체육 특화 자료집

초등학교

몸도 안심 마음도 안심 실내 게임 활동집

구성과 특징

신체활동을 재미있게 익힐 수 있도록 실내 게임 활동으로 구성했어요.

내 집을 기억해 게임

6

원 마커를 이동한 뒤 이동한 순서의 반대로 되돌아오는 게임

안전

- 원 마커로 이동할 때 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

인성 쑥쑥

- 원 마커를 서로 먼저 차지하기 위해 서로 밀치거나 싸우지 않도록 합니다.

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

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

준비물 인

인원 구성 원 마커

게임 방법

1. 원 마커를 원하는 위치에 놓고 자유롭게 섭니다. 처음 서 있는 곳이 내 집이 됩니다.
2. 신호가 울리면 다음 원 마커로 이동합니다. 다음 원 마커가 첫 번째 집이 됩니다.
3. 위 2와 같은 방법으로 두 번째, 세 번째, 네 번째 집으로 이동하며 기억합니다.
4. 일정한 횟수가 지나고 술래가 "○번째 집으로!"라고 말하면, 자신이 그동안 집을 이동했던 순서의 반대로 움직여 ○번째 집에 도착합니다.
5. 신호에 따라 집을 이동하고, 이동한 순서를 기억하여 처음 집 위치로 돌아옵니다.

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

이렇게 활동하세요

내 집을 기억해 게임

활동 목표

• 다양한 이동 기술을 활용하며 공간 개념과 위치 이동의 특성을 이해하고, 기억하여 게임을 할 수 있다.

활동 자료

• 인원 수만큼의 원 마커 등

지도 방법

• 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
• 원 마커의 위치에 따라 자신이 이동한 곳에 관한 공간과 위치를 이동한 것을 기억해야 함을 이해하도록 지도한다.
• 게임 활동에 적극적으로 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

• 내 집을 기억해 게임 하기
  – 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
• 중요 규칙
  – 한번 들어간 원 마커에는 다시 들어가지 않도록 한다.
  – 자신의 집을 찾지 못한 친구에게는 ○번째 집으로 다시 안내한다.
• 변형 요소
  – 이동할 때 걷기 이외에 뛰기, 점프, 스키핑, 갤러핑 등 다양한 동작을 적용하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

활동 목표, 활동 자료, 지도 방법을 제시하여 게임 활동 지도를 잘할 수 있어요.

도입, 전개, 정리로 제시하여 게임 활동 전, 후 학생 상태를 확인하고 안전하게 게임 활동을 진행할 수 있어요. 또한 중요 규칙을 이해하고, 변형 요소로 게임을 재구성하여 응용할 수 있어요.

·차례·

게임 활동명	쪽
혼자 왔어요, 둘이 왔어요, 셋이 왔어요 게임	1
손뼉치기 술래잡기 게임	2
뛰고 공 굴려 잡고 달리기 게임	3
다리 사이로 공 전달하고 달리기 게임	4
머리 위로 공 전달하고 달리기 게임	5
내 집을 기억해 게임	6
내 집이 필요해 게임	7
우리 집이야 게임	8
자리 바꾸기 게임	9
마음 모아 뜻 모아 게임	10
피자 나르기 게임	11
한 발 뒤, 한 발 앞 더 멀리 게임	12
하나, 둘, 셋 일어나 게임	13
가위바위보 보물 모으기 게임	14
보물 창고에 보물 모으기 게임	15
이동해서 잡아요 게임	16
릴레이 공 이동하기 게임	17
몸에 착 스카프 달리기 게임	18
던져 슛 골인 게임	19
다리 사이로 패널티킥 게임	20
과녁판에 넣어라 게임	21
달팽이 집을 지켜라 게임	22
이동하는 줄을 넘어라 게임	23
두 줄을 피해 넘고 넘어라 게임	24
내 줄에 닿지 마 게임	25

게임 활동명	쪽
미션 임파서블 게임	26
앉아 연속으로 스틱 뛰어넘기 게임	27
몬스터를 피해라 게임	28
잠자는 그루트를 넘어라 게임	29
도와줘 친구야 게임	30
공 이어 나르기 게임	31
하나되는 힘 게임	32
장애물을 피해 던져라 게임	33
마차야 달려라 게임	34
손 잡고 후프를 통과하라 게임	35
몸으로 통과하여 이어달리기 게임	36
던져서 후프 안에 게임	37
친구 몰래 솜털 공 놓기 게임	38
높게 들어 자리 바꾸기 게임	39
색깔 바꾸기 게임	40
공 튀기기 게임	41
하늘 높이 공 올리기 게임	42
다람쥐와 도토리 게임	43
배달왔어요 게임	44
지그재그 달리기 게임	45
날아라 슛~ 골인 게임	46
중앙을 선점하라 게임	47
가가멜에게서 도망가 게임	48
허들 뛰어넘기 게임	49
사다리 빨리 뛰기 게임	50

혼자 왔어요, 둘이 왔어요, 셋이 왔어요 게임

친구 손을 잡고 뛰어 삼각 콘을 돌아오는 게임

안전

- 친구의 손을 잡고 달릴 때 속도를 잘 조절하여 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠 수만큼의 삼각 콘

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 모둠별로 출발선에서 10m 떨어진 곳에 삼각 콘 1개를 세웁니다.
2. 신호가 울리면 첫 번째 주자가 출발하여 삼각 콘을 돌아와서 두 번째 주자의 손을 잡고 둘이 같이 뜁니다.
3. 두 주자가 삼각 콘을 돌아 들어오면 세 번째 주자의 손을 잡고 셋이 같이 뜁니다.
4. 같은 방법으로 다섯 번째 주자까지 모두 손을 잡고 삼각 콘을 돌아 들어옵니다.
5. 다섯 주자가 함께 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

혼자 왔어요, 둘이 왔어요, 셋이 왔어요 게임

활동 목표

- 달리기 움직임의 특성을 이해하고, 협력하여 달리기를 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠 수만큼의 삼각 콘 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 여러 명이 협력하여 달릴 때 서로 달리기 속도가 다르다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여하여 협력하여 달릴 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

- 혼자 왔어요, 둘이 왔어요, 셋이 왔어요 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 달릴 때 잡은 손을 놓치면 다시 출발선에 와서 달린다.
- 변형 요소
  - 긴 스틱을 활용하여 긴 스틱의 양 끝을 잡고 이동하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

손뼉치기 술래잡기 게임

술래를 피해 도망치는 게임

안전

- 친구끼리 서로 부딪치지 않도록 뛰지 않고 걸어서 활동합니다.

준비물 술래 조끼

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 술래를 1명 정하고 자유롭게 섭니다.
2. 신호가 울리면 술래는 친구들을 잡으러 다닙니다. 술래에게 잡히면 팔벌려뛰기를 1회 한 뒤 한쪽 팔을 든 채로 제자리에 섭니다.
3. 술래에게 잡힌 친구는 다른 친구들이 손을 쳐 주면 다시 움직일 수 있습니다.
4. 정해진 시간 동안 술래를 바꿔 가며 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

손뼉치기 술래잡기 게임

활동 목표

- 빠르게 걸으면서 이동하는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 손뼉치기 술래잡기 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 술래 조끼 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 빠르게 걸으면서 이동하기 위한 신체 움직임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

