

# 2019년 11월 뉴스포츠 지도계획안

운주초등학교

프로그램명	뉴스포츠	지도교사	박 한 나
대상	1~6학년	지도시수	8차시(24시간)
지도기간	2019년 11월 1일 ~ 2019년 11월 30일		
지도목표	빠르게 진행되는 바운스파이크 경기를 통해 판단력을 향상시킨다.		

차시별 지도 계획				
차수	날짜	주제	학습 내용	비고
1	11/4	기초체력	몸풀기,스트레칭,좀비놀이,풋살경기	
2	11/7	바운스파이 크볼	몸풀기.스트레칭,바운스파이크볼 알아보기,정리운동	
3	11/11	순발력게임	몸풀기,스트레칭,도깨비사냥,정리운동	
4	11/14	바운스파이 크볼	몸풀기,스트레칭,기본기익히기(패스하기,스파이 크연습) 정리운동	
5	11/18	변형스포츠	몸풀기,스트레칭,사거리놀이, 정리운동	
6	11/21	바운스파이 크볼	몸풀기,스트레칭,수비법익히기,정리운동	
7	11/25	밸런스운동	몸풀기,스트레칭,콘운동 (지그재그빠져나가기,점프),정리운동	
8	11/28	바운스파이 크볼	몸풀기,스트레칭,실전경기,정리운동	
9				