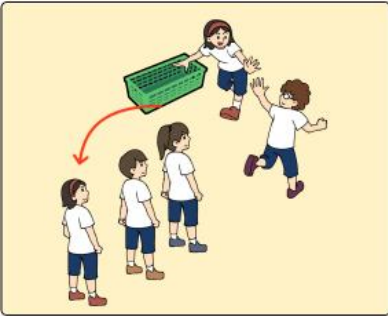
① 교사는 출발 신호와 함께 은행잎과 단풍잎 중 하나를 외친다. 첫 번째 사람이 출발하여 그림 카드가 있는 곳으로 달려서 이동한다.



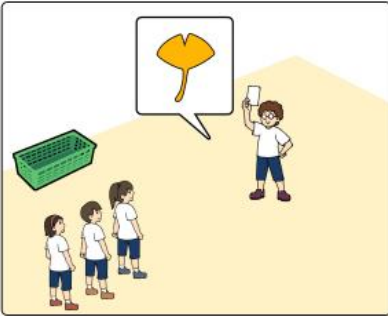
② 그림 카드 한 개를 들고 친구들에게 보여준다. 그림 카드의 그림이 교사가 외친 것과 맞으면 가져와서 바구니에 넣는다.




③ 뒤집은 그림 카드가 교사가 외친 것과 맞지 않으면 그대로 내려놓고 위치를 기억하고 돌아온다.



④ 첫 번째 사람은 다음 사람에게 손바닥 타치를 하고, 다음 사람은 출발한다. 돌아온 사람은 맨 뒤에 줄을 선다.



⑤ 두 번째 사람도 그림 카드를 한 개만 뒤집어보고, 교사가 외친 그림을 찾는다.



⑥ 5장의 같은 그림의 그림 카드를 모두 다 찾을 때까지 반복한다.

### 활동 유의점

- 그림 카드는 미술 시간을 이용하여 색종이에 간단히 은행잎, 단풍잎 그림을 그려서 활용할 수 있다.
- 그림 카드를 한 개씩만 뒤집는 것으로 제한하여, 달리기로 이동하는 것을 반복 경험할 수 있도록 한다.
- 친구들과 함께 그림 카드의 위치를 공유하여 서로 의사소통하고 협동할 수 있는 기회를 제공한다.

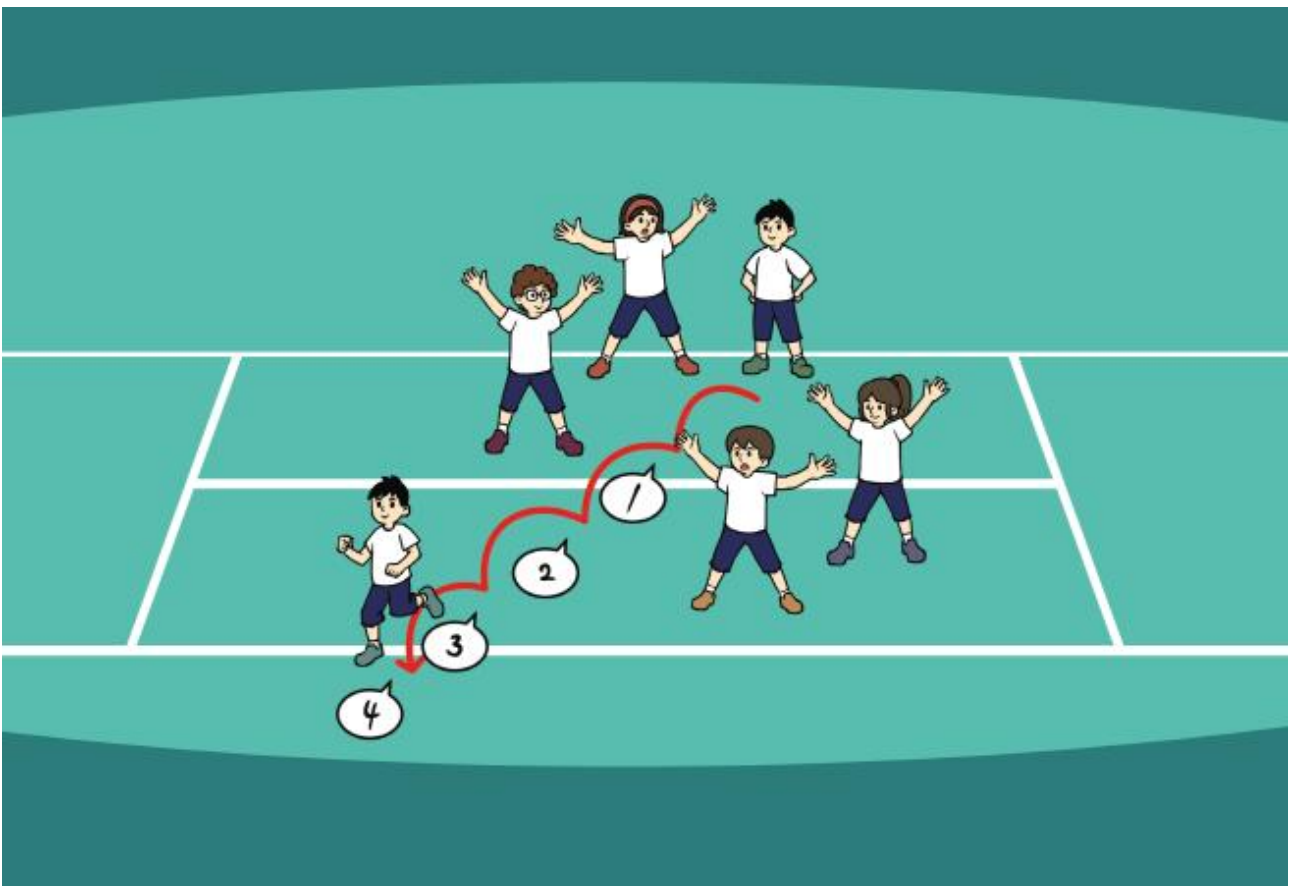
### 활동 재구성

- 달리기 이외에도 한 발 뛰기, 모듬발 뒹뒹기 등의 이동 방법을 활용할 수 있다.
- 그림 카드를 은행잎→단풍잎→은행잎... 순서대로 모두 모아보도록 할 수 있다.

## 32 허수아비 놀이

## 활동 개요

- 본 활동은 한 발 뛰기로 정해진 걸음 수를 이동하고, 다시 출발선으로 돌아오는 활동으로 기본 움직임 기술인 '뒹뒹기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 동네 돌기 놀이, 배달 놀이, 도토리 모으기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 허수아비가 가을 들판에 서 있는 모습을 연상해볼 수 있으며, 한 발 뛰기로 정해진 걸음 수를 이동한 뒤, 친구들과 신체의 일부가 닿지 않도록 조심하며 출발선으로 같은 걸음 수만큼 이동해 돌아오는 활동을 할 수 있다.



주요 활동	뽀뽀기	활동 장소	실내/실외	준비물	줄긋기 기구
-------	-----	-------	-------	-----	--------

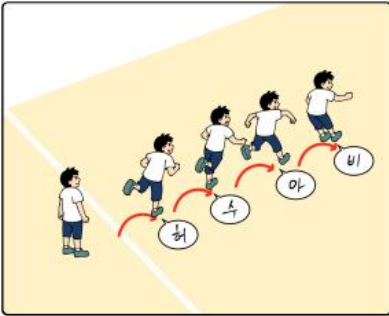
### 활동 준비

- 4팀으로 나눈다. 팀 내에서 경쟁하는 활동이다.
- 출발선을 그린 후, 출발선 뒤쪽에 가위바위보로 진 사람부터 순서대로 줄을 서 있다.

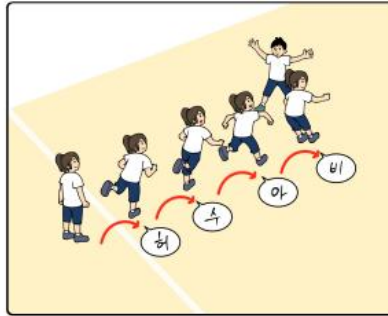
### 안전한 활동

한 발 뛰기로 이동할 때 멈춰서 있는 친구들과 부딪쳐서 넘어지지 않도록 조심한다.