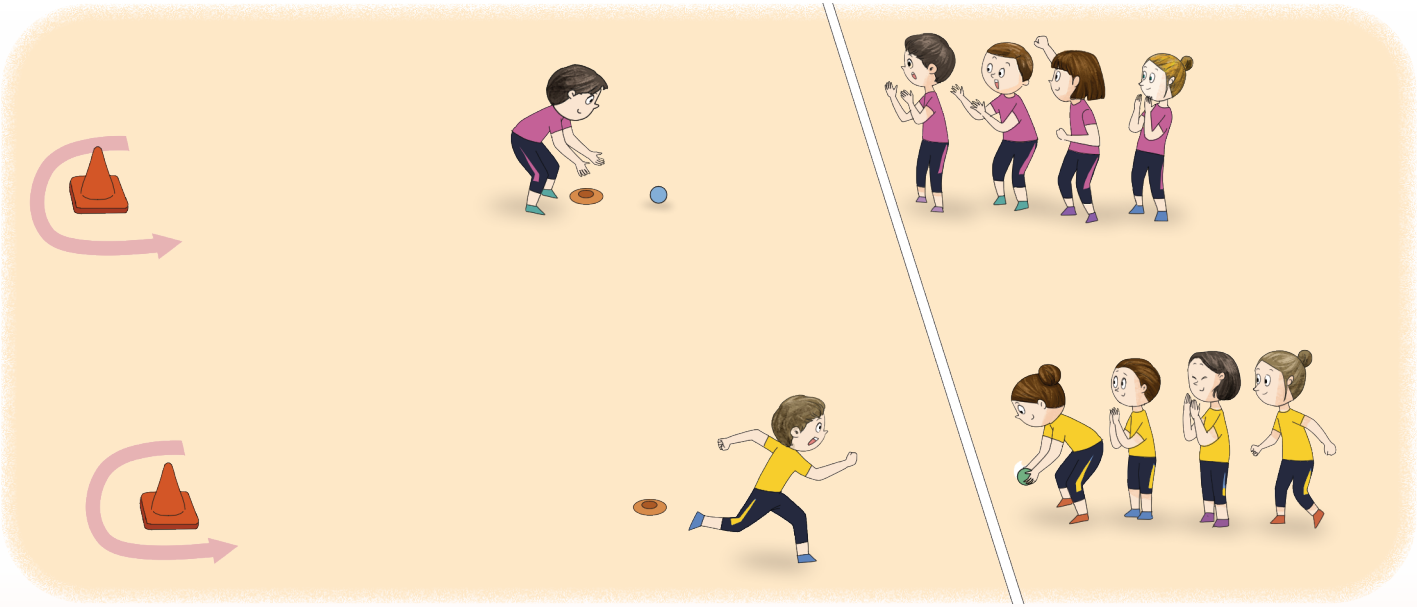
- 손뼉치기 술래잡기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 뛰지 않고 빠르게 걷기로 활동한다.
  - 술래에게 잡히면 팔벌려뛰기를 한 뒤 팔을 높게 들고 서 있으며, 다른 친구와 손뼉을 마주쳐야 움직일 수 있다.
- 변형 요소
  - 공간을 넓혀서 뛰기를 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

뛰고 공 굴려 잡고 달리기 게임

삼각 콘을 돌아 공을 굴리고 잡는 게임



안전

- 공을 굴린 뒤 너무 빨리 달려 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 삼각 콘, 티볼 공, 접시 콘 각 1개씩

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 모둠별로 출발선에서 3m 떨어진 곳에 접시 콘을, 10m 떨어진 곳에 삼각 콘을 각각 한 개씩 세웁니다.
2. 신호가 울리면 첫 번째 주자가 출발하여 삼각 콘을 돌아 접시 콘 위치에서 공을 굴립니다.
3. 굴러오는 공을 출발선에서 두 번째 주자가 잡고 달려 같은 방법으로 공을 굴립니다.
4. 모든 주자가 같은 방법으로 달리고, 마지막 주자가 굴린 공은 첫 번째 주자가 잡습니다.
5. 첫 번째 주자가 가장 먼저 공을 잡은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

뛰고 공 굴려 잡고 달리기 게임

활동 목표

- 달리기와 공 굴리기 움직임의 특성을 이해하고, 협력하여 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠별 삼각 콘, 티볼 공, 접시 콘 각 1개씩 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 공을 굴릴 때 팔을 앞으로 쭉 펴면서 굴려야 정확하게 다음 주자에게 공을 잘 전달할 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

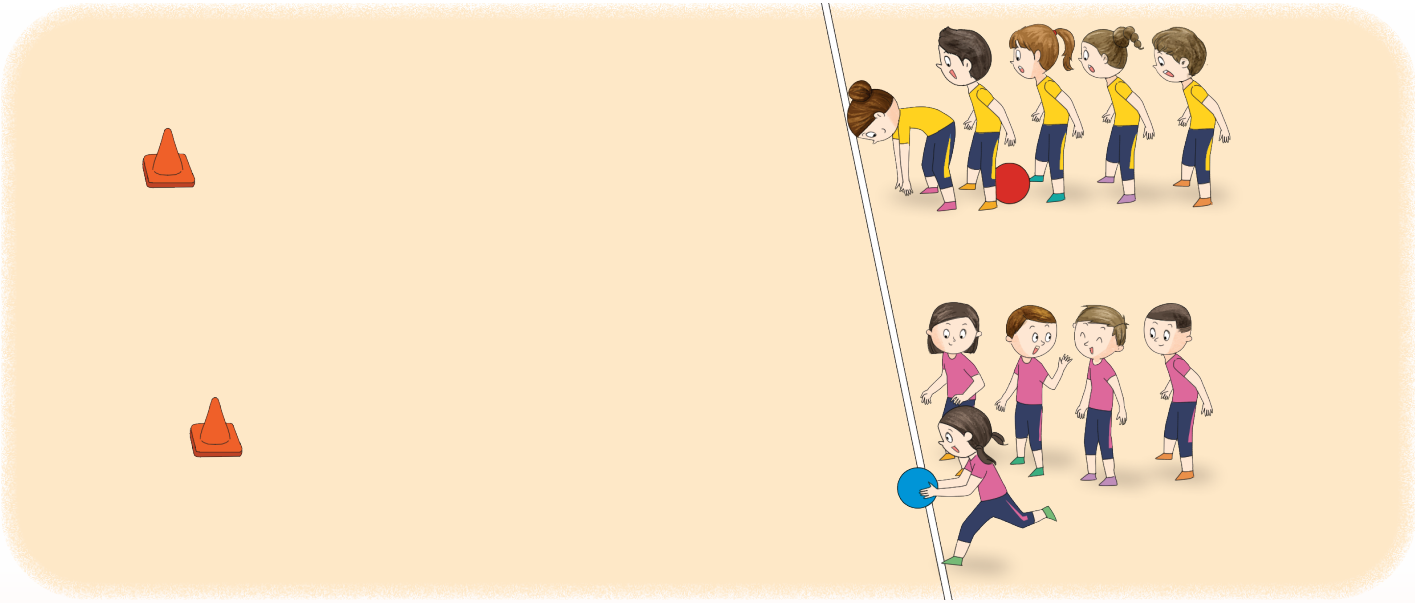
- 뛰고 공 굴려 잡고 달리기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 접시 콘을 뛰어넘어 공을 굴리지 않도록 한다.
  - 굴러온 공은 다음 주자만 잡을 수 있도록 한다.
- 변형 요소
  - 공의 크기를 다르게 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

다리 사이로 공 전달하고 달리기 게임

삼각 콘을 돌아 다리 사이로 공을 전달하는 게임



안전

- 삼각 콘을 돌아 뛰어 들어오는 주자는 줄의 맨 앞에 서 있는 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 삼각 콘, 폼 볼 각 1개씩

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 출발선에서 10m 떨어진 곳에 삼각 콘 1개를 세우고, 다리를 벌린 채 한 줄로 섭니다.
2. 신호가 울리면 첫 번째 주자가 공을 잡고 출발하여 삼각 콘을 돈 뒤, 줄의 맨 앞에 서서 다리 사이 뒤로 공을 굴립니다.
3. 다리 사이로 굴러오는 공을 맨 뒤에 있는 두 번째 주자가 잡으면 출발하여 삼각 콘을 돈 뒤 같은 방법으로 공을 굴립니다.
4. 모든 주자가 같은 방법으로 달리고, 마지막 주자가 굴린 공을 첫 번째 주자가 잡습니다.
5. 첫 번째 주자가 가장 먼저 공을 잡은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

다리 사이로 공 전달하고 달리기 게임

활동 목표

- 달리기와 공 굴리기 움직임의 특성을 이해하고, 협력하여 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠별 삼각 콘, 폼 볼 각 1개씩 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 다리 사이로 공을 굴릴 때 두 손을 똑바로 뒤로 펴듯이 굴려야 다리 사이로 공이 정확하게 굴러 마지막에 서 있는 주자가 공을 잘 받을 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

