

초등학교 몸도 튼튼 마음도 튼튼
초등 체육 3~4학년
게임 활동집

구성과 특징

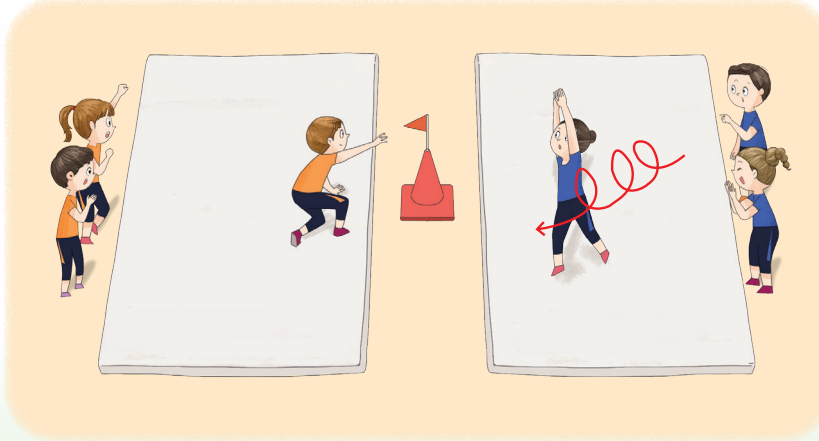
기본 움직임과 신체 활동을 제시했어요.

이동 움직임 (구르기)

통나무 구르기 게임

매트 위에서 구른 뒤 깃발을 먼저 잡는 게임

7



준비물, 인원 구성, 게임 방법을 제시하여 게임 활동을 한눈에 알기 쉽도록 구성했어요.

카드를 접선을 따라 뜯어 교실이나 체육관, 운동장 등에서 수업할 때 활용할 수 있어요.

준비물 매트

인원 구성 1인 1매트, 1인 1깃발

게임 방법

- 1 신호가 울리면 첫 번째 주자가 다양한 방법으로 구르기를 3회 한 뒤, 가운데에 놓은 깃발을 잡습니다.
- 2 깃발을 먼저 잡으면 1점을 획득합니다.
- 3 정해진 시간 동안 가장 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

교과 학습이 가능한 게임 활동으로 구성했어요.

안전

• 구르기 활동을 하다가 매트를 벗어 나지 않도록 주의합니다.

인성 쑥쑥

• 잘 구르지 못하는 친구를 격려하고 응원합니다.

안전, 인성 쑥쑥을 제시하여 인성을 기르며, 안전하게 게임 활동을 할 수 있어요.



이렇게 지도하세요

코끼리 코 공 올리기 게임

비이동 움직임
(회전하기)

학습 목표

- 회전하기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 회전하기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 탱탱볼, 접시 콘, 바구니 등

교수·학습 지도 방법

- 여러 신체 부위를 축으로 하여 회전하는 신체의 움직임을 느끼고 회전하는 원리를 이해하도록 지도한다.
- 신체의 위치나 부위에 따라 회전하는 방법이 다양함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 회전하기 동작을 올바르게 할 수 있도록 지도한다.
- 자기 수준 이상으로 회전하기를 하면 자칫 부상으로 이어질 수 있으므로 무리한 동작은 하지 않도록 한다.
- 다른 사람이나 물체에 부딪치지 않도록 충분한 공간을 확보한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 코끼리 코 공 올리기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 발뒤꿈치를 중심으로 정확하게 3바퀴 회전한다.
- 변형 요소
 - 다양한 신체 부위를 축으로 하여 회전할 수 있다.
 - 탱탱볼과 접시 콘의 수나 거리를 늘려서 게임을 할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

학습 목표, 교수·학습 자료, 교수·학습 지도 방법을 제시하여 게임 활동 지도 방법을 잘 알 수 있어요.

도입, 전개, 정리로 제시하여 수업을 잘 지도할 수 있어요. 또 중요 규칙을 알고, 변형 요소로 게임을 재구성하여 수업에 응용할 수 있어요.

차례

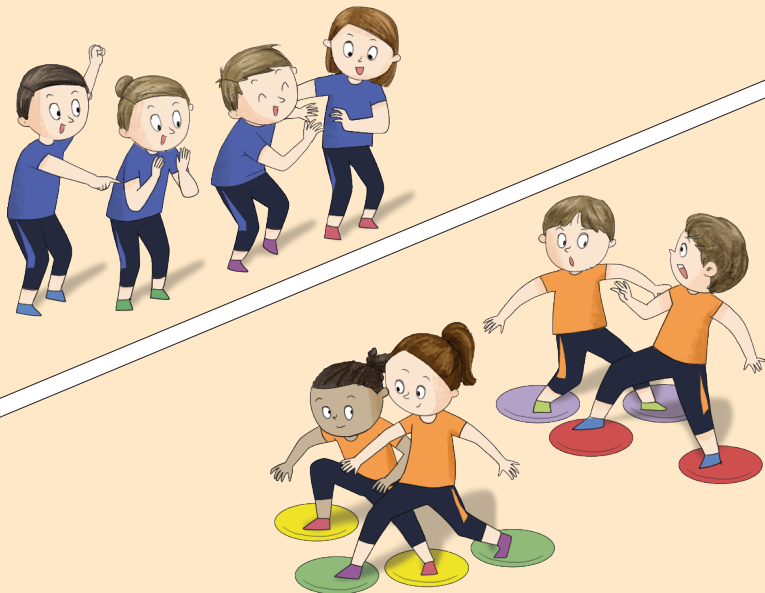
기본 움직임	신체활동	게임 활동명	쪽
비이동 움직임	균형잡기	짚고 밟고 균형잡기 게임	1
	구부리기	공 이어 주기 게임	2
	회전하기	코끼리 코 공 올리기 게임	3
	물에 뜨기	오래 잎새 뜨기 게임	4
이동 움직임	방향 전환 달리기	개구리 피하기 게임	5
	뛰기	허수아비 게임	6
	구르기	통나무 구르기 게임	7
	물에서 이동하기	부판 쌀기 게임	8
조작 움직임	던지기	솜털 공 던져 보내기 게임	9
	잡기	우리 집 지키기 게임	10
	굴리기	손으로 공굴리기 게임	11
	치기	치고 달리기 게임	12
	차기	공 멀리 차기 게임	13
	튀기기	채로 이어 제기차기 게임	14
	물기	지그재그 공물기 게임	15
	타기	키보드 운전면허 따기 게임	16
기술형 스포츠	앞 구르기	앞 구르기로 솜털 공 옮기기 게임	17
	뒤 구르기	뒤 구르기로 솜털 공 옮기기 게임	18
	옆돌기	고무줄넘기 게임	19
	전력 달리기	콩 주머니 빨리 옮기기 게임	20
	발차기	풍선 차기 게임	21
	헤엄치기	깃발 잡기 게임	22
전략형 스포츠	공던지기와 잡기	요리조리 피해 달려 득점하기 게임	23
	공차기와 멈추기	공 이어 주기 게임	24
	공물기	요리조리 공물며 지키기 게임	25
	공치기와 받기	협동 공치기와 받기 게임	26
	라켓으로 치기	튀기는 공 오래 주고받기 게임	27
생태형 스포츠	균형 잡고 이동하기	모래놀이장 테두리 이동하기 게임	28
	타고 버티기	오래오래 버티기 게임	29
	잡고 오르기	줄 잡고 오르기 게임	30

비이동 움직임
(균형잡기)



짚고 밟고 균형잡기 게임

색깔 원 마커를 짚거나 밟으며 균형을 잡는 게임



안전

- 균형을 잘 잡아 중심을 잃고 넘어지지 않도록 합니다.
- 원 마커를 짚거나 밟을 때 주위 친구를 밀거나 당기지 않도록 합니다.

게임 방법

준비물 4가지 색깔의 원 마커 2개씩,
초시계

인원 구성 4명이 한 모둠

- 1 4가지 색깔의 원 마커 2개씩을 정해진 구역에 놓습니다.
- 2 상대 모듬은 순서를 정합니다.
- 3 상대 모듬이 한 명씩 원 마커 색깔을 외치면, 그 순서대로 2개씩 원 마커를 밟으며 자세를 유지합니다.
- 4 시간을 측정하여 자세를 가장 오랫동안 유지한 모듬이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

짚고 밟고 균형잡기 게임

비이동 움직임
(균형잡기)

학습 목표

- 균형잡기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 균형잡기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 4가지 색상의 원 마커 2개씩, 초시계 등

교수·학습 지도 방법

- 여러 신체 부위로 몸의 중심을 잡고 균형 잡는 원리를 이해하도록 지도한다.
- 몸의 위치나 상황에 따라 균형잡는 방법이 다양함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 균형잡기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 짚고 밟고 균형잡기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 원 마커를 손이나 발로 밀지 않는다.
 - 원 마커 안에 손과 발이 위치해야 한다.
- 변형 요소
 - 두 발만 사용하여 원 마커를 밟는 게임을 할 수 있다.
 - 손, 발, 무릎, 머리, 팔꿈치 등 신체 부위 3군데를 사용하여 게임을 할 수 있다.

정리

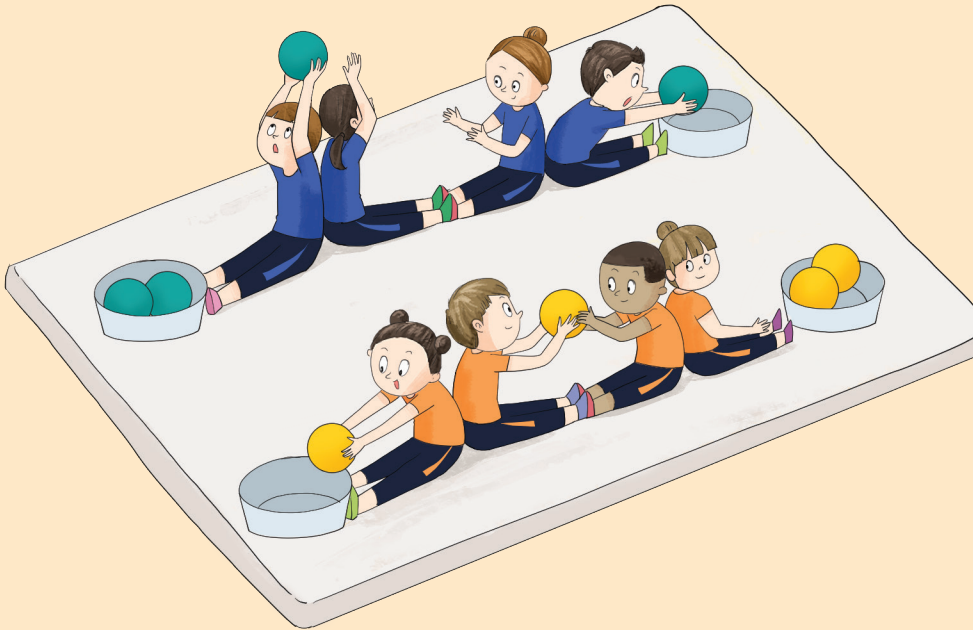
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

비이동 움직임
(구부리기)



공 이어 주기 게임

몸을 구부려 공을 전달하는 게임



안전

- 공을 전달할 때는 등을 맞댄 친구와 머리가 부딪치지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 공, 바구니, 매트

인원 구성 4명이 한 모둠

- 1 모듬원끼리 등과 등, 발바닥과 발바닥을 맞대고 앉습니다.
- 2 신호가 울리면 바구니에서 공을 꺼내어 등이나 발을 맞댄 친구에게 전달합니다.
- 3 마지막으로 전달받은 친구는 공을 바구니에 넣습니다.
- 4 정해진 시간 동안 바구니에 공을 가장 많이 넣은 모듬이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

공 이어 주기 게임

비이동 움직임
(구부리기)

학습 목표

- 구부리기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 구부리기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 공, 바구니, 매트 등

교수·학습 지도 방법

- 신체 부위에 따라 구부리는 방법이 다양함을 이해하도록 지도한다.
- 유연성과 움직임의 범위를 향상하기 위해 학생 수준을 고려하여 최대한 멀리 구부릴 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 구부리기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 구부리기 활동을 할 때 자기 수준 이상의 무리한 동작은 하지 않도록 한다.
- 게임 활동 시 서로 협력하여 참여하도록 하고, 지나치게 경쟁하는 분위기가 되지 않도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 공 이어 주기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 공을 던져서 전달하지 않는다.
 - 공을 떨어뜨리면 처음부터 다시 한다.
- 변형 요소
 - 옆으로 전달하는 방법으로 게임을 할 수 있다.
 - 2~3개의 모둠을 이어 게임을 할 수 있다.
 - 간격을 넓게 하여 구부리기의 가동 범위를 크게 할 수 있다.
 - 공의 크기를 달리하거나 콩 주머니 등을 활용할 수 있다.

