

초등학교

소수  
학생

너도 함께 모두 함께  
게임 활동집

# 구성과 특징

다양한 신체활동을 소수 인원으로 익힐 수 있도록 구성했어요.

## 누가 누가 더 오래 서 있나 게임

스틱 위에 오랫동안 서 있는 게임



### 안전

• 스틱을 가지고 다른 친구와 장난치지 않도록 합니다.

### 인성 쑥쑥

• 스틱 위에 오래 서 있지 못하는 친구에게 잘할 수 있다는 용기를 줍니다.

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

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

카드를 절취선에 맞춰 잘라 교실이나 체육관, 운동장 등에 게시하여 수업에 활용할 수 있어요.

준비물

인원

인원 구성

플레이스틱

### 게임 방법

- 1 간격을 넓게 하여 서고, 바닥에 스틱을 놓습니다.
- 2 처음에는 중심을 잡고 스틱 위를 걷습니다.
- 3 익숙해지면 스틱 위에 중심을 잡고 5초 동안 서 있습니다.
- 4 신호가 울리면 스틱 위에 중심을 잡고 씩니다.
- 5 스틱 위에 가장 오랫동안 서 있는 친구가 승리합니다.



## 이렇게 활동하세요

# 누가 누가 더 오래 서 있나 게임

### 활동 목표

- 플레이스틱 위에 중심을 잡고 오랫동안 서 있는 방법을 찾고, 누가 누가 더 오래 서 있나 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 인원 수만큼의 플레이스틱 등

### 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스틱 위에 서 있을 때 스틱과 바닥에 발이 붙지 않게 한다.
- 스틱 위에 서서 중심을 잡고 가장 오랫동안 서 있도록 한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 중심 잡기 활동으로서 옆 친구와 간격을 충분히 벌리고 각자 스틱을 바닥에 놓는다.
- 스틱에 적응하기 위해 위에 올라섰다가 내려서기도 하고, 앞으로 이동해 보기도 한다.
- 자신만의 방법으로 스틱 위에서 가장 오래 중심을 잡을 수 있는 자세를 취하며 게임을 시작한다.

### TIP

- 스틱 위에 놓는 발의 모양과 위치에 따라 중심을 오랫동안 유지할 수 있다.

### 변형 활동 방법

- 플레이스틱 대신 두꺼운 긴 줄을 이용하여 모둠을 나누고 양 끝에서 한 명씩 출발하여 만나는 곳에서 가위바위보를 하는 게임으로 변형할 수 있다.
- 이 경우 이긴 친구는 계속 앞으로 나아가며 가위바위보를 하고 진 친구는 내려온다. 가위바위보로 상대 모듬원을 모두 이긴 모듬이 승리한다.

활동 목표, 활동 자료, 중요 규칙을 제시하여 게임 활동 준비를 잘할 수 있어요.

운영 방법을 제시하여 게임 활동 지도를 잘할 수 있고, TIP을 제시하여 게임 활동을 잘하는 방법을 알 수 있어요. 또한 변형 활동 방법으로 게임을 변형하여 진행할 수 있어요.

# ·차례·

## 게임 활동명

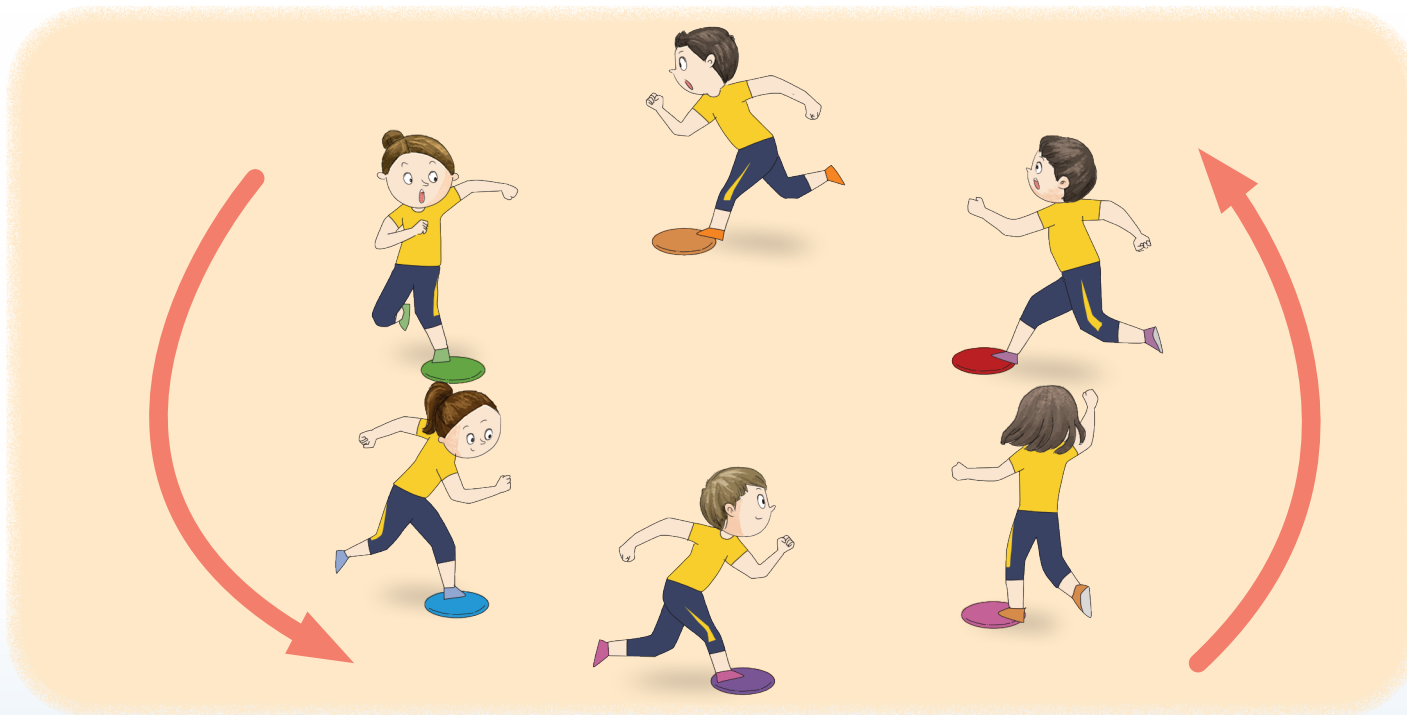
## 쪽

빠르게 돌고 돌기 게임	1
바구니에 숯 게임	2
누가 먼저 잡을까 게임	3
몸으로 받아요 게임	4
박수 오래 치기 게임	5
빈백 홀인원 게임	6
선 따라 이동하기 게임	7
누가 누가 더 오래 서 있나 게임	8
앞음뱃이 술래잡기 게임	9
가까이 더 가까이 멈춰! 게임	10
나는야 플뢰레 왕 게임	11
누가 더 많이 넘을까 게임	12
둘이, 넷이, 여섯이 일어나 게임	13
누가 더 빨리 뒤집을까 게임	14
한 줄 빙고 만들기 게임	15
디스크 볼링 게임	16
둘이 함께 술래잡기 게임	17
왕을 지켜라 게임	18
십자 뛰기 게임	19
큰 컵 쌓기 게임	20



# 빠르게 돌고 돌기 게임

원 모양으로 빠르게 도는 게임



**안전**

- 다칠 수 있으므로 앞에서 달리는 친구를 밀지 않도록 합니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수만큼의 원 마커, 시계

**인원 구성** 6명 이하

- 1 원 마커를 원 모양으로 바닥에 놓고, 그 위에 섭니다.
- 2 신호가 울리면 원 마커를 밟으며 시계 방향으로 빠르게 돌고, 한 바퀴 돈 시간을 측정합니다.
- 3 빠르게 도는 방법에 관한 의견을 나누고, 도전 목표 시간을 정하며 다시 게임을 합니다.



이렇게 활동하세요

# 빠르게 돌고 돌기 게임

## 활동 목표

- 모두 협력하여 빠르게 달리는 방법을 찾고, 빠르게 돌고 돌기 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 인원 수만큼의 원 마커, 시계 등

## 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 빠르게 도는 방법을 친구들이 생각해 볼 수 있는 시간을 준다.
- 모든 친구들은 원 마커를 꼭 밟아야 한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 친구들에게 빠르게 도는 방법을 설명하기보다는 친구들 스스로 협력하여 빠르게 도는 방법을 찾을 수 있도록 한다.
- 한 바퀴를 도는 도전 목표 시간을 주어 시간을 단축하여 돌게 할 수 있다.
- 다양한 움직임 기술인 걷기, 뛰기, 스키핑 등을 활용할 수 있다.

## TIP

- 서로 손을 잡고 뛰기를 하면 빠르게 돌 수 있다.
- 처음부터 빠르게 달리기보다는 서로 협력하여 다치지 않고 달릴 수 있게 하는 것이 중요하다.

