

# 방과후학교 ( 3 월 ) 교육계획안

[2022학년도]

프로그램명		종합체육		지도강사명		김란울	
대 상		1 - 6학년		지도 기간		2022년 3월 2일 ~ 2022년 3월31일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용		자료.준비물	
3	1	준비운동	준비운동	- 부상 방지를 위한 준비운동 실시. 자세교정 및 순서외우기.			
		준비운동	스트레칭	- 스트레칭에 대한 종류 설명 후 자세교정 및 순서 외우기.			
	2	준비운동	P.T 체조	- 준비운동 및 스트레칭 후 P.T체조 자세 익히기.			
		체육놀이	체육놀이	- 저학년, 고학년으로 나눠 개인전 꼬리잡기 게임.			
		체육놀이	체육놀이	- 훌라후프를 이용한 변형 슬래잡기 게임.			
	3	체육놀이	체육놀이	- 두 팀으로 나눠 가위바위보 이어달리기.			
		체육놀이	체육놀이	-잡기놀이(한줄 로 줄을 세워 앞사람 달리면 뒷사람이 앞에 있는 사람 잡기놀이.)			
		체육놀이	체육놀이	- 좀비 게임. (규칙 설명 후 게임진행)			
		피구	피구 기초	- 피구에 대한 규칙 및 여러 가지의 피구종류 알아보기.			
	4	피구	피구 기초	- 여러 가지의 잡는 방법 설명 후 2명씩 조를 짠 후 자세 및 연습하기.			
		피구	피구 기초	- 피구 공 던지는 방법 설명 후 던지기 연습하기.			
		피구	피구 기초	-5명씩 조를 짠 후 같은 팀끼리 패스 하는 방법 연습하기.			
		피구	피구 경기	- 두 팀으로 나눠 피구 경기 진행하기.			
	5	피구	손 피구 경기	- 두 팀으로 나눠 손 피구 경기 진행하기.			
		피구	왕&여왕 피구 경기	- 두 팀으로 나눠 왕&여왕을 뺀 후 왕&여왕을 지키는 피구경기			
		피구	달려라피구	-달리면서 피구 경기.			
플라잉디스크		플라잉디스크	-디스크 잡는 방법 익히기.				