

# 방과후학교 ( 11월 ) 교육계획안

[2022학년도]

프로그램명		뉴스포츠	지도강사명	정효숙	
대 상		1 - 5학년 (1.2부운영)	지도 기간	2022년11월1일~11월30일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
11	1	핸드볼	기본기1	공 높이 던지고 받기	핸드볼공
		핸드볼	기본기2	2인1보 거리두고 던지고 받기	"
		핸드볼	기본기3	2인1조 바운드 던지고 받기	"
	2	핸드볼	패스활동1	2명이씩양사이드에서 움직이며 받기	"
		핸드볼	패스활동2	3명에서 삼각대형으로 삼각패스	"
		핸드볼	패스활동3	5섯명에서 2명수비세워 패스연습	"
		핸드볼	패스활동4	이동하면서 3명크로스 패스연습	"
	3	핸드볼	공격활동1	기본슛팅연습(여러방향)	골대.핸드볼공
		핸드볼	공격활동2	왕복달리기후 바운드공받아슛팅연습	"
		핸드볼	수비활동1	1대1 움직임연습(따라다니는활동)	"
		핸드볼	수비활동2	2대2 호흡맞춰 상대 따라다니기	조끼.골대.공
	4	실전경기	미니경기	3대3 경기해보기	"
		변형핸드볼	바운드경기	패스를 바운드로만 받아 경기하기	"
		변형핸드볼	피벗경기	공을잡은후피벗으로패스경기하기	"
		변형핸드볼	골대변형	골대없이 고깔3개먼저넘어트리기	고깔3.접시콘
	5	변형피구	남.여 피구	남학생은남 여학생은여 맞추기	피구공
		변형피구	장애물피구	펜슬을 이용한 숨을공간확보피구	"
		변형피구	땅볼피구	원바운드로 상대 아웃시키기	"