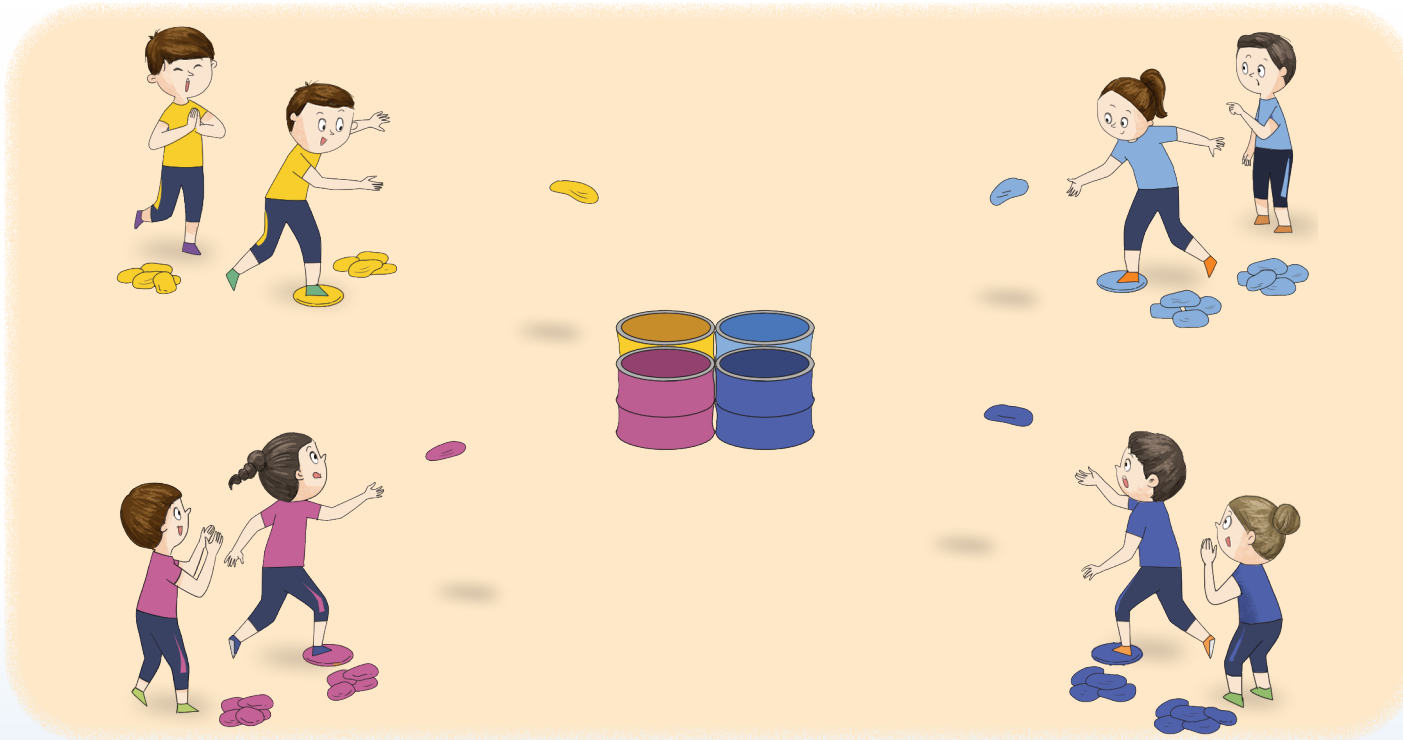
## 변형 활동 방법

- 원 마커 밖으로 협력하여 달리며 시간을 측정하는 게임으로 변형할 수 있다.



# 바구니에 슛 게임

바구니에 빈백을 넣는 게임



**안전**

- 빈백을 친구에게 직접 던지지 않도록 주의합니다.



**인성 속삭**

- 빈백을 잘 던지지 못하는 친구에게 잘 할 수 있다는 용기를 북돋워 줍니다.

## 게임 방법

**준비물** 모둠 수만큼의 바구니, 인원 수 만큼의 원 마커, 인원 수 5배만큼의 빈백

**인원 구성** 2명이 한 모둠

- 1 모둠별로 서고, 가운데에 바구니를 놓습니다.
- 2 개인당 빈백을 5개씩 갖고, 모둠별로 원 마커 위치에 섭니다.
- 3 신호가 울리면 모둠별로 한 명씩 번갈아 가며 빈백을 던집니다.
- 4 바구니에 빈백이 가장 많이 들어간 모둠이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

## 바구니에 슛 게임

### 활동 목표

- 바구니에 정확하게 던지는 방법을 찾고, 바구니에 슛 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 모둠 수만큼의 바구니, 인원 수만큼의 원 마커, 인원 수 5배만큼의 빈백 등

### 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 빈백을 던지는 친구는 원 마커를 꼭 밟고 던져야 한다.
- 다른 모듬의 바구니에 들어간 빈백은 다른 모듬의 점수가 된다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 개인당 빈백을 5개씩 가지고 지정된 바구니에 넣을 수 있도록 한다.
- 친구들이 잘 던지지 못하는 경우 던지는 거리를 가깝게 조절하여 활동할 수 있다.
- 던지는 방법을 아래에서 위로, 머리 위로 던지기 방법을 활용할 수 있다.

### TIP

- 가까운 거리는 빈백을 아래에서 위로 던지면 보다 정확히 넣을 수 있다.

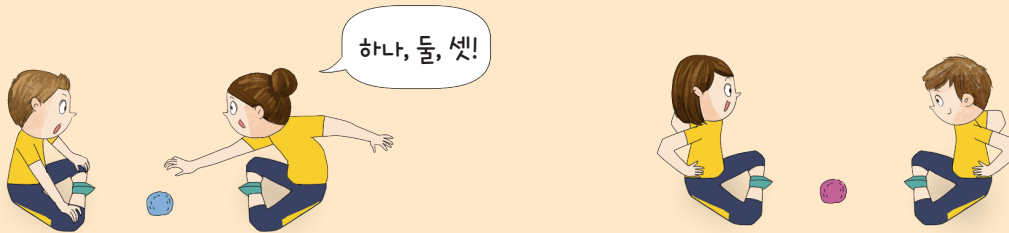
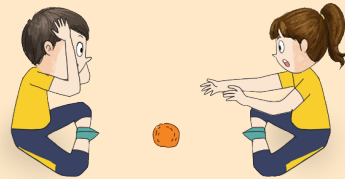
### 변형 활동 방법

- 바구니 대신 후프 안에 던져서 넣는 게임으로 변형할 수 있다.



# 누가 먼저 잡을까 게임

가운데 놓은 솜털 공을 먼저 잡는 게임



**안전**

- 게임을 할 때 일부러 다른 친구의 손을 때리지 않도록 주의합니다.



**인성 쑥쑥**

- 먼저 솜털 공을 잡기 위해 신호를 무시하지 않습니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수만큼의 솜털 공

**인원 구성** 6명 이하

- 1 2명씩 서로 마주 보고 앉은 뒤 가운데에 솜털 공을 놓습니다.
- 2 하나, 둘, 셋 신호에 따라 빠르게 솜털 공을 잡습니다.
- 3 익숙해지면 손의 위치를 허리, 머리 등 다양하게 올린 뒤 게임을 합니다.
- 4 솜털 공을 잡지 못한 친구는 스콧을 1회 하고 게임에 참여합니다.
- 5 정해진 시간 동안 솜털 공을 가장 많이 잡은 친구가 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 누가 먼저 잡을까 게임

## 활동 목표

- 솜털 공을 빠르게 잡는 방법을 찾고, 누가 먼저 잡을까 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 인원 수만큼의 솜털 공 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 신호에 맞춰 솜털 공을 잡는다.
- 셋이라는 신호가 있기 전에 솜털 공을 잡으면 점수를 잃는다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 서로 마주 보고 앉거나 책상이 있으면 책상을 가운데 두고 앉아서 게임을 진행한다.
- 신호보다 먼저 손을 움직여 솜털 공을 잡지 않도록 규칙을 잘 지키게 한다.
- 손 위치를 허리 뒤, 머리 위 등 다양하게 하여 게임을 할 수 있다.

## TIP

- 신호를 들은 뒤에는 빠르게 손을 앞으로 내밀어 솜털 공을 잡고 자기 몸 쪽으로 빠르게 가져온다.

## 변형 활동 방법

- 책상을 두고 할 경우 음악이 나오면 책상 주위를 돌다가 음악이 멈추면 솜털 공을 잡는 게임으로 변형할 수 있다.



# 몸으로 받아요 게임

스카프를 던지고 지칭한 신체 부위로 받는 게임



**안전**

- 다른 친구와 부딪치지 않게 충분한 거리를 두고 활동합니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수만큼의 스카프

**인원 구성** 8명 이하

- 1 간격을 넓게 하여 원 모양으로 등글게 섭니다.
- 2 처음에는 스카프를 위로 던지고 손으로 잡습니다.
- 3 첫 번째 친구가 신체 부위를 말하면, 스카프를 위로 던지고 그 부위로 받습니다.
- 4 돌아가면서 신체 부위를 말하고, 그 부위로 받으면 1점을 획득합니다.
- 5 정해진 시간 동안 획득한 점수가 가장 많은 친구가 승리합니다.



이렇게 활동하세요

## 몸으로 받아요 게임

### 활동 목표

- 몸으로 스카프를 잘 받는 방법을 찾고, 몸으로 받아요 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 인원 수만큼의 스카프 등

### 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스카프를 바닥에 떨어뜨리지 않도록 한다.
- 지칭한 신체 부위로 스카프를 받으면 1점을 획득한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 처음에는 스카프를 던지고 받는 연습을 한다.
- 돌아가면서 리더를 정하고 리더는 받고자 하는 신체 부위를 말한다.
- 스카프가 땅에 떨어지기 전에 말한 신체 부위로 받는다.

### TIP

- 높이 던진 스카프가 떨어지는 위치에 받고자 하는 신체 부위가 가까이 있으면 스카프를 떨어뜨리지 않고 받을 수 있다.
- 말한 신체 부위에 따라 스카프를 던지는 높이를 잘 조절한다.

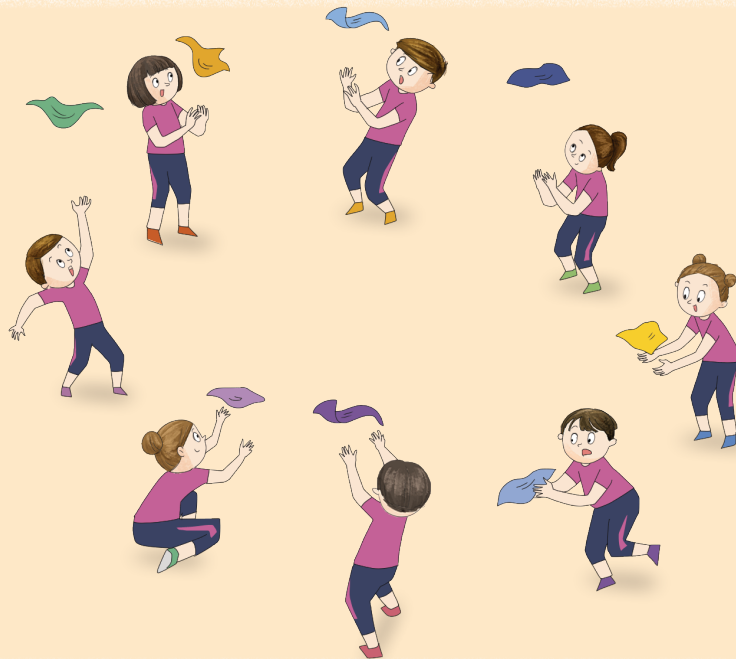
### 변형 활동 방법

- 두 명씩 짝을 이루어 한 명이 스카프를 던져 주고, 다른 한 명이 머리, 어깨, 무릎, 발 순서로 게임으로 변형할 수 있다.