### 활동 방법



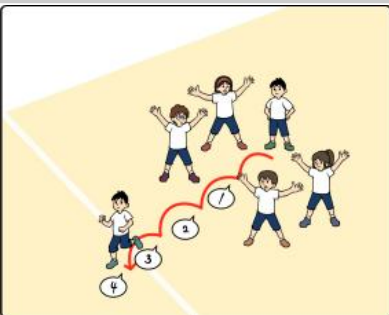
① 첫 번째 사람이 '하수아비'를 외치며 한 글자당 한 걸음씩 총 네 걸음을 '한 발 뛰기로 이동해서 멈춰 선다.



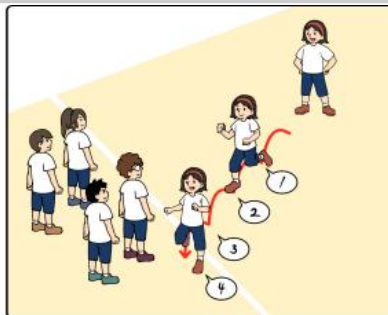
② 다음 사람도 '하수아비'를 외치며 '한 발 뛰기'를 하는데, 방해하는 동작을 취하며 멈춰 설 수 있다.



③ 단, 친구들끼리 서로의 신체가 닿지 않도록 주의한다.



④ 마지막 사람까지 출발선에서 네 걸음씩 나왔으면, 제일 처음에 출발한 사람부터 네 걸음 안에 출발선으로 돌아와야 한다.



⑤ 마지막으로 출발한 사람까지 모두 네 걸음 안에 들어오면 반복해서 활동을 진행한다.



⑥ 돌아오는 동안 다른 친구의 신체에 닿거나, 네 걸음 안에 출발선으로 돌아오지 못하면 팔 벌려 뛰기 5회를 한다.

### 활동 유의점

- '한 발 번갈아 뛰기'의 기초적인 움직임의 익히고 배우는데 집중할 수 있도록 한다.
- 학생들이 친구의 이동을 방해하는 데 집중하기보다는 스스로 정해진 걸음 안에 출발선으로 돌아갈 수 있도록 도전하는 데 주목할 수 있도록 안내한다.

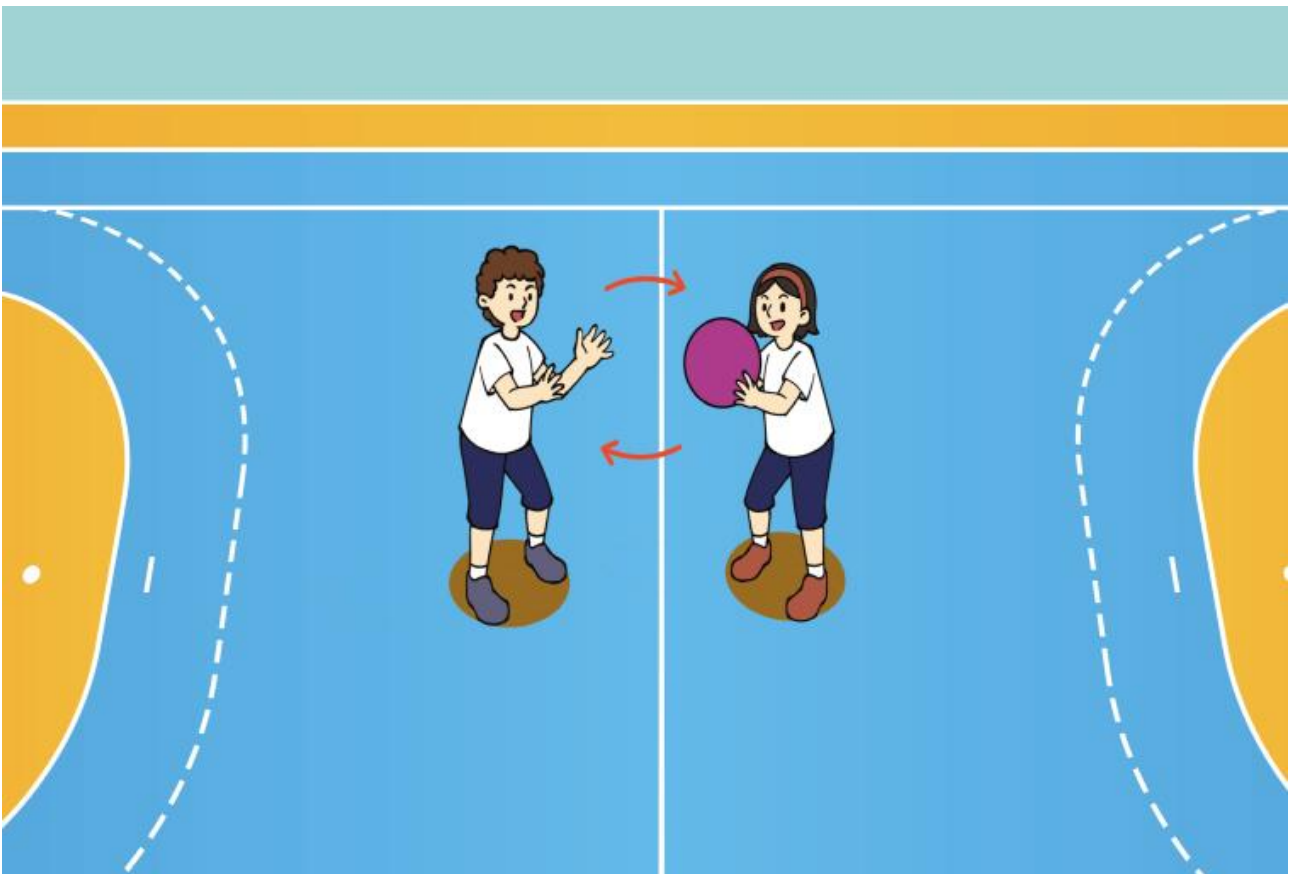
### 활동 재구성

- '하수아비' 이외에도 다른 이름을 붙여서 걸음 수를 다르게 할 수 있다.
- 한 발 뛰기 이외에도 모뎀발 뛰기 등 이동 방법을 다르게 할 수 있다.
- 마지막 출발하는 사람이 술래가 되어, 한 걸음을 적게 뛴 후 주변에 있는 친구들을 잡도록 해 볼 수 있다.

### 33 왕도토리 주고받다 피하기

#### 활동 개요

- 본 활동은 공 던지고 받는 기본 기능을 익히는 활동으로, 패스 연습을 통해 공을 정확히 던지고 받는 연습을 할 수 있고, 두 걸음 뒤로 떨어진 다음 상대방에게 공을 던지는 활동에서는 공을 보다 멀리 정확하게 던지는 기능을 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 동네 돌기 놀이, 배달 놀이, 도토리 모으기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 공 피하기도 함께 경험하며 학교스포츠클럽 종목 중 하나인 피구를 미리 경험할 수 있다.



주요 활동	던지고 받기, 피하기	활동 장소	실내/실외	준비물	튀기는 부드러운 공 여러 개 (참여 인원수의 1/2개)
-------	----------------	-------	-------	-----	-----------------------------------

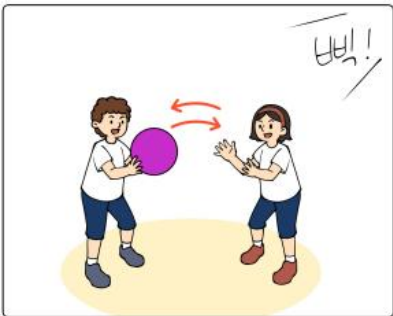
### 활동 준비

- 돌식 모듬을 구성하고 공 1개를 준비한다.
- 돌이 2m 정도 떨어진 상태에서 마주 본다.

