

방과후학교 (12 월) 교육계획안

[2022학년도]

프로그램명		종합체육	지도강사명	김란울	
대 상		1 - 6학년	지도 기간	2022년 12월 1일 ~ 2023년 1월 3일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
12	1	플라잉디스크	플라잉디스크	디스크 기초 복습하기.	
	2	플라잉디스크	플라잉디스크	2인 1조 마주 보고 서로 한번씩 던지고 받기.	
		플라잉디스크	플라잉디스크	주어진 공간 안에 디스크 골인시키기 게임.	
		플라잉디스크	플라잉디스크	1단계 2단계 3단계 정해놓고 콘을 세운 후 콘 맞춰서 떨어뜨리기 게임.	
		농구	농구	농구 자세 복습하기.	
	3	농구	농구	제자리에 서서 한쪽 팔로 바닥에 오랫동안 바운드해보기.	
		농구	농구	두 팀으로 나눠 농구 패스 경기 진행하기.	
		농구	농구	두 팀으로 나눠 농구 두 개의 골대에 골인시키기 게임.	
		배드민턴	배드민턴	배드민턴 기본자세 복습하기.	
	4	배드민턴	배드민턴	셔틀콕으로 바닥에 떨어뜨리지 않고 개인 기록 세워보기.	
		배드민턴	배드민턴	1;1 배드민턴 단식 경기 진행하기.	
		배드민턴	배드민턴	2;2 배드민턴 복식 경기 진행하기.	
		줄넘기	줄넘기	양발 뛰기 연습하기.	
	5	줄넘기	줄넘기	줄넘기하면서 달리기 연습하기.	
		줄넘기	줄넘기	줄넘기 양발 뛰기 오래 하기 시합하기.	
		줄넘기	줄넘기	두 팀으로 나눠 줄넘기 이어달리기 경기 진행하기.	
		홀라후프	홀라후프	홀라후프 오래 돌리기 시합하기.	
1	1	홀라후프	홀라후프	두 팀으로 나눠 홀라후프 이어달리기 경기 진행하기.	
		레크리에이션	체육놀이1	저학년, 고학년으로 나눠 개인전 꼬리잡기 게임.	
		레크리에이션	체육놀이2	홀라후프를 이용한 변형 술래잡기 게임.	