



자율과 공감으로 꿈을 키우는 행복한 학교  
2024학년도 돌봄교실  
(놀이체육 부) 차시별 연간지도계획



프로그램명		놀이체육		
대상학년		( 1-2 )학년		
지도기간		2024년 3월 ~ 2025년 2월		
지도목표		놀이체육 활동을 통해 몸도 마음도 튼튼한 남초 어린이 되기		
차시별 지도 계획				
월	차시	주 제	학습 내용	비고
3	1	고양이와 쥐 놀이	2인 1조로 가위바위보를 한 후 등이 대고 선다. 구호에 맞추어 고개를 한 방향으로 돌려 이기면 상대방 얼굴에 스티커를 붙이는 놀이	
	2	왕복 달리기 놀이	마주 보고 있는 친구와 가위바위보를 하여 이기면 그 자리 그대로 지면 반대쪽으로 달려가 다른 친구와 가위바위보를 한다.	
	3	풍선 펜싱	한 손으로는 친구의 풍선을 공격하고 한 손의 한 손가락으로 내 풍선을 계속 띄운다.	
	4	가위바위보 스타 놀이	두 명의 친구가 만나 가위바위보를 하여 진 친구는 이긴 친구 이름을 부르며 뒤에서 따라다닌다. 최후의 1인 스타를 뽑아본다.	
4	5	원마커 술래잡기(잠자리 놀이)	술래를 피해 원마커 위로 올라간다. 원마커에 사람이 있다면 터치 후 올라가며 다른 친구를 위해 양보한다.	
	6	원마커를 이용한 여러 가지 뛰어 보기	한발 한발 교차 뛰기, 두 발 모뎀 뛰기 한 발 뛰기를 하면서 원 마커 색이 바뀌면 다리 바꾸기	
	7	원마커 낙시왕	멀리 있는 원마커를 향해 콩주머니를 던져 본다. 원마커 위에 콩주머니가 올라갔다면 낙시 성공!	
	8	콩주머니 쟁탈전	1라운드는 중앙에서 선생님이 지키고 있는 콩주머니를 획득하여 자기 편에 갖다 놓는다. 2라운드는 상대 팀의 콩주머니를 획득하여 많이 가지고 있는 팀이 획득한다.	
5	9	대장을 찾아라.	원마커 밑에 술래가 숨긴 대장 혹은 숫자를 돌아가며 들추어 확인한다. 먼저 대장 숫자를 찾는 사람이 이긴다.	
	10	왕(여왕) 찾기	두 팀 각자 번호 혹은 역할이 부여되고 임무에 따라 상대 팀 대장을 찾으면 이기는 놀이	
	11	알 병아리 달	알끼리 만나 가위바위보를 하면 병아리가 되고 병아리끼리 가위바위보를 하여 이기면 닭이 되며 왕의 자리를 차지해 본다. 왕의 자리 도전해서 지게 되면 다시 알이 된다.	
	12	원마커 펌프하기	3개의 줄 길에 원마커를 1개 혹은 2개를 올려 펌프 게임을 하듯 발을 맞추어 뛰어간다.	

차시별 지도 계획

월	차시	주 제	학습 내용	비고
6	13	너구리와 다람쥐	중앙에서 술래가 너구리다~! 외치면 다람쥐들은 너구리를 피하면서 집을 이동한다.	
	14	강통 차기	술래 한 명은 놀래를 짚하고 또 한 명의 술래는 강통을 지킨다. 술래를 피해 강통을 차면 죽은 놀래를 살릴 수 있다.	
	15	원마커 색 따라 콩콩콩	일렬로 놓인 원마커 색에 따라 다른 색은 발을 바꿔 뛰고 같은 색은 같은 발로 뛰어 달린다.	
	16	콩주머니 빙고	각 팀별로 콩주머니를 이용하여 빙고를 만들어 본다.	
7	17	징검다리 와 접시 콘	각 팀별로 지정된 색만 밟고 지나가 접시 콘을 획득해 온다.	
	18	접시 콘 왕관 놀이	접시 콘 왕관을 쓰고 1. 반환점 돌아오기 2. 바닥에 마커 획득 후 반환점 돌아오기 3. 술래잡기하기 떨어지면 얼음!	
	19	접시 콘 누적 릴레이	팀별 접시 콘을 머리에 쓰고 반환점에 있는 접시 콘을 하나 더 추가하여 돌아온다. 다음 친구에게 접시 콘을 그대로 전해 주고 같은 방식으로 접시 콘을 추가해 온다.	
	20	강 건너기	수비가 지키고 있는 강을 건너 맞은편까지 건너 와 본다.	
	21	나무나르기	강 건너기로 기본을 익혔다면 나뭇가지를 이용하여 재미 요소를 더해 본다.	
8	22	제기 뭉 잡기	술래가 던지는 제기를 피해 본다. 제기를 잡으면 1살을 먹는다.	
	23	종이비행기 릴레이 게임	종이비행기를 접어보고 비행기를 날려 반환점을 돌아 달리기 시합을 해본다.	
	24	나이 먹기	두 팀을 나누어 팀별로 차등 나이를 부여한다. 상대 팀을 만나 나이를 비교하여 보고 나이가 적은 사람은 많은 사람에게 나이 1살을 준다.	
	25	뺏을까? 잡을까?	공격은 수비의 콘을 뺏고 수비는 뺏으러 오는 공격자를 잡는다. 콘을 먼저 뺏었다면 태그 당한 공격자만 아웃이지만 콘을 뺏기 전에 수비자가 나간다면 공격자를 잡지 못하면 수비자가 아웃이 된다. 총 3회 공격을 할 수 있다.	
9	26	하늘 공놀이	술래는 번호를 부르며 공을 높이 던진다. 불린 친구는 빠르게 달려와 그 공을 받아 주변 친구를 맞출 수 있다.	
	27	보물 쟁탈전	상대 팀 진영의 보물이 가지고 온다. 가는 길에 상대 팀과 태그되면 가위바위보를 하여 이기면 하던 행동을 계속한다.	
	28	마피아 피구 놀이	마피아 의사 경찰 시민으로 구성하며 각 역할에 맞추어 피구 공으로 상대를 아웃시키고 의사는 죽은 시민이나 경찰을 살려 준다.	