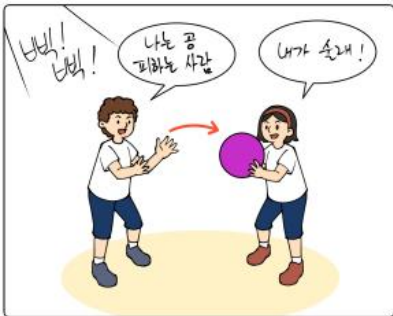
### 안전한 활동

패스를 주고받는 좌우 공간을 충분히 넓혀주어야 안전하다.

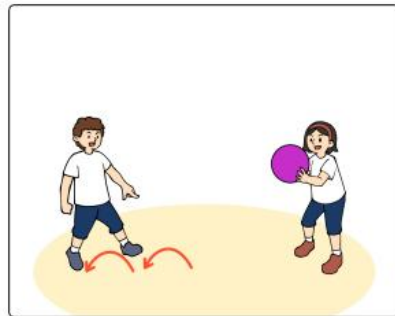
### 활동 방법



① 교사가 호루라기 '뽕' 한 번 불면 돌이 패스를 주고받는다.




② 패스를 주고받다가 교사가 호루라기를 '뽕 뽕' 두 번 불면 공을 가지고 있는 사람이 술래가 되고, 공이 없는 사람은 공을 피하는 사람이 된다.



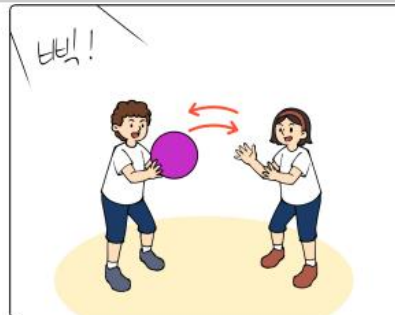
③ 공이 없는 사람은 뒤로 두 발 걸어 멀어진다.



④ 교사가 호루라기를 '뽕 뽕 뽕' 불면 공을 가진 사람은 공이 없는 사람을 공으로 맞힌다.



⑤ 공이 없는 사람은 날아오는 공을 피한다. 이때 한 발은 땅에 붙어 있어야 한다.



⑥ 교사가 다시 호루라기를 한 번 불면 간격을 2m 정도로 유지한 상태에서 패스를 주고받는다.

### 활동 유의점

- 야구공 던지듯 공을 던지도록 하는데, 공을 잘 던지지 못하면 자신이 할 수 있는 던지기 방법을 선택하도록 한다.
- 교사가 호루라기를 두 번 불고 친구에게 공을 던질 때 얼굴 쪽을 향하지 않도록 하고, 가슴 아래쪽으로 공을 던지도록 지도한다.

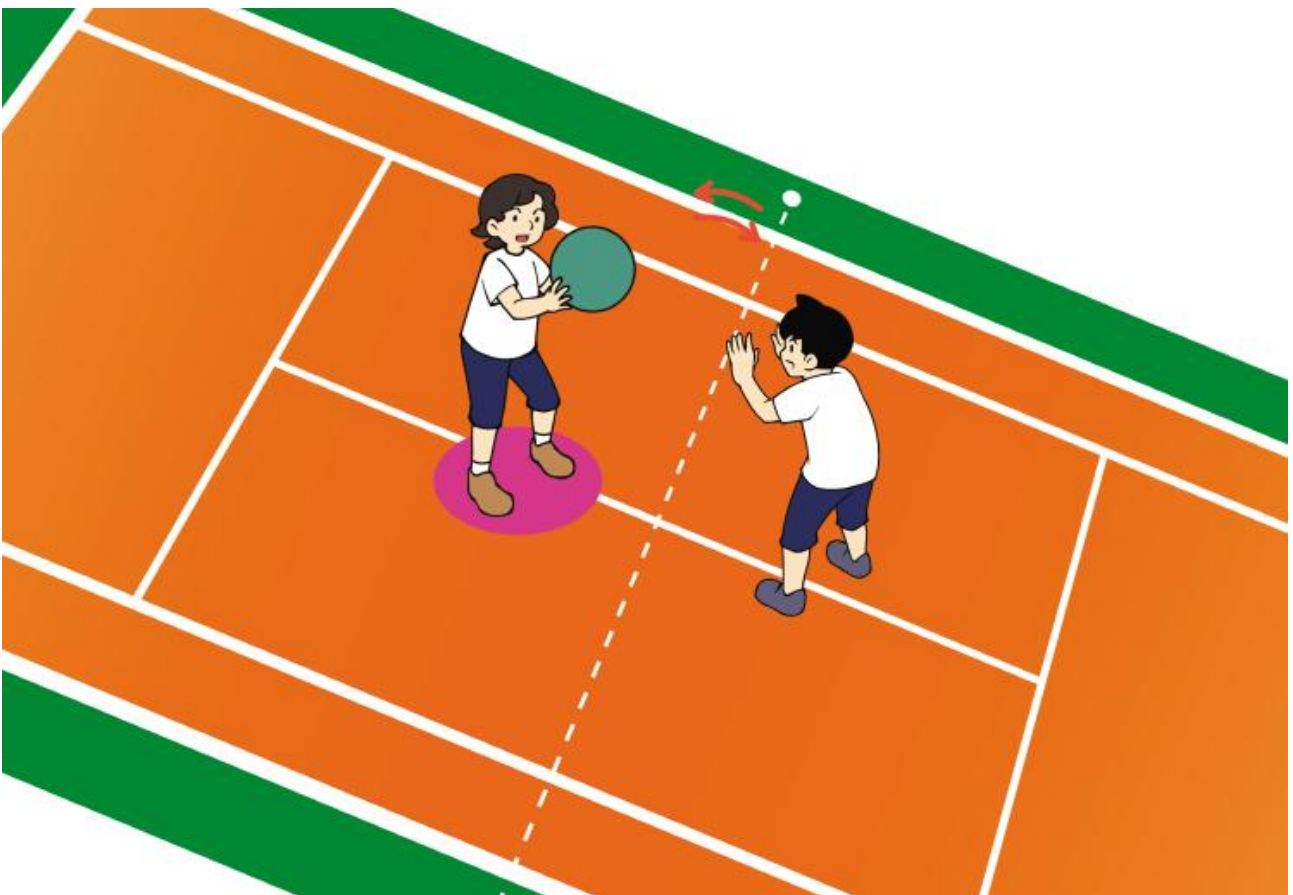
### 활동 재구성

- 교사가 호루라기를 두 번 불었을 때 멀어지는 걸음을 조절할 수 있다.
- 활동 중간에 각 신호에 대한 경청과 이해가 이루어지고 있는지 확인한다. (예: 호루라기 2번 후 호루라기 1번을 불어 패스 주고받기 등)

## 34 밤송이 주고받기

### 활동 개요

- 본 활동은 이동하면서 공을 던지고 받는 활동으로, 제자리에서 공을 던지고 받는 것에 익숙해지면 다음 단계로 할 수 있는 활동으로 구성하였다. 활동에 스토리텔링을 적용하여 공을 벗겨지지 않은 따가운 밤송이라고 이야기하며 활동에 참여하도록 한다.
- 2학년 '가을'에서는 신체활동과 관련하여 동네 돌기 놀이, 배달 놀이, 도토리 모으기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 받은 공을 친구에게 다시 주며 자리를 이동하고 공을 던지고 받는 기능을 기르는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	던지고 받기	활동 장소	실내/실외	준비물	공(튀기는 부드러운 공), 원마커, 팀조끼
-------	--------	-------	-------	-----	-------------------------

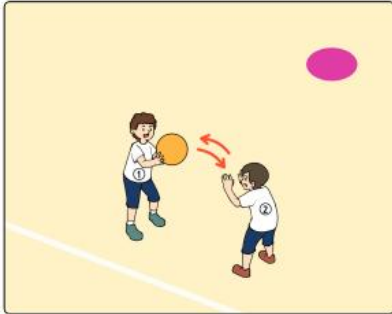
### 활동 준비

- 6명이 한 모듬을 이룬다.
- 한 모듬에서 1번부터 6번까지 정한다.
- 2명씩 짝을 지어 3개의 작은 모듬을 만든다. (1-2번, 3-4번, 5-6번)

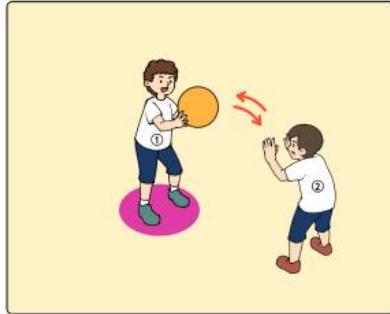
### 안전한 활동

모듬별 활동 공간을 확보하고  
모듬 간 간격을 넓게 유지하여  
안전을 확보한다.