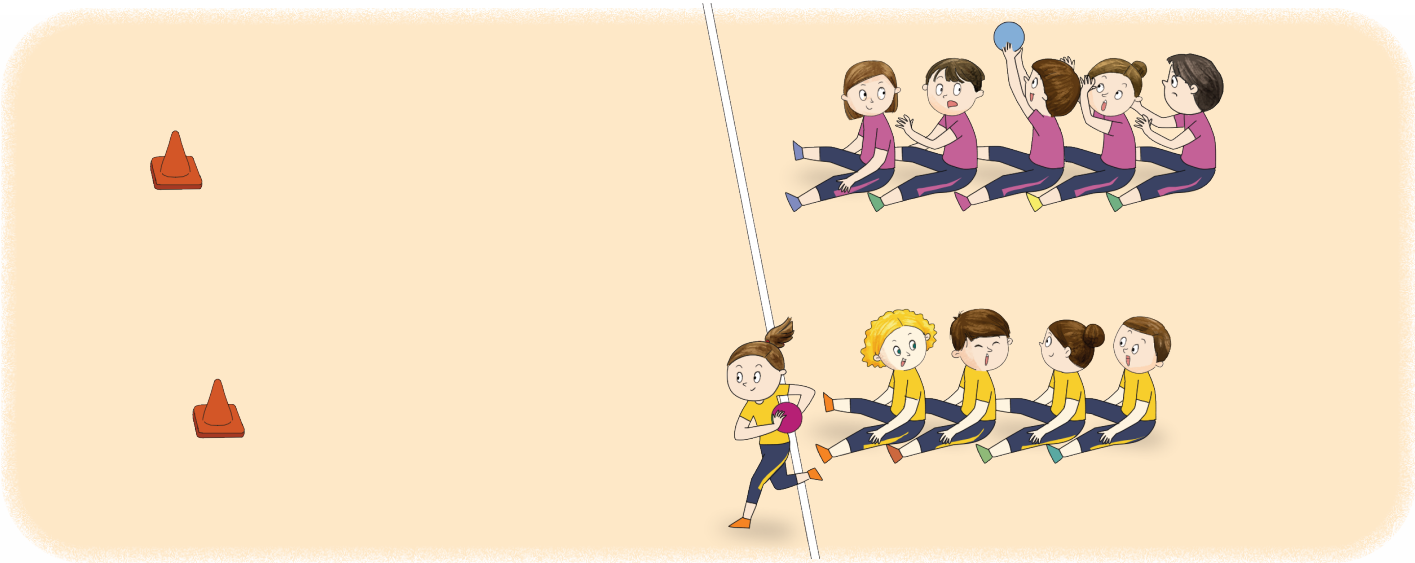
- 다리 사이로 공 전달하고 달리기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 중간에 다리를 벌리고 서 있는 친구는 공을 건드리지 않도록 한다.
  - 줄의 앞에 있는 친구가 굴린 공은 가장 뒤에 있는 친구만 잡을 수 있다.
- 변형 요소
  - 공의 크기를 다르게 하여 굴리는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

머리 위로 공 전달하고 달리기 게임

삼각 콘을 돌아 머리 위로 공을 전달하는 게임



안전

- 삼각 콘을 돌아 뛰어 들어오는 주자는 줄의 맨 앞에 앉아 있는 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 삼각 콘, 폼 볼 각 1개씩

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 출발선에서 10m 떨어진 곳에 삼각 콘 1개를 세우고, 한 줄로 앉습니다.
2. 신호가 울리면 첫 번째 주자가 공을 잡고 출발하여 삼각 콘을 돈 뒤, 줄의 맨 앞에 앉아 머리 위로 뒤 친구에게 공을 전달합니다.
3. 머리 위로 오는 공을 맨 뒤에 앉은 두 번째 주자가 전달받으면 출발하여 삼각 콘을 돈 뒤 같은 방법으로 공을 전달합니다.
4. 모든 주자가 같은 방법으로 달리고, 마지막 주자가 전달한 공을 첫 번째 주자가 잡습니다.
5. 첫 번째 주자가 가장 먼저 공을 잡은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

머리 위로 공 전달하고 달리기 게임

활동 목표

- 달리기와 공을 머리 위로 전달하기 움직임의 특성을 이해하고, 협력하여 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠별 삼각 콘, 폼 볼 각 1개씩 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 머리 위로 공을 전달할 때 공을 던지듯이 전달하지 않고 뒤의 모둠원이 공을 잘 잡을 수 있도록 전달해야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 머리 위로 공 전달하고 달리기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 중간에 공이 떨어지면 맨 앞에 있는 모둠원부터 다시 공을 전달하도록 한다.
  - 뒤에 있는 모둠원에게 공을 던져서 전달하지 않도록 한다.
- 변형 요소
  - 공의 크기를 다양하게 하여 전달하는 게임으로 변형할 수 있다.
  - 앉아 있는 학생이 서로 마주 보며 등을 맞대고 앉아서 공을 전달하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

내 집을 기억해 게임

원 마커를 이동한 뒤 이동한 순서의 반대로 되돌아오는 게임

안전

- 원 마커로 이동할 때 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

인성 쑥쑥

- 원 마커를 서로 먼저 차지하기 위해 서로 밀치거나 싸우지 않도록 합니다.

준비물 인원 수만큼의 원 마커

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 원 마커를 원하는 위치에 놓고 자유롭게 섭니다. 처음 서 있는 곳이 내 집이 됩니다.
2. 신호가 울리면 다음 원 마커로 이동합니다. 다음 원 마커가 첫 번째 집이 됩니다.
3. 위 2와 같은 방법으로 두 번째, 세 번째, 네 번째 집으로 이동하며 기억합니다.
4. 일정한 횟수가 지나고 술래가 "○번째 집으로!"라고 말하면, 자신이 그동안 집을 이동했던 순서의 반대로 움직여 ○번째 집에 도착합니다.
5. 신호에 따라 집을 이동하고, 이동한 순서를 기억하여 처음 집 위치로 돌아옵니다.

이렇게 활동하세요

내 집을 기억해 게임

활동 목표

- 다양한 이동 기술을 활용하며 공간 개념과 위치 이동의 특성을 이해하고, 기억하여 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 원 마커 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 원 마커의 위치에 따라 자신이 이동한 곳에 관한 공간과 위치를 이동한 것을 기억해야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 내 집을 기억해 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 한번 들어간 원 마커에는 다시 들어가지 않도록 한다.
  - 자신의 집을 찾지 못한 친구에게는 ○번째 집으로 다시 안내한다.
- 변형 요소
  - 이동할 때 걷기 이외에 뛰기, 점프, 스키핑, 갤러핑 등 다양한 동작을 적용하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

내 집이 필요해 게임

원 마커에서 원 마커로 이동하는 게임

안전

- 넘어질 수 있으므로 원 마커를 이동할 때 뛰지 않도록 주의합니다.
- 다칠 수 있으므로 원 마커를 이동할 때 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 술래를 제외한 인원 수 만큼의 원 마커

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 술래를 제외하고 원 마커를 원하는 위치에 놓고 그 위에 섭니다.
2. 술래는 "집이 필요해!"라고 외치고, 비어 있는 가장 가까운 원 마커에 섭니다.
3. 술래가 외치면 다른 친구들은 이동하여 다른 원 마커로 들어갑니다.
4. 원 마커에 들어가지 못한 친구는 팔벌려뛰기 1회를 하고 새로운 술래가 됩니다.
5. 정해진 시간 동안 술래를 바꿔 가며 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

내 집이 필요해 게임

활동 목표

- 걷기 움직임의 특성을 이해하고, 빠르게 움직이며 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 술래를 제외한 인원 수만큼의 원 마커 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 원 마커의 비어 있는 공간으로 이동하는 것뿐만 아니라 걷기 중심의 유산소 운동임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 내 집이 필요해 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 원 마커에 먼저 들어간 학생을 밀어내지 않는다.
  - 뛰지 않고 걸어서 이동한다.
- 변형 요소
  - 4개의 선을 그려 칸을 만들고 각 칸에 같은 숫자의 원 마커를 놓은 뒤 다른 칸의 원 마커로 이동하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

우리 집이야 게임

술래를 피해 우리 집을 찾는 게임

안전

- 원 마커에서 친구에게 “우리 집이야.”라고 외칠 때 친구의 어깨를 세게 치지 않도록 주의합니다.