# 박수 오래 치기 게임

스카프를 위로 던져 박수 치고 잡는 게임



**안전**

- 다른 친구와 부딪치지 않게 충분한 거리를 두어 활동합니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수만큼의 스카프

**인원 구성** 8명 이하

- 1 간격을 넓게 하여 원 모양으로 둥글게 섭니다.
- 2 처음에는 스카프를 위로 던지고 박수를 1번 치고 손으로 잡습니다.
- 3 익숙해지면 스카프를 위로 던지고 박수를 5번 치고 손으로 잡습니다.
- 4 신호가 울리면 스카프를 던지고 박수를 가장 많이 치고 잡는 친구가 1점을 획득합니다.
- 5 정해진 시간 동안 획득한 점수가 가장 많은 친구가 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 박수 오래 치기 게임

## 활동 목표

- 스카프를 던져 박수를 오래 치는 방법을 찾고, 박수 오래 치기 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 인원 수만큼의 스카프 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스카프가 바닥에 떨어지기 전에 박수를 치고 잡는다.
- 던진 스카프를 박수 치느라 잡지 못하면 박수 친 횟수는 0이 된다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 친구들이 하는 모습을 서로 볼 수 있도록 원 모양의 대형을 갖추도록 한다.
- 신호가 울리면 스카프가 높이 올라가도록 머리 위로 던진 뒤 박수를 치고, 스카프가 바닥에 떨어지기 전에 잡는다.
- 스카프를 위로 던질 때 주변 친구들과 부딪치지 않도록 공간을 넓혀서 활동한다.

## TIP

- 박수를 많이 치기 위해서는 스카프가 높이 올라가도록 던지고, 받을 때 자세를 최대한 낮춰 잡는다.
- 스카프가 공중에 오래 머물 수 있도록 한다.

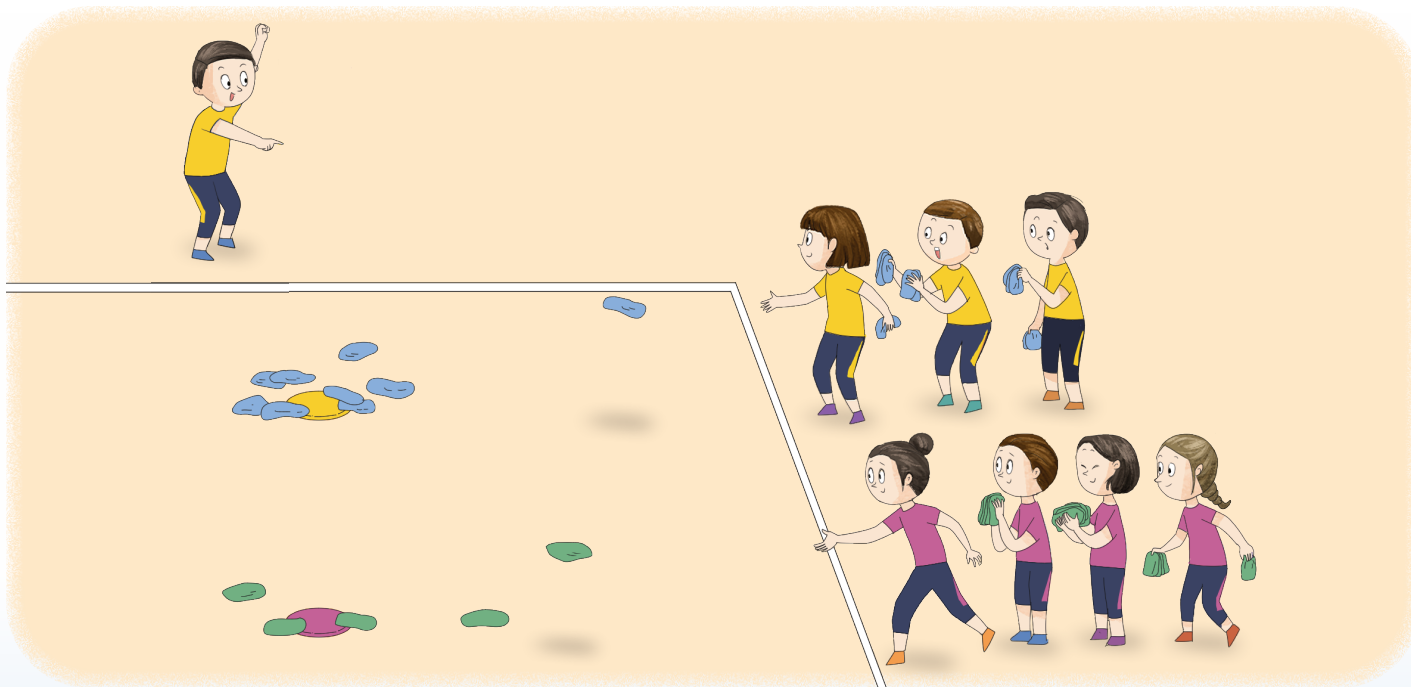
## 변형 활동 방법

- 솜털 공을 이용하여 박수 오래 치기 게임으로 변형할 수 있다.



# 빈백 훌인원 게임

원 마커에 빈백을 던져 넣는 게임



**안전**

- 빈백을 다른 친구들에게 던지지 않도록 주의합니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수 5배만큼의 빈백,  
모듬 수만큼의 원 마커

**인원 구성** 8명 이하

- 1 출발선에서 2m 떨어진 곳에 원 마커를 놓습니다.
- 2 개인당 빈백을 5개씩 들고 한 줄로 섭니다.
- 3 출발선에서 빈백을 던져 원 마커에 넣습니다.
- 4 원 마커에 빈백이 들어가거나 걸친 경우 1점을 획득합니다.
- 5 정해진 시간 동안 획득한 점수가 가장 많은 모듬이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

## 빈백 훌인원 게임

### 활동 목표

- 빈백을 정확히 던져서 원 마커에 넣는 방법을 찾고, 빈백 훌인원 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 인원 수 5배만큼의 빈백, 모둠 수만큼의 원 마커 등

### 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 출발선에서 순서를 지키며 빈백을 던진다.
- 빈백이 원 마커의 테두리에 닿아도 1점을 획득한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 출발선에서 원 마커의 거리는 일정하게 놓을 수도 있고, 거리를 다양하게 놓아둘 수 있다.
- 빈백을 던져서 원 마커 안에 넣거나 걸치면 점수를 획득한다.
- 원 마커 주변에 빈백이 어느 정도 쌓이면 주변을 정리한 뒤 게임을 진행한다.

### TIP

- 2m 정도 떨어진 가까운 거리에서는 빈백을 아래에서 위로 던지면 보다 정확하게 원 마커에 떨어뜨릴 수 있다.

### 변형 활동 방법

- 원 모양으로 서서 가운데 원 마커를 두고 한 명씩 돌아가면서 빈백을 던지는 게임으로 변형할 수 있다.
- 바닥에 액션 후프를 놓고 티볼 공을 굴려서 액션 후프에 넣는 게임으로 변형할 수 있다.
- 원 마커의 거리를 다르게 하는 게임으로 변형할 수 있다.



# 선 따라 이동하기 게임

가위바위보를 하며 선 따라 이동하는 게임



**안전**

- 줄을 밟고 이동할 때 다른 친구를 밀지 않도록 주의합니다.

## 게임 방법

**준비물** 여러 개의 긴 줄, 인원 수 2배  
만큼의 원 마커

**인원 구성** 8명 이하

- 1 줄을 모두 연결하여 바닥에 다양한 모양을 만들고, 원 마커를 군데군데 놓습니다.
- 2 선을 따라 이동하다가 다른 친구와 만나면 가위바위보를 합니다.
- 3 가위바위보에서 이긴 친구는 선을 따라 계속 이동하고, 진 친구는 가장 가까운 원 마커에 들어가 팔벌려뛰기를 1회 하고 다시 게임에 참여합니다.
- 4 정해진 시간 동안 가위바위보를 가장 많이 이긴 친구가 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 선 따라 이동하기 게임

## 활동 목표

- 선을 따라 이동할 때 중심을 잘 잡는 방법을 찾고, 선 따라 이동하기 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 여러 개의 긴 줄, 인원 수 2배만큼의 원 마커 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 선 따라 이동하다가 다른 친구를 만나면 가위바위보를 한다.
- 가위바위보에서 진 친구는 선에서 가까운 원 마커로 이동하여 팔벌려뛰기를 1회 하고 다시 게임에 참여한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 개인당 줄을 2개씩 주어 바닥에 원하는 모양을 만들고, 선을 이어 붙일 수 있도록 한다.
- 모든 줄은 이어져 있어야 하고, 줄 주변에 원 마커를 군데 군데 놓는다.
- 가위바위보에서 진 친구는 원 마커에 들어가 팔벌려뛰기를 한다.
- 한 발이라도 줄에서 떨어져 바닥에 닿으면 주변의 가까운 원 마커에 들어가 팔벌려뛰기를 한다.

## TIP

- 선을 따라 빠르게 이동하기보다는 선에서 벗어나지 않도록 중심을 잡고 천천히 이동한다.