정리

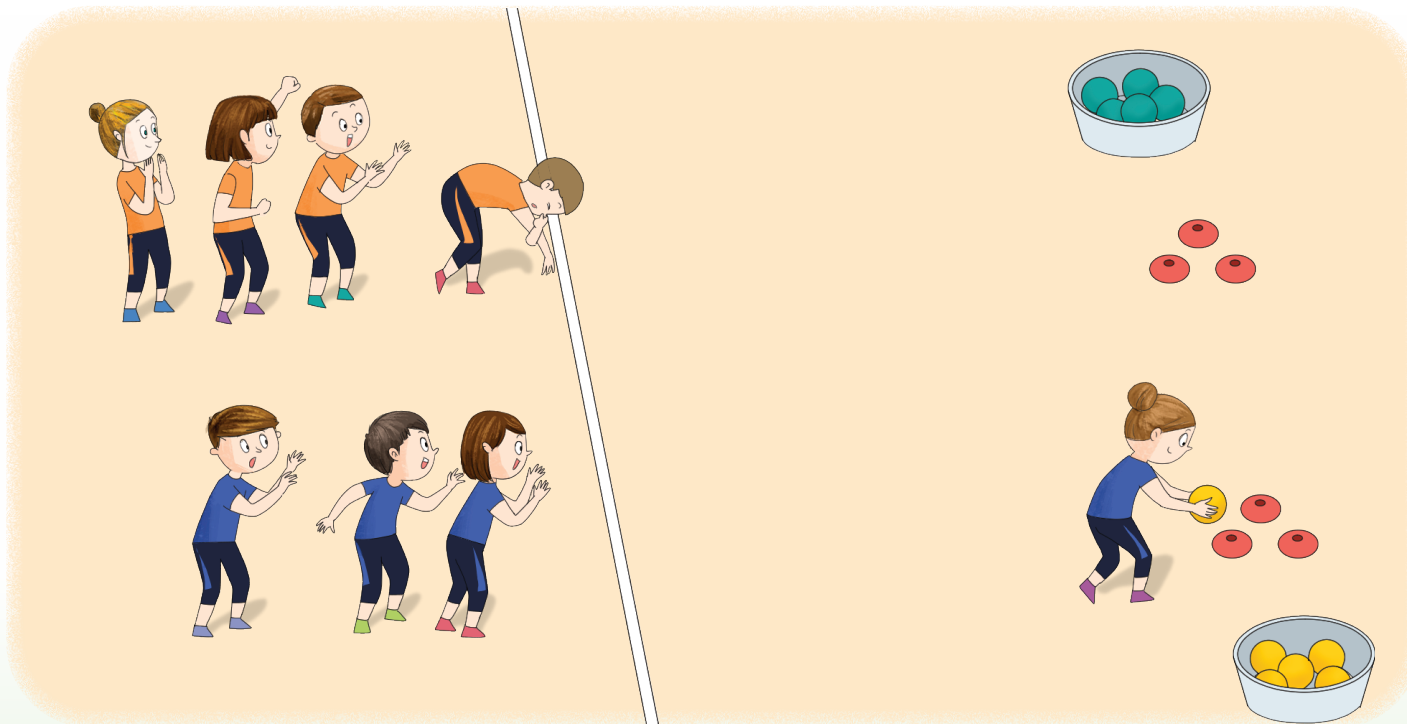
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

비이동 움직임
(회전하기)



코끼리 코 공 올리기 게임

코끼리 코로 회전한 뒤 이동하여 탱탱볼을 올리는 게임



- 안전**
- 다른 사람이나 물체와 충돌하지 않고 안전하게 회전할 수 있도록 주위에 충분한 공간이 있는지 확인합니다.

게임 방법

준비물 탱탱볼, 접시 콘, 바구니

인원 구성 두 모둠

- 1 신호가 울리면 첫 번째 주자가 코끼리 코로 3바퀴 회전한 뒤 바구니 쪽으로 걸어 갑니다.
- 2 접시 콘 위에 탱탱볼을 1개씩 올려놓습니다. 3개를 먼저 올려놓으면 1점을 획득합니다.
- 3 획득한 점수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

코끼리 코 공 올리기 게임

비이동 움직임
(회전하기)

학습 목표

- 회전하기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 회전하기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 탱탱볼, 접시 콘, 바구니 등

교수·학습 지도 방법

- 여러 신체 부위를 축으로 하여 회전하는 신체의 움직임을 느끼고 회전하는 원리를 이해하도록 지도한다.
- 신체의 위치나 부위에 따라 회전하는 방법이 다양함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 회전하기 동작을 올바르게 할 수 있도록 지도한다.
- 자기 수준 이상으로 회전하기를 하면 자칫 부상으로 이어질 수 있으므로 무리한 동작은 하지 않도록 한다.
- 다른 사람이나 물체에 부딪치지 않도록 충분한 공간을 확보한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 코끼리 코 공 올리기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 발뒤꿈치를 중심으로 정확하게 3바퀴 회전한다.
- 변형 요소
 - 다양한 신체 부위를 축으로 하여 회전할 수 있다.
 - 탱탱볼과 접시 콘의 수나 거리를 늘려서 게임을 할 수 있다.

정리

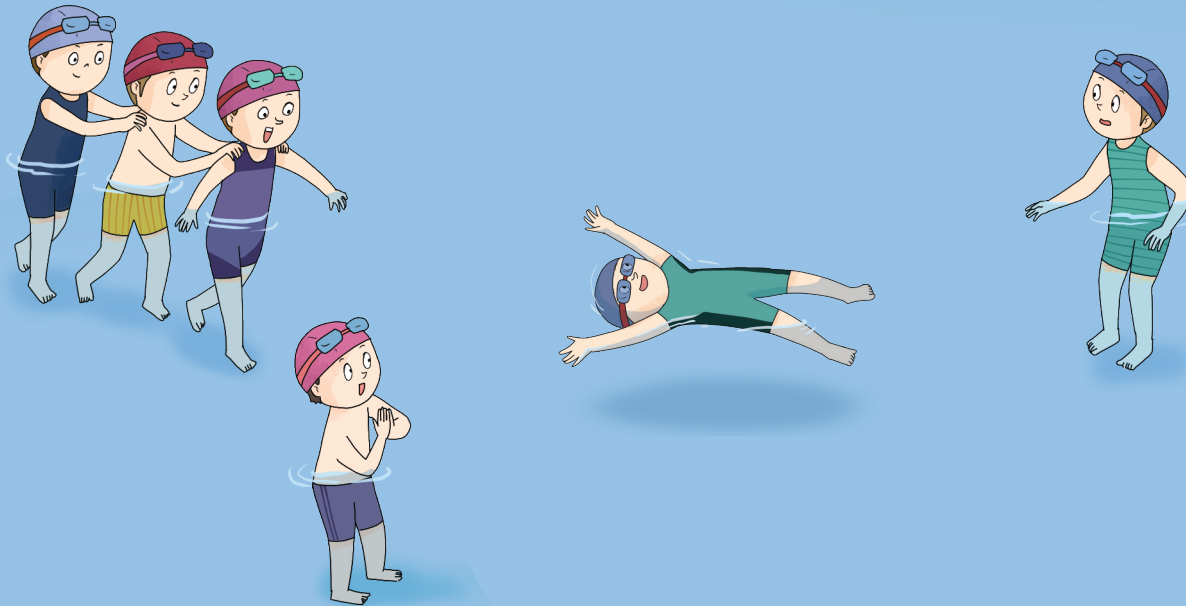
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

비이동 움직임
(물에 뜨기)



오래 앞새 뜨기 게임

앞새 뜨기 자세로 오래 뜨는 게임



안전

- 친구에게 긴 시간 동안 앞새 뜨기를 해야 한다는 부담을 주는 말이나 행동을 하지 않습니다.
- 물에서 위험한 장난을 치지 않습니다.

게임 방법

준비물 수영복, 수영모, 물안경, 초시계

인원구성 4명씩 두 모둠

- 1 신호가 울리면 첫 번째 친구가 앞새 뜨기를 하고, 첫 번째 친구가 멈추면 다음 친구가 앞새 뜨기를 합니다.
- 2 마지막 친구까지 앞새 뜨기를 하고, 전체 앞새 뜨기 한 시간을 기록합니다.
- 3 가장 오랫동안 앞새 뜨기를 한 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

오래 앞새 뜨기 게임

비이동 움직임
(물에 뜨기)

학습 목표

- 물에 뜨는 동작의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 물에 뜨기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 수영복, 수영모, 물안경, 초시계 등

교수 · 학습 지도 방법

- 물속에서 다양한 놀이를 하면서 물에 대한 두려운 마음을 떨치도록 유도한다.
- 물에 뜨는 방법이 다양함을 이해하도록 한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 앞새 뜨기 동작을 올바르게 할 수 있도록 지도한다.
- 활동 시 서로 협력하여 참여하도록 독려하고, 지나치게 경쟁하는 분위기가 되지 않도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 오래 앞새 뜨기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 정확한 자세로 누워서 앞새 뜨기를 한다.
- 변형 요소
 - 모둠원이 동시에 앞새 뜨기를 하는 게임으로 변형할 수 있다.
 - 해파리 뜨기, 새우등 뜨기, 엷드려 뜨기와 혼합하여 게임을 할 수 있다.

정리

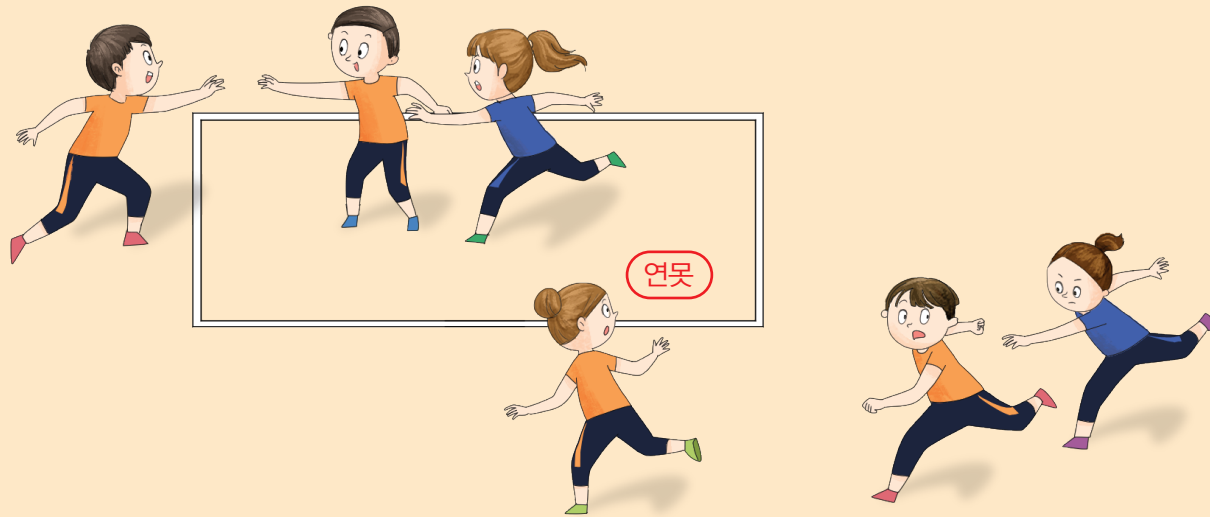
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

이동 움직임
(방향 전환 달리기)



개구리 피하기 게임

개구리를 피해 방향을 전환하며 달리는 게임



안전

- 달릴 때 방향을 무리하게 바꾸면 다칠 수 있으니 주의합니다.

게임 방법

준비물 없음.

인원 구성 6명이 한 모둠

- 1 가위바위보로 개구리 2명을 정하고, 다른 친구들은 개구리를 피해 다닙니다.
- 2 개구리 1명은 연못을 지키고, 다른 개구리는 연못 밖의 친구들을 잡으러 다닙니다.
- 3 개구리에게 잡힌 친구는 연못에 갇히고, 연못 밖의 친구가 손으로 쳐 주어야 나올 수 있습니다.
- 4 개구리에게 모두 잡히거나 정해진 시간이 지나면 개구리를 다시 뽑아 게임을 합니다.



이렇게 지도하세요

개구리 피하기 게임

이동 움직임
(방향 전환 달리기)

학습 목표

- 방향 전환 달리기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 방향 전환 달리기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 없음.

교수 · 학습 지도 방법

- 방향 전환 달리기 활동을 하여 방향을 전환하는 순간에 일어나는 몸의 움직임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 방향 전환 달리기의 구체적인 방법을 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동에서 서로 부딪치지 않도록 다른 학생의 위치를 확인하면서 활동하도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 개구리 피하기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 연못에 있는 친구는 스스로 연못 밖으로 나올 수 없다.
- 변형 요소
 - 술래가 다른 친구들을 잘 잡지 못하면 활동 공간을 좁힐 수 있다.
 - 술래가 다른 친구들을 잡을 때 플레이 스틱 같은 교구를 활용 할 수 있다.

정리

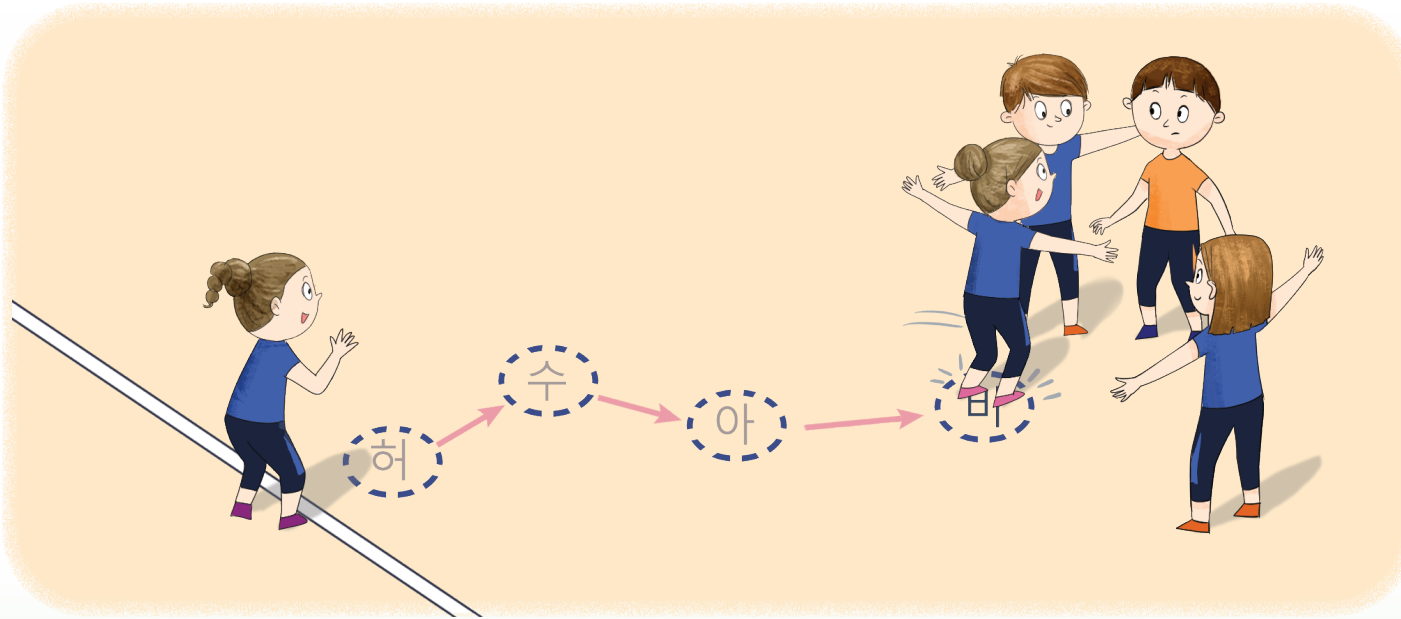
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

이동 움직임
(뛰기)



허수아비 게임

술래 따라 “허수아비”를 외치며 4발짝 뛰는 게임



안전

- 뛰고 내려올 때는 무릎을 굽혀 충격을 적게 받도록 주의합니다.