준비물 술래를 제외한 인원 수 만큼의 원 마커

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 술래와 집을 찾는 친구를 제외하고, 원 마커를 원하는 위치에 놓고 자유롭게 섭니다.
2. 신호가 울리면 집을 찾는 친구는 이동하고, 술래는 그 친구를 잡습니다.
3. 집을 찾는 친구는 원 마커에 있는 친구의 어깨를 치며 “우리 집이야.”라고 외친 뒤 원 마커에 서고, 원 마커에 있던 친구는 술래를 피해 빠르게 다른 곳으로 이동합니다.
4. 집을 찾는 친구가 술래에게 잡히면 새로운 술래가 됩니다.
5. 정해진 시간 동안 술래를 바꿔 가며 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

우리 집이야 게임

활동 목표

- 걷기 움직임의 특성을 이해하고, 빠르게 움직이며 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 술래를 제외한 인원 수만큼의 원 마커 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 술래를 피해 원 마커를 찾으며 이동하는 걷기 중심의 유산소 운동임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 우리 집이야 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 집을 찾는 친구나 원 마커로 이동하는 친구는 절대 뛰지 않고 빠른 걸음으로 이동한다.
  - “우리 집이야.”라고 외칠 때 원 마커에 있는 친구를 밀치지 않고 어깨를 가볍게 터치할 수 있도록 한다.
- 변형 요소
  - 원 마커를 한 줄로 만들어 서게 한 뒤 술래를 피해 다니다가 원 마커에 서 있는 친구를 터치하며 집을 구매하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

자리 바꾸기 게임

술래가 말하는 색깔의 원 마커를 찾아 자리 바꾸는 게임

안전

- 같은 색깔 원 마커끼리 이동할 때 친구를 밀치거나 잡지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수만큼의 원 마커

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 술래를 제외한 친구들은 원 모양을 만들고 원 마커 위에 섭니다.
2. 술래는 원 가운데에 원 마커를 놓고 옆에 서서 자리를 바꿀 원 마커 색깔을 말합니다.
3. 술래가 말한 색깔의 친구들은 모두 술래 옆에 있는 원 마커를 찍고 빈자리로 이동합니다. 이때, 술래도 빠르게 빈자리로 이동합니다.
4. 빈자리를 차지하지 못한 친구는 팔벌려뛰기 1회를 하고 새로운 술래가 됩니다.
5. 정해진 시간 동안 술래를 바꿔 가며 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

자리 바꾸기 게임

활동 목표

- 걷기 움직임의 특성을 이해하고, 빠르게 움직이며 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 원 마커 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 가운데에 원 마커를 찍고 이동하는 걷기 중심의 유산소 운동임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 자리 바꾸기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 반드시 뛰지 않고 빠른 걸음으로 이동한다.
  - 술래 위치에 있는 원 마커를 찍을 때 다른 친구를 밀거나 잡지 않도록 한다.
- 변형 요소
  - 가운데 있는 술래의 원 마커 개수를 늘리는 게임으로 변형할 수 있다.
  - 공간이 좁을 경우에는 오리걸음과 같이 앉아서 이동하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

마음 모아 뜻 모아 게임

오른쪽으로 점프하여 균형을 잡는 게임

안전

- 중심을 잃고 옆으로 넘어질 경우 친구의 손을 잡아당기지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수만큼의 원 마커

인원 구성 12명 이상

게임 방법

1. 모든 친구들이 원 모양을 만들고, 원 마커 위에 모둠발로 서서 손을 잡습니다.
2. 신호가 울리면 오른쪽으로 모둠발 점프를 하여 옆 친구의 원 마커를 밟습니다.
3. 점프한 뒤에는 원 마커 위에 균형을 잡고 섭니다.
4. 정해진 시간 동안 연속으로 점프하여 이동합니다.

이렇게 활동하세요

마음 모아 뜻 모아 게임

활동 목표

- 균형잡기 움직임의 특성을 이해하고, 협력하여 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 원 마커 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 점프 후 균형을 잡는 활동으로 평형성을 향상하는 데 도움을 줄 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 마음 모아 뜻 모아 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 점프한 뒤 원 마커 안에서 중심을 잡아야 한다.
  - 균형을 잡지 못하거나 원 마커에 들어오지 못한 경우 전체가 팔벌려뛰기를 1회 한다.
- 변형 요소
  - 한 발로 중심을 잡고 점프한 뒤 이동하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

피자 나르기 게임

상대 모둠의 손에 들고 있는 원 마커를 쳐서 떨어뜨리는 게임

안전

- 뛰지 않고 걸어 다니며 다른 친구들과 부딪치지 않도록 합니다.

준비물 인원 수 5배만큼의 서로 다른 색깔의 원 마커, 음원

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 두 모둠으로 나누어 양쪽 출발선에 섭니다.
2. 음악이 나오면 출발선에서 원 마커를 손에 들고 게임장 안으로 들어옵니다.
3. 걸어 다니면서 상대 모둠의 손에 있는 원 마커를 쳐서 바닥에 떨어뜨립니다.
4. 원 마커가 바닥에 떨어진 친구는 출발선으로 와서 새로운 원 마커를 손에 들고 다시 게임에 참여합니다.
5. 음악이 멈추면 출발선으로 돌아가고, 바닥에 떨어진 원 마커의 수가 가장 적은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

피자 나르기 게임

활동 목표

- 손에 원 마커를 들고 이동할 때 신체 움직임의 특성을 이해하고, 피자 나르기 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수 5배만큼의 서로 다른 색깔의 원 마커, 음원 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 피자 나르기 활동은 손에 원 마커가 떨어뜨리지 않게 움직여 평형성을 향상하고, 걷기를 하여 심폐지구력을 향상하는 데 도움을 줄 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

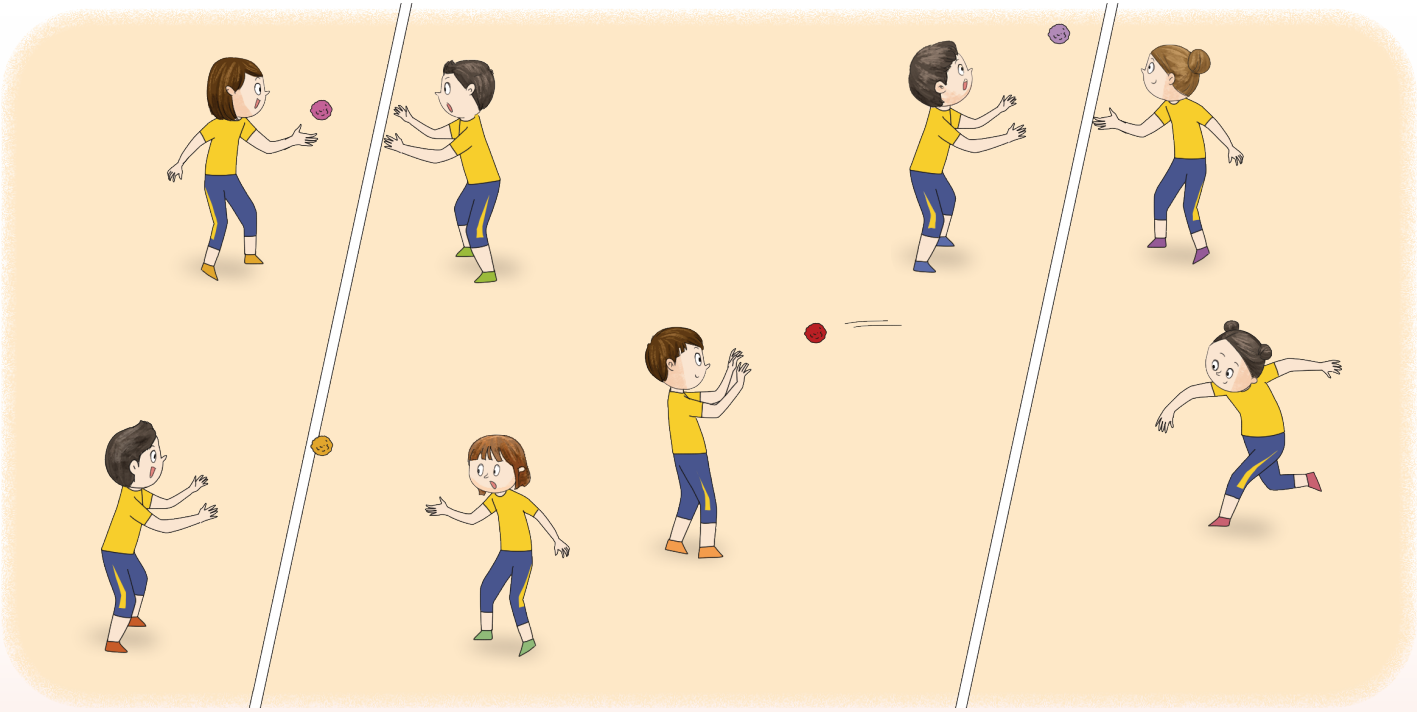
- 피자 나르기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 뛰지 않고 걸어서 이동한다.
  - 손을 이용하여 원 마커를 쳐서 떨어뜨리고, 원 마커가 떨어진 친구는 출발선에 와서 새로운 원 마커를 손에 들고 게임에 다시 참여한다.
- 변형 요소
  - 폼 볼 또는 농구공 등을 이용하여 손에 올려 중심을 잡는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

한 발 뒤, 한 발 앞 더 멀리 게임

거리를 점점 멀어지게 하여 솜털 공을 주고받는 게임



안전

- 솜털 공을 주고받을 때 충분한 거리를 두고 활동하여 옆 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.
- 다른 친구를 향해 일부로 공을 던지지 않도록 합니다.