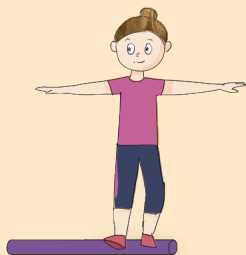
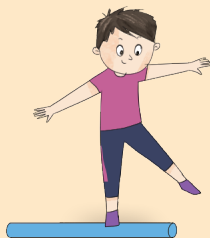
## 변형 활동 방법

- 막대를 든 술래를 정하고, 술래는 선 따라 이동하는 친구를 잡는 게임으로 변형할 수 있다.
- 술래가 있는 경우, 술래의 터치를 피하기 위해 주변 원 마커에 들어가면 술래는 터치하지 못하고, 술래가 아닌 친구가 와서 터치해야 줄에 들어오는 게임으로 변형할 수 있다.



# 누가 누가 더 오래 서 있나 게임

스틱 위에 오랫동안 서 있는 게임



**안전**

- 스틱을 가지고 다른 친구와 장난치지 않도록 합니다.



**인성 속삭**

- 스틱 위에 오래 서 있지 못하는 친구에게 잘할 수 있다는 용기를 줍니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수만큼의 플레이스틱

**인원 구성** 8명 이하

- 1 간격을 넓게 하여 서고, 바닥에 스틱을 놓습니다.
- 2 처음에는 중심을 잡고 스틱 위를 걷습니다.
- 3 익숙해지면 스틱 위에 중심을 잡고 5초 동안 서 있습니다.
- 4 신호가 울리면 스틱 위에 중심을 잡고 섭니다.
- 5 스틱 위에 가장 오랫동안 서 있는 친구가 승리합니다.



## 이렇게 활동하세요

# 누가 누가 더 오래 서 있나 게임

### 활동 목표

- 플레이스틱 위에 중심을 잡고 오랫동안 서 있는 방법을 찾고, 누가 누가 더 오래 서 있나 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 인원 수만큼의 플레이스틱 등

### 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스틱 위에 서 있을 때 스틱과 바닥에 발이 붙지 않게 한다.
- 스틱 위에 서서 중심을 잡고 가장 오랫동안 서 있도록 한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 중심 잡기 활동으로서 옆 친구와 간격을 충분히 벌리고 각자 스틱을 바닥에 놓는다.
- 스틱에 적응하기 위해 위에 올라섰다가 내려서기도 하고, 앞으로 이동해 보기도 한다.
- 자신만의 방법으로 스틱 위에서 가장 오래 중심을 잡을 수 있는 자세를 취하며 게임을 시작한다.

### TIP

- 스틱 위에 놓는 발의 모양과 위치에 따라 중심을 오랫동안 유지할 수 있다.

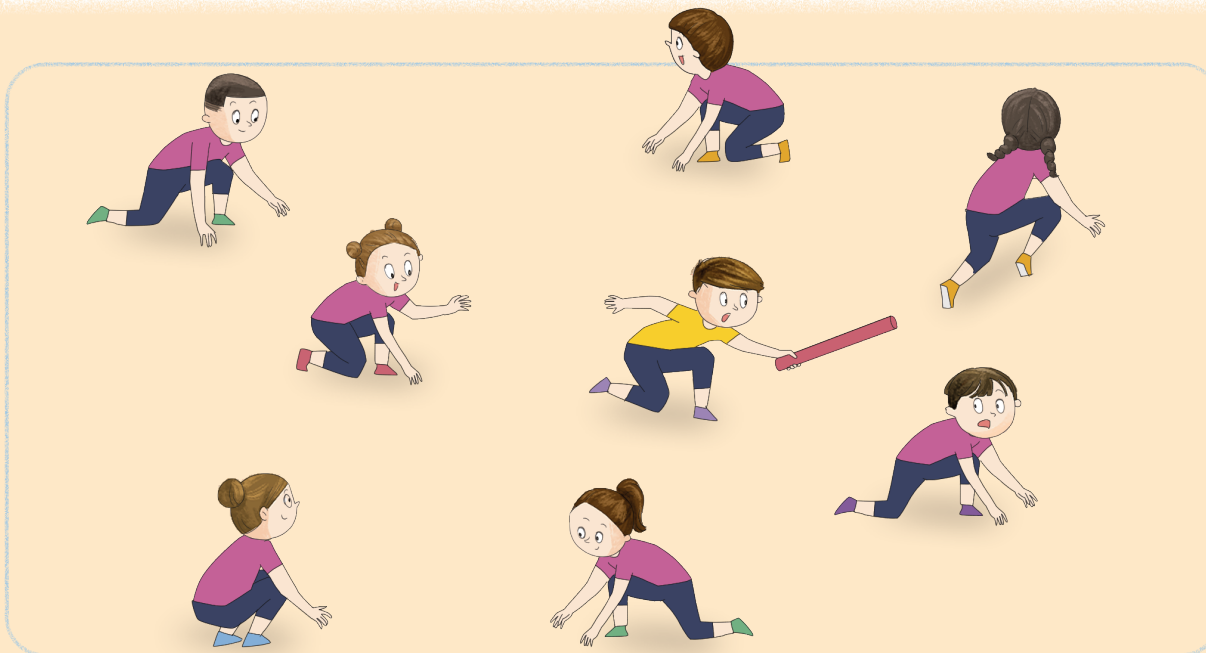
### 변형 활동 방법

- 플레이스틱 대신 두꺼운 긴 줄을 이용하여 모둠을 나누고 양 끝에서 한 명씩 출발하여 만나는 곳에서 가위바위보를 하는 게임으로 변형할 수 있다.
- 이 경우 이긴 친구는 계속 앞으로 나아가며 가위바위보를 하고 진 친구는 내려온다. 가위바위보로 상대 모둠원을 모두 이긴 모둠이 승리한다.



# 앞음뱅이 술래잡기 게임

앉은 자세로 이동하며 술래를 피하는 게임



- 스틱을 가지고 다른 친구와 장난하지 않도록 주의합니다.

## 게임 방법

**준비물** 플레이스틱

**인원 구성** 8명 이하

- 1 술래를 한 명 정하고, 모든 친구는 앉은 자세로 이동합니다.
- 2 신호가 울리면 술래는 앉은 자세로 돌아다니면서 스틱으로 다른 친구를 터치합니다.
- 3 술래의 스틱에 터치된 친구는 새로운 술래가 되어 스틱을 가지고 5초 후에 다시 시작합니다.
- 4 정해진 시간 동안 역할을 바꿔 가며 게임을 합니다.



이렇게 활동하세요

## 앞음뱅이 술래잡기 게임

### 활동 목표

- 술래의 터치를 잘 피하는 방법을 찾고, 앞음뱅이 술래 잡기 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 플레이스틱 등

### 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 술래는 다른 친구를 어깨를 가볍게 스틱으로 터치한다.
- 술래가 된 친구는 숫자를 1~5까지 센 후 술래 역할을 한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 교실 정도의 크기에서 술래잡기를 할 수 있도록 한다.
- 게임 활동 중에는 절대로 일어서거나 허리를 굽히고 일어나서 걷지 않도록 한다.
- 다리가 아프면 술래를 피해 잠시 앉아서 다리를 풀 수 있도록 한다.

### TIP

- 앉은 상태에서 빠르게 이동하기 위해서는 두발을 모아 점프하는 것보다는 다리를 앞뒤로 벌려 움직이는 것이 더 편하다.

### 변형 활동 방법

- 친구들이 선 상태에서 번갈아 가며 발의 앞꿈치에 뒤꿈치를 붙여 이동하는 게임으로 변형할 수 있다.



# 가까이 더 가까이 멈춰! 게임

눈 가리고 친구 말 따라 벽에 가까이 다가가는 게임



**안전**

- 벽에 부딪치지 않도록 천천히 이동하도록 합니다.



**인성 쑥쑥**

- 눈을 가린 친구가 벽에 부딪치지 않도록 잘 이끕니다.

## 게임 방법

**준비물** -

**인원 구성** 2명이 한 모둠

- 1 모둠별로 출발선에 섭니다.
- 2 신호가 울리면 한 친구는 두 손으로 눈을 가리고, 다른 친구는 뒤에서 “앞으로”, “멈춰”라는 말만 하여 벽에 가까이 가도록 이끕니다.
- 3 눈을 가린 친구는 뒤 친구의 신호에 따라 이동하고 멈춥니다.
- 4 벽에 가장 가까이 가서 멈춘 모둠이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 가까이 더 가까이 멈춰! 게임

## 활동 목표

- 벽에 최대한 가까이 가는 방법을 찾고, 가까이 더 가까이 멈춰! 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

-

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 최대한 가까이 벽에 갈 수 있게 하려다 친구가 벽에 부딪치지 않도록 한다.
- 이끄는 친구는 “앞으로”, “멈춰”라는 말 이외에는 할 수 없다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 벽을 이용한 게임으로서 동시에 출발을 할 경우에는 간격을 충분히 넓혀서 게임을 하도록 한다.
- 빠르게 이동하기보다는 천천히 이동할 수 있도록 한다.
- 벽 앞에 한걸음 정도 떨어진 위치에 선을 그려 놓고, 선에 가장 가까이 다가가 멈추게 한다.

## TIP

- 빠르게보다는 천천히 이동하여 모뎀원의 말에 맞춰 이동할 수 있도록 한다.

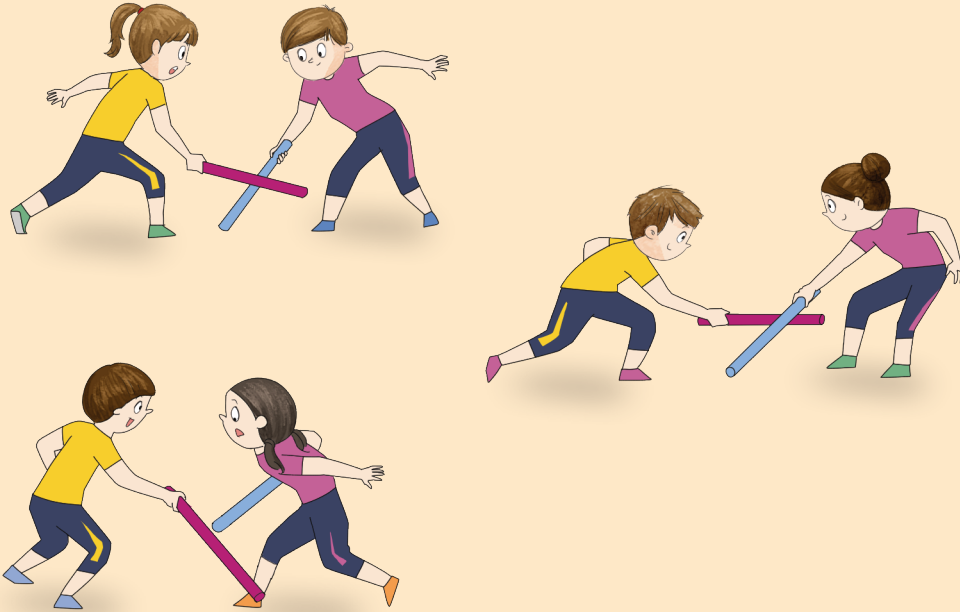
## 변형 활동 방법

- 박수 1번에 1걸음, 박수 2번에 2걸음을 이동하는 형식으로 게임을 변형할 수 있다.



