

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

정읍초등학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(뉴스포츠)
시 간	월요일 저학년:14:20~15:00 고학년:15:10~15:50 금요일:13:50~14:30 고학년:14:40~15:20
장 소	2층 강당
대 상	1~6학년
강 사	문 시 후

□ 연간 계획

월	주	활동 내용	비고
3	1	○기본기 배우기. 받기 던지기 피하기	
	2	○줄넘기 줄 맞추는 방법. 줄넘기와 익숙해지기	
	3	○배드민턴 라켓잡는 방법배우기. 기본스텝배우기.	
	4	○배드민턴 셔틀콕 맞추는 방법 익히기	
	5	○킥볼 공차는 방법, 공잡는 방법 익히기	
4	1	○핸드볼 공잡는 방법. 공과 익숙해지기	
	2	○풋살 기본기 배우기,공과익숙해지기 서로 주고받고해보기	
	3	○음악줄넘기 1단뛰기. 구보뛰어보기, 줄넘기 넘어보기	
	4	○핸들러 잡는 방법익히고 셔틀콕 2인1조로 나누어 주고받기	
5	1	○피구 피하기 게임. 오른쪽, 왼쪽 피하고 좌우 피하기 연습	
	2	○농구공 드리볼 연습. 패스 연습	
	3	○배드민턴 서브연습, 셔틀콕 던져주기. 하이클리어 연습	
	4	○음악줄넘기 기본스텝 12가지 익히기	
	5	○음악줄넘기 음악맞춰 아무동작 익히기	
6	1	○핸드볼 원, 투 스텝익히기	
	2	○피구전술 익히기. 일자형전술(피하기형 전술)	
	3	○축구전술 익히기. 포수비위치 방법과 원, 쓰리 수비위치 방법	

월	주	활동 내용	비고
6	4	○음악줄넘기 “네잎클로버” 음악에 맞춰 동작 익히기	
	5	○배드민턴 서브익히기, 둘씩 짝지어 서로 주고 받기 해보기	
7	1	○농구전술익히기 내.외각 슈팅전술, 드리블전술, 블로킹전술	
	2	○핸들러 전술 사이드암 스트로크전술 익히기	
	3	○풋살전술 익히기. 패스를 이용한 전술 정확한 패스가 필요함	
	4	○피구 협력전술. 협력전술게임해보기	
	5	○킥볼해보기. 디딤발 놓고 차는 연습 해보기	
8	1	○음악줄넘기, 일도약, 가위, 번갈아가위, 번갈아2박자뛰기	
	2	○농구 스텝익히기.. 슈팅, 점프 익히기	
	3	○배드민턴 셔틀콕치는 방법 익히기. 단식 해보기	
	4	○축구 드리블자세 배우기.	
	5	○풋살을 이용한 미니게임 해보기	
9	1	○핸드볼 캐치후 자세익히기, 슈팅자세해보기	
	2	○풋살 미니패스 , 어시스트. 미니게임해보기	
	3	○음악줄넘기 몇가지 동작을 가지고 작품을 만들어보기	
	4	○피구게임해보기. 공중패스 잡는방법. 공중던지기 방법등익히기	
	5	○음악줄넘기 동작들을 연결해서 해보기	
10	1	○농구레업슈팅해보기, 드리블,스텝,패스,어시스트, 동작들해보기	
	2	○배드민턴기술익히기, 스매싱, 드라이브, 헤어핀 기술 익히기	
	3	○축구기술 익히기, 인스텝, 인사이드, 아웃사이드	
	4	○음악줄넘기, 팔자돌리기, 되돌리기. 엇걸어 풀어주기	
	5	○투투볼배워보기. 수비와 공격익히기	
11	1	○피구경임, 내야.외야 공격게임, 수비게임	
	2	○배드민턴 기술 익히기. 클리어, 드라이브, 헤어핀	
	3	○정식피구자세 (받기자세. 던지기자세. 피하기자세)	
	4	○농구 스텝자세익히기. 4:4 게임해보기	
	5	○음악줄넘기 12동작연속 해보기	

월	주	활동 내용	비고
12	1	○배드민턴 1:1 게임익히기	
	2	○축구(반복)드리블, 패스, 인사이드, 아웃사이드,	
	3	○정식피구 게임해보기	
	4	○풋살게임하기. 팀전게임해보기	
	5	○풋살 미니패스, 3:3패스. 5:5 패스 해보기	
1	1	○정식피구 던지기. 오버핸드. 사운드, 보우스	
	2	○킥볼게임해보기	
	3	○투투볼 게임해보기	
	4	○미니농구게임해보기	
	5	○배드민턴 2:2 게임해보기	
2	1	○풋살경기해보기	
	2	○미니 핸드볼 경기해보기	
	3	○정식피구게임해보기	
	4	○소프트 플로어볼 게임해보기	
	5	○음악에 맞춰 음악줄넘기 해보기	