

방과후학교 (12 월) 교육계획안

[2021학년도]

프로그램명		종합체육	지도강사명	김란울	
대 상		1 - 6학년	지도 기간	2021년 12월 1일 ~ 2021년 12월 30일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
12	1	플라잉디스크	플라잉디스크	디스크 기초 복습하기.	
		플라잉디스크	플라잉디스크	2인1조 마주 보고 서로 한번 씩 던지고 받기.	
	2	플라잉디스크	플라잉디스크	주어진 공간 안에 디스크 골인시키기 게임.	
		플라잉디스크	플라잉디스크	1단계2단계3단계 정해놓고 콘을 세운 후 콘 맞춰서 떨어뜨리기 게임.	
		농구	농구	농구 자세 복습하기.	
		농구	농구	제자리에 서서 한쪽 팔로 바닥에 오래 툅겨 보기.	
	3	농구	농구	두 팀으로 나뉘 농구 패스 경기 진행하기.	
		농구	농구	두 팀으로 나뉘 농구 두 개의 골대에 골인시키기 게임.	
		배드민턴	배드민턴	배드민턴 기본자세 복습하기.	
		배드민턴	배드민턴	서틀콕으로 바닥에 떨어뜨리지 않고 개인 기록 세워보기.	
	4	배드민턴	배드민턴	1;1 배드민턴 단식 경기 진행하기.	
		배드민턴	배드민턴	2;2 배드민턴 복식 경기 진행하기.	
		줄넘기	줄넘기	양발 뛰기 연습하기.	
		줄넘기	줄넘기	줄넘기를 하면서 달리기 연습하기.	
	5	줄넘기	줄넘기	줄넘기 양발 뛰기 오래하기 시합하기.	
		줄넘기	줄넘기	두 팀으로 나뉘 줄넘기 이어달리기 경기 진행하기.	
		홀라후프	홀라후프	홀라후프 오래 돌리기 시합하기.	
		홀라후프	홀라후프	두 팀으로 나뉘 홀라후프 이어달리기 경기 진행하기.	