# 나는야 플로레 왕 게임

스틱으로 상대의 발을 치는 게임



**안전**

- 스틱으로 친구를 일부러 때리지 않도록 주의합니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수만큼의 플레이스틱

**인원 구성** 6명 이하

- 1 두 명이 짝이 되어 스틱을 가지고 서로 마주 보고 섭니다.
- 2 신호가 울리면 스틱으로 상대의 발을 터치하여 1점을 획득합니다.
- 3 상대의 공격은 막을 수 있고, 스틱으로 상대의 발을 정확히 터치해야 점수를 얻을 수 있습니다.
- 4 먼저 5점을 획득하면 게임이 끝나며, 짝을 바꿔 다시 게임을 합니다.



이렇게 활동하세요

# 나는야 플뢰레 왕 게임

## 활동 목표

- 스틱을 이용하여 빠르게 발을 터치하는 방법을 찾고, 나는야 플뢰레 왕 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 인원 수만큼의 플레이스틱 등

## 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스틱을 높이 들지 않고 휘두르지 않게 한다.
- 발 이외의 신체 부위는 터치하지 않고 발만 터치해야 점수를 획득할 수 있다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 스틱으로 상대의 발을 터치해야 점수를 얻으므로 스틱의 높이가 무릎 아래에서 움직일 수 있도록 한다.
- 게임을 할 때 움직임은 실제 플뢰레 경기처럼 앞으로와 뒤로만 이동하면서 할 수 있게 한다.
- 점수를 획득하기 위해서는 스틱으로 상대의 발을 정확하게 터치해야 한다. 발 이외의 곳은 터치해도 점수를 얻지 못한다.

## TIP

- 상대편이 뒤로 물러날 때 빠르게 앞으로 이동하여 스틱으로 발을 터치한다.

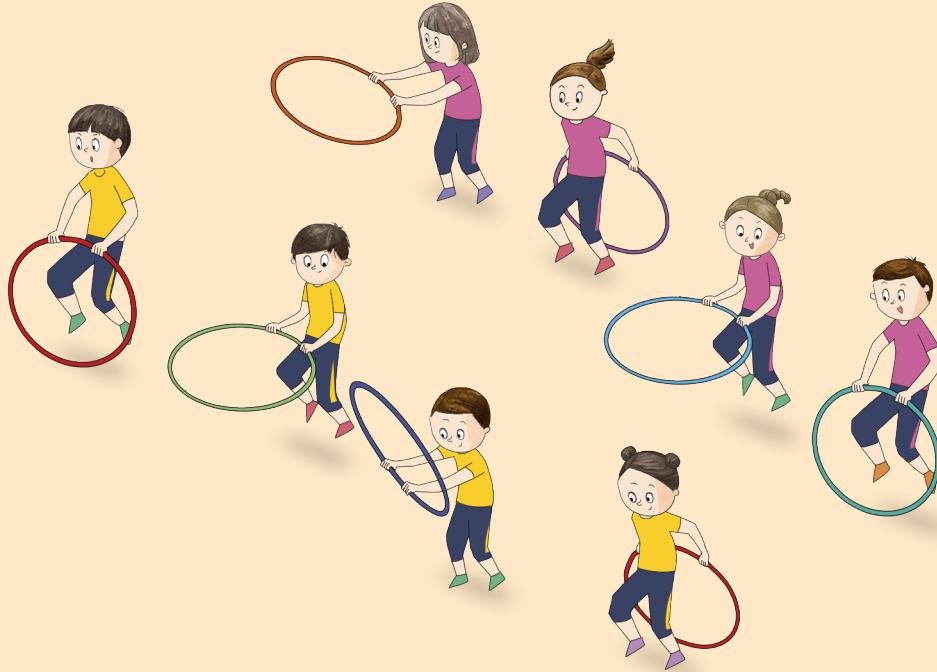
## 변형 활동 방법

- 왕과 기사가 있고, 기사가 왕을 보호하는 형식으로 하여 몬스터가 왕의 몸을 스틱으로 터치하면 이기는 게임으로 변형할 수 있다.



# 누가 더 많이 넘을까 게임

줄넘기하듯 후프를 넘는 게임



**안전**

- 바닥에 후프를 놓고 밟고 대니지 않도록 합니다.
- 뛰어넘을 때 후프에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수만큼의 후프

**인원 구성** 8명 이하

- 1 간격을 넓게 벌리고, 후프를 들고 섭니다.
- 2 처음에는 가볍게 후프를 몸 앞쪽으로 돌립니다.
- 3 신호가 울리면 제자리에서 후프로 줄넘기를 하듯이 넘습니다.
- 4 정해진 시간 동안 후프를 가장 많이 넘은 친구가 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 누가 더 많이 넘을까 게임

## 활동 목표

- 후프를 이용하여 가장 많이 뛰어넘는 방법을 찾고, 누가 더 많이 넘을까 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 인원 수만큼의 후프 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 후프를 줄넘기하듯 돌려 앞으로 점프하여 후프를 뛰어 넘는다.
- 줄넘기와 같은 방식으로 연속으로 넘는다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 후프를 이용하여 줄넘기하듯이 뛰어넘는다.
- 처음에는 한 번씩 뛰기를 하여 익숙해질 수 있게 한다.
- 점프를 너무 낮게 하여 후프에 걸리지 않도록 한다.

## TIP

- 후프를 뛰어넘을 때 무릎을 구부려 조금 높게 뛰고, 상체를 앞으로 조금 숙여 넘으면 후프에 걸리지 않고 잘 넘을 수 있다.

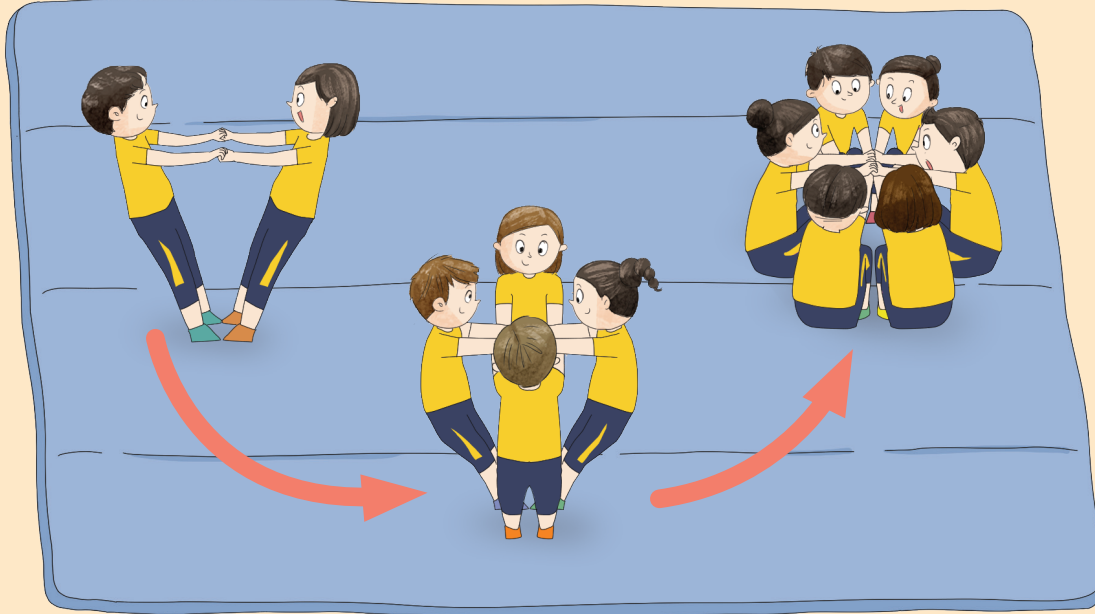
## 변형 활동 방법

- 줄을 활용하여 둘이 함께 뛰는 줄넘기로 가장 많이 뛰어 넘는 모듬이 승리하는 게임으로 변형할 수 있다.



# 둘이, 넷이, 여섯이 일어나 게임

여럿이 손을 잡고 동시에 일어나는 게임



안전

- 서로 잡고 있는 손을 일부러 놓지 않도록 주의합니다.

## 게임 방법

준비물 매트

인원 구성 6명 이하

- 1 둘이 서로 마주 보고 발을 대며 손을 잡고 앉습니다.
- 2 하나, 둘, 셋 신호에 동시에 일어섭니다.
- 3 성공하면 4명이 마주 보고 앉았다가 서로 손을 잡고 동시에 일어섭니다.
- 4 성공하면 최종적으로 6명이 마주 보고 앉았다가 서로 손을 잡고 동시에 일어섭니다.
- 5 실패하면 모두 손을 잡고 동시에 일어나는 방법을 찾을 수 있게 합니다.



이렇게 활동하세요

# 둘이, 넷이, 여섯이 일어나 게임

## 활동 목표

- 서로 협력하여 손을 잡고 일어나는 방법을 찾고, 둘이, 넷이, 여섯이 일어나 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 매트 등

## 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 서로 손과 발을 붙인 채 일어나야 한다.
- 일어서는 중간에 중심을 잃으면 실패로 간주한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 손과 발을 이용하여 서로 당기는 힘을 이용한 활동으로서 힘의 평형이 잘 이루어질 수 있도록 한다.
- 둘이, 넷이, 여섯이 서로 손을 잡고 일어날 때 지지하는 발의 위치를 다양하게 하여 좋은 방법을 찾을 수 있게 한다.
- 중심을 잡고 일어날 때 넘어지지 않게 주의하며, 넘어져도 다치지 않도록 매트 위에서 활동한다.