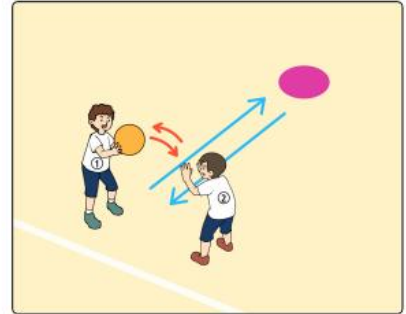
### 활동 방법



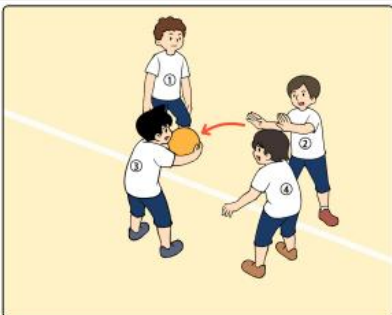
① 처음 1번과 2번이 공을 주고받으며 맞은편에 있는 원마커까지 이동한다.



② 원마커에 다다르면 2명 중 1명이 원마커를 밟고 공을 받는다.



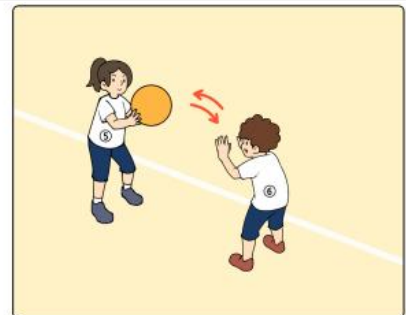
③ 그다음 다시 출발선으로 돌아온다.



④ 출발선에서 다음 친구(3번과 4번)에게 공을 넘긴다.



⑤ 3,4번도 똑같이 공을 주고받으며 원마커를 밟고 돌아온다.



⑥ 같은 방식으로 5번과 6번까지 해서 빨리 돌아온 모듬이 승리한다.

### 활동 유의점

- 공을 들고 건지 말고 공을 받으면 그 자리에 멈춰서 패스하도록 한다.
- 공을 주고받다가 떨어뜨리면 떨어뜨린 지점으로 돌아와 공을 주고받아야 한다.

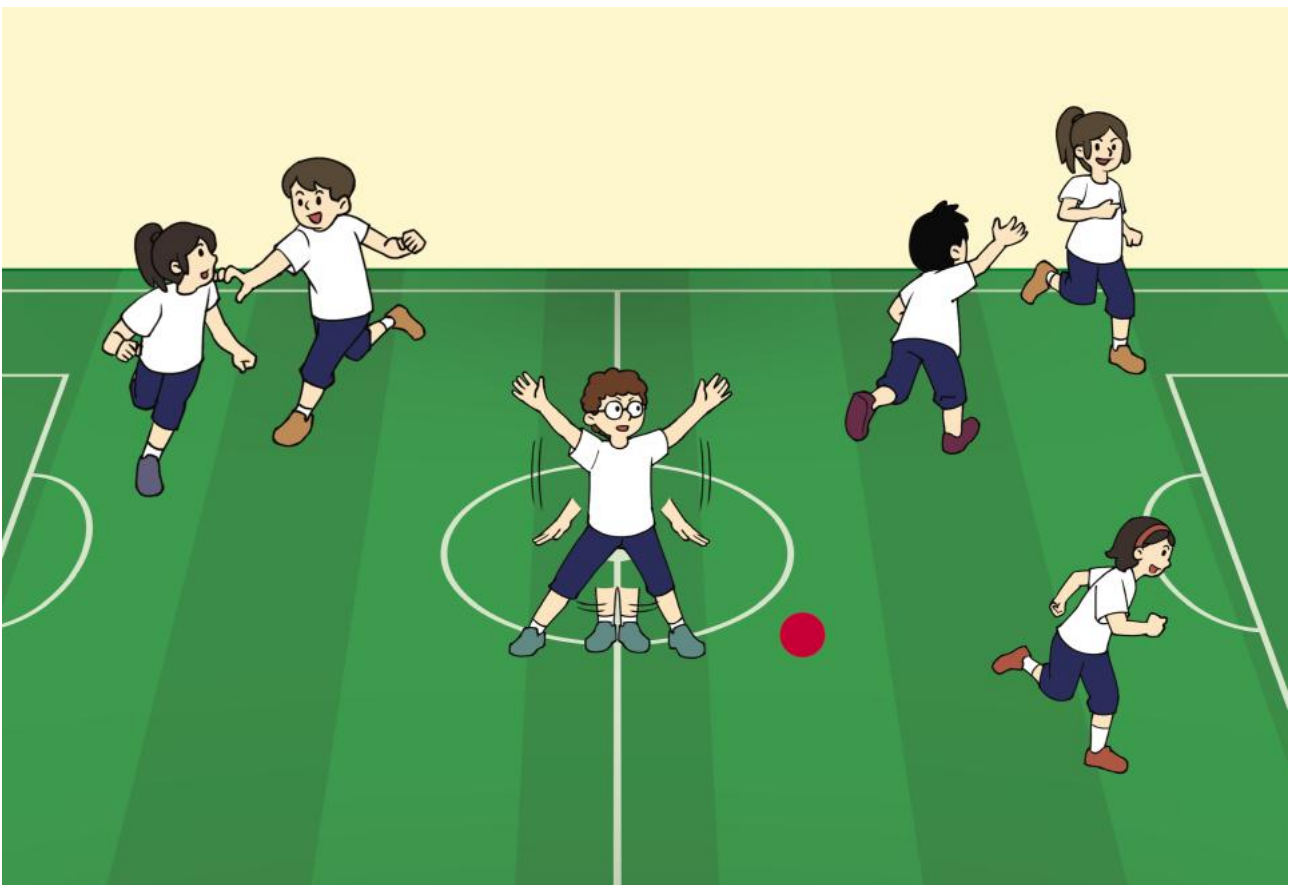
### 활동 재구성

- 바운드 패스공을 한 번 튀겨서 주고받기로 경기를 운영한다.
- 주고받는 거리나 오고 가는 거리로 난이도를 조절하도록 한다.

## 35 다람쥐와 도토리

### 활동 개요

- 본 활동은 신체 움직임 걷기 활동으로, '걷기'를 바탕으로 유산소 운동을 할 수 있게 구성하였다.
- 2학년 '가을'에서는 신체활동으로서 걷기, 뛰기를 활용한 동네돌기 놀이, 도토리 모으기 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 건강 활동과 관련된 유산소 운동과 협응성을 기르는 활동인 던지고 받기 능력을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	건기, 던지고 받기	활동 장소	실내/실외	준비물	숨털공, 호루라기
-------	------------	-------	-------	-----	-----------

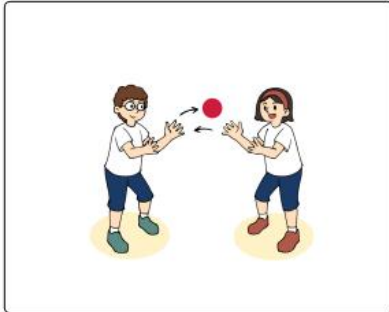
### 활동 준비

- 학급 전체의 인원이 짝을 지어 다양한 위치에 선다.
- 두 명이 한 개의 숨털공을 가지고 시작한다.

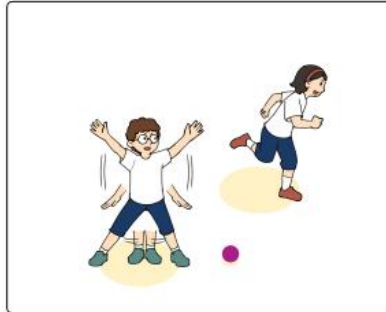
### 안전한 활동

잡는 활동 중에는 학생들이 뛰지 않고 걸어 다닐 수 있게 해야 충돌의 위험을 방지할 수 있다.