준비물 모둠 수만큼의 솜털 공

인원 구성 2명이 한 모둠

게임 방법

1. 두 명씩 짝을 지어 2m 간격을 두고 서로 마주 보고 섭니다.
2. 솜털 공을 5회 서로 주고받기를 합니다.
3. 솜털 공을 떨어뜨리지 않고 모두 성공하면 한 발씩 뒤로 이동하고, 솜털 공을 떨어뜨리면 한 발씩 앞으로 이동하여 주고받기를 합니다.
4. 정해진 시간 동안 가장 멀리서 주고받기를 한 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

한 발 뒤, 한 발 앞 더 멀리 게임

활동 목표

- 던지기와 받기 움직임의 특성을 이해하고, 던지고 받기 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠 수만큼의 솜털 공 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 던지기와 받기 활동은 협응성을 향상하는 데 도움을 줄 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

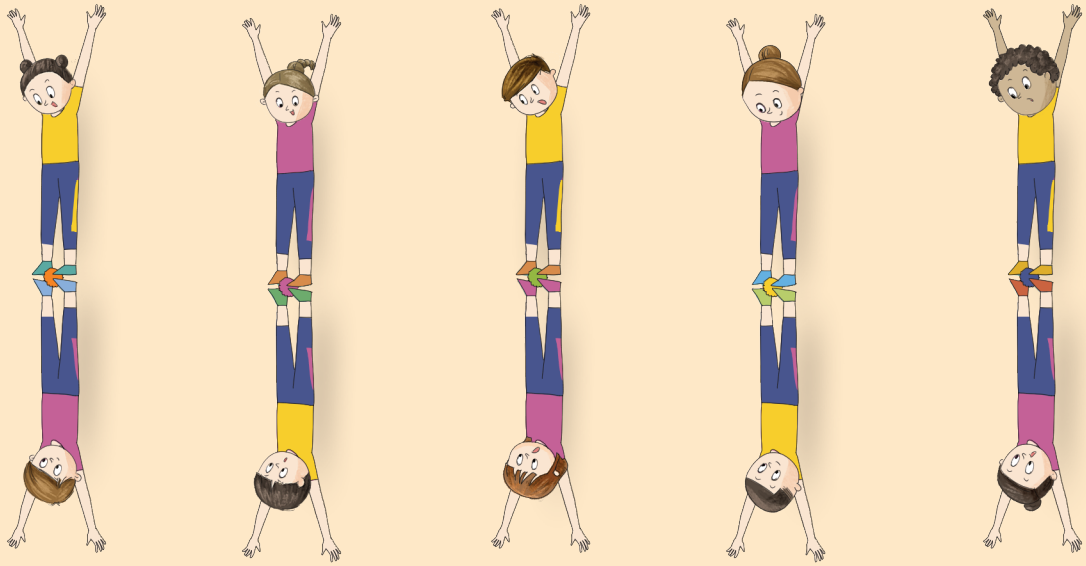
- 한 발 뒤, 한 발 앞 더 멀리 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 공을 받다가 떨어뜨리면 한 발 앞으로 이동하여 서로 주고받기를 한다.
  - 공을 떨어뜨리지 않고 5회 이상 주고받으면 뒤로 한 발 이동하여 서로 주고받기를 한다.
- 변형 요소
  - 공의 크기를 다양하게 하여 공을 주고받는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

하나, 둘, 셋 일어나 게임

몸을 빨리 일으켜 솜털 공을 잡는 게임



안전

- 상체를 일으키는 데 어려움이 있으면 바닥을 짚고 상체를 일으킬 수 있도록 합니다.
- 누울 때 머리가 바닥에 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수 반만큼의 솜털 공

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 두 줄로 선 뒤 서로 마주 보고, 앉아 손을 머리 위로 하여 눕습니다.
2. 누웠을 때 발끝이 서로 닿을 정도로 거리를 두고, 발끝 사이에 솜털 공을 놓습니다.
3. 하나, 둘, 셋 신호에 따라 상체를 빨리 일으켜 가운데 솜털 공을 잡습니다.
4. 솜털 공을 잡지 못한 친구는 팔벌려뛰기를 1회 합니다.
5. 정해진 시간 동안 짝을 바꿔 가며 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

하나, 둘, 셋 일어나 게임

활동 목표

- 몸을 빨리 일으키는 상체 움직임의 특성을 이해하고, 솜털 공 잡기 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수 반만큼의 솜털 공 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 솜털 공 잡기 활동은 근력을 향상하는 데 도움을 줄 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

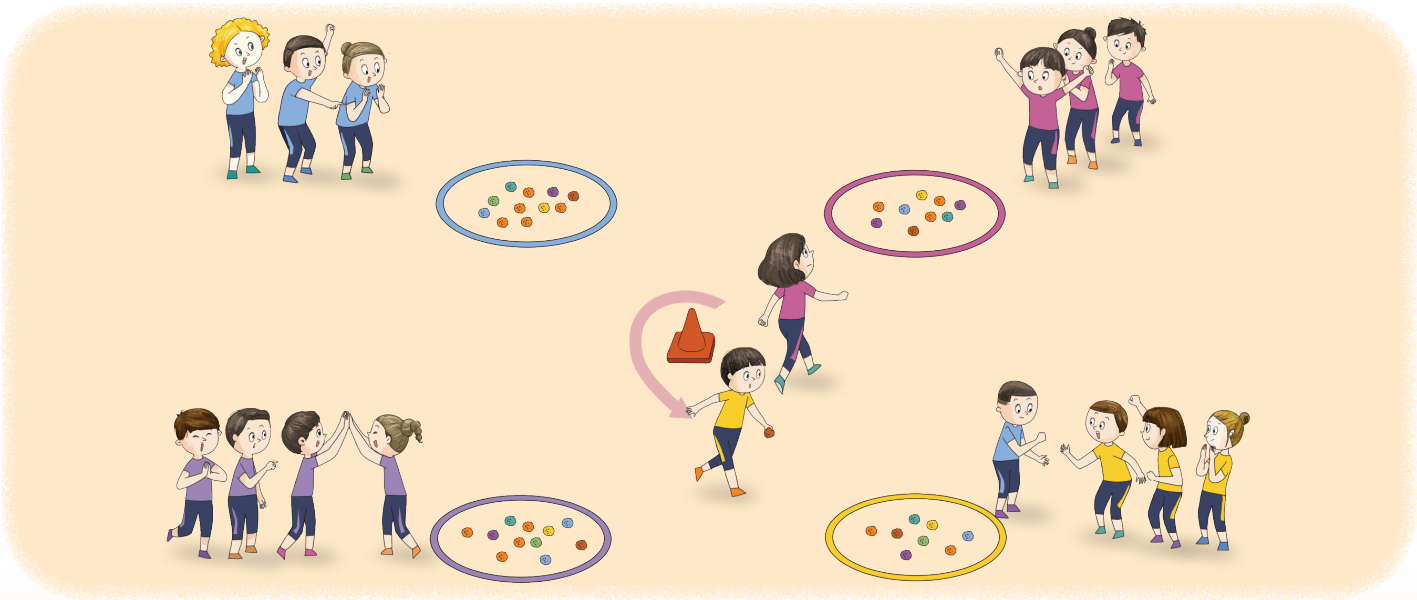
- 하나, 둘, 셋 일어나 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 상체를 윗몸일으키기 하듯이 일으켜 공을 잡아야 한다.
  - 몸을 돌려서 손으로 바닥을 짚고 올라오지 않도록 한다.
- 변형 요소
  - 큰 공을 발아래에 놓고 함께 상체를 올려 공을 터치하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

