

방과후학교 (5 월) 교육계획안

[2022학년도]

| 프로그램명 | | 종합체육 | 지도강사명 | 김란울 | |
|-------|---|-----------|--------------|---------------------------|--------|
| 대 상 | | 1 - 6학년 | 지도 기간 | 2022년 5월 1일 ~ 2022년 5월31일 | |
| 월 | 주 | 주 제 | 지 도 목 표 | 지 도 내 용 | 자료.준비물 |
| 5 | 1 | 농구 기초(1) | 농구에 대한 소개 | 농구 규칙 알아보기. | |
| | | 농구 기초(2) | 농구공 다루기 | 농구에 대해 볼 감각 익히기. | |
| | | 농구 기초(3) | 패스 연습(1) | 2인1조 패스 주고받기 연습. | |
| | 2 | 농구 기초(4) | 패스 연습(2) | 2인1조 롱 패스 주고받기 연습. | |
| | | 농구 기초(5) | 패스 연습(3) | 체스트패스에 대해 알아보고 연습해보기. | |
| | | 농구 기초(6) | 패스 연습(4) | 바운드 패스에 대해 알아보고 연습해보기. | |
| | | 농구 기초(7) | 패스 연습(5) | 오버헤드 패스에 대해 알아보고 연습해보기. | |
| | 3 | 농구 기초(8) | 패스 연습(6) | 언더핸드 패스에 대해 알아보고 연습해보기. | |
| | | 농구 기초(9) | 다양한 패스 연습(1) | 삼각 패스, 사각 패스 연습. | |
| | | 농구 기초(10) | 다양한 패스 연습(2) | 이동 패스 연습. | |
| | | 드리블(1) | 드리블 연습 (1) | 드리블 해서 고깔 콘 한바퀴 돌아오기. | |
| | 4 | 드리블(2) | 드리블 연습 (2) | 드리블 이어달리기. | |
| | | 슛팅 (1) | 슛팅 연습(1) | 다양한 슛 모션 익히기. | |
| | | 슛팅 (2) | 슛팅 연습(1) | 세트슛, 점프슛, 레이업슛 익히기. | |
| | | 연습게임 | 슛 연습 게임 | 슛을 이용한 팀별 간이게임. | |
| | 5 | 농구 경기 | 정식 농구 경기 | 팀을 나눠 정식 농구 연습 경기 해보기. | |
| | | 농구 복습 | 기본기 복습 | 배워온 농구 기본기 복습하기. | |