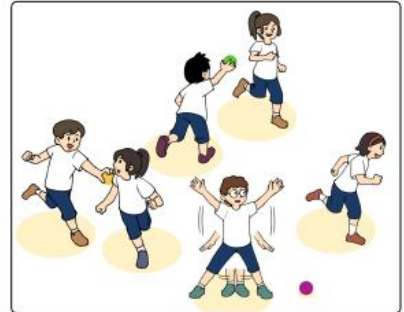
### 활동 방법



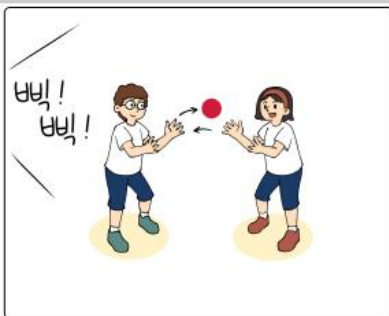
- ① 교사의 호루라기 신호에 두 명이 숨털 공을 주고받는다. 교사가 호루라기를 불면 숨털공을 가진 학생은 다람쥐가 되고, 다른 학생은 도토리가 된다.



- ② 숨털공을 가진 다람쥐는 나비 뛰기 3회를 하고 걸어서 도토리(짝)를 잡는다.



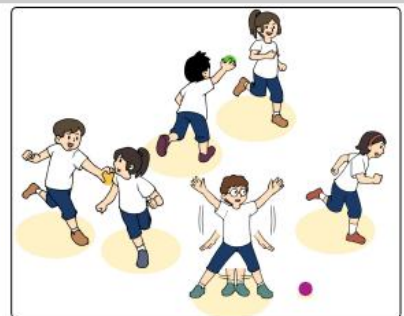
- ③ 다람쥐가 도토리를 잡으면 도토리 앞에 숨털공을 내려놓는다. 도토리는 다람쥐가 되어 나비뛰기 3회 후 숨털공을 잡고 도토리(짝)를 잡는다.



- ④ 교사가 호루라기를 두 번 불면 다시 짝끼리 모여 숨털공을 주고받는다.



- ⑤ 교사의 호루라기 신호에 ②번 활동을 한다.



- ⑥ ③~⑤번의 활동을 반복적으로 한다.

### 활동 유의점

- 짝 활동 중에 숨털 공을 떨어뜨렸을 때는 다시 주어서 계속 주고받는 활동을 하도록 한다.
- 본 신체활동은 건기를 활용한 유산소 운동이므로 뛰어다니는 행동을 사전에 하지 않도록 규칙을 정하고 활동해야 한다.
- 이동 간에 친구들과 부딪칠 경우에는 하이파이브를 하고 '미안해'라는 표현을 할 수 있도록 사전에 지도한다.

### 활동 재구성

- 교사의 호루라기 대신에 음악을 활용할 수 있다. 음악 소리가 들리면 숨털 공을 주고받고 음악 소리가 끊기면 다람쥐와 도토리 활동을 하는 방법으로 활동을 재구성할 수 있다.
- 스텝을 활용한 술래잡기로 처음에는 건기, 두 번째 활동에서 숨털 공을 주고받은 후에는 스키핑 스텝을 이용하여 도토리 잡기, 세 번째는 양발 점프, 네 번째는 갤러핑 스텝을 활용한 술래잡기로 활동을 재구성할 수 있다.

## 36 얼음동굴에서 빠져나가기

### 활동 개요

- 본 활동은 출발점에서 출발하여 중간 중간에 이동을 방해하는 친구들을 피해서 도착점에 도착하는 활동으로 기본 움직임 기술인 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 세계 여행 놀이, '안녕, 여러분' 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 겨울에 얼음이 얼면서 주변까지도 얼게 하는 장면을 연상해볼 수 있다. 그리고 술래가 될 때는 친구들의 움직임을 살펴보고 방향을 바꿔가며 이동하고, 이동하는 사람이 될 때는 술래의 이동을 살펴본 후 술래가 다른 방향으로 이동한 틈에 달려가서 목표물을 가져오는 활동을 할 수 있다.



주요 활동	달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	접시콘 10개, 바구니 3개, 콩주머니 20개
-------	-----	-------	-------	-----	------------------------------

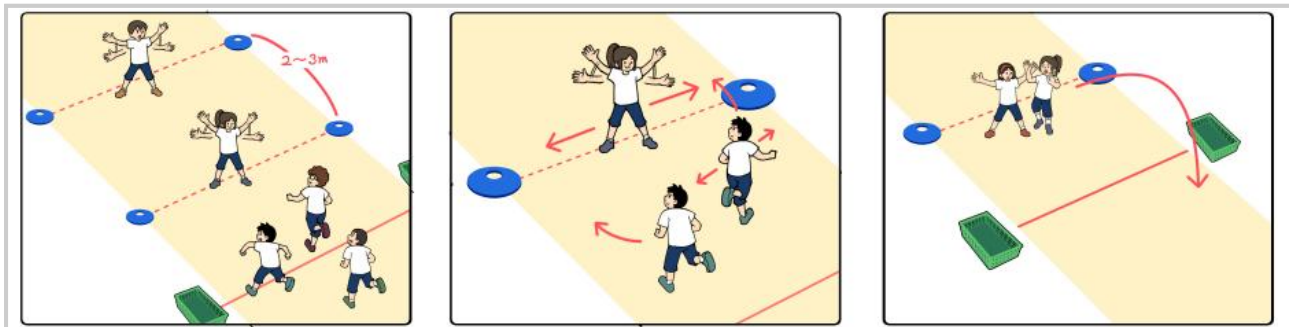
### 활동 준비

- 경기 구역과 술래가 있는 공간을 접시콘으로 표시하고 출발점 양쪽에는 각각 바구니 1개를, 도착점에는 바구니 안에 콩주머니를 넣어둔다.
- 술래는 3명으로 정하고, 출발점과 도착점 사이 접시콘으로 표시된 곳에 한 명씩 서있도록 한다.

### 안전한 활동

이동하는 중에 방향을 전환할 때 발목에 무리가 가지 않도록 조심하며, 술래는 친구를 끌어 당기거나 미는 등의 무리한 행동을 하지 않도록 한다.

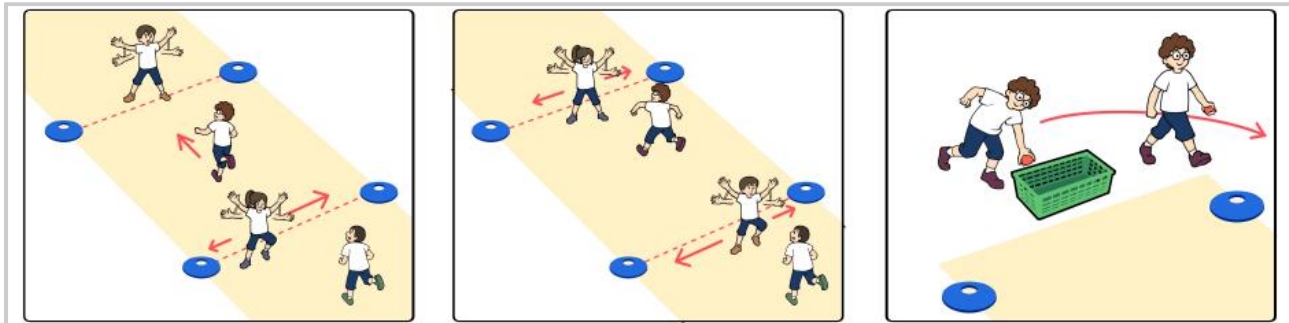
### 활동 방법



① 술래는 접시콘을 연결한 가상의 선 위에서 서서 준비한다. 출발 신호가 들리면 친구들과 함께 첫 번째 얼음동굴 관문으로 출발한다.

② 첫 번째 술래를 만나면 이리저리 방향을 바꿔가며 술래를 피해 이동해야 한다.