게임 방법

- 1 술래 1명이 한 발 뛸 때마다 “허”, “수”, “아”, “비”를 외치며 4발짝 앞으로 뛵니다.
- 2 첫 번째 친구도 술래와 같은 방법으로 뛰고, “비”를 외칠 때 양팔을 최대한 벌려 술래를 막습니다.
- 3 마지막 친구까지 모두 뛰고 나면, 다시 술래부터 “허”, “수”, “아”, “비”를 외치며 4발짝 뛰어 출발선으로 돌아옵니다.
- 4 첫 번째 친구부터 술래와 같은 방법으로 뛰어 출발선으로 돌아오며, 4발짝 안에 돌아오지 못하면 술래가 됩니다.

준비물 없음.

인원 구성 5명이 한 모둠



이렇게 지도하세요

허수아비 게임

이동 움직임
(뛰기)

학습 목표

- 뛰기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 뛰기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 없음.

교수 · 학습 지도 방법

- 뛰기 활동을 하면서 뛰는 순간 달라지는 몸의 움직임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 다양한 뛰기 동작을 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동 시 주위의 장애물을 확인하고, 게임에 소극적인 학생과도 서로 협력하여 활동에 참여하도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 허수아비 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 술래가 출발선으로 돌아올 때 다른 사람의 몸에 닿거나 4발짝 안에 돌아오지 못하면 다시 술래가 된다.
 - 술래를 따라 4발짝 안에 돌아오지 못하는 친구가 새로운 술래가 된다.
- 변형 요소
 - 게임 참여 인원을 늘릴 수 있다.

정리

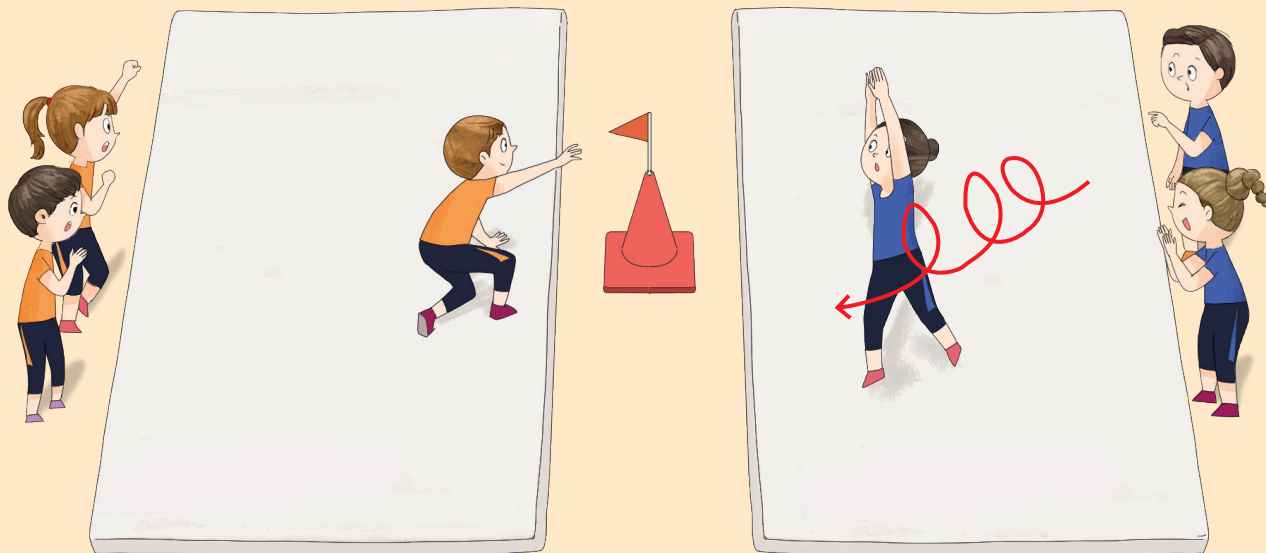
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

이동 움직임
(구르기)



통나무 구르기 게임

매트 위에서 구른 뒤 깃발을 먼저 잡는 게임



안전

- 구르기 활동을 하다가 매트를 벗어 나지 않도록 주의합니다.



인성 쑥쑥

- 잘 구르지 못하는 친구를 격려하고 응원합니다.

게임 방법

준비물 매트, 삼각 콘, 깃발

인원 구성 두 모둠

- 1 신호가 울리면 첫 번째 주자가 다양한 방법으로 구르기를 3회 한 뒤, 가운데에 놓은 깃발을 잡습니다.
- 2 깃발을 먼저 잡으면 1점을 획득합니다.
- 3 정해진 시간 동안 가장 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

통나무 구르기 게임

이동 움직임
(구르기)

학습 목표

- 구르기 움직임 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 구르기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 매트, 삼각 콘, 깃발 등

교수 · 학습 지도 방법

- 다양한 구르기 방법과 정확한 자세를 익히고 숙달할 수 있도록 지도한다.
- 구르기에 도움을 줄 수 있는 몸의 자세를 생각해 보고, 스스로 탐색할 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 구르기를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동이 경쟁에서 이기기 위한 활동이 아니라, 자신의 구르기 실력을 향상하기 위한 활동임을 안내한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 통나무 구르기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 구르기 방법 3가지를 사용해야 한다.
 - 같은 방법으로 구르지 않는다.
- 변형 요소
 - 구르기 방법을 상대 모둠이 지정할 수 있다.
 - 매트 크기나 위치에 따라 구르는 횟수를 조절할 수 있다.

정리

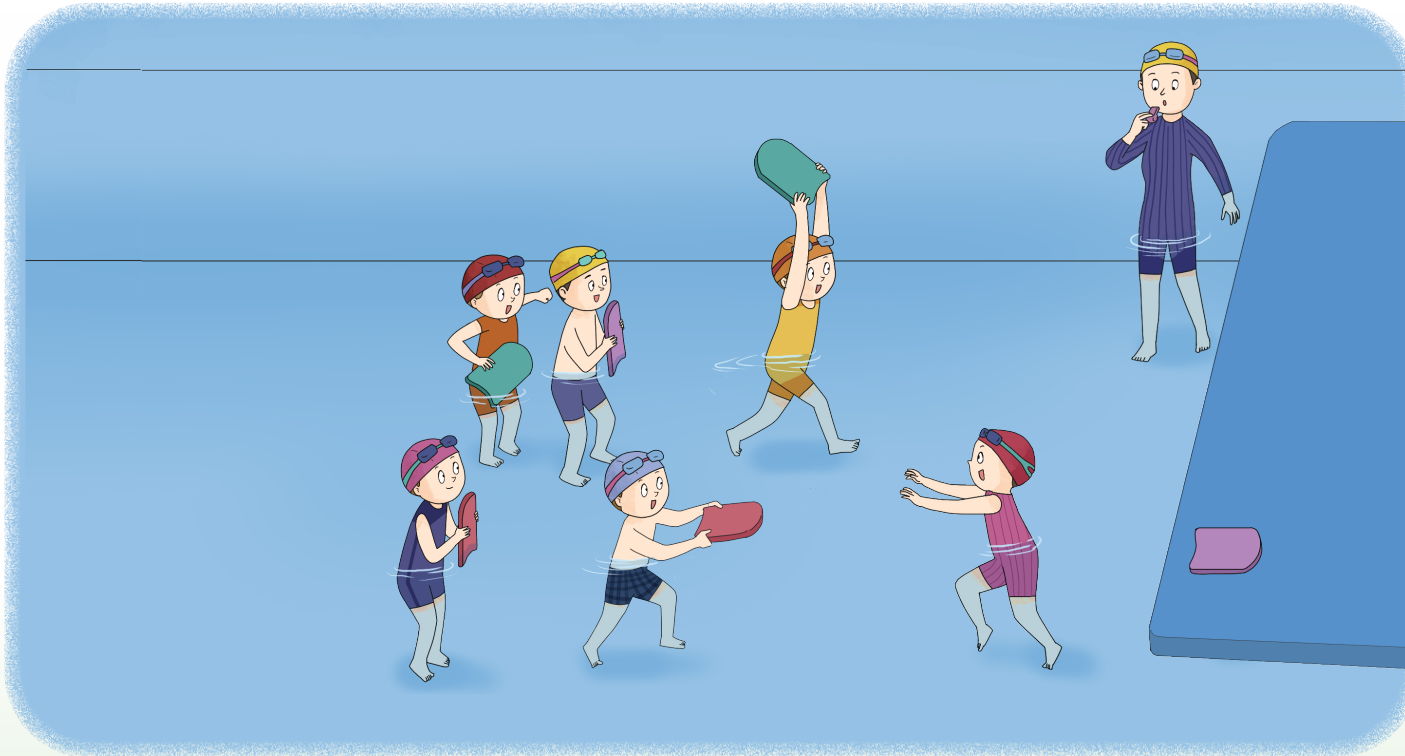
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

이동 움직임
(물에서 이동하기)



부판 쌓기 게임

물에서 이동하여 부판을 쌓는 게임



안전

- 물속에서 장난을 치거나 다른 사람에게 방해가 되지 않도록 합니다.

게임 방법

준비물 수영복, 수영모, 물안경,
부판, 부도판

인원 구성 두 모둠

- 1 신호가 울리면 첫 번째 주자가 다양한 방법으로 이동하여 정해진 자리에 부판을 놓은 뒤, 줄의 맨 뒤로 갑니다.
- 2 첫 번째 주자가 부판을 놓으면 다음 주자가 출발하여 같은 자리에 부판을 쌓습니다.
- 3 정해진 시간 동안 부판을 가장 높이 쌓은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

부판 쌓기 게임

이동 움직임
(물에서 이동하기)

학습 목표

- 물에서 이동하는 방법을 이해하고, 다양한 방법으로 물에서 이동할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 수영복, 수영모, 물안경, 부판, 부도판 등

교수 · 학습 지도 방법

- 물에서 이동하는 다양한 방법을 익히고 숙달할 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 물에서 이동하기를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 자신의 키와 수준에 맞는 물 높이에서 활동하고, 잠수 활동은 너무 깊이 들어가지 않도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 부판 쌓기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 물에서 이동하기의 다양한 방법을 사용한다.
 - 쌓은 부판이 쓰러지면 처음부터 다시 쌓는다.
- 변형 요소
 - 수준에 따라 출발점과 부판 쌓는 지점의 거리를 조절할 수 있다.

정리

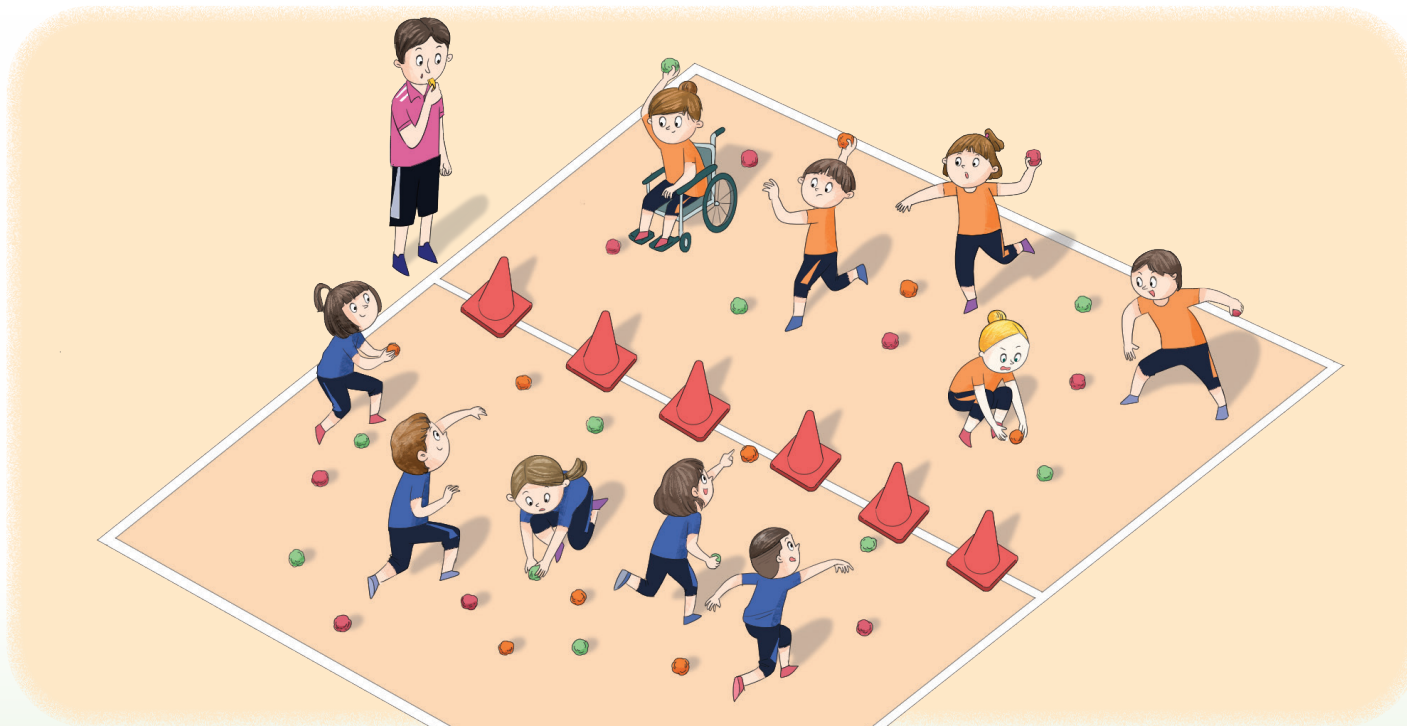
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

조작 움직임
(던지기)



솜털 공 던져 보내기 게임

솜털 공을 던져 자기 모듬 영역에 적게 남도록 하는 게임



안전

- 솜털 공을 던질 때 친구가 맞지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 솜털 공, 삼각 콘

인원 구성 두 모듬

- 1 일렬로 놓은 삼각 콘을 사이에 두고 양쪽으로 나누어 섭니다.
- 2 각 모듬 영역에 모듬원 수의 3배가 되는 솜털 공을 바닥에 놓습니다.
- 3 신호가 울리면 솜털 공을 1개씩 주워 상대 모듬 영역으로 던집니다.
- 4 정해진 시간 동안 솜털 공을 던져 자기 모듬 영역에 솜털 공이 적게 남은 모듬이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

솜털 공 던져 보내기 게임

조작 움직임
(던지기)

학습 목표

- 던지기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 던지기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 솜털 공, 삼각 콘 등

교수 · 학습 지도 방법

- 다양한 방법의 던지기 활동을 하여 상황에 따라 던지기 방법이 다르다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 던지기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 손목, 어깨, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 솜털 공 던져 보내기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 솜털 공은 한 번에 1개씩만 던진다.
 - 안전을 위해 삼각 콘에서 1m 이상 떨어진 위치에서 던진다.
- 변형 요소
 - 게임장의 크기와 인원수를 바꾸어 게임을 할 수 있다.
 - 남녀 혼성 및 동성 게임으로 진행할 수 있다.

