



# 2025 ( 놀이 체육 ) 프로그램 연간계획안

남원초등학교

지도 대상	1~2학년	지도 강사	노은선
지도 기간	2025년 3월 1일 ~ 2026년 2월 28일,		
지도 목표	안전한 신체활동을 통해 기초체력 및 건강유지 증진 정서순환 교우관계 형성		
준비물	물병 ,		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	풍선 놀이	불기, 손,발 전신신체운동, 밀기, 2인1조 치기	
	2	청실, 홍실 터널	기어가기, 잡고 회전왕복, 구르기,	
	3	미니 라켓	멀리치기, 바운드로 하기, 2인1조 주고받기	
	4	스태킹	333,666,한줄로 컵쌓기,집짓기, 뛰기,	
4	1	판 뒤집기놀이	집중력강화 - 쌓기 ,서로 뒤집기, 건너가기,점프,	
	2	원마커	가위바위보게임 ,달리기 , 친목도모 화합	
	3	슈퍼보드	옆드려가기,앉아서밀기,2인1조 번갈아밀기	
	4	두리안반공 -중심,균형잡기	위로걸기 ,징검다리걸기, 좌우 손발사용	
5	1	땅공볼	들고 걷기,뛰기,굴리기 , 던지기	
	2	홀라후프링 놀이	걷기, 뛰기, 점프, 외발놀이 좌우 교차놀이	
	3	청롤열차	들고 걷기,뛰기.점프.어깨매기,다리끼우고돌기	
	4	빌리보	중심잡기 ,돌기, 회전단계별, 징검다리놀이	
	5	팔방놀이, 11방놀이	비석치기 단계별, 왼발오른발 좌우사용,	
6	1	백업 징검다리	걷기 ,뛰기 ,점프 , 릴레이놀이,	
	2	오공천놀이	통과하기, 지그재그놀이, 단체 릴레이놀이	
	3	작은공, 피구	접시콘돌기, 오른손 왼손 치기, 2인1조 주고받기	
7	1	정보스택스	걷기,달리기. 쌓기, 333스태킹,팀구성	
	2	스텝레더	뛰기,점프, 민첩성,순발력,발운동능력 스피드훈련	
	3	줄넘기, 룡줄넘기	양발뛰기 ,릴레이 ,2단뛰기,양발뛰기, 꼬마야놀이	
	4	플라잉디스크	팀별경기, 원거리사용 , 던지고 받기	



지도 계획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	1	낙하산	흔들기, 뛰기, 손잡고 단체놀이, 던지기	
	2	말굽스텝	올라가서 걷기, 밀기, 상대방팀 공격게임	
	3	볼링	4스텝 설명, 스윙방법, 백스윙, 공굴리기연습	
	4	미니짐볼	밀고돌기, 땅치고받기, 손 좌우번갈아치기,	
9	1	2인3각	2인릴레이, 점프, 뛰기, 2인 호흡맞추기	
	2	핸들러	라켓에 셔틀콕 맞추기, 2인1조 구성	
	3	대형짐볼	굴리기, 던지기, 2인1조 굴리기.앉아점프	
	4	큰컵, 작은컵쌓기	단체협을력.협동심 쌓기놀이, 달리기	
10	1	파도타기	순서대로 뛰기, 안고, 끼우고 돌기, 3단계놀이	
	2	투호놀이, 제기	던지기, 원거리 통과하기 명절전통놀이	
	3	아이소파	걷기, 통과하기, 위로 걷기, 지그재그놀이	
	4	플로어볼 하키	드리블, 힘 방향조절, 탭드리블 연습	
11	1	홀라후프	술래잡기, 몸으로 넘기기, 줄넘기, 이어가기	
	2	리본체조	기본 동작배우기 파도, 물결, 나선, 손목회전, 등	
	3	하키	인드리블, 백드리블 등 기본동작방법과 공사용	
	4	티니클링	점프밴드, 단계별 발놀이, 1~8단계 기본동작	
12	1	제자리 멀리뛰기	무릎굽혀 뛰기, 착지자세, 점프	
	2	콘돌아오기 발야구	수비와 공격게임 안전으로 연습	
	3	공 종류 멀리던지기	공-40도~45도 각도로 온몸을 사용하는법	
	4	탁구공 놀이	접시콘을 깔고 바닥에 튕기어 굴린, 팀전략	
1	1	플레이스틱	풍선을 활용하는 단계별 수업, 2객사용법	
	2	배드민턴	풍선을 사용하여 배구 또는 제기차기 등	
	3	스포츠리듬트레이닝 10가지 기본 스텝		
	4	손바닥 발바닥 원마커	무빙 원마커를 사용하여 점프 및 동작신체운동	
	5	농구드리블게임	바운드100.오른손5번, 왼손5번 원마커가져오기	



지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
2	1	바람개비 콘 모아게임	4개콘을 오른쪽방향으로 돌면서 중심가져오기	
	2	축구	인싸이드 아웃싸이드 의 놀이방법	
	3	육각블럭	쌓기 ,도미노게임 ,발로돌려게임,협응력게임	
	4	미니협동판	던지기 돌리기 굴리기 주고받기 등	