③ 술래에게 터치를 당하면 바깥으로 나와서 얼음동굴의 출발점으로 돌아가서 다시 도전한다.



④ 첫 번째 얼음동굴 술래를 넘어가면 두 번째 술래를 마주한다.

⑤ 마찬가지로 두 번째, 세 번째 술래를 만나면 이리저리 방향을 바꿔가며 술래를 피해 이동한다.

⑥ 도착점에 도착하면 얼음동굴 콩주머니 한 개를 가지고 출발점으로 돌아와서 출발점 바구니에 콩주머니를 넣는다. 도착점 바구니가 비면 성공이다.

### 활동 유의점

- 술래에게 잡히는 걸 피하기 위해 접시콘으로 표시된 구역 바깥으로 벗어난 친구들은 교사가 지목하여 출발점으로 돌아올 수 있도록 안내한다.
- 술래에게 잡히거나, 도착점에 도착해서 콩주머니를 가지고 오는 친구들은 경기 구역 바깥으로 완전히 벗어나서 출발점으로 돌아올 수 있도록 안내한다.

### 활동 재구성

- 이동할 때 한 발 뛰기, 모뎀발 뛸뛰기 등으로 이동하도록 할 수 있다.
- 술래가 막대풍선이나 뽕망치 등의 도구를 활용하도록 할 수 있다.

## 37 눈보라 이어달리기

### 활동 개요

- 본 활동은 원 모양의 코스를 달린 후, 자신의 팀원에게 막대풍선을 전달하여 이어 달리는 활동으로 기본 움직임 기술인 '달리기'를 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 세계 여행 놀이, '안녕, 여러분' 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 겨울에 눈보라가 일면서 바람이 한 방향으로 불어나가는 장면을 연상해볼 수 있으며, 앞 팀의 친구를 따라잡기 위해 우리 팀 친구들과 협력하는 데 도움을 줄 수 있다.





주요 활동	달리기	활동 장소	실내/실외	준비물	접시콘 20개, 막대풍선 3개, 원마커 3개, 3색 팀 조끼
-------	-----	-------	-------	-----	-----------------------------------

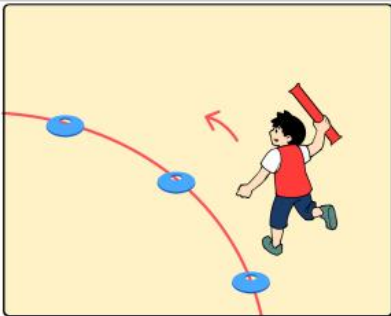
### 활동 준비

- 원 모양 둘레에 일정한 간격으로 접시콘을 놓아 트랙을 만든다.
- 세 팀으로 나누어 조끼를 입은 채 원을 3등분한 모양으로 한 줄씩 앉아 있다.
- 맨 앞에 앉은 사람은 막대풍선을 들고 출발 준비를 한다.

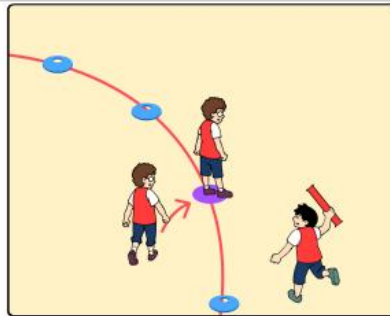
### 안전한 활동

이어달리기이므로 막대풍선을 넘겨줄 때 다른 친구와 부딪치지 않도록 조심하며, 달릴 때 무리하지 않도록 안내한다.

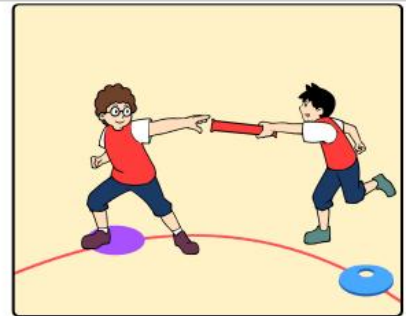
### 활동 방법



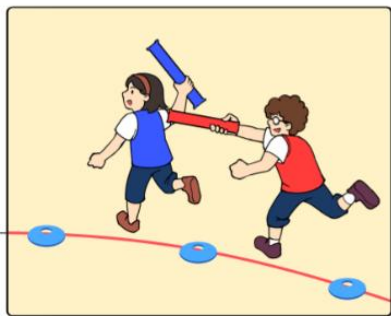
① 출발 신호가 들리면 시계 반대 방향으로 각 줄의 맨 앞사람이 막대풍선을 들고 뛴다.



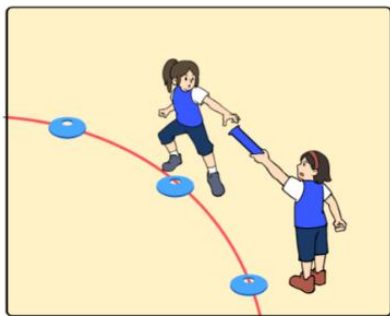
② 자신의 팀 첫 번째 주자가 한 바퀴를 돌아오면, 두 번째 주자는 대기할 원마커 위에 올라가 있다.



③ 첫 번째 주자가 막대풍선을 넘겨주면 두 번째 주자는 시계 반대 방향으로 달리기 시작한다.



④ 만약, 앞 팀의 주자를 막대풍선으로 치면 앞 팀을 잡은 팀에게 점수를 준다.



⑤ 잡힌 팀의 다음 주자는 잡힌 친구에게 막대풍선을 넘겨받아 달릴 수 있다.



⑥ 앞 팀의 주자를 잡지 못하면, 전체 팀원이 모두 이어 달리면 끝나는 것으로 한다.

### 활동 유의점

- 트랙을 정확하게 3등분한 후에 콘으로 표시하고, 각각의 모둠에게 해당하는 위치에 가서 순서를 정하도록 한다.
- 앞 사람을 따라잡는 데 주목하기보다는 기본 이어달리기를 제대로 익히는 데 집중하도록 한다.
- 친구들에게 막대풍선을 넘겨주는 연습을 미리 안내한 후 이어달리기를 시작하도록 한다.