## TIP

- 한쪽으로 힘이 기울어지지 않도록 하며, 참가자 모두 힘을 주어 동시에 일어나야 함께 일어날 수 있다.

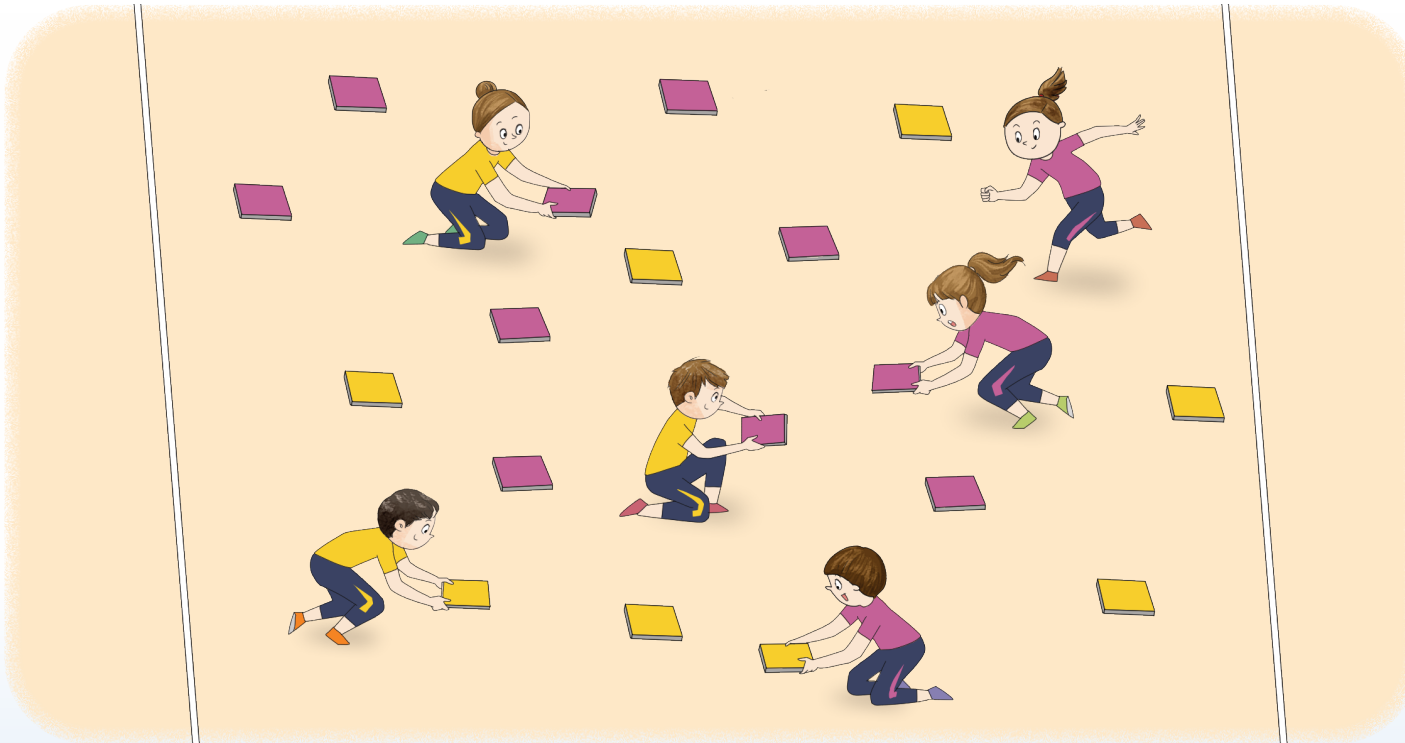
## 변형 활동 방법

- 3명이 모둠을 이루고, 신문지의 크기를 가장 작게 만들어서 중심을 잡고 서는 게임으로 변형할 수 있다.



# 누가 더 빨리 뒤집을까 게임

뒤집기 판을 많이 뒤집는 게임



**안전**

- 뒤집기 활동을 할 때 주변 친구를 밀치지 않도록 합니다.

## 게임 방법

**준비물** 인원 수 5배만큼의 뒤집기 판

**인원 구성** 3명이 한 모둠

- 1 뒤집기 판의 색깔을 정하고, 모둠별로 게임 경기장의 좌우에 섭니다.
- 2 경기장 바닥에 뒤집기 판 색깔의 수를 같게 놓습니다.
- 3 신호가 울리면 모두 경기장에 들어가 정한 뒤집기 판의 색깔이 나오도록 뒤집습니다.
- 4 정해진 시간이 지나면 뒤집기 판 색깔이 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 누가 더 빨리 뒤집을까 게임

## 활동 목표

- 서로 협력하여 뒤집기 판을 빠르게 뒤집는 방법을 찾고, 누가 더 빨리 뒤집을까 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 인원 수 5배만큼의 뒤집기 판 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 뒤집기를 하는 동안 옆에 있는 친구를 밀치지 않도록 한다.
- 한 개의 뒤집기 판을 2명이 같이 잡지 않도록 한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 일정한 간격으로 바닥에 뒤집기 판을 놓는다.
- 서로 부딪치지 않도록 공간을 충분히 확보한다.
- 전략을 적용하여 모둠원이 자기 영역에서 뒤집기를 할 수 있도록 한다.

## TIP

- 주변의 가장 가까운 뒤집기 판부터 빠르게 뒤집는다.

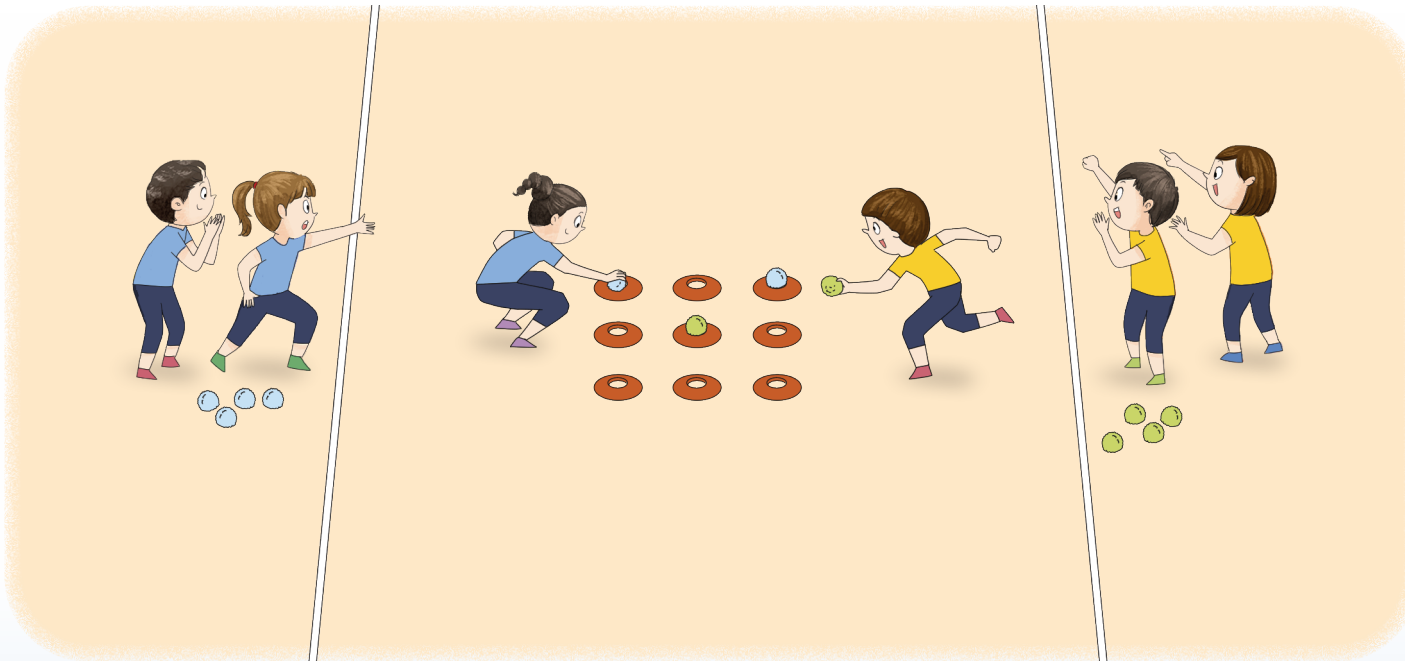
## 변형 활동 방법

- 3명이 모듬을 이루고, 컵을 빨리 뒤집는 게임으로 변형할 수 있다.



# 한 줄 빙고 만들기 게임

접시 콘 위에 솜털 공을 올려놓아 한 줄 빙고 만드는 게임



**안전**

- 다른 친구와 부딪치지 않도록 공간을 충분히 넓혀서 활동합니다.

## 게임 방법

**준비물** 9개의 접시 콘, 인원 수 2배  
만큼의 솜털 공

**인원 구성** 3명이 한 모둠

- 1 접시 콘으로 3×3의 빙고 판을 만들고, 출발선에 한 줄로 섭니다.
- 2 신호가 울리면 모둠별로 한 명씩 나와 접시 콘 위에 솜털 공을 1개 올려놓고 와서 다음 주자와 터치합니다.
- 3 우리 모듬의 한 줄 빙고를 위해 다른 모듬이 놓은 솜털 공을 우리 모듬으로 가지고 올 수 있습니다. 이 경우에는 가지고 간 솜털 공은 다시 가져옵니다.
- 4 가장 먼저 한 줄 빙고를 성공한 모듬이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 한 줄 빙고 만들기 게임

## 활동 목표

- 한 줄 빙고를 빠르게 만드는 방법을 찾고, 한 줄 빙고 만들기 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 9개의 접시 콘, 인원 수 2배만큼의 솜털 공 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 친구는 솜털 공을 1개만 가지고 이동할 수 있다.
- 상대 모듬의 솜털 공을 가지고 올 경우 자기 솜털 공을 빙고 판에 올려놓지 않고 다시 가져온다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 접시 콘을 이용해 빙고 판을 만든다. 빙고 판의 간격을 옆 사람과 부딪치지 않을 만큼 넓게 배열한다.
- 가로, 세로, 대각선으로 한 줄로 접시 콘 위에 솜털 공을 올려놓는다.
- 상대 모듬의 솜털 공을 가지고 올 경우, 솜털 공은 상대 모듬에 가져다 놓는다.