가위바위보 보물 모으기 게임

가위바위보하여 상대 모둠의 솜털 공을 가져와 모으는 게임



안전

- 뛰지 않고 걸어서 이동하며 삼각 콘을 돌 때 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 4개의 후프, 1개의 삼각 콘, 40개의 솜털 공

인원 구성 4명이 한 모둠

게임 방법

1. 사각 대형의 꼭짓점에 후프를 놓고, 후프 안에 솜털 공 10개씩 놓습니다.
2. 사각 대형의 가운데에 삼각 콘을 놓고, 후프 위치에 한 줄로 섭니다.
3. 첫 번째 친구가 걸어서 삼각 콘을 돈 뒤 다른 모둠에 가서 줄의 앞에 있는 친구와 가위바위보를 합니다. 가위바위보에서 이기면 그 모둠의 솜털 공 1개를 가지고 삼각 콘을 돌아 자기 모둠의 후프 안에 넣고, 지면 그냥 돌아옵니다.
4. 모둠에 돌아오면 다음 친구가 출발합니다.
5. 정해진 시간 동안 후프에 솜털 공을 가장 많이 모은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

가위바위보 보물 모으기 게임

활동 목표

- 걷기 움직임의 특성을 이해하고, 빠르게 걸으면서 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 4개의 후프, 1개의 삼각 콘, 40개의 솜털 공 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 보물 모으기 활동은 빠르게 걷기를 하여 심폐지구력을 향상하는 데 도움을 줄 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

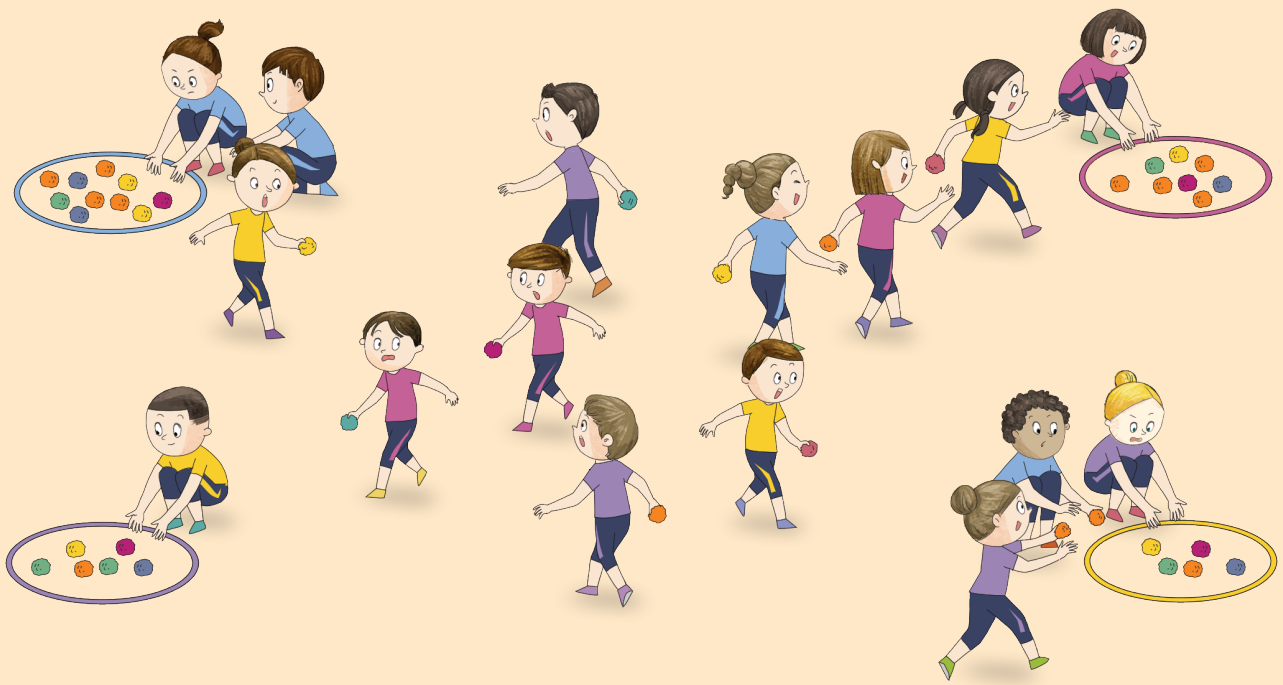
- 가위바위보 보물 모으기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 뛰지 않고 빠르게 걸어서 이동한다.
  - 처음 갈 때와 보물을 가지고 올 때는 가운데 삼각 콘을 꼭 돌아서 모둠에 들어온다.
- 변형 요소
  - 자기 모둠의 솜털 공을 가지고 다른 모둠으로 이동하여 가위바위보를 해 이기면 솜털 공을 가지고 오고, 지면 가지고 간 솜털 공을 다른 모둠에 놓고 오는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

보물 창고에 보물 모으기 게임

상대 모둠의 솜털 공을 가져와 모으는 게임



안전

- 뛰지 않고 걸어서 이동하며 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.
- 후프에 들어 있는 솜털 공을 집어 들 때 뒤에 있는 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 4개의 후프, 40개의 솜털 공

인원 구성 4명이 한 모둠

게임 방법

1. 사각 대형의 꼭짓점에 후프를 놓고, 후프 안에 솜털 공을 10개씩 놓습니다.
2. 신호가 울리면 모둠원 모두 걸어서 다른 모둠의 솜털 공 1개를 가지고 와 자기 모둠의 후프 안에 넣습니다.
3. 정해진 시간 동안 후프에 솜털 공을 가장 많이 모은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

보물 창고에 보물 모으기 게임

활동 목표

- 걷기 움직임의 특성을 이해하고, 빠르게 걸으면서 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 4개의 후프, 40개의 솜털 공 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 보물 모으기 활동은 빠르게 걷기를 하여 심폐지구력을 향상하는 데 도움을 줄 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 보물 창고에 보물 모으기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 뛰지 않고 빠른 걸음으로 걸어서 이동한다.
  - 한 번에 한 개의 솜털 공을 가지고 이동한다.
- 변형 요소
  - 솜털 공의 색깔에 따라 점수를 다르게 하여 보물을 모으는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

이동해서 잡아요 게임

스카프를 위로 던진 뒤 오른쪽으로 이동하여 잡는 게임

안전

- 스카프를 던진 뒤 이동하는 친구와 부딪치지 않도록 스카프를 위로 높이 던집니다.

준비물 인원 수만큼의 스카프

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 간격을 넓게 하여 원 모양으로 둥글게 섭니다.
2. 제자리에서 스카프를 위로 던지고 잡습니다.
3. 신호가 울리면 스카프를 던진 뒤 오른쪽으로 이동하여 옆 친구가 던진 스카프를 잡습니다.
4. 스카프를 잡지 못하면 모든 친구가 스쾃을 2회 합니다.
5. 정해진 시간 동안 스카프를 던지고 이동하여 잡습니다.

이렇게 활동하세요

이동해서 잡아요 게임

활동 목표

- 물체를 던지고 떨어지는 위치에 맞춰 잡는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 이동해서 잡는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 스카프 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 이동해서 잡는 활동은 물체를 던지고 이동하여 떨어지는 물체를 잡아 던지고 받는 능력을 향상할 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