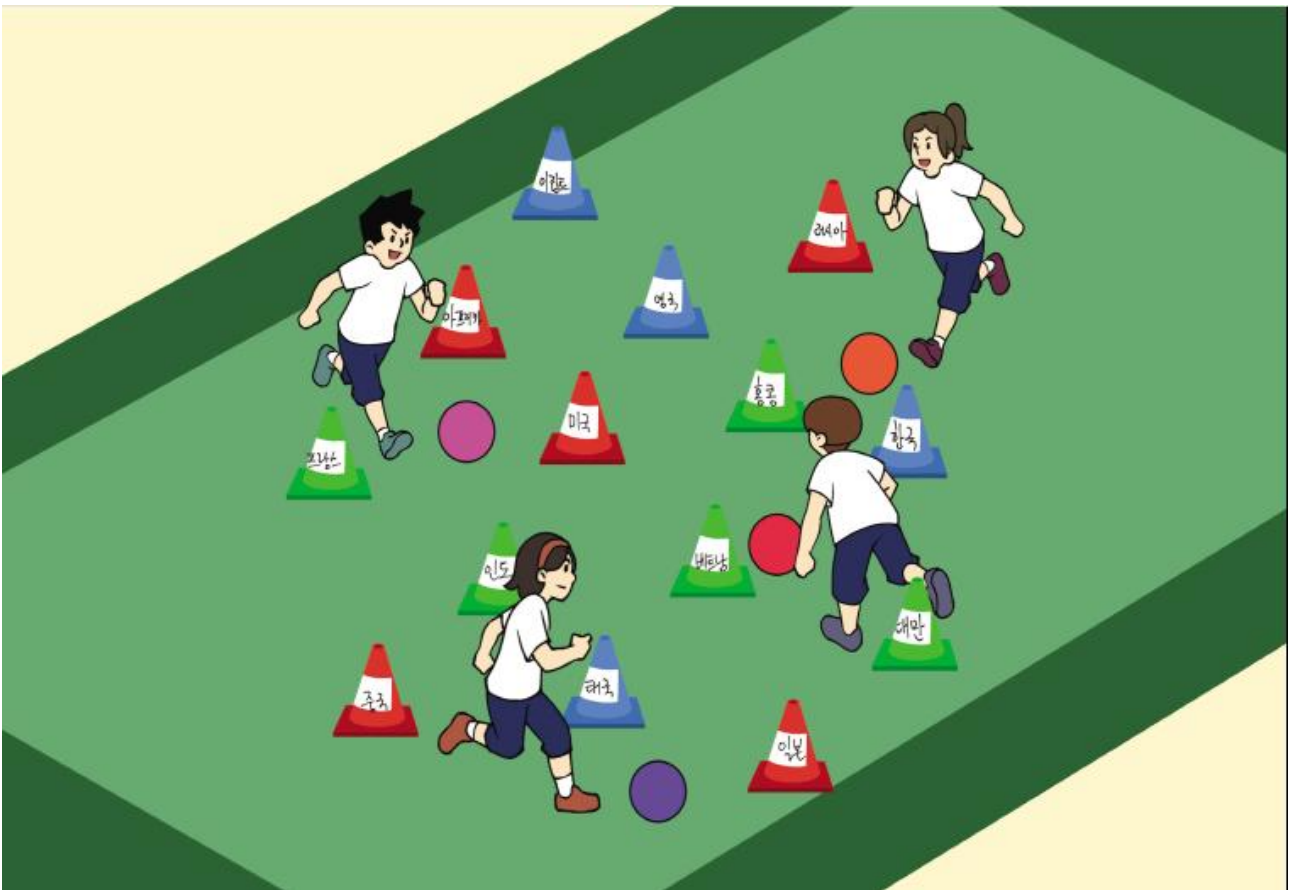
### 활동 재구성

- 호루라기를 두 번 불면 방향을 바꿔서 달려볼 수 있다.
- 빠른 걸음으로 걷기 등 이동 방법을 바꿔볼 수 있다.

## 38 공 몰아 세계 여행

### 활동 개요

- 본 활동은 공 몰기를 경험할 수 있는 활동으로, 공차기와 더불어 공 몰기도 학생들이 꼭 경험해야 할 기본 움직임 기술이다. 본 활동은 '세계'와 엮어서 지도하면 좋으며, 라바콘에 나라 이름을 붙여 놓고 각 나라를 탐험할 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 세계 여행 놀이, '안녕, 여러분' 놀이, 도토리 모으기 놀이, 줄넘기를 해요 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 친구와 함께 나라 이름을 불러 나라에 대해 아는 동시에 협력을 경험할 수 있고, 4학년 체육과 교육과정에 나오는 축구 드리블에 도움을 줄 수 있다.



주요 활동	차기(공 물기)	활동 장소	실내/실외	준비물	폼볼, 라바콘
-------	----------	-------	-------	-----	---------

### 활동 준비

- 교과서에 나온 나라 이름을 출력하여 라바콘에 붙인다. (10개 나라 이상)
- 2명씩 모둠을 구성하고 폼볼을 하나씩 가지고 있도록 한다.
- 연필과 종이를 준비해서 짝궁 친구가 어떤 나라를 탐험했는지 표시하게 한다.

### 안전한 활동

공을 드리블하며 갈 때 서로 충돌하지 않도록 주의를 당부한다.

### 활동 방법



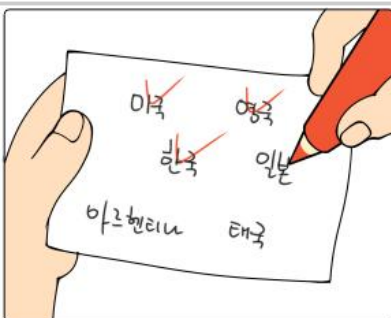
- ① 교사의 시작 신호에 맞춰 공을 물며 나라를 탐험한다.



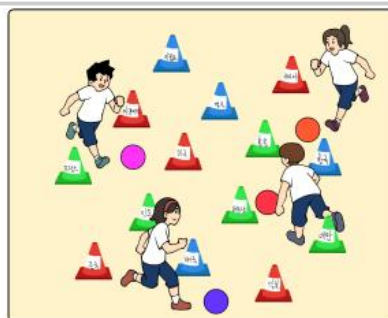
- ② 라바콘에 도착하면 해당 나라의 라바콘을 손으로 치며 나라 이름을 크게 외친다.



- ③ 그 다음에는 다른 라바콘을 찾아 공을 물고 간다.



- ④ 따라다니는 친구는 공을 모는 친구가 어느 나라에 갔는지 표시하며 그 친구에게 어느 나라에 가라고 안내를 한다.



- ⑤ 나라 이름이 붙은 모든 라바콘을 모두 돌아다닌다.



- ⑥ 내가 다 하면 역할을 바꿔서 짝궁 친구가 공을 물고 출발한다.

### 활동 유의점

- 라바콘에 나라 이름을 붙일 때, 국기도 함께 붙이면 좋다.
- 드리블 연습을 하는 것이므로 공을 멀리 차서 가지 않도록 한다.

### 활동 재구성

- 선생님이 카드에 나라 이름을 몇 개만 적어 놓고, 그 나라만 돌아오게 할 수 있다.
- 팀 경기를 하여 교사가 나라 이름을 외치면 그 라바콘을 돌아오는 게임으로 변형할 수 있다.
- 출력할 때 나라 이름과 해당 나라에서 많이 사용하는 인사말을 함께 출력한 후, 인사말을 하며 활동할 수 있다.
- 국기를 학생들이 각자 만들어서 라바콘에 붙일 수도 있다.

## 39 눈사람 쓰러뜨리기

### 활동 개요

- 본 활동은 공을 차서 자기가 원하는 목표물에 정확히 맞추는 활동으로, 처음에는 다 같이 하고 그 다음 두 팀으로 나뉘서 10개를 누가 먼저 넘어뜨리는지를 겨룬다. 또한, 경기장 안에 세워 놓은 볼링핀을 눈사람이라고 하고 이 눈사람을 공으로 맞춰 넘어뜨리도록 구성하였다.
- 2학년 '겨울'에서는 신체활동과 관련하여 세계 여행 놀이, '안녕, 여러분' 놀이, 도토리 모으기 놀이, 줄넘기를 해요 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면 학생들은 공차기의 기본 기능을 익히는 데 도움을 받을 수 있다.



주요 활동	차기	활동 장소	실내/실외	준비물	폼볼, 원마커, 볼링핀, 팀조끼
-------	----	-------	-------	-----	-------------------

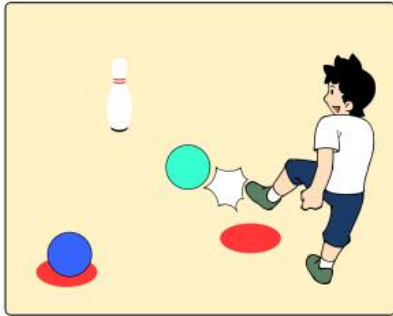
### 활동 준비

- 원 안에 볼링핀 10개를 세워 놓는다.
- 원마커 위에 각자 공을 1개씩 가지고 서 있다.

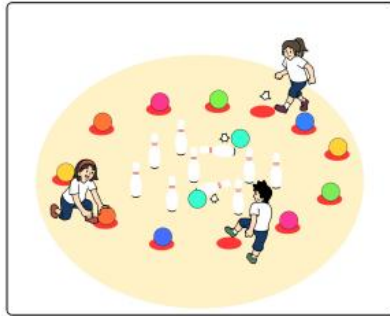
### 활동 방법

### 안전한 활동

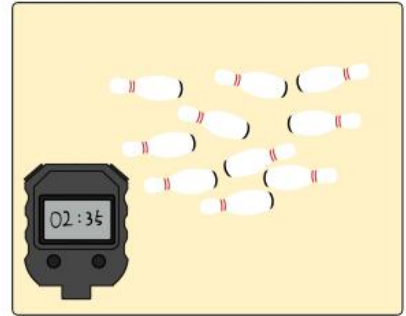
공차기가 단계적으로 지도되어야 한다. 처음부터 한꺼번에 차지 말고 한 명씩 차도록 한 후 익숙해지면 한꺼번에 찬다.