정리

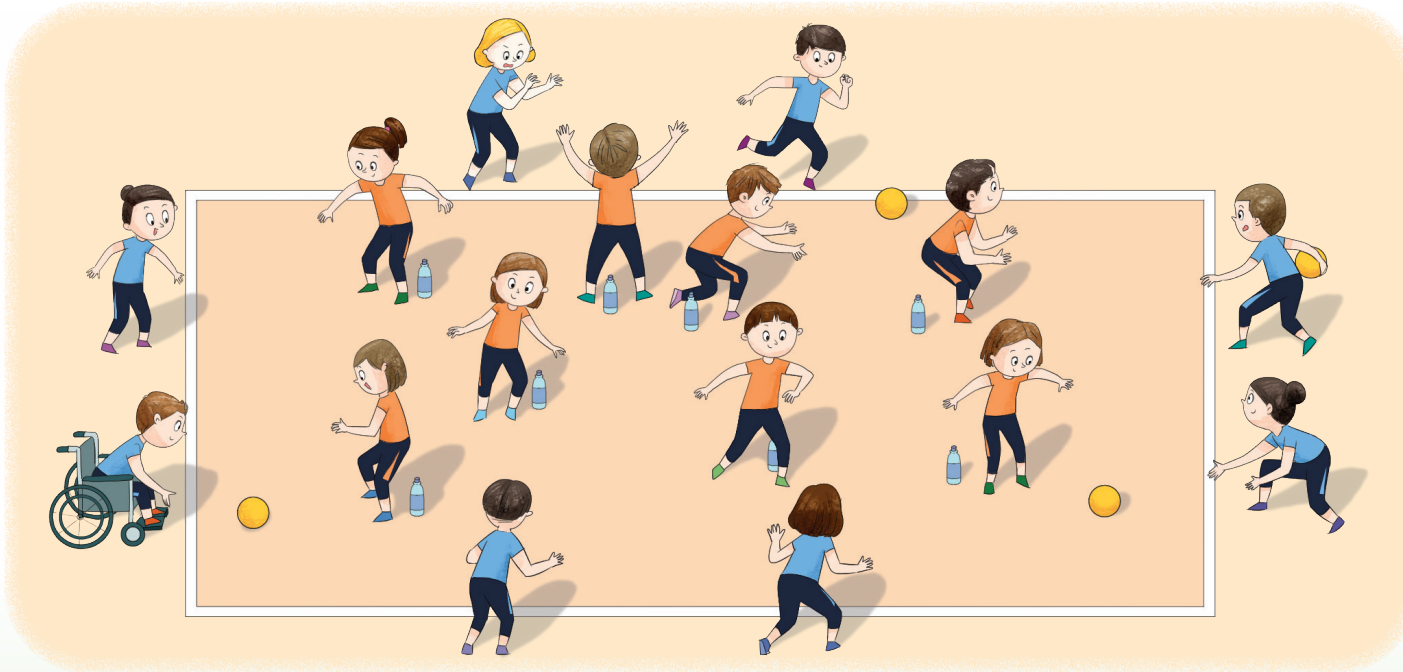
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

조작 움직임
(잡기)



우리 집 지키기 게임

굴러오는 공을 잡아 세워 놓은 페트병을 지키는 게임



안전

- 굴러오는 공을 잡다가 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 페트병, 공

인원 구성 두 모둠

게임 방법

- 1 두 모둠으로 나누어 수비 모둠은 경기장 안에 자유롭게 서고, 옆에 페트병을 세워 놓습니다.
- 2 공격 모둠은 경기장 밖에서 공을 굴려 페트병을 맞춰 쓰러뜨리고, 수비 모둠은 공에 페트병이 맞아 쓰러지지 않도록 공을 잡아 밖으로 내보냅니다.
- 3 정해진 시간이 지나면 역할을 바꾸어 게임을 하고, 세워 놓은 페트병이 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

우리 집 지키기 게임

조작 움직임
(잡기)

학습 목표

- 잡기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 잡기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 페트병, 공 등

교수 · 학습 지도 방법

- 다양한 방법의 잡기 활동을 하여 상황에 따라 잡는 방법이 다르다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 잡기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 손목과 어깨 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 우리 집 지키기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 공격 모둠에서 공을 잡은 친구가 공을 굴린다.
 - 수비 모둠에서 페트병이 쓰러진 친구는 페트병을 가지고 경기장 밖으로 나온다.
 - 수비수들은 페트병을 세우고 한 발 떨어져 선다.
- 변형 요소
 - 페트병의 개수를 늘려서 게임을 할 수 있다.

정리

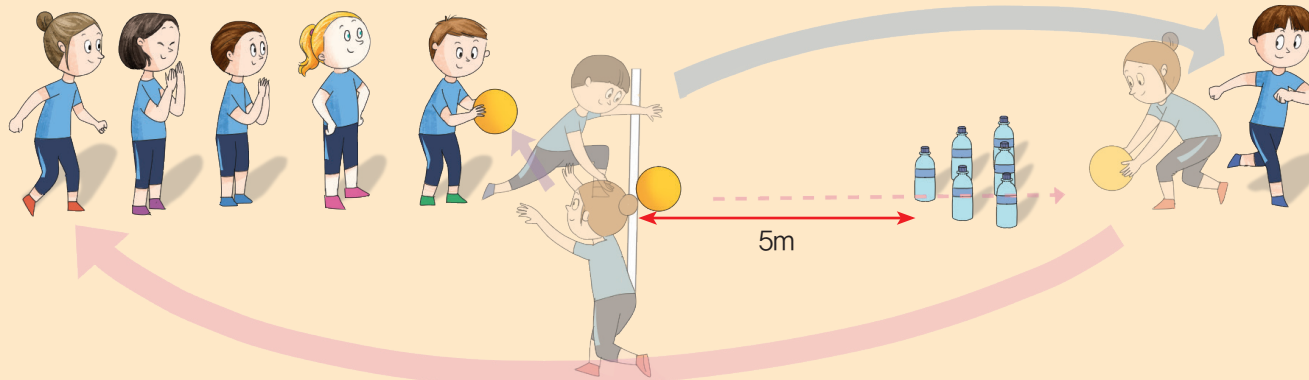
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

조작 움직임
(굴리기)



손으로 공굴리기 게임

손으로 공을 굴려 페트병을 쓰러뜨리는 게임



안전

- 이동하다가 친구들끼리 부딪치지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 페트병, 공

인원 구성 6명이 한 모둠

- 1 출발선에서 5m 떨어진 곳에 페트병 6개를 세우고, 페트병 뒤에 마지막 주자가 섭니다.
- 2 첫 번째 주자는 공을 굴려 페트병을 쓰러뜨린 뒤, 자리를 이동하여 쓰러진 페트병을 세우고 페트병 뒤에 섭니다.
- 3 페트병 뒤에 서 있던 주자는 공을 들고 출발선으로 가 다음 주자에게 전달하고, 줄의 맨 뒤에 섭니다.
- 4 쓰러뜨린 페트병의 개수를 모두 합하여 가장 많이 쓰러뜨린 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

손으로 공굴리기 게임

조작 움직임
(굴리기)

학습 목표

- 굴리기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 굴리기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 페트병, 공 등

교수 · 학습 지도 방법

- 다양한 방법의 굴리기 활동을 하여 상황에 따라 던지기 방법이 다르다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 굴리기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 손목, 어깨, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임 활동 시 공을 친구한테 직접 던지지 않도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 손으로 공굴리기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 공을 굴릴 때 바닥에 튀겨서 페트병에 맞지 않도록 한다.
- 변형 요소
 - 페트병에 물을 $\frac{1}{3}$ 정도 채우고 거꾸로 세워 더 쉽게 쓰러뜨리게 할 수 있다.
 - 도구를 바꾸거나 거리를 다양하게 조절하여 게임을 할 수 있다.

정리

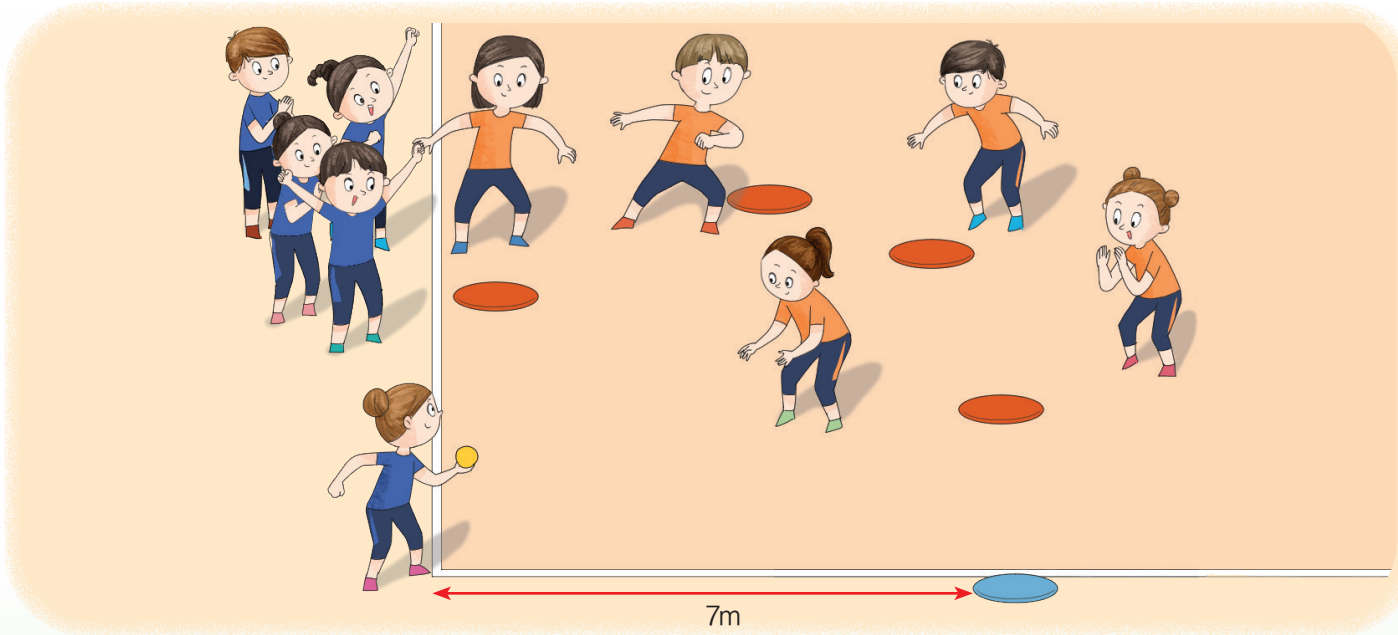
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

조작 움직임
(치기)



치고 달리기 게임

손으로 공을 치고 달려 원 마커를 밟는 게임



안전

- 수비수들은 다른 친구와 부딪치지 않도록 정해진 수비 지역에서만 공을 잡습니다.
- 공격수는 뛰다가 다른 친구들과 부딪치지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 원 마커, 티볼 공

인원 구성 두 모둠

- 1 출발점에서 7m 거리에 공격 모듬의 원 마커를 1개 놓고, 수비 구역에 원 마커를 4개 놓습니다.
- 2 공격수는 공을 친 뒤 공격 모듬의 원 마커로 뛰고, 수비수는 공을 잡아 수비 구역의 원 마커를 밟습니다.
- 3 공격수가 원 마커를 먼저 밟으면 1점을 획득합니다.
- 4 공격이 모두 끝나면 역할을 바꾸어 다시 게임을 하고, 획득한 점수가 가장 많은 모듬이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

치고 달리기 게임

조작 움직임
(치기)

학습 목표

- 치기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 치기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 원 마커, 티볼 공 등

교수·학습 지도 방법

- 다양한 방법의 치기 활동을 하여 상황에 따라 치기 방법이 다르다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 치기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 손목, 어깨, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임 활동 시 잘하지 못하는 학생을 비난하지 않고, 서로 협력하여 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 치고 달리기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 공격 모듬원들이 모두 공격한 뒤 역할을 바꾼다.
- 변형 요소
 - 소프트 발리 볼과 같은 중간 크기의 공을 활용할 수 있다.
 - 남녀 혼성 및 동성 게임으로 진행할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.