10	29	청어 엮기, 청어 풀기 임무	강강술래 구성 놀이 중 하나로 청어 엮기 풀기를 친구들과 도전해 본다.	
	30	돼지 씨름 대회	팀별 씨름 대회를 하여 본다.	
	31	접시 콘과 콩주머니	여러 놓인 접시 콘에 콩 주머니를 던져 접시 콘을 획득한다.	
	32	원 바운스 피구	기존 피구와 같지만 공격할 때 반드시 바닥에 한 번 튕겨 보내야 한다.	
11	33	콘 돌아 발야구	공격자는 공을 발로 차서 콘을 돌아오고 수비는 공을 잡아 공격자보다 수비 존에 먼저 도착하여 점수 획득을 막아본다.	
	34	사각 협력 술래잡기	2×2 형태의 놀이판, 놀래는 4구역을 자유롭게 움직일 수 있지만, 술래는 지정된 장소에서 터치용 팀 조끼로 도망을 다니는 놀래를 짚한다. 팀 조끼는 패스를 할 수 있다.	
	35	코코 술래잡기	술래는 중앙에 번갈아 가며 양쪽을 바라보며 나머지 술래 한 명이 등을 짚하면 그 방향으로만 달려 나가 그 구역만 뛰어가며 놀래를 잡고 놀래가 반대쪽으로 도망가면 그쪽을 바라보고 있는 같은 팀 술래 등을 짚한다.	
	36	돈가스	설 수 있는 공간에 '돈'을 외치며 뛰어갔다 '가스'로 공간에서 나온다. 같은 방법으로 도망가거나 상대방을 공격하여 아웃시킬 수 있다.	
12	37	진 놀이	두 팀 각자 진영을 예의 주시하다가 나보다 먼저 진영에서 나온 친구를 짚하여 아웃시켜 본다. 나 역시 나보다 뒤늦게 나온 친구에게 짚을 당할 수 있으며 상태팀을 피해 죽은 우리 팀을 살려 줄 수도 있다.	
	38	진 놀이 피구	피구 공 2개로 자유롭게 움직이며 피구를 한다. 공에 맞으면 상대방 진에서 대기하다 우리 팀이 공을 던져 주어 받으면 살아날 수 있다.	
	39	고양이와 쥐	고양이가 지키고 있는 치즈를 쥐는 뿔어 와 점수를 획득한다.	
1	40	순환 술래잡기	1차 놀래로 선정된 친구들은 자유롭게 도망을 다니며 1차로 뽑힌 술래는 순서대로 줄에 서서 내 차례가 되면 나아가 놀래를 짚한다면 나는 놀래가 되고 짚 당한 친구는 술래가 되어 줄을 선다.	
	41	도넛 피구	도넛 형태를 그리고 공격을 가운데 한 명 가장 바깥쪽에 둘러서며 수비는 도넛 가운데 있어야 한다. 공격을 가운데 친구에게 공을 패스하여 가운데 있는 수비를 맞추어 아웃시킬 수 있으며 수비가 공을 잡게 되면 1점을 획득하거나 죽은 친구가 들어 올 수 있다.	
	42	여러 가지 뛰기를 활용한 놀이 활동	한발 교차 뛰기, 두 발 모뚱 뛰기를 하여 가장 멀리 뛰기가 가능한 방법으로 술래보다 멀리 뛰어 본다.	

2	43	원 마커 색 따라 발 바꾸어 뛰기	단계별 원 마커의 색이 바뀌면 발을 바꾸고 같은 색이면 그대로 같은 발로 뛰어 보는 놀이	
	44	달려라 가위바위보	반대쪽에서 달리기 시작하여 상대 팀을 만나면 가위바위보를 하여 결과에 따라 행동한다.	
	45	부활 꼬리 잡기	사각형 안에서 꼬리 잡기를 한다. 죽은 친구들은 사각형 밖에서 안에 있는 친구들의 꼬리를 뺏으면 부활할 수 있다.	
	46	잡을까 말까?	두 팀으로 나누어 공격은 수비팀의 콘을 뺏어 온다. 뺏기지 않도록 상대 팀을 태그한다.	