

# 방과후학교 ( 8 월 ) 교육계획안

[2021학년도]

프로그램명		종합체육	지도강사명	김란울	
대 상		1 - 6학년	지도 기간	8월2일~8월31일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
8	1	레크리에이션	레크리에이션	-공을 한손으로 잡고 , 상대방이 갖고 있는 공 떨어 트리는 게임.	가벼운 공
		레크리에이션	레크리에이션	-꼬리잡기 개인전.	팀 조끼
		레크리에이션	레크리에이션	-농구공을 이용한 점프 운동, 농구공을 이용해 골대에 골인 넣어보기.	농구공 삼각 콘 팀 조끼
		레크리에이션	레크리에이션	-달리기 자세를 익힌 후, 팀을 나눠 이어 달리기 경기.	팀 조끼 마크 (작은 콘)
	2	줄넘기	줄넘기	-줄넘기 동작 종류에 대해 알아보기.	줄넘기
		줄넘기	줄넘기	-양발 모아 뛰기 연습해보기.	줄넘기
		줄넘기	줄넘기	-한발씩 번갈아 가면서 뛰기 연습해보기.	줄넘기
		줄넘기	줄넘기	-x자 뛰기 연습해보기.	줄넘기
	3	줄넘기	줄넘기	-2단 뛰기 연습해보기.	줄넘기
		줄넘기	줄넘기	-콘을 놓고 줄넘기 이어달리기 경기.	줄넘기, 마크
		플라잉디스크	플라잉디스크	-디스크 잡는 방법 익히기.	디스크
		플라잉디스크	플라잉디스크	-디스크 던지는 방법 익히기.	디스크
	4	플라잉디스크	플라잉디스크	-주어진 공간 안에 디스크 골인 시켜 보기.	골대 디스크
		플라잉디스크	플라잉디스크	- 1.2 학년 나눠서 디스크 멀리 던지기 경기.	디스크
		축구	축구 기본기	-축구에 대한 기초 알아보기.	축구공
		축구	축구 기본기	-1:1 마주보고 축구 패스 연습.	축구공 마크
	5	축구	축구 기본기	-1:1:1 삼각형 만든 후 패스 연습.	축구공 마크
		축구	축구 기본기	-인사이드로 축구 골대에 골인 넣는 연습.	축구공
		축구	축구 기본기	-발등으로 슈팅 연습.	축구공
		축구	축구 경기	-두 팀으로 나눠 축구 경기 진행하기.	축구공 팀 조끼