이렇게 지도하세요

공 멀리 차기 게임

조작 움직임
(차기)

학습 목표

- 차기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 차기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 삼각 콘, 공 등

교수 · 학습 지도 방법

- 몸의 움직임과 공의 움직임에 따라 공을 차는 방법이 다름을 이해하도록 지도한다.
- 공을 찰 때는 친구와 안전거리를 두고 차도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 차기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동 시에 잘하지 못하는 학생을 비난하지 않고 서로 협력하여 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 공 멀리 차기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 삼각 콘에 서 있어야 할 공격수의 점수를 사전에 협의하고, 한 번 위치를 정하면 바꿀 수 없다.
 - 최종 수비수는 최종 수비 지역을 벗어나 공을 잡을 수 없다.
 - 최종 수비수가 공을 놓치면 수비수가 공을 잡아 다시 최종 수비수에게 전달한다.
- 변형 요소
 - 공을 찬 공격수가 삼각 콘을 돌아 출발점으로 들어오는 방법으로 게임을 할 수 있다.

정리

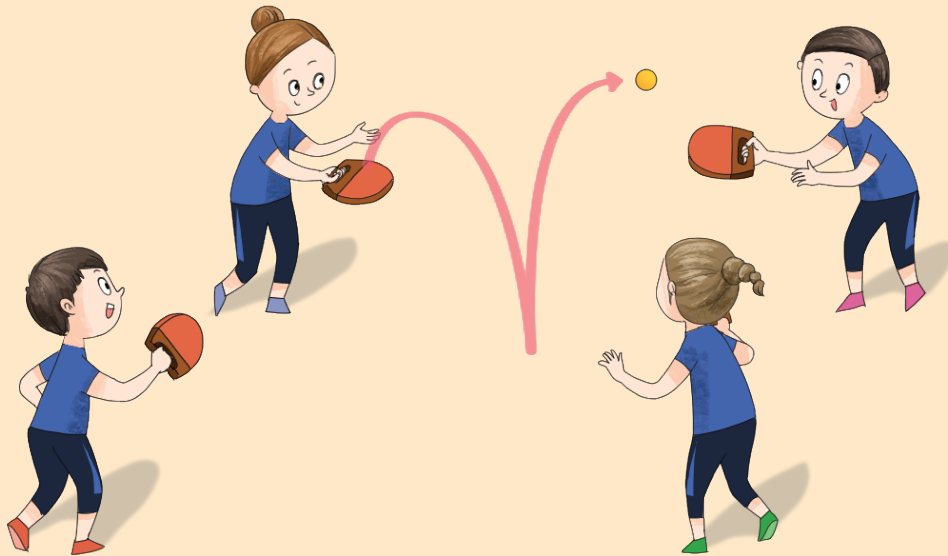
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

조작 움직임
(튀기기)



채로 이어 제기차기 게임

채로 공을 튀기며 이어가는 게임



안전

- 채로 공을 튀길 때는 옆 친구와 안전 거리를 유지합니다.



인성 쑥쑥

- 공을 잘 튀기지 못하는 친구도 자신 있게 도전할 수 있도록 용기를 북돋아 줍니다.

게임 방법

준비물 패드민턴 채, 탁구공

인원 구성 4명이 한 모둠

- 1 첫 번째 친구가 채로 공을 칩니다.
- 2 공이 바닥에서 튀겨 올라오면 다음 친구가 채로 공을 튀깁니다.
- 3 순서대로 모두 채로 공을 튀깁니다.
- 4 정해진 시간 동안 튀기는 횟수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

채로 이어 제기차기 게임

조작 움직임
(튀기기)

학습 목표

- 튀기기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 튀기기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 패드민턴 채, 탁구공 등

교수 · 학습 지도 방법

- 다양한 방법의 튀기기 활동을 하여 도구에 따라 튀기는 방법이 다름을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 튀기기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 도구를 이용해 공을 튀길 때는 옆의 학생과 안전거리를 유지하며 튀길 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 채로 이어 제기차기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 튀긴 공을 받지 못하면 받지 못한 친구부터 다시 시작한다.
 - 정해진 순서에 맞춰 공을 튀기도록 한다.
 - 정해진 구역에서 벗어나 공을 튀기지 않도록 한다.
- 변형 요소
 - 바닥에 튀기지 않고, 채로만 튀기는 활동으로 게임을 할 수 있다.
 - 탁구공 외에 튀길 수 있는 다른 도구로 바꿔 게임을 할 수 있다.

정리

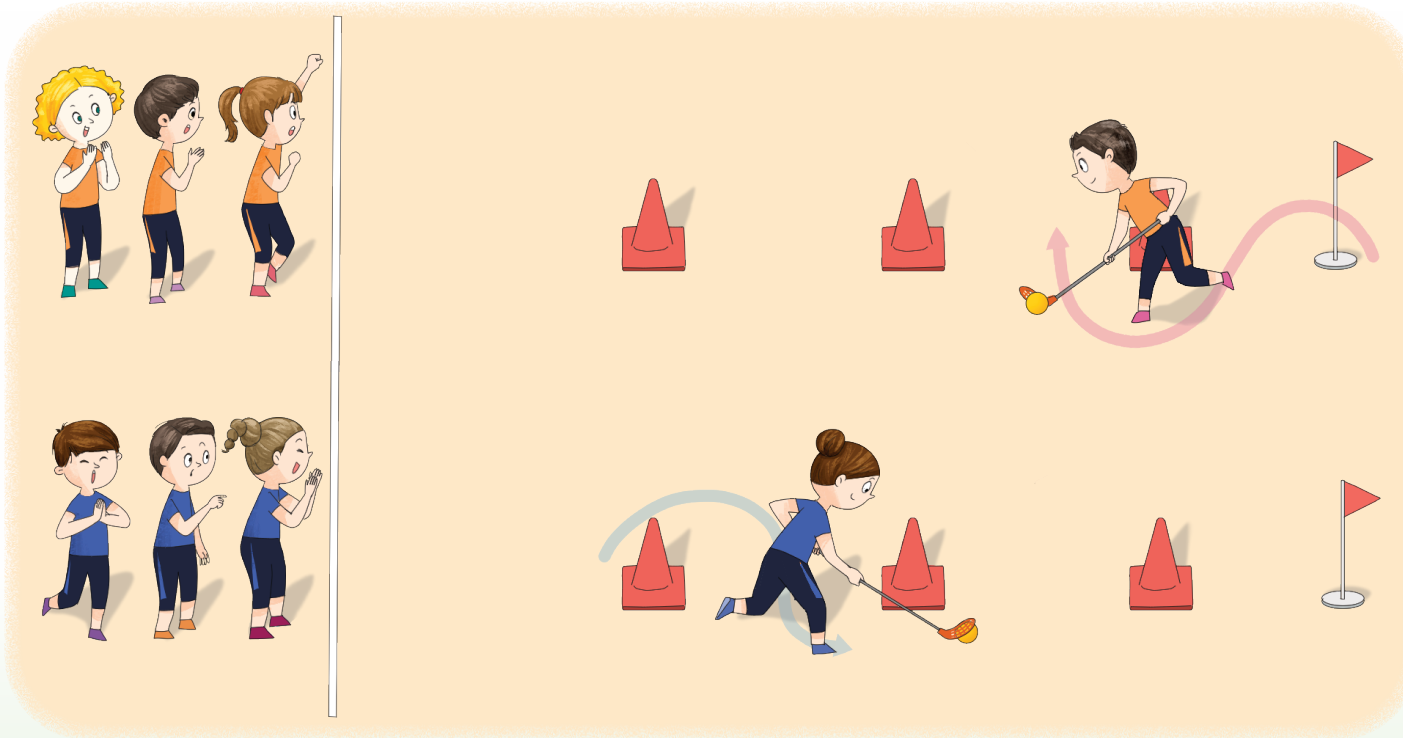
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

조작 움직임
(물기)



지그재그 공물기 게임

채로 공을 몰아 빨리 돌아오는 게임



안전

- 공을 몰 때 넘어지지 않도록 주의합니다.
- 채에 친구들이 맞지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 플로어볼 채, 플로어볼 공, 삼각 콘, 깃발

인원 구성 4명이 한 모둠

- 1 4명이 한 모둠이 되어 순서를 정합니다.
- 2 신호가 울리면 첫 번째 주자가 지그재그로 공을 몰아 반환점을 돌아옵니다.
- 3 다음 주자도 같은 방법으로 공을 몰아 반환점을 돌아옵니다.
- 4 마지막 주자가 가장 먼저 들어오는 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

지그재그 공물기 게임

조작 움직임
(물기)

학습 목표

- 물기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 물기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 플로어볼 채, 플로어볼 공, 삼각 콘, 깃발 등

교수 · 학습 지도 방법

- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 물기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 손목, 어깨, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 빠른 속도로 물기를 하면 넘어질 수 있으므로 안전에 유의하여 활동할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 지그재그 공물기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 뛰지 않고 걸어가면서 공을 몰도록 한다.
 - 뛰거나 공을 놓치면 그 자리에서 다시 시작한다.
- 변형 요소
 - 손 또는 발을 이용한 게임으로 변형할 수 있다.
 - 경기장의 크기와 인원수를 변형할 수 있다.

정리

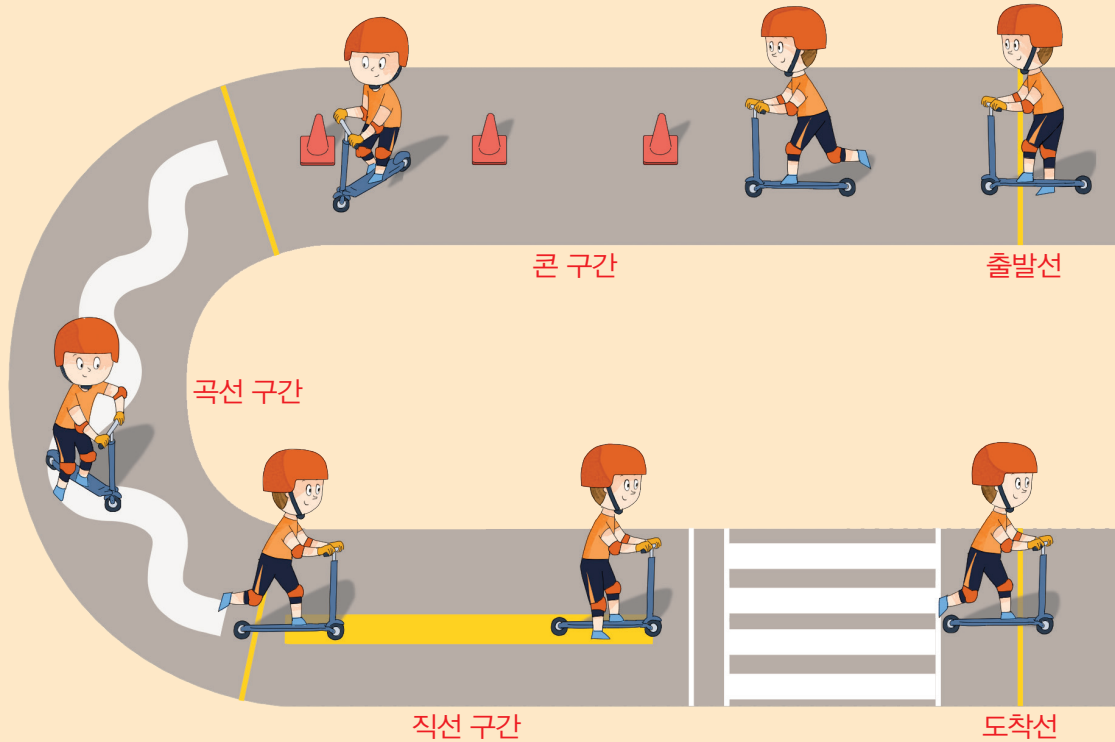
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

조작 움직임
(타기)



킥보드 운전면허 따기 게임

킥보드를 타고 장애물을 통과하는 게임



안전

- 킥보드를 탈 때는 안전 장비를 착용합니다.
- 킥보드를 멈출 때는 브레이크를 사용하여 안전하게 멈춥니다.

게임 방법

준비물 킥보드, 안전모, 무릎 보호대, 팔꿈치 보호대, 삼각 콘

인원 구성 학급 전체 인원

- 1 순서를 정하고 시간 간격을 두어 킥보드를 타고 1명씩 출발합니다.
- 2 구간마다 정해진 규칙에 맞추어 안전하게 도착합니다.
- 3 안전하게 도착한 친구는 킥보드 운전면허증을 받습니다.



이렇게 지도하세요

킵보드 운전면허 따기 게임

조작 움직임
(타기)

학습 목표

- 타기 움직임의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 타기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 킵보드, 안전모, 무릎 보호대, 팔꿈치 보호대, 삼각 콘 등

교수 · 학습 지도 방법

- 장애물을 통과할 때 킵보드의 중심을 잡고 손잡이로 방향을 돌리는 움직임을 이해하며 실행하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 타기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 킵보드를 탈 때는 안전 장비를 꼭 착용하도록 하고, 안전하게 타는 것에 주안점을 두어 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 킵보드 운전면허 따기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 시간 차이를 충분히 두고 출발하도록 한다.
 - 앞서 있는 친구를 추월하지 않도록 한다.
- 변형 요소
 - 남녀 혼성 및 동성 게임으로 변형할 수 있다.
 - 경기장의 크기와 인원수를 바꿔 게임을 할 수 있다.

