

방과후학교 (4월) 월간 계획서

[2023학년도]

프로그램명	종합체육	지도강사명	문 지 한	
대 상	1-6학년	지도 기간	2023년4월 1일 ~ 2023년 4월30일	
지도 계획 상세 내용				
순번	일자(요일)	주 제	학 습 내 용	학습자료
1	3(월)	알기 쉬운 풋살 경기	기본적인 풋살 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	풋살공, 모듬조끼
2	4(화)	알기 쉬운 배구 경기	기본적인 배구 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	퐁선공, 네트, 모듬조끼
3	5(수)	알기 쉬운 배드민턴 경기	기본적인 배드민턴 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	배드민턴 라켓, 네트
4	6(목)	여러 가지 동작 달리기 (운동체력 운동)	5개 지점을 마커나 콘으로 설치하여 여러 가지 동작들을 수행하는 릴레이 달리기, 콘 뺏기 게임하기.	키즈런 세트
5	10(월)	알기 쉬운 풋살 경기	기본적인 풋살 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	풋살공, 모듬조끼
6	11(화)	알기 쉬운 배구 경기	기본적인 배구 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	퐁선공, 네트, 모듬조끼
7	12(수)	알기 쉬운 배드민턴 경기	기본적인 배드민턴 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	배드민턴 라켓, 네트
8	13(목)	놀라운 매트놀이 (건강체력 운동)	단체 줄넘기 및 매트 운동을 통한 유연성, 심폐 지구력 기르기.	매트, 긴줄넘기
9	17(월)	알기 쉬운 풋살 경기	기본적인 풋살 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	풋살공, 모듬조끼
10	18(화)	알기 쉬운 배구 경기	기본적인 배구 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	퐁선공, 네트, 모듬조끼
11	19(수)	알기 쉬운 배드민턴 경기	기본적인 배드민턴 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	배드민턴 라켓, 네트
12	20(목)	여러 가지 동작 달리기 (운동체력 운동)	5개 지점을 마커나 콘으로 설치하여 여러 가지 동작들을 수행하는 릴레이 달리기, 콘 뺏기 게임하기.	키즈런 세트
13	24(월)	알기 쉬운 풋살 경기	기본적인 풋살 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	풋살공, 모듬조끼
14	25(화)	알기 쉬운 배구 경기	기본적인 배구 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	퐁선공, 네트, 모듬조끼
15	26(수)	알기 쉬운 배드민턴 경기	기본적인 배드민턴 경기 방법 및 간단한 규칙 배우기.	배드민턴 라켓, 네트
16	27(목)	월례 대회	풋살 청백전 경기하기.	풋살공, 모듬조끼