## TIP

- 우리 모듬이 놓은 솜털 공의 위치를 보고 한 줄 빙고를 만들 수 있게 한다.

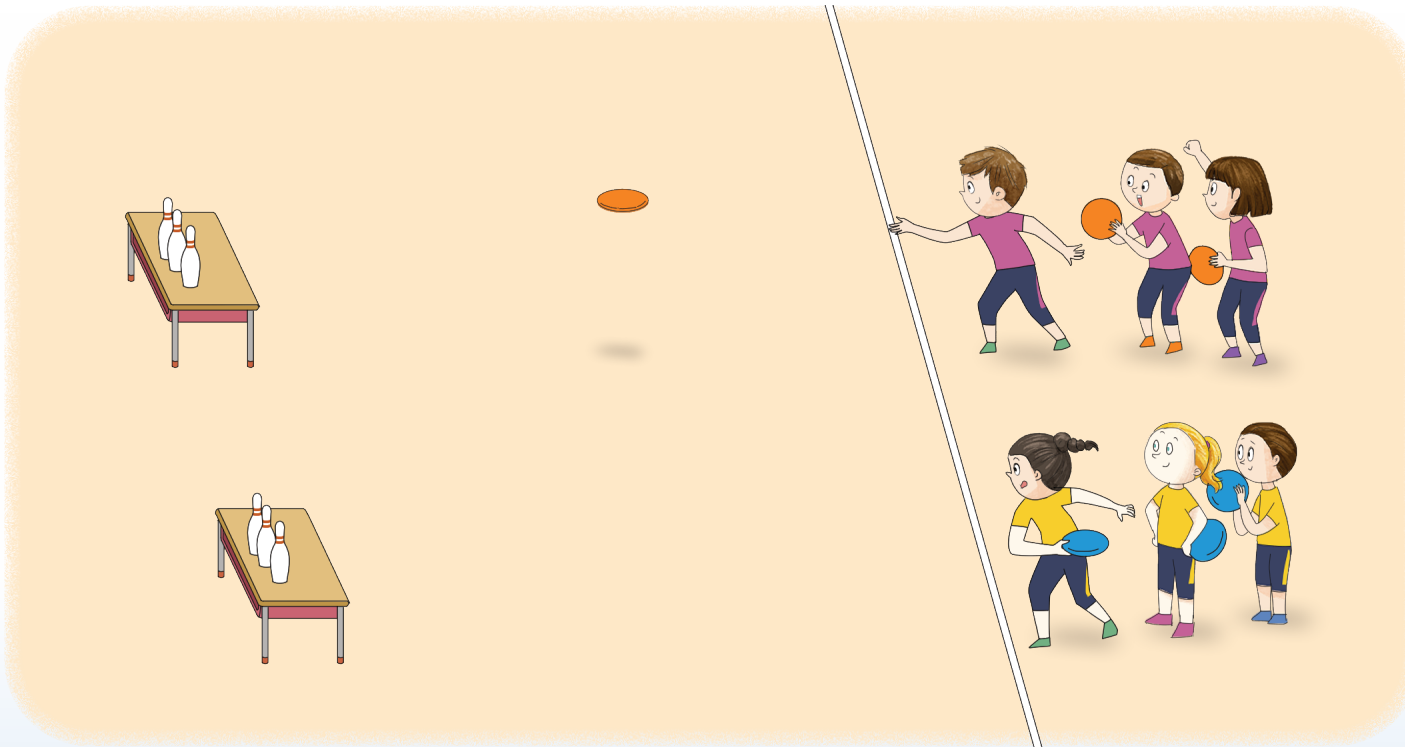
## 변형 활동 방법

- 3명이 한 모듬이 되어 후프로 빙고 판을 만들고, 조끼를 이용하여 한 줄 빙고 게임을 하는 것으로 변형할 수 있다.



# 디스크 볼링 게임

플라잉디스크로 책상 위 볼링핀을 쓰러뜨리는 게임



**안전**

- 플라잉디스크를 던져서 일부러 다른 친구를 맞히지 않도록 합니다.

## 게임 방법

**준비물** 책상, 모둠 수 3배만큼의 볼링핀, 인원 수만큼의 플라잉디스크

**인원 구성** 3명이 한 모둠

- 1 책상 위에 볼링핀을 세우고, 출발선에 한 줄로 섭니다.
- 2 신호가 울리면 동시에 첫 번째 친구가 플라잉디스크를 던져 볼링핀을 맞힙니다.
- 3 같은 방법으로 동시에 두 번째 친구가 플라잉디스크를 던져 볼링핀을 맞힙니다.
- 4 모든 볼링핀을 가장 먼저 쓰러뜨린 모둠이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

## 디스크 볼링 게임

### 활동 목표

- 플라잉디스크로 볼링핀을 정확하게 맞히는 방법을 찾고, 디스크 볼링 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 책상, 모둠 수 2배만큼의 볼링핀, 인원 수만큼의 플라잉디스크 등

### 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 모둠원이 순서대로 한 번씩 플라잉디스크를 던진다.
- 플라잉디스크 던지기는 각 모둠이 동시에 던지고, 가장 먼저 볼링핀을 모두 쓰러뜨린 모둠이 승리한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 책상 위에 볼링핀을 올려놓고, 책상과 책상의 간격을 넓혀 다른 모둠이 던진 플라잉디스크에 볼링핀이 맞지 않도록 한다.
- 책상 위에 볼링핀은 가로로 2~3개 정도 올려놓고 게임을 한다.
- 다른 모둠이 아닌 자기 모둠의 볼링핀을 향하도록 플라잉디스크를 던진다.

### TIP

- 볼링핀을 보고 옆으로 서서 왼쪽(오른쪽) 허리 위치에서 앞으로 팔을 뻗어 플라잉디스크를 던지면 보다 정확하게 던질 수 있다.

### 변형 활동 방법

- 볼링핀을 바닥에 세워 놓고 볼링공을 이용하여 쓰러뜨리는 게임으로 변형할 수 있다.



# 둘이 함께 술래잡기 게임

짝인 술래를 피하는 게임



**안전**

- 다른 친구들과 부딪치지 않도록 주의합니다.

## 게임 방법

**준비물** 모둠 수만큼의 솜털 공

**인원 구성** 2명이 한 모둠

- 1 모둠별로 서로 마주 보며 서서 가위바위보를 합니다.
- 2 가위바위보에서 진 친구는 솜털 공을 든 채 나비 뛰기를 3회 한 뒤, 짝을 잡으러 갑니다.
- 3 술래가 솜털 공으로 짝의 어깨 부분을 터치하면 술래가 바뀝니다.
- 4 술래는 솜털 공을 들고 나비 뛰기를 3회 한 뒤, 자기 짝을 찾으러 다닙니다.
- 5 신호가 울리면 다른 친구와 짝을 이루어 다시 게임을 합니다.



이렇게 활동하세요

# 둘이 함께 술래잡기 게임

## 활동 목표

- 빠른 걸음으로 술래를 피하는 방법을 찾고, 둘이 함께 술래잡기 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 모둠 수만큼의 솜털 공 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 뛰지 않고 빠른 걸음으로 이동하며 술래를 피해 다닌다.
- 술래에게 터치된 경우 솜털 공을 들고 나비 뛰기를 3회 한 뒤, 술래가 되어 게임을 한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 술래잡기를 할 수 있는 충분한 공간에서 활동한다.
- 솜털 공을 이용하여 짝의 어깨 부분을 터치하면 술래가 되어 역할을 바꾸어 가며 활동한다.
- 음악을 활용하여 음악이 나오면 짝과 술래잡기가 진행되고, 음악이 멈추면 짝을 바꿔 게임을 다시 진행한다.

## TIP

- 뛰지 않고 빠른 걸음으로 술래를 피할 때 지그재그 형식으로 움직이면 술래를 잘 피할 수 있다.

## 변형 활동 방법

- 술래를 피하는 친구는 연속 점프 3걸음, 술래는 1걸음 점프 하여 스틱으로 터치하는 게임으로 변형할 수 있다.
- 이 경우 술래의 터치가 되지 않으면 동일한 방법으로 활동 하며 도착선에 먼저 도착하는 형태로 게임을 할 수 있다.



# 왕을 지켜라 게임

원 모양으로 이동하며 왕을 지키는 게임



## 안전

- 기사가 일부러 몸으로 슬래를 막거나 다리 등을 이용하여 슬래가 넘어지게 하지 않습니다.

## 게임 방법

**준비물** 모둠 수만큼의 삼각 콘

**인원 구성** 8명 이하

- 1 왕 1명과 기사 2명을 정하고, 가운데 삼각 콘을 둔 뒤 3명이 손을 잡고 섭니다.
- 2 신호가 울리면 왕과 기사는 삼각 콘을 중심으로 원 모양으로 이동합니다.
- 3 기사는 왕을 보호하고, 원 밖에서 슬래는 기사를 피해 왕을 터치합니다.
- 4 슬래가 왕을 터치하면 1점을 획득하고, 터치하지 못하면 역할을 바꿔 가며 게임을 합니다.
- 5 정해진 시간 동안 획득한 점수가 가장 많은 친구가 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 왕을 지켜라 게임

## 활동 목표

- 빠르게 움직여서 기사를 피해 왕을 잡는 방법을 찾고, 왕을 지켜라 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 모둠 수만큼의 삼각 콘 등

## 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 왕을 지키는 기사와 왕의 손이 떨어지면 술래가 1점을 획득한다.
- 기사는 삼각 콘을 중심으로 원 모양으로 이동하면서 술래가 왕을 터치하지 못하게 한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 왕 1명과 기사 2명이 손을 잡고 원 모양으로 서 있으며, 가운데 삼각 콘을 놓고 게임장을 만든다.
- 기사는 술래가 왕을 터치하지 못하도록 술래의 움직임에 따라 왕과 함께 움직이며 왕을 보호한다.
- 술래는 기사의 움직임을 피해 좌우로 빠르게 움직이며 왕을 잡는다.