정리

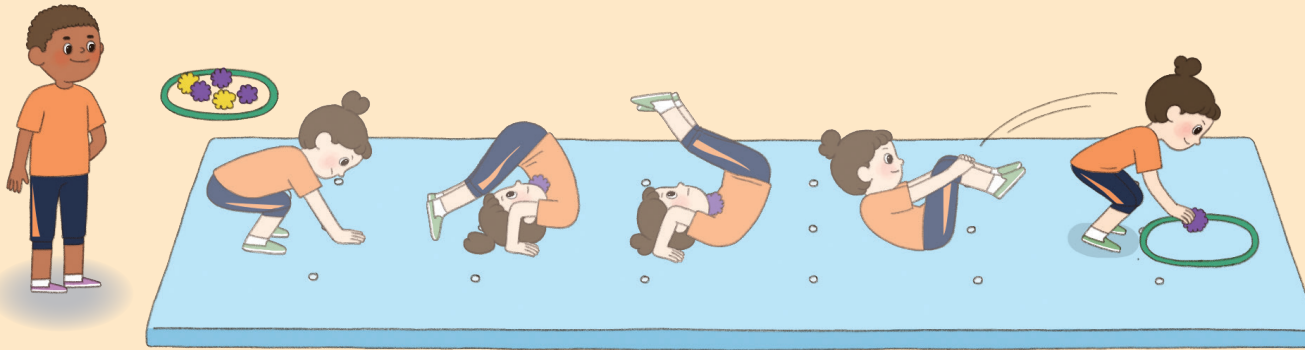
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

기술형
스포츠 움직임
(앞 구르기)



앞 구르기로 솜털 공 옮기기 게임

앞 구르기를 하며 솜털 공을 옮기는 게임



안전

- 매트 위에서 한 명씩 굴러 친구와 부딪치지 않도록 합니다.
- 솜털 공을 함부로 던지지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 훌라후프, 솜털 공, 매트

인원 구성 2명이 한 모둠

- 1 솜털 공을 턱 밑에 끼웁니다.
- 2 앞 구르기를 한 뒤 매트 위 훌라후프에 솜털 공을 넣습니다.
- 3 정해진 시간 동안 훌라후프에 솜털 공을 많이 넣은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

앞 구르기로 솜털 공 옮기기 게임

기술형
스포츠 움직임
(앞 구르기)

학습 목표

- 앞 구르기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 정확한 동작으로 앞 구르기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 훌라후프, 솜털 공, 매트 등

교수 · 학습 지도 방법

- 반드시 매트가 설치된 곳에서 활동하고, 매트에는 한 명씩 올라가 활동하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 앞 구르기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 앞 구르기를 어려워하는 학생은 교사가 동작을 보조해 준다. 이때 교사가 힘을 많이 써서 무리하게 학생의 몸을 넘기지 않도록 주의한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 앞 구르기로 솜털 공 옮기기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 앞 구르기를 하는 동안 턱 밑에 끼운 솜털 공이 빠지지 않도록 한다.
- 변형 요소
 - 훌라후프와 솜털 공 없이 앞 구르기를 바르게 하며 매트 끝까지 도착하는 게임으로 변형할 수 있다.
 - 솜털 공 대신 콩 주머니로 교체하여 게임을 할 수 있다.

정리

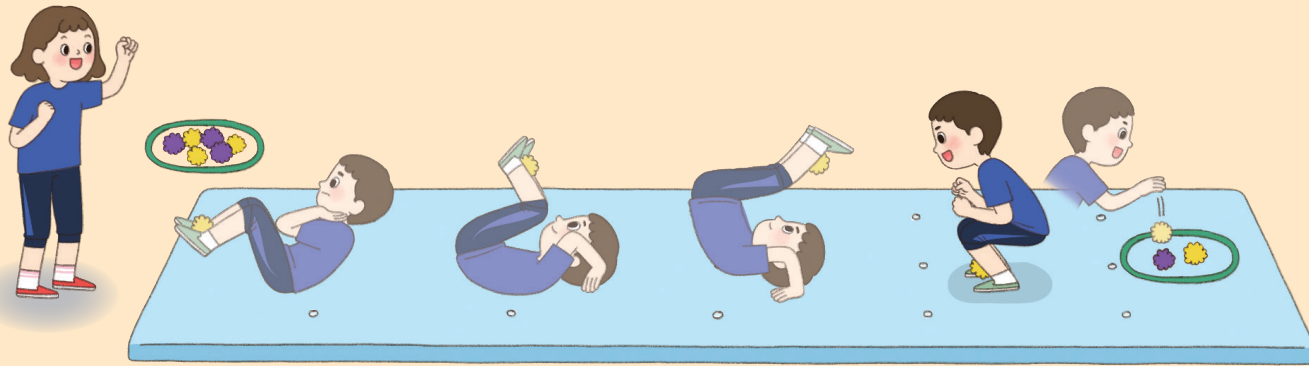
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

기술형
스포츠 움직임
(뒤 구르기)



뒤 구르기로 솜털 공 옮기기 게임

뒤 구르기를 하며 솜털 공을 옮기는 게임



안전

- 뒤 구르기를 하는 친구는 주변의 위험 요소를 살피지 못하므로 활동 중인 친구에게 장난을 치지 않도록 합니다.
- 목을 다칠 수 있으니, 무리하여 뒤 구르기를 하지 않도록 합니다.

게임 방법

준비물 훌라후프, 솜털 공, 매트

인원 구성 2명이 한 모둠

- 1 솜털 공을 양발 사이에 끼웁니다.
- 2 뒤 구르기를 한 뒤 매트 위 훌라후프에 솜털 공을 넣습니다.
- 3 정해진 시간 동안 훌라후프에 솜털 공을 많이 넣은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

뒤 구르기로 솜털 공 옮기기 게임

기술형
스포츠 움직임
(뒤 구르기)

학습 목표

- 뒤 구르기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 정확한 동작으로 뒤 구르기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 훌라후프, 솜털 공, 매트 등

교수 · 학습 지도 방법

- 반드시 매트를 설치한 곳에서 활동하고, 매트에는 한 명씩 올라가 활동하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 뒤 구르기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 활동을 시작하기 전 주변에 위험한 물건이나 사람이 있는지 확인하도록 지도한다.
- 뒤 구르기를 어려워하는 학생은 교사가 동작을 보조해 준다. 이때 교사가 힘을 많이 써서 무리하게 학생의 몸을 넘기지 않도록 주의한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 뒤 구르기로 솜털 공 옮기기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 뒤 구르기를 하는 동안 양발 사이에 끼운 솜털 공이 떨어지지 않도록 한다.
- 변형 요소
 - 마무리 동작이 잘 안되는 학생의 경우 뒤 구르기를 하며 솜털 공을 뒤로 던져 훌라후프에 넣는 게임으로 변형할 수 있다.
 - 솜털 공 대신 탱탱볼로 교체하여 게임을 할 수 있다.

정리

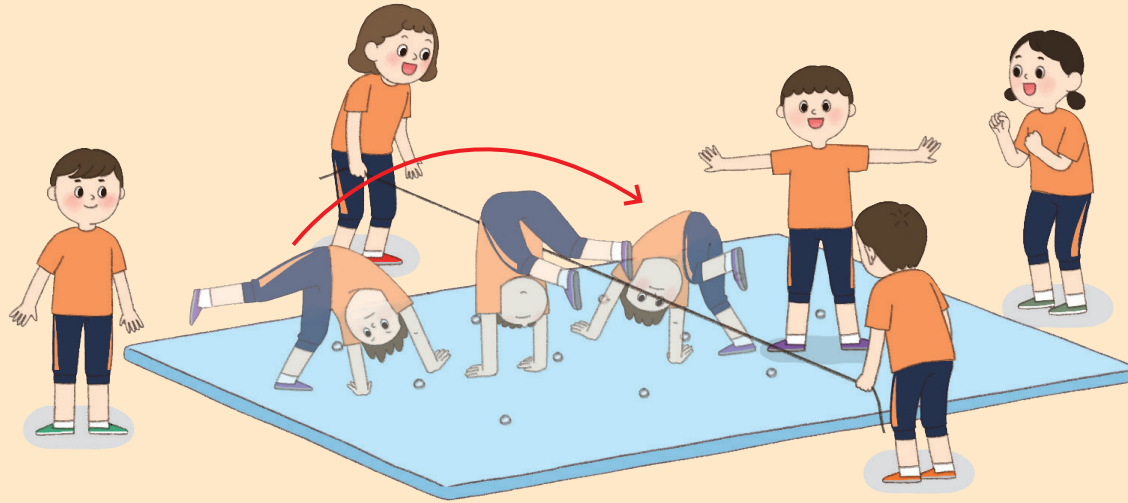
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

기술형
스포츠 움직임
(옆돌기)



고무줄넘기 게임

옆돌기로 고무줄을 넘는 게임



안전

- 고무줄을 갑자기 놓으면 친구가 다칠 수 있으니 주의합니다.
- 고무줄과 가까운 곳에 손을 짚어 옆돌기를 할 때 넘어지지 않도록 합니다.

게임 방법

준비물 고무줄, 매트

인원 구성 5명이 한 모둠

- 1 2명이 고무줄을 잡고, 다른 친구들은 도전할 고무줄의 높이를 외친 뒤 차례로 옆돌기를 하여 고무줄을 넘습니다.
- 2 고무줄을 발목 높이에서 넘으면 1점, 무릎 높이에서 넘으면 2점, 허리 높이에서 넘으면 3점을 획득합니다.
- 3 정해진 횟수 동안 획득한 점수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

고무줄넘기 게임

기술형
스포츠 움직임
(옆돌기)

학습 목표

- 옆돌기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 정확한 동작으로 옆돌기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 고무줄, 매트 등

교수·학습 지도 방법

- 반드시 매트를 설치한 곳에서 활동하고, 매트에는 한 명씩 올라가 활동하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 옆돌기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 활동을 시작하기 전 주변에 위험한 물건이나 사람이 있는지 확인하도록 지도한다.
- 옆돌기를 할 때 매트에 닿는 손과 발의 순서를 생각하고, 손에 시선을 두도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 고무줄넘기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 발이 고무줄에 닿지 않도록 한다.
- 변형 요소
 - 두 모듬으로 나누어 모듬별 게임으로 변형할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

기술형
스포츠 움직임
(전력 달리기)



콩 주머니 빨리 옮기기 게임

전력 달리기로 콩 주머니를 빨리 옮기는 게임



안전

- 콩 주머니를 서둘러 옮기려다가 넘어 지지 않도록 주의합니다.

게임 방법

- 준비물** 훌라후프, 콩 주머니
- 인원 구성** 4명이 한 모둠

- 1 첫 번째 친구가 첫 번째 훌라후프에서 콩 주머니를 꺼내어 재빨리 두 번째 훌라후프로 옮깁니다.
- 2 다음 친구들도 같은 방법으로 콩 주머니를 옮겨 마지막 훌라후프에 넣습니다.
- 3 가장 먼저 마지막 훌라후프에 콩 주머니를 모두 옮기는 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

콩 주머니 빨리 옮기기 게임

기술형
스포츠 움직임
(전력 달리기)

학습 목표

- 전력 달리기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 정확한 동작으로 전력 달리기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 훌라후프, 콩 주머니 등

교수 · 학습 지도 방법

- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 전력 달리기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 활동하는 도중 학생이 호흡이나 체온에 이상이 있는지 살피도록 한다.
- 수분 소모가 많으므로 활동 전후에 충분히 수분을 보충하도록 안내한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 콩 주머니 빨리 옮기기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 콩 주머니를 던지지 않도록 한다.
 - 콩 주머니는 한 번에 하나씩 옮기도록 한다.
- 변형 요소
 - 콩 주머니를 손에서 손으로 옮기는 게임으로 변형할 수 있다.
 - 콩 주머니의 개수와 훌라후프의 거리를 조정할 수 있다.
 - 콩 주머니 대신 솜털 공 같은 작은 공으로 바꾸어 게임을 할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

기술형
스포츠 움직임
(발차기)



풍선 차기 게임

풍선을 발로 차올려 떨어뜨리지 않는 게임



안전

- 친구 주위에 있는 풍선을 무리하여 차지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 풍선

인원 구성 4명이 한 모둠

- 1 풍선을 발로 차올려 땅에 떨어뜨리지 않습니다.
- 2 정해진 시간 동안 풍선을 떨어뜨리지 않은 친구는 풍선 1개를 더 추가하고, 풍선을 떨어뜨린 친구는 그 자리에 앉습니다.
- 3 정해진 시간 동안 가장 많은 풍선을 떨어뜨리지 않은 친구가 승리합니다.



이렇게 지도하세요

풍선 차기 게임

기술형
스포츠 움직임
(발차기)

학습 목표

- 발차기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 발차기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 풍선 등

교수·학습 지도 방법

- 목표물의 위치에 따라 발차기의 방법과 목표물에 닿는 발의 부위가 다르다는 것을 이해하도록 한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 발차기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 자기 수준 이상으로 다리를 높이 들면 부상의 위험이 있으므로 무리하지 않도록 지도한다.
- 발차기를 할 때 다른 사람이나 물체와 부딪치지 않도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 풍선 차기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 풍선을 하나라도 떨어뜨린 친구는 그 자리에 앉는다.
- 변형 요소
 - 풍선 1개를 모둠원들이 돌아가면서 가장 많이 차는 게임으로 변형할 수 있다.
 - 짝과 함께 풍선을 발로 한 번씩 차서 서로 주고받는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

