

# [ 신체놀이 ] 연간계획서

강좌명	신체놀이	지도강사	정수연 (인)
대상	내장초등학교 ( 1,2 ) 학년 ( 10~12 ) 명	구분	방과후 / 돌봄
지도차시	주 2회 (1회 40분씩 총 2시간)	교재비(월)	0원
지도목표	다양한 신체활동을 통해 신체 기능을 향상 및 체력증진을 도모하며 협동심과 규칙 지키기를 습득한다		
주	주 제	학 습 내 용	비 고
1	체력측정 및 기초체력 운동	-준비체조, 유연성(다리늘리기)> 순발력(멀리뛰기)>림보> 허들(쪼스놀이)두 명의 친구가 만나 .	
	패라슈트	자리바꾸기>빨리숨기>하늘날리기>자기소개 하기>특징말하기 (우산,만두 만들기,특징을 말하고 낙하산 밑으로 자리 이동	
2	왕복 달리기 놀이	친구를 만나면 가위바위보를 하여 이기면 멈추고 지면 다른 친구에게 간다.	
	통통날아라풍선	한 손으로는 친구의 풍선을 공격하고 다른 손의 한 손가락으로 내 풍선을 계속 띄운다.	
3	동대문술래잡기	두명이 손을 잡고 술래를 피해 도망 다녀요 동대문을 만들면 술래가 잡을수가 없어요 태그형 놀이(순발력 판단력 향상)	
	점보스텍스	점보스텍스 협동하여 성을 쌓아보고 무너뜨려요	
4	스카프	머리올리고일어서기>건기>던지고 받기>박수치고 받기> 꼬리잡기(여왕벌을 지켜라)	
	리듬표현놀이	반환점을 돌 수 있도록 돌아가며 원마커 다리를 만들어 준다.	
	팝큐브놀이	팝큐브 활용한 여러 가지 창의놀이	
5	공을 옮겨라	파이프에서 공이 안떨어지게 파이프를 계속이어라(관계중심놀이	
	다리 힘을 보여줘	코퍼밴드 이용하여 자신 앞쪽의 공이나 콩주머니를 먼저 잡는 친구가 승리(근지구력,다리 근력 테스트)	
6	다트게임	다트에 공을 던져 높은점수를 획득	

6	오고디스크	머리올리고중심잡기>혼자던져받기>둘이주고 받기 *손싸커(축구변형놀이)	
7	풍선배드민턴	바운다룬을 활용해 풍선 배드민턴	
	긴꼬리공잡기놀이	긴꼬리공 미션 수행게임	
8	성을 무너뜨려라	고깔 성을 무너뜨려라 세발 패스를 하다 상대방 고깔 성을 모두 무너뜨린 팀 승리.	
	개구리점프	홀라후프를 뛰어넘어 상대방 진영에 먼저 도달하기	
9	런 런 피구	빠르게 달려와 피구공을 잡아 던져 보아요(순발력,민첩성 향상)	
	골라골라 슛하기	탱탱볼 농구>패스>드리블>슛>	
10	안보여도 할 수 있어요	밧줄을 이용한 균형 잡기 눈가리고 일정 시간내에 풍선,콩주머니 모으기	
	빅 배드민턴	빅배드민턴 라켓과 왕셔틀콕을 이용한 배드민턴	
11	고리하키	고리와 편스틱을 이용한 하키	
	내마음을 받아줘	종이컵에 탁구공을 맞춰넣기	
12	강강술래	색깔밴드 활용한 강강술래>역기>청어풀기	
	플라잉디스크	얼티미트경기를 위한 플라잉디스크 패스연습	
13	빅발리볼	빅발리볼 경기를 위한 기초 패스 토스연습	
	포핸드	포핸드네트를 이용해서 패스하기 공이어던지기	
14	편스틱	편스틱 치기 자리바꾸기	
	콩주머니 과녁	바닥 과녁을 그려 콩주머니를 던져 점수를 획득하거나 바구니에 넣어 본다.	
15	원마커 피구	원마커에서만 이동하는 피구	
	제기차기	제기,스카프,종이컵 다양한 도구를 이용한 제기차기	
16	내컵을 지켜라	한 손에 종이컵을 올려 지키고 다른팀 종이컵은 손으로 쳐서 떨어뜨리는 게임	

16	빙고게임	계란판과 탁구공을 이용한 빙고게임	
17	파라슈트 제기차기	파라슈트를 이용하여 협동 제기차기를 하여 본다.	
	마커스 따라하기	상대팀이 세팅한 손,발바닥 마커스에 맞춰 이동	
18	짐볼놀이	짐볼을 이용한 공굴리기 멀리차기 협동하여 멀리 던지기	
	숫자타겟	숫자타겟 맞춰 저글링공 넣어 점수 획득하기	
19	리듬게임	리본막대를 이용해 음악에 맞춰 리본돌리기 던지기	
	신발던지기	바닥에 타겟판을 설치하고 신발을 던져 높은 점수 획득	
20	농구 기초	농구공 드리볼 패스 연습	
	고깔축구	골대대신 고깔을 맞추는 축구형게임	
21	비빔밥게임	비빔밥 들어가는 재료를 호명하여 자리를 바꾸는 게임	
	편스틱 회호리	편스틱을 이용한 릴레이 게임.	
22	부활 꼬리 잡기	사각형 안에서 꼬리 잡기를 한다. 꼬리를 빼앗긴 친구들은 사각형 밖에서 안에 있는 친구들의 꼬리를 뺏으면 부활 할 수 있다.	
	삼색피구	세팀으로 나눠하는 개별피구	
23	풍선배구	팀을 나눠 풍선으로 배구게임	
	홀라후프 통과하기	홀라후프를 굴리는 연습을 해보고 굴러가는 홀라후프를 통과해본다.	
24	스카프 받기	원으로 서서 친구이름을 호명하면 그 친구가 나와서 스카프를 받는다	
	빙고달리기	홀라후프로 빙고판을 만들고 팀조끼를 넣어 빙고를 완성	
25	신발 찾기	술래 한 명은 신발을 지키고 다른 술래를 피해 내 신발을 찾는 놀이	
	술래잡기	정해진 자리에서 술래에게 도망가는 얼음 땡 놀이	
26	무한피구	여러개의 공을 굴려 피하는 피구확장놀이 .	
	진놀이	먼저 진을 차지하는 팀이 이기는 놀이 .	

27	민속놀이	비석치기,줄다리기,윷놀이	
	주사위 달리기	주사위 나오는 숫자에 해당하는 반환점을 돌아오는 놀이	
28	홀라프 기차놀이	공을 굴러 홀라프에 들어가면 ,한칸씩 전진하는 릴레이 놀이	
	줄놀이	줄 밑 통과하기 ,줄 높이뛰기 줄 피하기 줄넘기 ,달리며 줄넘기 ,긴 줄넘기	
29	근육강화훈련	게걸음 걷기,공중에서 박수치기,다리모아 뛰어넘기 ,누워서 옆으로 발 들기	
	펜스틱펜싱	한손에는 콘위에 공을 놓고 한손에는 펜스틱을 들어 상대공을 떨어뜨린다	
30	접시콘 빙고	다양한 색의 접시콘을 두어 같은색 빙고만들기 놀이	
	미니 올림픽	가위바위보 피라미드.회오리 펜스틱 릴레이 펜스틱으로 공웁기기 릴레이	