

방과후학교 (9 월) 교육계획안

[2021학년도]

프로그램명		종합체육		지도강사명	김란울
대 상		1 - 6학년		지도 기간	2021년 9월1일~9월30일
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
9	1	풋살 기초	풋살 이해하기.	-풋살 의 규칙 알아보기.	
		풋살 기초	위밍업 익히기.	-풋살 훈련 및 경기 전 위밍업 방법 알아보기.	
	2	풋살 기초	볼 키팅 및 감각 익히기.	-인사이드, 아웃사이드 패스하는 방법 알기.	
		풋살 기초	볼 키팅 및 감각 익히기.	-발바닥 컨트롤에 대해 익히기.	
		풋살 기초	볼 키팅 및 감각 익히기.	-발등 및 발끝을 이용하는 방법 익히기.	
		풋살 패스 및 드리블	패스 및 드리블	-2인1조 발바닥 트레이닝(발바닥컨트롤, 밀기(발바닥패스)	
	3	배드민턴기초	규칙 이해하기	배드민턴의 규칙을 이해할수있다.	
		배드민턴기초	배드민턴 기초 익히기	여러 가지 방법으로 라켓 잡는 방법 알아보기.	
		배드민턴기초	배드민턴 기초 익히기	셔틀콕 쳐보기.	
		배드민턴기초	배드민턴 기초 익히기	서비스 넣는 방법 알아보기.	
	4	배드민턴기초	배드민턴 기초 익히기	위치잡기에 필요한 풋워크 알아보기.	
		배드민턴기술	배드민턴 기술 익히기	포핸드 스윙에 대해 연습하기.(1) (네트 넘어오는 셔틀콕을 포핸드스윙으로 쳐서 올리기.)	
	5	배드민턴기술	배드민턴 기술 익히기	포핸드 스윙에 대해 연습하기.(2)	
		배드민턴기술	배드민턴 기술 익히기	백핸드스윙에 대해 연습하기.(1)	
		배드민턴기술	배드민턴 기술 익히기	백핸드스윙에 대해 연습하기.(2)	
		배드민턴기술	배드민턴 기술 익히기	클리어 스트로크에 대해 연습하기(1) (아주 높고 멀리 보내는 기술)	