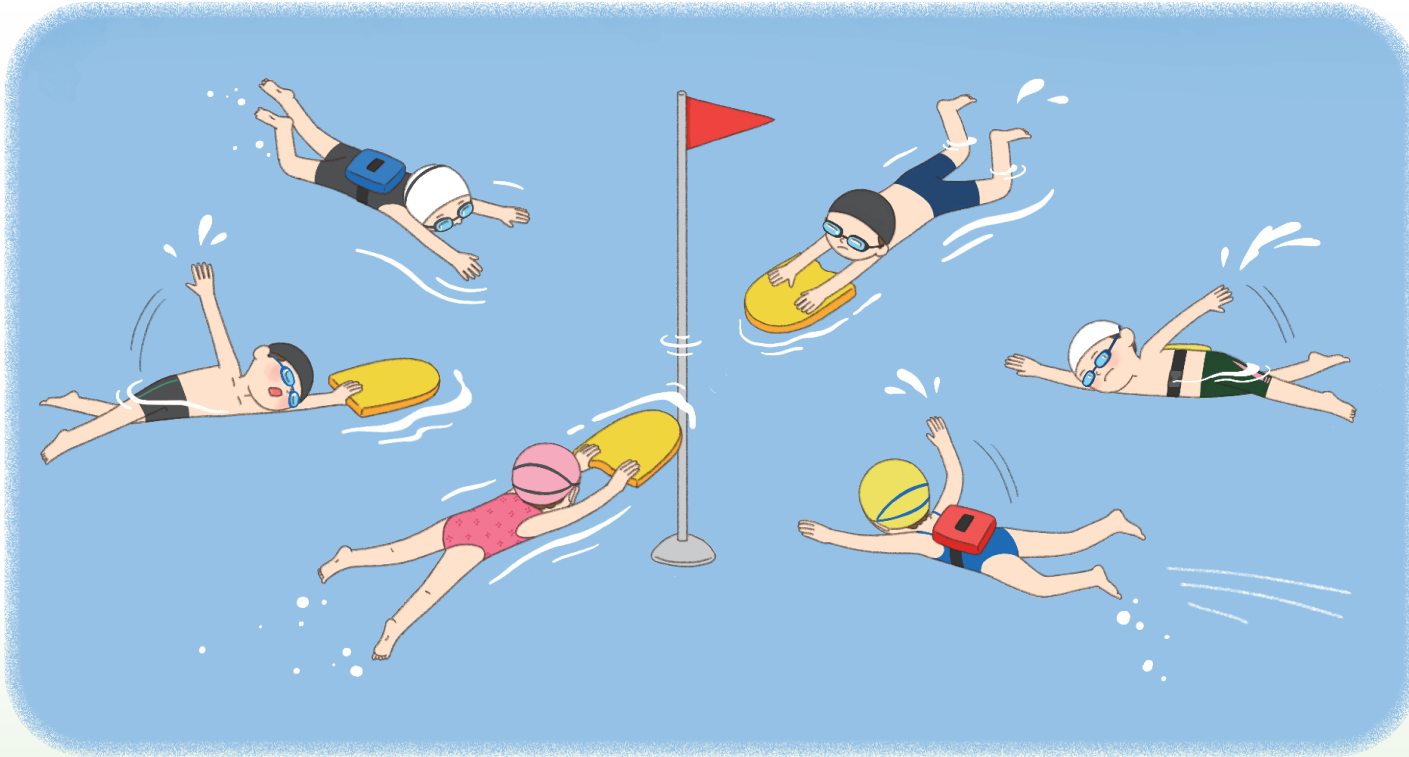
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

기술형
스포츠 움직임
(헤엄치기)



깃발 잡기 게임

깃발까지 빠르게 헤엄쳐 가는 게임



안전

- 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.
- 호흡할 때 코나 귀에 갑자기 많은 물이 들어갈 수 있으므로 주의합니다.

게임 방법

준비물 깃발, 부판, 허리 부대

인원 구성 6명이 한 모둠

- 1 가운데 깃발을 두고 일정한 거리만큼 떨어져 섭니다. 부판이 필요한 친구는 부판을 잡고 부판이 없는 친구보다 깃발에서 조금 더 멀리 섭니다.
- 2 신호가 울리면 깃발까지 빠르게 헤엄쳐 갑니다.
- 3 깃발에 가장 먼저 도착한 친구가 승리합니다.



이렇게 지도하세요

깃발 잡기 게임

기술형
스포츠 움직임
(헤엄치기)

학습 목표

- 헤엄치기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 정확한 동작으로 헤엄치기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 깃발, 부판, 허리 부대 등

교수·학습 지도 방법

- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 헤엄치기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 수영장에서 지켜야 할 안전 수칙을 명확하게 이해하고 실천하도록 지도한다.
- 수영 보조 기구의 사용 방법을 익혀 적극적으로 사용하도록 한다.
- 한 곳을 향해 여러 명이 모이는 게임이므로 충분한 공간을 확보하도록 한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 깃발 잡기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 신호가 울리면 동시에 출발해야 한다.
- 변형 요소
 - 공간이 부족할 경우에는 인원수를 줄여 깃발을 잡는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전략형
스포츠 움직임
(공던지기과 잡기)



요리조리 피해 달려 득점하기 게임

공던지기과 잡기로 상대편 훌라후프에 공을 넣는 게임



게임 방법

- 준비물** 공, 훌라후프
- 인원 구성** 6명씩 두 모둠

- 1 공격 모둠과 수비 모둠으로 나누어 각자 위치에 섭니다.
- 2 공격 모둠은 다양한 방법으로 공던지기과 잡기를 하여 상대 모둠의 훌라후프에 공을 넣어 1점을 획득합니다.
- 3 수비 모둠은 공을 가로채거나 경기장 밖으로 쳐 냅니다. 이 경우 공격과 수비가 바뀝니다.
- 4 정해진 시간 동안 획득한 점수가 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

요리조리 피해 달려

득점하기 게임

전략형
스포츠 움직임
(공던지기와 잡기)

학습 목표

- 공던지기와 잡기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 공던지기와 잡기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 공, 훌라후프 등

교수·학습 지도 방법

- 다양한 방법의 공던지기와 잡기 활동을 하여 상황에 따라 공던지기와 잡기 방법이 다르다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 공던지기와 잡기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 손목, 어깨, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방한다.
- 함부로 친구에게 공을 던지지 않도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 요리조리 피해 달려 득점하기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 혼자 공을 가지고 상대 모듬의 훌라후프까지 걸어갈 수 없다.
 - 공격하는 친구의 공을 뺏지 않는다.
 - 어깨나 손으로 친구를 밀치지 않는다.
- 변형 요소
 - 훌라후프 대신 득점 구역을 정해 게임을 할 수 있다.
 - 공던지기와 잡기의 횟수를 정하고 게임을 할 수 있다.
 - 공을 잡고 움직일 수 있는 걸음 수를 제한할 수 있다.

정리

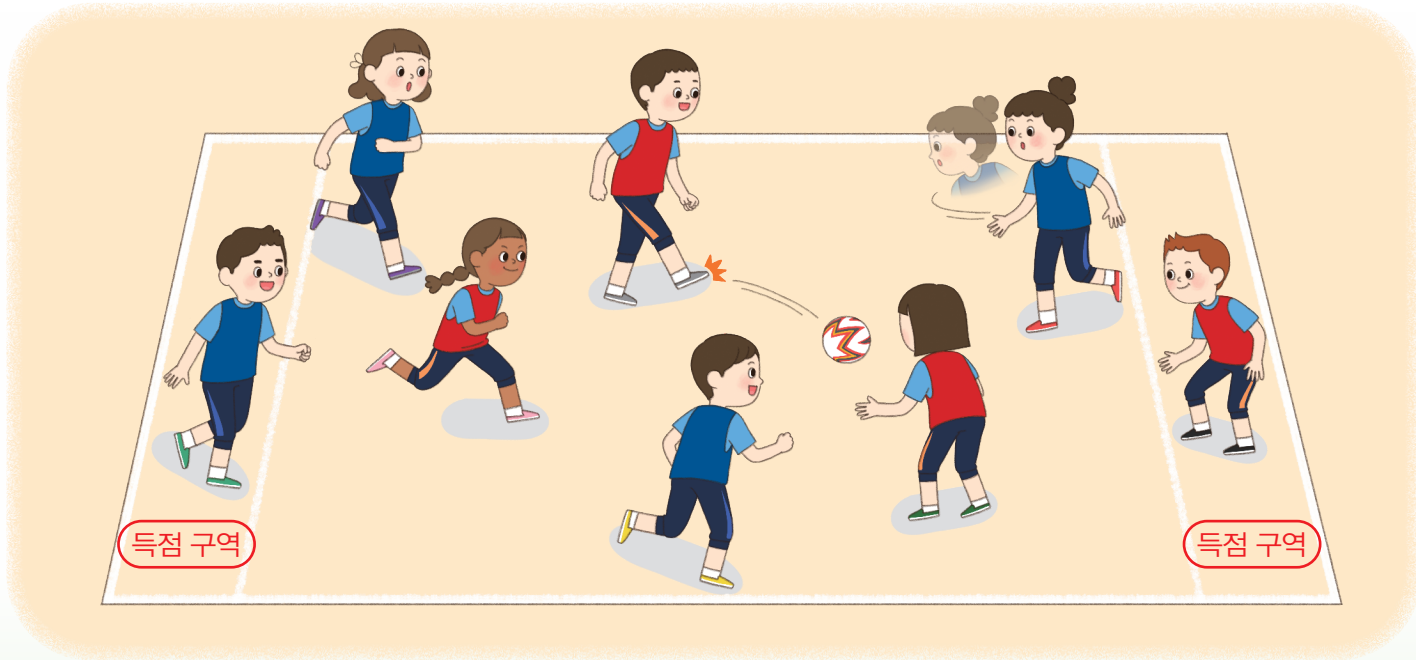
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.



전략형
스포츠 움직임
(공차기와 멈추기)

공 이어 주기 게임

공차기와 멈추기로 득점 구역의 친구에게 공을 전달하는 게임



안전
• 친구를 향해 공을 차면 다칠 수 있으므로 주의합니다.

게임 방법

- 준비물** 축구공
- 인원 구성** 4명씩 두 모둠

- 1 공을 가질 모듬을 정하고, 각자 위치에 섭니다.
- 2 공을 가진 모듬은 다양한 방법으로 공차기와 멈추기를 하여 득점 구역의 친구에게 공을 이어 줍니다. 득점 구역의 친구가 공을 받아 멈추면 1점을 획득합니다.
- 3 상대 모듬이 공을 가로채거나 경기장 밖으로 내보내면 상대 모듬으로 공이 넘어갑니다.
- 4 정해진 시간 동안 획득한 점수가 많은 모듬이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

공 이어 주기 게임

전략형
스포츠 움직임
(공던지기과 잡기)

학습 목표

- 공차기와 멈추기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 공차기와 멈추기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 축구공 등

교수 · 학습 지도 방법

- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 공차기와 멈추기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 다양한 방법의 공차기와 멈추기 활동을 하여 상황에 따라 공차기와 멈추기 방법이 다르다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동 시 잘하지 못하는 학생을 비난하지 않고, 서로 협력하여 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 공 이어 주기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 손으로 친구를 잡아당겨서 공을 빼앗을 수 없다.
 - 득점 구역의 친구에게 한 번에 공을 차서 전달할 수 없다.
- 변형 요소
 - 공차기와 멈추기의 횟수를 정하고 게임을 할 수 있다.
 - 인원수를 바꾸어 게임을 할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전략형
스포츠 움직임
(공물기)



요리조리 공물며 지키기 게임

공을 요리조리 물며 지키는 게임



안전

- 공을 빼앗기지 않으려고 무리하게 힘을 쓰거나 친구를 밀치지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 축구공

인원 구성 4명씩 두 모둠

- 1 공을 가질 모둠을 정하여 1명씩 공을 가지고, 상대 모둠을 피해 공을 물며 지킵니다.
- 2 상대 모둠이 공을 가로채거나 원 밖으로 내보내면 상대 모둠으로 공이 넘어갑니다.
- 3 정해진 시간 동안 공을 많이 지키는 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

요리조리 공물며

지키기 게임

전략형
스포츠 움직임
(공물기)

학습 목표

- 공물기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 공물기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 축구공 등

교수·학습 지도 방법

- 발과 발목 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 공물기 방법의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동 시 잘하지 못하는 학생을 비난하지 않고, 서로 협력하여 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 요리조리 공물며 지키기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 공물기를 하는 친구의 몸이나 옷 등을 잡아당길 수 없다.
 - 공물기를 하는 친구를 밀어 공을 뺏을 수 없다.
- 변형 요소
 - 상대 모둠원에게 공을 모두 빼앗기지 않고, 가장 오랜 시간 공을 몰며 지키는 게임으로 변형할 수 있다.
 - 상대 모둠이 공을 빼앗을 때마다 점수를 얻는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전략형
스포츠 움직임
(공치기와 받기)



협동 공치기와 받기 게임

공을 손으로 쳐서 넘기고, 넘어오는 공을 받아내는 게임



안전

- 공을 치거나 받을 때 주위에 있는 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.



인성 쑥쑥

- 친구들이 골고루 공을 치고 받을 수 있도록 합니다.

게임 방법

- 1 4명씩 두 모듬을 이루어 각 위치에 섭니다.
- 2 공격 모듬은 공을 치는 구역에서 다양한 방법으로 공을 쳐서 수비 모듬으로 보냅니다.
- 3 수비 모듬은 넘어오는 공을 받아 쳐서 3번 안에 상대 모듬으로 넘깁니다. 수비 모듬이 3번 안에 공을 넘기지 못하거나, 친 공이 경기장 밖으로 나가면 공격 모듬이 1점을 획득합니다.
- 4 점수를 획득한 모듬은 공을 치는 구역에서 다시 쳐서 게임을 진행합니다.
- 5 정해진 시간 동안 획득한 점수가 가장 많은 모듬이 승리합니다.

