



2020 (스포츠교실) 프로그램 연간계획안

이리북일초등학교

지도 대상	1~6학년	지도 강사	홍민기
지도 기간	2020년 3월 9일 ~ 2021년 2월 28일 월,수 (13:10~14:40)		
지도 목표	아이들의 기초 체력을 향상 시킨다, 다양한 학습 경험을 해본다		
준비물	운동화		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	다양한 레크레이션	서킷 운동	
	2	기초 체력 다지기	공 옮기기, 피구	
	3	협동력, 순발력 기르기	1. up&down 릴레이 공 이어달리기 2. 서킷 주사위 던지기 놀이	
	4	협동력, 순발력 기르기	시계피구, 진놀이	
4	1	키성장 스트레칭	어린이 성장체조&필라테스	
	2	키성장 스트레칭	어린이 필라테스1	
	3	키성장 스트레칭	어린이 필라테스2	
	4	기초 체력 다지기	피구 응용 놀이	
5	1	제자리 멀리 뛰기	다리 힘과 순발력 기르기	
	2	구르기 운동	여러 가지 다양한 방법으로 구르기	
	3	발야구	발을 이용하여 야구게임 하기	
	4	줄넘기	다양한 방법으로 줄넘기 배우기	
6	1	배구 기초1	기초 배구 연습하기(서브, 토스, 스파이크)	
	2	배구 기초2	배구 규칙 배우기, 배구 시합	
	3	협동력 기르기	단체 줄넘기, 응용 줄넘기 시합	
	4	협동력 기르기	단체 줄넘기, 응용 줄넘기 시합2	
7	1	다양한 레크레이션1	팀전, 개인전 꼬리잡기	
	2	다양한 레크레이션2	쥐를 잡자 게임	
	3	다양한 레크레이션3	응용 피구 놀이	
	4	다양한 레크레이션4	편이볼 놀이	

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	1	서킷 트레이닝	서킷 볼 운동	
	2	서킷 트레이닝2	서킷 볼 운동 2	
	3	서킷 트레이닝3	여러 가지 볼 놀이 1	
	4	서킷 트레이닝4	여러 가지 볼 놀이 2	
9	1	다양한 뉴스포츠1	레크레이션 (홀라후프 빙고게임)	
	2	다양한 뉴스포츠2	1. 장애물 이어달리기 2. 발야구	
	3	다양한 뉴스포츠3	농구형 활동(제자리 패스, 이동하며 패스) 넷볼 게임	
	4	다양한 뉴스포츠4	뉴스포츠 <술래를 피해 강을 건너라>, 피구 게임	
10	1	다양한 뉴스포츠5	배드민턴 연습& 게임	
	2	다양한 뉴스포츠6	꼬리잡기 레크레이션 피구	
	3	다양한 뉴스포츠7	배구 기초 연습(패스, 스파이크, 서브) 배구 경기 시합	
	4	다양한 뉴스포츠8	빅 발리볼 팀 게임 1,2	
11	1	뉴스포츠	뉴스포츠 <술래를 피해 강을 건너라>, 피구 게임	
	2	기초 체력 다지기1	발야구게임	
	3	기초 체력 다지기2	발야구 응용	
	4	기초 체력 다지기3	발야구 게임2	
12	1	뉴스포츠 편이볼	편이볼에 대해	
	2	뉴스포츠 편이볼	편이볼 기초 연습	
	3	뉴스포츠 편이볼	편이볼 경기	
	4	뉴스포츠 편이볼	편이볼 게임	
1	1	다양한 뉴스포츠1	레크레이션 (홀라후프 빙고게임)	
	2	다양한 뉴스포츠2	1. 장애물 이어달리기 2. 발야구	
	3	다양한 뉴스포츠3	농구형 활동(제자리 패스, 이동하며 패스) 넷볼 게임	
	4	다양한 뉴스포츠4	뉴스포츠 <술래를 피해 강을 건너라>, 피구 게임	



지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
2	1	다양한 레크레이션1	팀전, 개인전 꼬리잡기	
	2	다양한 레크레이션2	쥐를 잡자 게임	
	3	다양한 레크레이션3	응용 피구 놀이	
	4	다양한 레크레이션4	편이볼 놀이	