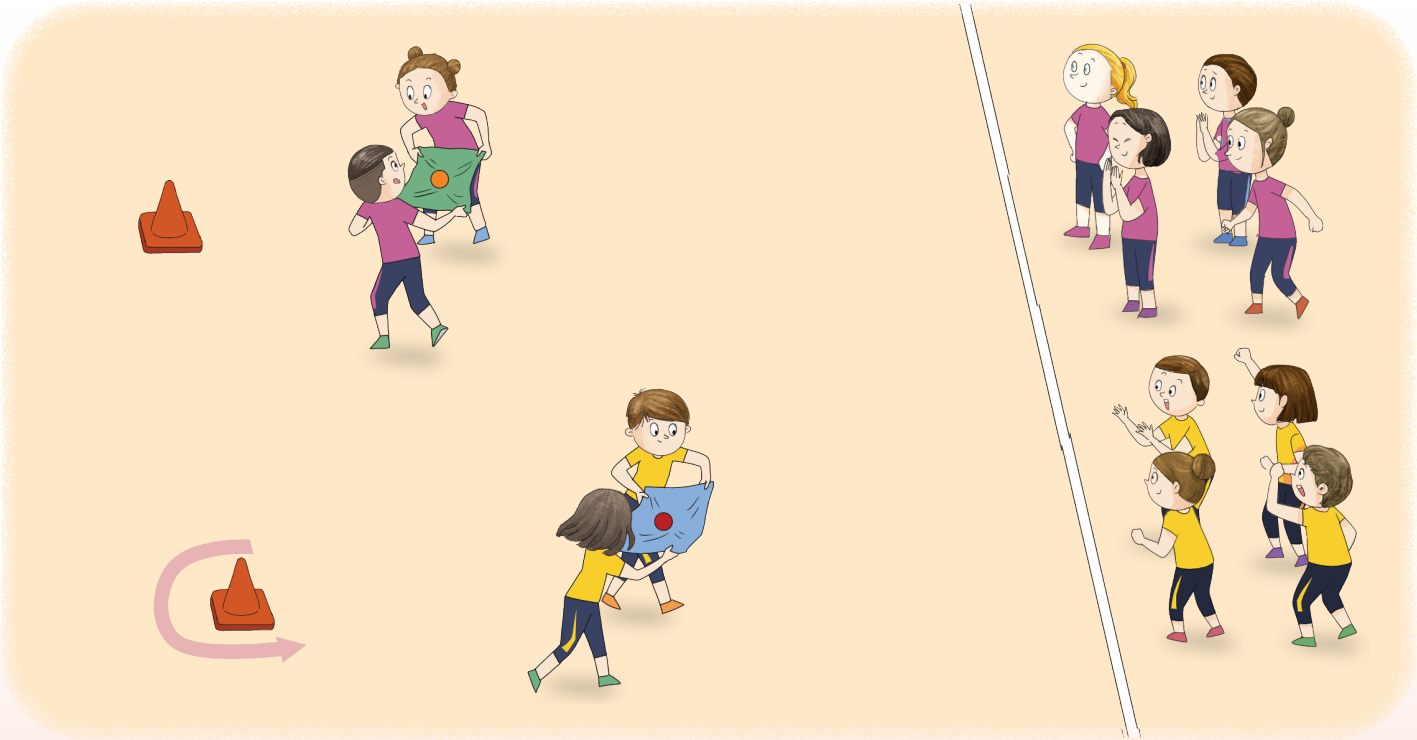
- 이동해서 잡아요 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 스카프를 자기 머리 위로 정확히 던질 수 있도록 한다.
  - 스카프를 다른 친구에게 또는 바닥에 던지지 않도록 한다.
- 변형 요소
  - 가벼운 다양한 크기의 공을 이용하여 위로 던지고 잡는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

릴레이 공 이동하기 게임

두 명씩 짝을 지어 스카프 위 공을 옮기는 게임



안전

- 이동할 때 뛰지 않고 걸어서 이동하여 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 스카프, 티볼 공, 삼각 콘 각 1개씩

인원 구성 6명이 한 모둠

게임 방법

1. 두 명씩 짝을 지어 출발선에 섭니다. 맨 앞의 2명은 스카프 위에 공을 올려놓습니다.
2. 신호가 울리면 스카프를 마주 잡고 10m 위치의 반환점을 돌아옵니다.
3. 앞 주자가 들어오면 다음 주자가 공을 올린 스카프를 전달받아 출발합니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

릴레이 공 이동하기 게임

활동 목표

- 물체를 이동할 때 균형을 잡는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 릴레이로 공을 나르는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠별 스카프, 티볼 공, 삼각 콘 각 1개씩 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 둘이 함께 균형을 잡고 물체를 이동하는 활동을 하여 균형잡기와 협응성을 향상할 수 있음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

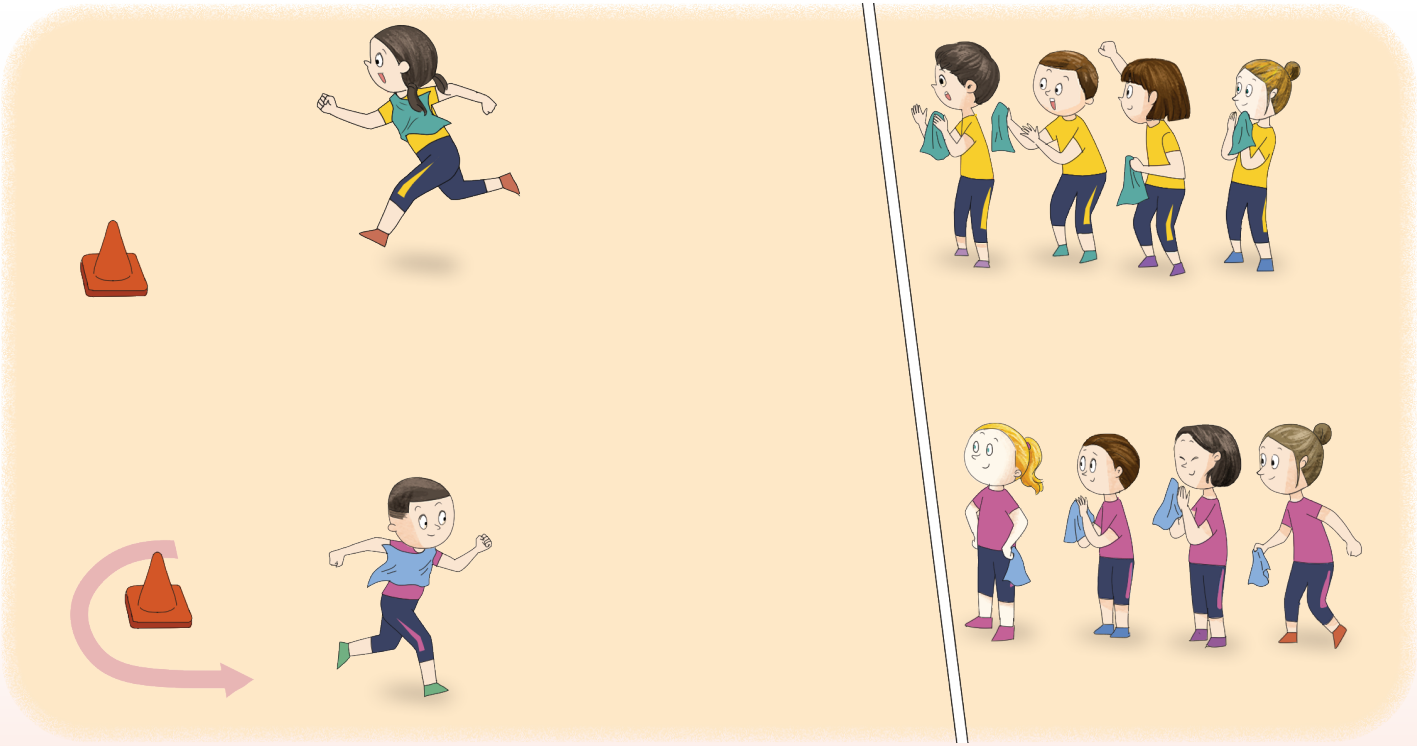
- 릴레이 공 이동하기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 뛰지 않고 빠른 걸음으로 게임을 하도록 한다.
  - 공이 바닥에 떨어지면 그 자리에서 공을 주워 다시 게임을 진행한다.
- 변형 요소
  - 다양한 크기의 공을 이용하여 릴레이 공 이동하기 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

몸에 착 스카프 달리기 게임

가슴에 댄 스카프를 떨어뜨리지 않고 달리는 게임



안전

- 게임을 할 때 서로 부딪치지 않도록 간격을 넓혀서 활동합니다.

