

# 프로그램 운영계획서

## 1학기 연간계획서

회수	학습주제	지 도 내 용	준비물	시수
1	날려보기	날리면서 달리기,반환점 돌아오기	스카프	
2	던져보기	작은공들을 높은 바구니에 던져보기	볼풀공	
3	굴려보기	손으로 밀어서 굴리기	다람쥐통	
4	뒤집기	판을 앞뒤로 넘겨보기	색깔판	
5	중심잡기	빌리보 위에 서서 균형잡기	빌리보	
6	당기기	긴줄을 힘껏 당겨보기	줄다리기	
7	힘겨루기	앉아서 힘겨루기	게 줄다리기	
8	순발력	큰컵 나르기	큰 컵	
9	점프하기	말타고 반화점 돌아오기	호핑볼	
10	날려보기	링 걸이에 던져서 걸어보기	링	
11	밟아보기	뛰어오르는 공 잡기	스탬프	
12	던져보기	던져서 판으로 받기	캐치판	
13	밀어보기	썰매에 타서 반화점 돌기	썰매	
14	달려보기	반환점 돌아오기	썩썩카	
15	점프하기	두 발점프해서 돌아오기	픽פות	
16	균형잡기	운동바 위에서 균형잡기	운동바	
17	밟아보기	발로켓 밟아서 발사하기	로켓	
18	점프하기	호핑말타고 뛰기	호핑볼	

## 프로그램 운영계획서

### 2학기 연간계획서

회수	학습주제	지 도 내 용	준비물	시수
1	단체게임	상자판에 칩 꽂기	보물상자	
2	달려보기	낙하산 메고 달리기	낙하산	
3	유산소운동	제한시간 안에 줄넘기 넘기	줄넘기	
4	유산소운동	홀라후프 활동	홀라후프	
5	단체게임	피구 게임	피구	
6	팀 게임	2인 손잡고 축구	빅축구	
7	스포츠체험	제한시간안에 바구니에 공넣기	농구	
8	균형잡기	발들고 중심잡기	밸런스짐	
9	단체게임	봉들고 반화점 돌기	봉바운스	
10	과학체험	로켓 날려보기	로켓트	
11	동계스포츠	컬링 굴리기	컬링	
12	점프력높이기	점핑블록 스카이점프 하기	점핑블록	
13	팀대항게임	큰공 손잡이 잡아 들고 뛰고	지구공	
14	단체게임	4명이 앉아서 자전거 타기	4인자전거	
15	전체게임	판 뒤집기	색깔판	
16	미션게임	말타고 반환점 돌아오기	호핑말	
17	팀미션게임	판튀기기위에서 짐볼 튀기기	판튀기기	
18	미션달리기	점핑블록 타고 가서 홀라후프 줄넘기하기	점핑블록 홀라후프	

19	정신교육	키크기체조 / 양발미트발차기 / 정권단련	
20	집중력기르기	전진서기동작 / 앞,뒤발차기 / 복근강화운동	
21	품새지도	짝체조 / 기본발차기 / 구분동작품새	
22	이미지트레이닝	손날공격 / 상단발차기 / 유연성운동	
23	기와힘	연결서기동작 / 발바꿔발차기 / 복근강화운동	
24	인성교육	명상(자신감) / 2인1조미트발차기 / 등짚고넘기	
25	중심의이동	손날지르기 / 스피드발차기 / 각종달리기	
26	겨루기지도	기본막기동작 / 기본발차기 / 전체겨루기	
27	시선	전진발차기 / 릴레이달리기 / 품새배우기	
28	학교체육	학교체육 / 사방향발차기 / 높이운동	
29	기와힘	권술 / 스피드발차기 / 유연성운동	
30	중심의이동	명상(예의) / 복근강화운동 / 체육형놀이	
31	예절교육	연결뛰어발차기 / 격파자세교정 / 구령품새	
32	체력강화운동	기본동작익히기 / 용의검사 / 지구력강화운동	
33	인성교육	전진발차기 / 정권단련 / 부모님생신발표	
34	기합	각종달리기 / 타이밍발차기 / 복근강화운동	
35	힘의조절	키성장체조 / 하체강화운동 / 릴레이달리기	
36	체육형놀이	학교체육 / 응용발차기 / 상체강화운동	

상기 일정은 현장 상황에 따라 변경 될 수 있음을 양해 부탁드립니다