## TIP

- 왕을 오랫동안 잘 지키려면 술래의 움직임에 맞춰 기사가 왕을 보호하며 움직인다.

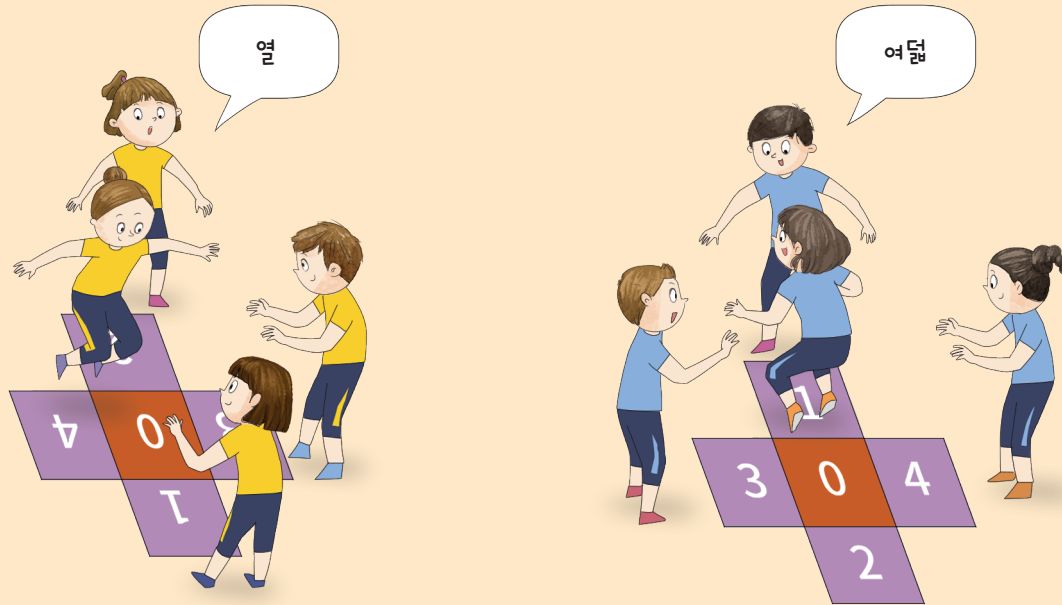
## 변형 활동 방법

- 왕의 몸에 스카프를 걸고 꼬리잡는 게임으로 변형할 수 있다.



# 십자 뛰기 게임

십자 뛰기 판을 많이 뛰는 게임



안전

- 십자 뛰기 판이 미끄러지지 않도록 바닥에 잘 고정합니다.

## 게임 방법

**준비물** 십자 뛰기 판

**인원 구성** 4명이 한 모둠

- 1 바닥에 십자 뛰기 판을 놓습니다.
- 2 첫 번째 주자가 십자 뛰기 판 위에 올라가 0-1, 0-2, 0-3, 0-4 순으로 뛰어 횟수를 기록합니다.
- 3 다음 주자도 같은 방법으로 뛰어 횟수를 기록합니다.
- 4 정해진 시간 동안 모둠원이 뛴 횟수를 모두 합하여 횟수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

# 십자 뛰기 게임

## 활동 목표

- 빠르게 움직여서 십자 뛰기 판을 많이 뛰는 방법을 찾고, 십자 뛰기 게임을 할 수 있다.

## 활동 자료

- 십자 뛰기 판 등

## 중요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 순서에 맞춰 뛰며, 한번 뛰어 숫자에 위치하면 1회 성공이다.
- 중간에 다른 칸을 뛰거나 칸에 정확하게 들어가지 못하면 처음부터 다시 시작하며, 전에 뛴 횟수에 누적하여 횟수를 기록한다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

## 운영 방법

- 십자 뛰기 판이 움직이지 않도록 바닥에 고정하거나 테이프를 이용하여 십자 뛰기 판을 만들어 게임한다.
- 십자 뛰기 판은 순서대로 뛰어야 하며, 순서를 건너뛰었을 때는 다시 처음 순서대로 뛴다.
- 십자 뛰기 판을 뛰는 횟수를 세는 심판원을 두고 게임한다.

## TIP

- 뛸 때 발바닥 전체를 활용하여 뛰는 것보다 발을 들어 앞꿈치 부분을 이용하면 십자 뛰기 판을 빠르게 이동하며 뛸 수 있다.

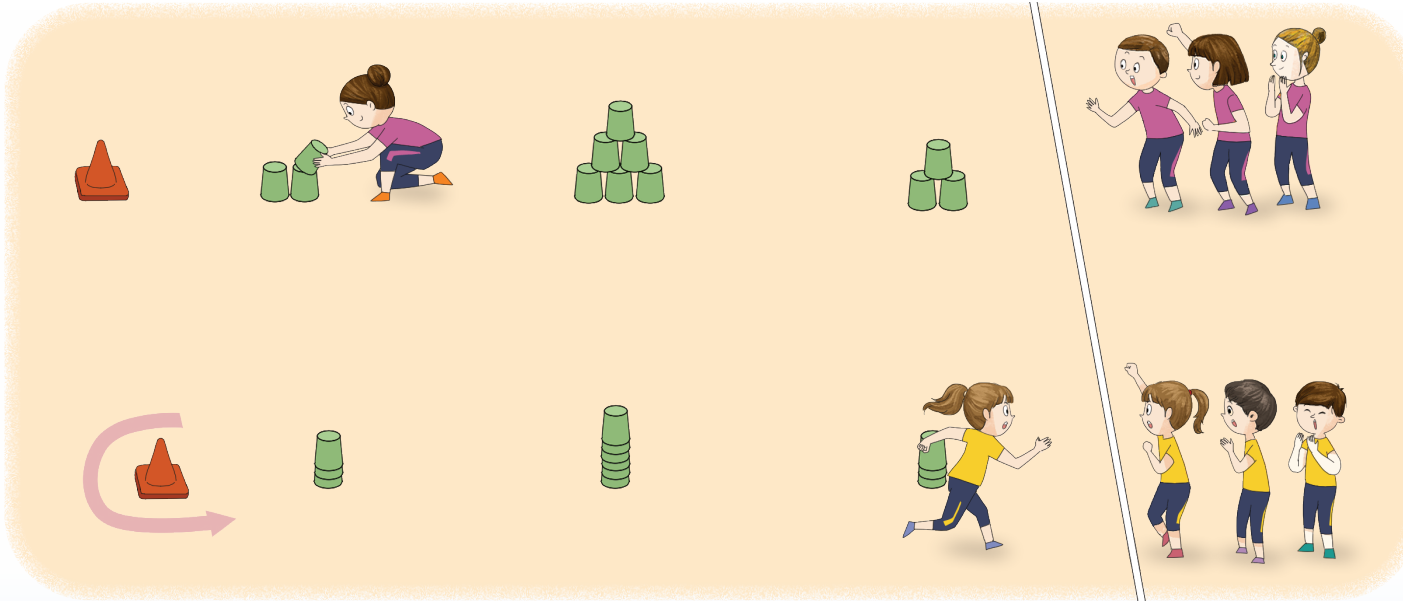
## 변형 활동 방법

- 4명의 친구가 각각 숫자에 서고 순서대로 1의 친구가 0을 밟고 다시 1로 돌아가면, 2의 친구가 0을 밟고 2로 돌아가는 형식으로 하여, 정해진 시간 동안 뛴 횟수를 기록하는 게임으로 변형할 수 있다.



# 큰 컵 쌓기 게임

3-6-3 큰 컵 쌓는 게임



안전

- 친구와 서로 부딪치지 않도록 공간을 충분히 넓혀서 활동합니다.

## 게임 방법

**준비물** 모둠별 12개의 점보 스택스

**인원 구성** 4명이 한 모둠

- 1 두 모둠으로 구성하여 모둠별로 출발선에 한 줄로 섭니다.
- 2 신호가 울리면 첫 번째 주자가 출발하여 순서대로 3개, 6개, 3개의 스택스를 쌓고 달립니다.
- 3 반환점을 돈 이후에는 쌓은 스택스를 각각 한 줄로 포개어 세워놓고, 출발선에 들어와 다음 주자와 터치합니다.
- 4 다음 주자도 2~3과 같은 방법으로 게임을 합니다.
- 5 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.



이렇게 활동하세요

## 큰 컵 쌓기 게임

### 활동 목표

- 큰 컵을 빠르게 쌓는 방법을 찾고, 큰 컵 쌓기 게임을 할 수 있다.

### 활동 자료

- 모듈별 12개의 점보 스택스 등

### 주요 규칙

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 첫 번째는 3개, 두 번째는 6개, 세 번째는 3개의 컵을 정확히 쌓아 올린다.
- 쌓은 컵이 이동 중에 떨어지면 떨어진 위치로 돌아와서 다시 컵을 쌓는다.
- 활동한 뒤에는 다친 곳이 없는지 확인하고 스트레칭을 한다.

### 운영 방법

- 출발선에서 2~3m 거리에 점보 스택스 3개를 놓고, 그곳에서 2~3m 떨어진 곳에 6개, 또 2~3m 떨어진 곳에 3개를 놓으며, 마지막 위치에서 2~3m 떨어진 곳에 반환점을 놓는다.
- 협소한 장소인 경우에는 출발선과 점보 스택스의 거리를 조절하여 놓는다.
- 옆 모듈과의 간격을 충분히 확보하여 게임을 진행한다.

### TIP

- 스택스를 쌓는 3-6-3 방법을 숙지하고 게임에 참여하면 보다 빠르게 스택스를 쌓을 수 있다.

### 변형 활동 방법

- 책상을 활용하여 책상 위에 스택스를 놓고 하는 게임으로 변형할 수 있다.