

방과후학교 (혼합스포츠) 프로그램 (11월)운영계획

| | | | |
|---------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 프로그램명 | 플라잉디스크 | 강 사 명 | 정호숙 |
| 수강인원 | 27명 | 장 소 | 한울관 |
| 요 일 | 월.화.수.금 | 시 간 | 다부 14:40~15:20 라부:15:30~16:10 |
| 기 간 | 2023. 11월1일~11월31일 | | |
| 목 표 | 원반 활동으로 개인활동 능력 및 팀협력 전략 수업을 해보자 | | |
| 차 시 별 지 도 계 획 | | | |
| 차시 | 날짜 | 학 습 내 용 | 비 고 (유의점 및 자료) |
| 1 | 11.1 | 잡는법과 옆자세에서 날려보는 기본활동 | 플라잉디스크 |
| 2 | 3 | 2인1조 짝지어 가까운 거리와 먼거리 날려보기 | ~ |
| 3 | 6 | 원대형으로 디스크 땅에 떨어지지 않게 보내고 올리기 | ~ |
| 4 | 7 | 한팀이 수비놓고 원반 서로 이어주고받기 미션20회 | ~ |
| 5 | 8 | 가운데 아웃존 만들고 상대영역으로 보내는 활동 | 디스크원반.2개 |
| 6 | 10 | 농구골대에 폼 디스크원반 날려 골인시켜보기 | 폼 디스크원반 |
| 7 | 13 | 캐처안에 거리조정하여 디스크원반 날려보기 | 캐처 디스크원반 |
| 8 | 14 | 팀정해서 캐처골대로 놓고 변형경기 | 캐처2.원반 |
| 9 | 15 | 얼티미티 경기 팀전 활동 | 미니양면마커 원반 |
| 10 | 17 | 홀라우프 점수 단계별점수 만들어주고 시간정해 득점하기 | 홀라우프3 원마커 |
| 11 | 20 | 원마커 순번대로 멀리날려보기 | 원마커 |
| 12 | 21 | 미니골대 양쪽 세워놓고 골대보고 디스크골인시키기 | 미니골대 디스크원반 |
| 13 | 22 | 플디 윗놀이 해보기 | 윗놀이를 디스크원반 |
| 14 | 24 | 디스크원반 변형야구형(멀리날리고 베이스돌아 득점활동) | 베이스 디스크원반 |
| 15 | 27 | 닷지비 원반 피구변형활동 | 닷지비원반2 |
| 16 | 28 | 닷지비 개인피구 활동 | 닷지비원반3 |
| 17 | 29 | 플디 얼티미티 정식경기 | 라바콘.원반1 |
| | | | |