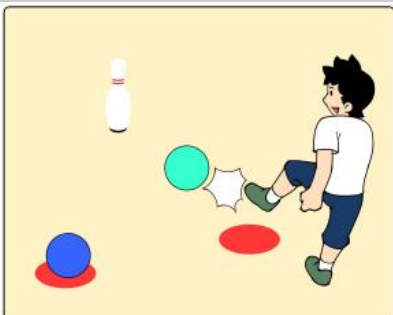
① 시작하면 공을 발로 차서 볼링핀을 넘어뜨린다.



② 공이 여기저기 벗어나면 공을 주워 원마커에 선 다음 볼링핀 쪽으로 공을 찬다.



③ 10개의 볼링핀을 넘어뜨리는 데 시간이 얼마나 걸리는지 측정한다.



④ 측정된 시간을 알려주고 다시 도전한다.



⑤ 계속 도전하며 우리 반 최고 기록에 도전한다.



⑥ 최고 기록을 알려 주고 모두 함께 박수를 쳐 축하해 주도록 한다.

### 활동 유의점

- 공을 세게 차기보다는 정확하게 차는 것이 중요하다고 이야기를 한다.
- 공이 원 안에 있을 경우 학생들이 들어가서 빼지 말고, 활동 종료 후 한꺼번에 뺀다.
- 공을 발등이나 발가락 쪽으로 차면 위로 떠서 위험하기 때문에 발 안쪽을 이용해 밀듯이 차게 한다.

### 활동 재구성

- 모든 친구들이 경기에 참여해서 볼링핀 10개를 넘어뜨리는 데 시간을 단축하는 '학급 세우기' 활동을 할 수 있다.
- 경기장을 원으로 만들 수도 있고, 직사각형으로 만들 수도 있다.
- 경기장의 크기가 커질수록 차기의 정확성을 더욱 요구하므로 활동의 난이도가 높아진다.

## 40 폴짝폴짝 춤을 추어요

### 활동 개요

- 본 활동은 신체 움직임인 뛰기 활동으로, 외국의 민속춤인 '티니클링의 기본 움직임'을 익힐 수 있도록 구성하였다.
- 2학년 '겨울'에서는 신체활동으로서 걷기, 뛰기를 활용한 세계 여행 놀이, 인사말 이어달리기, 다른 나라의 놀이 등이 제시되어 있다.
- 이와 관련하여 본 활동을 한다면, 2학년 학생들이 표현 활동과 관련되어 필리핀의 민속춤인 티니클링을 학생들의 수준에 맞게 변형하여 배움으로써 다른 나라의 문화를 접하는 계기가 될 수 있다.





주요 활동	신체 표현	활동 장소	실내	준비물	줄 밴드
-------	-------	-------	----	-----	------

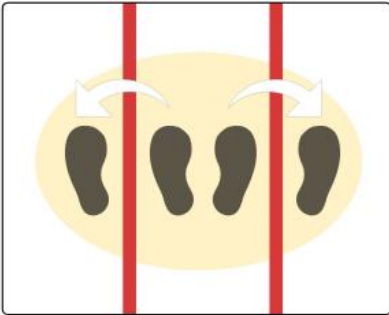
### 활동 준비

- 줄 밴드를 바닥에 내려놓는다.
- 모둠의 인원을 구성하여 줄 밴드 안에 서 있게 한다.

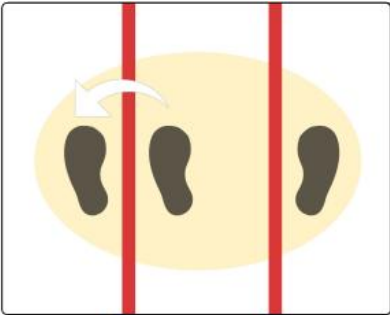
### 안전한 활동

줄(점프) 밴드 안에서 뛸 때는 앞 사람과의 간격을 유지해 주어야 하며, 앞 사람을 밀치지 않도록 해야 한다.

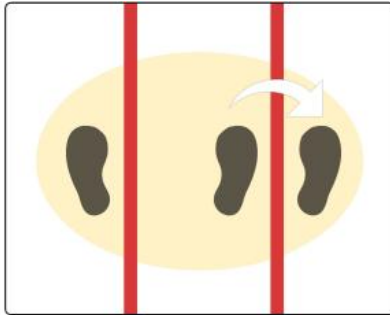
### 활동 방법



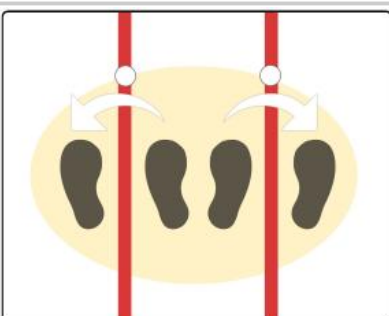
① 줄 안에서 두 발 모아 2번 줄 밖에서 다리 벌려서 2번 뛴다. 반복해서 1번 더 한다(8박자).



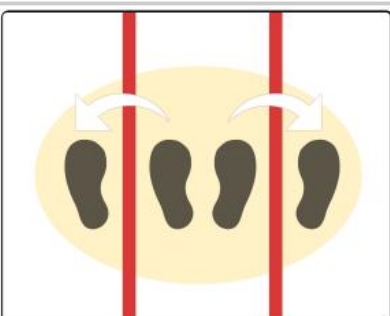
② 줄 안에서 오른발을 들고 왼발로 2번 뛰고, 줄 밖에서 다리 벌려 양발로 2번 뛴다(4박자).



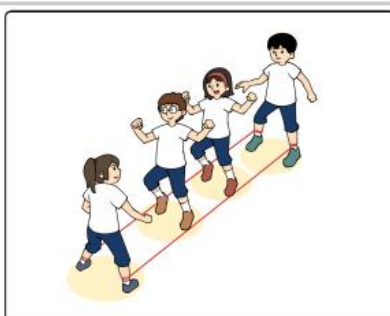
③ 줄 안에서 왼발을 들고 오른발로 2번 뛰고, 줄 밖에서 다리 벌려 양발로 2번 뛴다(4박자).



④ 줄 안에서 왼발, 오른발 번갈아 뛴 후 줄 밖에서 다리 벌려 양발로 2번 뛴다. 반복해서 1번 더 한다(8박자).



⑤ ①번과 같은 방법으로 8박자 동안 뛴다.



⑥ '학교중이 땡땡땡'의 노래에 맞추어 ①~⑤번까지의 동작을 해본다.

### 활동 유의점

- 필리핀의 전통춤인 티니쿨링은 3박자로 추는 민속춤인데, 학생들이 보다 쉽게 접근하기 위한 방법으로 4박자로 된 음악 또는 노래를 활용한다.
- 다양한 방법으로 뛰는 방법들이 있을 수 있으나 여기에서는 2학년 학생들이 할 수 있는 기본적인 스텝을 제시하였으며, 무리한 동작으로 줄에 걸려 일부러 넘어지지 않게 주의를 주고 활동을 시작한다.
- 줄 밴드를 발목에 걸어서 뛰는 학생과 줄 밴드 안에서 뛰는 학생들의 역할을 바꾸어 할 수 있게 해야 한다.

### 활동 재구성

- 줄 밴드가 없으면 고무줄을 활용하거나 바닥에 있는 라인을 활용하거나 라인을 만들어 할 수 있다.
- 노래를 부르면서 할 수 있으므로 교과에 나온 노래를 접목하여 티니쿨링을 재구성하여 수업할 수 있다.
- 간단한 팔 동작을 추가하여 춤을 완성하고, 다른 모둠의 전체 동작을 감상해 보는 시간을 가질 수 있다.

# 저학년 신체활동

## 40가지 레시피

**연구진** 김기철(한국교육과정평가원)  
서지영(한국교육과정평가원)  
조기희(한국교육과정평가원)

**집필진** 채창목(용인한빛초등학교)  
장경환(서울옥정초등학교)  
박미림(서울덕의초등학교)  
성기백(서울동구로초등학교)  
홍연종(서울버들초등학교)

**협력진** 김승환(학교체육중앙지원단)  
엄세휘(학교체육중앙지원단)