준비물 소프트 발리 볼

인원 구성 4명씩 두 모듬



이렇게 지도하세요

협동 공치기와 받기 게임

전략형
스포츠 움직임
(공치기와 받기)

학습 목표

- 공치기와 받기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 공치기와 받기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 소프트 발리 볼 등

교수 · 학습 지도 방법

- 팔과 손목, 어깨 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 공치기와 받기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동 시 잘하지 못하는 학생을 비난하지 않고, 서로 협력하여 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 협동 공치기와 받기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 경기를 시작할 때는 공을 치는 구역에서 공을 쳐야 한다.
 - 자신의 영역으로 온 공만 치기와 받기를 할 수 있다.
 - 상대 모듬으로 공을 보낼 때는 3번 안에 쳐서 보내야 한다.
 - 경기장 밖으로 공이 나가면 상대 모듬이 1점을 획득한다.
- 변형 요소
 - 공을 바닥에 한 번 튀긴 뒤 받기를 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

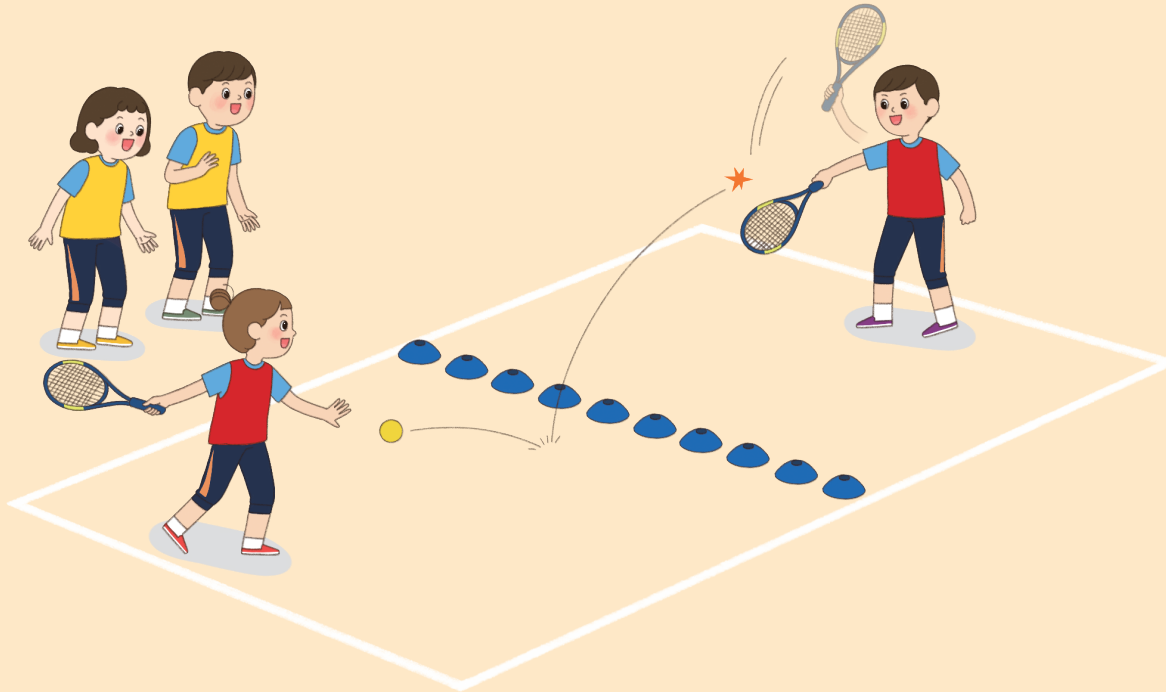
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전략형
스포츠 움직임
(라켓으로 치기)



튀기는 공 오래 주고받기 게임

라켓으로 공을 튀겨 보내고 받는 게임



안전

- 라켓을 친구가 있는 쪽으로 휘두르지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 프리 테니스 라켓, 고무공, 접시 콘

인원 구성 2명씩 한 모둠

- 1 라켓으로 공을 튀겨 짝에게 보내고, 짝은 공을 다시 튀겨 보냅니다.
- 2 공을 받지 못하면 게임을 종료하고, 다른 모둠이 게임을 합니다.
- 3 정해진 시간 동안 공을 주고받은 횟수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

튀기는 공 오래

주고받기 게임

전략형
스포츠 움직임
(라켓으로 치기)

학습 목표

- 라켓으로 치기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 라켓으로 치기를 할 수 있다.

교수·학습 자료

- 프리 테니스 라켓, 고무공, 접시 콘 등

교수·학습 지도 방법

- 허리와 손목, 발목 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 라켓으로 치기를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임 활동 시 잘하지 못하는 학생을 비난하지 않고, 서로 협력하여 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 튀기는 공 오래 주고받기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 공이 바닥에 한 번 튀기고 나서 공을 쳐서 보낸다.
 - 공이 바닥에 두 번 튀기면 받을 수 없다.
- 변형 요소
 - 공이 바닥에 튀기는 횟수를 늘려 게임을 할 수 있다.

정리

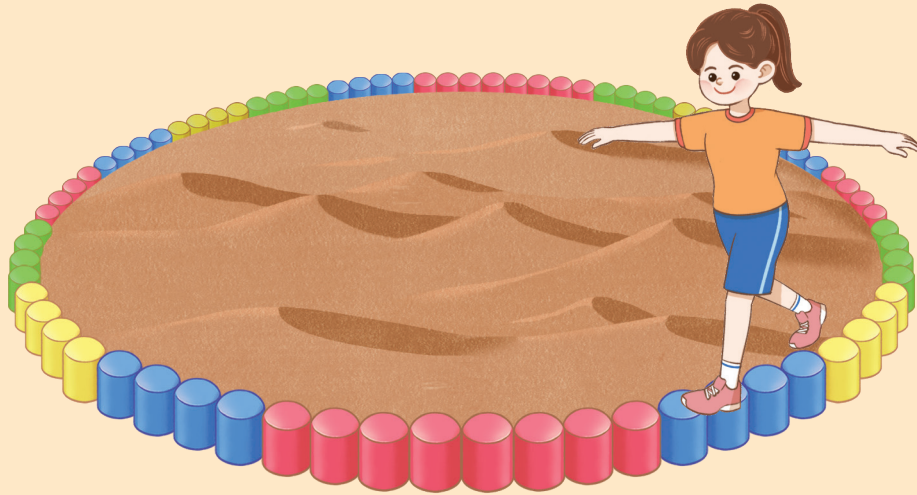
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

생태형
스포츠 움직임
(균형 잡고 이동하기)



모래놀이장 테두리 이동하기 게임

모래놀이장 테두리를 따라 균형 잡고 이동하는 게임



안전

- 서둘러 이동하다가 모래놀이장 테두리에서 떨어지지 않도록 주의합니다.
- 들어오는 주자와 출발하는 주자가 서로 부딪치지 않도록 주의합니다.

게임 방법

준비물 필기도구, 초시계

인원 구성 두 모둠

- 1 신호가 울리면 첫 번째 주자가 균형을 잡으며 모래놀이장 테두리를 따라 한 바퀴 돕니다.
- 2 첫 번째 주자가 들어오면 다음 주자가 출발하고, 마지막 주자까지 같은 방법으로 이동합니다.
- 3 이동 시간을 측정하여 이동 시간이 가장 빠른 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

모래놀이장 테두리 이동하기 게임

생태형
스포츠 움직임
(균형 잡고 이동하기)

학습 목표

- 균형 잡고 이동하기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 균형을 잡으면서 이동할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 필기도구, 초시계 등

교수 · 학습 지도 방법

- 균형 잡고 이동하기의 기본 자세를 익히고 숙달할 수 있도록 지도한다.
- 허리와 무릎 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 균형 잡고 이동하기의 올바른 자세를 익힐 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 모래놀이장 테두리 이동하기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 앞 주자가 들어온 뒤 다음 주자가 출발한다.
 - 모래놀이장 테두리에서 떨어지면 다시 올라가 이동한다.
- 변형 요소
 - 콩 주머니를 머리에 올리고 이동하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

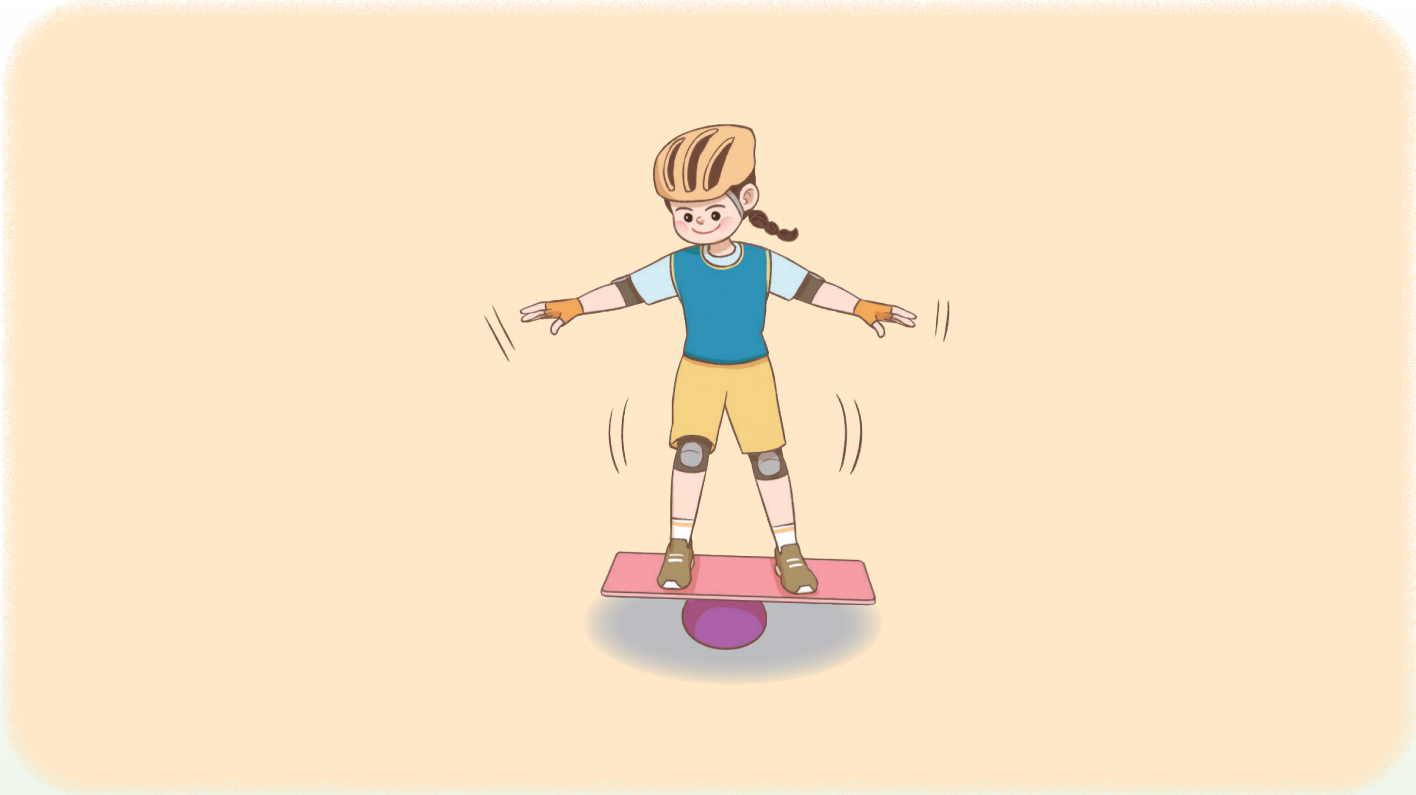
- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

생태형
스포츠 움직임
(타고 버티기)



오래오래 버티기 게임

밸런스 보드를 타고 오래 버티는 게임



안전

- 발목이나 발가락 등 버티다가 넘어지면 다칠 수 있으므로 충분히 준비 운동을 한 뒤 활동하도록 합니다.

게임 방법

준비물 밸런스 보드, 초시계

인원 구성 3명씩 두 모둠

- 1 신호가 울리면 첫 번째 주자가 밸런스 보드에 올라가 균형을 잡으며 버팁니다.
- 2 첫 번째 주자가 균형을 잃고 발로 땅을 디디면 다음 주자가 밸런스 보드를 탑니다.
- 3 버틴 시간을 측정하여 가장 오랫동안 밸런스 보드를 타고 버틴 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

오래오래 버티기 게임

생태형
스포츠 움직임
(타고 버티기)

학습 목표

- 타고 버티기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 타고 버티기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 밸런스 보드, 초시계 등

교수 · 학습 지도 방법

- 밸런스 보드를 타고 넘어지지 않게 버티는 움직임을 이해하고, 몸의 중심과 균형을 잡으면서 버티는 신체 움직임을 실천하도록 지도한다.
- 타는 기구와 환경에 따라 다양한 타고 버티는 방법이 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 타고 버티기를 올바르게 할 수 있도록 유도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 건강 상태를 확인하고, 스트레칭을 하며 발목 부위와 근육을 충분히 풀어 준다.

전개

- 오래오래 버티기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 밸런스 보드에서 떨어져 땅에 발을 디디면 초시계를 멈추고, 다음 주자로 순서가 넘어간다.
- 변형 요소
 - 다양한 종류의 밸런스 보드로 게임을 할 수 있다.
 - 밸런스 보드 위에 앉아서 버티기, 한 발 들고 버티기 등 다양한 동작으로 게임을 할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.



줄 잡고 오르기 게임

색깔 홀더를 밟으며 줄 잡고 오르는 게임



안전
 • 친구가 있는 줄을 잘 잡아 경사면에서 미끄러지지 않도록 합니다.

게임 방법

준비물 안전모, 장갑, 무릎 보호대, 팔꿈치 보호대

인원 구성 4명씩 두 모둠

- 1 가위바위보를 하여 모둠별로 원하는 홀더 색깔 3가지를 고릅니다.
- 2 신호가 울리면 모든 주자가 모둠별로 정한 색깔의 홀더를 찾아 밟으며 줄을 잡고 목표지점까지 오릅니다.
- 3 모둠별로 정한 색깔을 모두 밟으면 3점, 2개 밟으면 2점, 1개 밟으면 1점을 획득합니다.
- 4 획득한 점수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 지도하세요

줄 잡고 오르기 게임

생태형
스포츠 움직임
(잡고 오르기)

학습 목표

- 잡고 오르기 움직임 기술의 특성을 이해하고, 다양한 방법으로 잡고 오르기를 할 수 있다.

교수 · 학습 자료

- 안전모, 장갑, 무릎 보호대, 팔꿈치 보호대 등

교수 · 학습 지도 방법

- 손과 발을 이용하여 잡고 딛는 움직임을 이해하고, 다양한 신체 부위를 사용하여 잡고 오를 수 있도록 지도한다.
- 잡고 오르는 물체와 신체의 움직임에 따라 잡고 오르는 방법이 다를 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 잡고 오르기 활동을 올바르게 할 수 있도록 유도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 학생 상태 확인 및 준비 운동 하기
 - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

- 줄 잡고 오르기 게임 하기
 - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
 - 정해진 색깔의 홀더를 밟도록 한다.
 - 다른 색깔의 홀더를 밟거나 더 많은 개수의 홀더를 밟더라도 줄을 잡고 경사면을 모두 오르는 것을 목표로 한다.
- 변형 요소
 - 홀더 색깔의 수를 늘려 게임을 할 수 있다.

정리

- 학생 상태 확인 및 정리 운동 하기
 - 활동 중 다친 학생이 없는지 확인하고, 스트레칭을 한다.