

방과후학교 연간교육계획안

[2021학년도]

프로그램명		종합체육	지도강사명	김란울
대 상		1 - 6학년	지도 기간	2021년 8월 2일 ~ 2022년 7월 28일
월	단원	학 습 주 제	지 도 내 용	자료.준비물
8		준비운동 스트레칭 레크리에이션	<ul style="list-style-type: none"> •부상방지를 위해 준비운동 자세 와 순서 익히기. •레크리에이션 통한 재미와 흥미를 유도 할 수 있는 놀이진행하기. •달리기 자세를 익힌 후, 팀을 나눠 이어 달리기 경기. •꼬리잡기(개인전 ,팀 전) 	팀조끼 원마커 삼각콘
9		축구 기초 익히기	<ul style="list-style-type: none"> •축구에 대한 기초자세 익히기. •패스 하는 자세 익힌 후 패스연습. •슈팅 하는 자세 익힌 후 슈팅 연습. •축구공으로 10m 전방에 세워져 있는 콘 맞추기 게임 진행. 	축구공 축구골대 삼각콘
10		다양한 피구경기에 대해 알아보고 경험하기.	<ul style="list-style-type: none"> •공 던지기&공 피하기 알아보기. •패스하는 방법 익히기. •팀을 나눠 실전 경기 해보기. •다양한 피구경기 해보기.(스파이피구, 사방피구,달려라피구,손피구등등) 	피구공 마커
11		단체 줄넘기 익히기. 플라잉디스크 기초.	<ul style="list-style-type: none"> •꼬마야, 꼬마야 노래에 맞춰 단체줄넘기 연습하기. •인원수에 맞게 조를 짠 후 시합해보기. •주어진공간 안에 디스크 골인시켜보기. •플라잉디스크 멀리 던지는 경기. 	줄넘기 플라잉디스크 골대

방과후학교 연간교육계획안

[2021학년도]

프로그램명		종합체육	지도강사명	김란울
대 상		1 - 6학년	지도 기간	2021년 8월 2일 ~ 2022년 7월 28일
월	단원	지 도 목 표	지 도 내 용	학습자료
12		핸드볼 기초 익히기. 핸드볼 경기 방법 익히기.	<ul style="list-style-type: none"> •2인1조로 마주보고 제자리에서 공을 정확하게 던져서 패스하는 방법 익히기. •핸드볼 경기 하는 방법 익히기. •핸드볼 경기 해보기. 	핸드볼 공 미니 골대 마커
1		홀라후프를 이용한 놀이 및 경기 진행.	<ul style="list-style-type: none"> •홀라후프 기본 자세 익히기. •홀라후프하면서 떨어뜨리지 않고 걸어가기. •홀라후프를 이용해 줄넘기 하듯 뛰면서가기. •홀라후프 하면서 떨어뜨리지 않고 상대방과 경기 해보기. 	홀라후프 삼각콘
2		패드민턴 기초 익히기. 패드민턴 경기 하는 방법 익히기.	<ul style="list-style-type: none"> •패드민턴 기초 자세 익히기. •패드민턴 셔틀콧을 바닥에 떨어뜨리지 않고 쳐보기. •패드민턴 경기 하는 방법 익힌 후 경기 진행해보기. 	라켓 셔틀콧 네트
3		풋살 기초 익히기. 풋살 경기 하는 방법 익히기.	<ul style="list-style-type: none"> •풋살에 대해 설명하기. •1:1 패스 연습. •콘을 세워 놓고 드리블 연습. •발바닥 컨트롤 연습. •풋살 경기 규칙 설명 및 경기진행하기. 	풋살 공 팀 조끼 삼각콘 마커

방과후학교 연간교육계획안

[2021학년도]

프로그램명		종합체육	지도강사명	김란울
대 상		1 - 6학년	지도 기간	2021년 8월 2일 ~ 2022년 7월 28일
월	단원	지 도 목 표	지 도 내 용	학습자료
4		축구 경기 진행 및 팀워크 다지기.	<ul style="list-style-type: none"> •리프팅 자세 및 방법 익히기. •인사이드,아웃사이드 드리블에 대해 배우기. •5대5 팀을 나눠 미니 연습 경기. •두 팀으로 나눠 정식 축구 경기 해보기. 	축구공 삼각콘 미니 골대 마커
5		체육 놀이 활동.	<ul style="list-style-type: none"> •각자 공을 한 손으로 갖고 공 뺏기 게임. •꼬리잡기 , 술래잡기 게임. •민속놀이 (투호 , 자치기) •개인달리기 , 이어달리기 경기하기. 	작은 공 팀조끼 삼각콘 마커 투호놀이
6		체육 능력 평가.	<ul style="list-style-type: none"> •컵 쌓기 이어달리기 경기하기. •축구의 기본기중 하나인 리프팅 개수 개인 기록 평가. •농구의 기본기 중 하나인 슈팅 자세 및 주어진 시간 안에 골 넣는 개수 개인 평가. •배드민턴 2인1조 나눈 후 주고받기 개수 평가. 	스태킹컵 축구공 농구공 라켓 셔틀콕 네트
7		체육 능력 평가.	<ul style="list-style-type: none"> •핸드볼 골대와 거리 측정 후 5개중 골 넣는 개수 개인평가. •플라잉 디스크 멀리 던지기 거리측정 평가. 	핸드볼 공 미니골대 디스크