준비물 인원 수만큼의 스카프, 모둠 수만큼의 삼각 콘

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 신호가 울리면 스카프를 가슴에 대고 이어달리기를 합니다.
3. 첫 번째 주자가 달려 반환점을 돌아 들어오면 다음 주자가 출발합니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

몸에 착 스카프 달리기 게임

활동 목표

- 스카프가 떨어지지 않기 위한 신체 움직임의 특성을 이해하고, 스카프를 떨어뜨리지 않고 달리는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 스카프, 모둠 수만큼의 삼각 콘 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 몸에 붙은 스카프가 떨어지지 않기 위해 달리는 속도를 조절하는 것이 중요함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

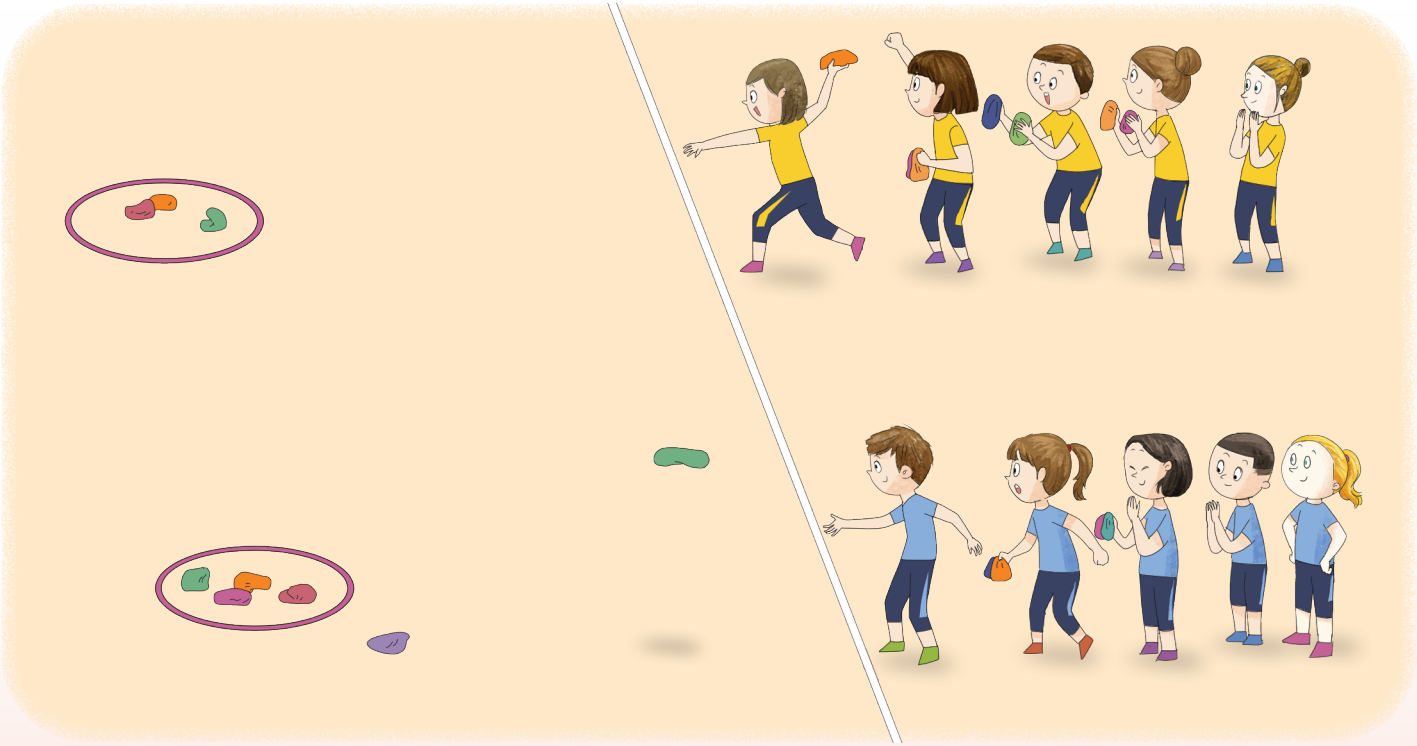
- 몸에 착 스카프 달리기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 몸에 스카프가 떨어지지 않게 하여 달린다.
  - 스카프가 떨어지면 떨어진 자리에서 주워 다시 가슴에 대고 게임을 계속 한다.
- 변형 요소
  - 신체의 다양한 부위를 이용하여 스카프 달리는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

던져 슛 골인 게임

후프 안에 빈백을 던져 넣는 게임



안전

- 모둠 사이의 간격을 두어 서로 부딪치지 않도록 주의합니다.
- 콩 주머니를 가지러 갈 때 다치지 않도록 모둠원이 모두 던진 뒤 이동합니다.

준비물 모둠 수만큼의 후프, 인원 수 2배만큼의 빈백

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 출발선에서 5m 떨어진 곳에 모둠별로 후프를 놓고, 개인당 빈백을 2개씩 갖습니다.
2. 모둠별로 돌아가면서 후프 안에 빈백을 던져 넣습니다.
3. 후프에 빈백이 가장 많이 들어간 모둠이 승리합니다.
4. 게임이 끝나면 거리를 늘려 다시 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

던져 슛 골인 게임

활동 목표

• 물체를 정확히 던지기 위해 필요한 신체 움직임의 특성을 이해하고, 빈백을 후프에 넣는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

• 모둠 수만큼의 후프, 인원 수 2배만큼의 빈백 등

지도 방법

• 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
• 거리에 따라 공을 던지는 방법이 다르고, 신체를 활용하는 부위가 달라짐을 이해하도록 지도한다.
• 게임 활동에 적극적으로 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

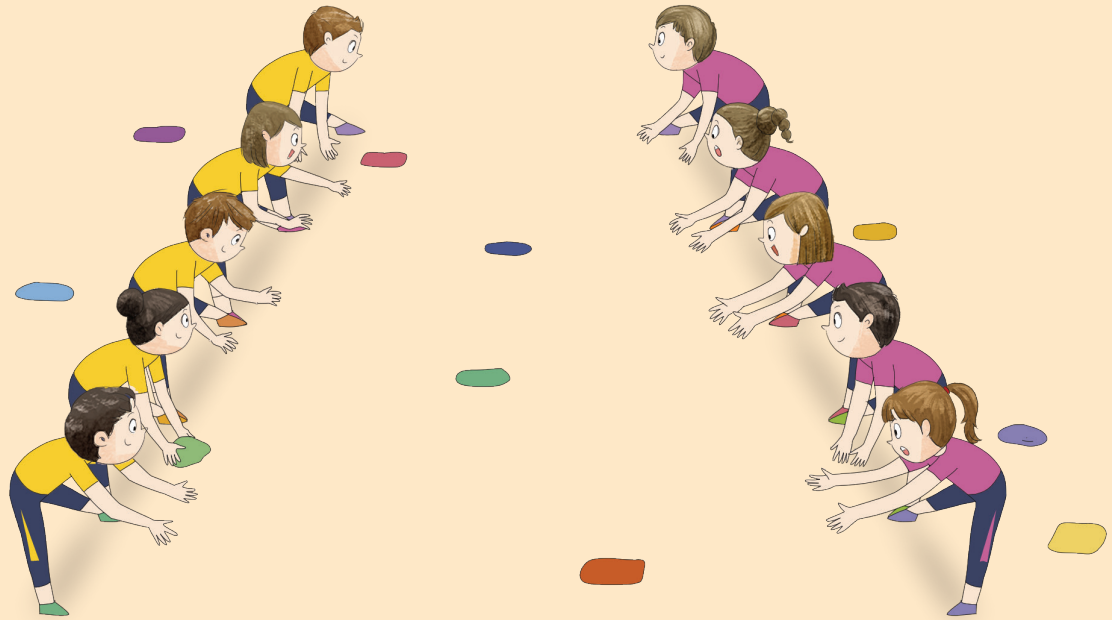
• 던져 슛 골인 게임 하기
  – 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
• 중요 규칙
  – 출발선을 넘어 콩 주머니를 던지지 않도록 한다.
  – 빈백을 다른 친구에게 던지지 않도록 한다.
• 변형 요소
  – 후프보다 작은 크기의 원을 활용하여 던지는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

다리 사이로 패널티킥 게임

다리 사이로 빈백을 밀어 넣는 게임



안전

- 빈백을 친구에게 던지지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수만큼의 빈백

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 두 모둠이 3m 간격이 되게 서로 마주 보고 서며, 개인당 빈백을 1개씩 갖습니다.
2. 모둠원 모두 다리를 어깨너비만큼 벌려 옆 친구와 발을 서로 붙이고 섭니다.
3. 신호가 울리면 손으로 빈백을 밀어 상대 모둠원의 다리 사이로 넣고, 상대 모둠원은 손으로 빈백을 막습니다.
4. 정해진 시간 동안 다리 사이로 빈백를 많이 밀어 넣는 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

다리 사이로 패널티킥 게임

활동 목표

- 물체를 빠르게 밀 때 필요한 신체 움직임의 특성을 이해하고, 다리 사이로 빈백을 넣는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 빈백 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 공을 빠르게 밀 때와 공을 막을 때 사용하는 신체 부위가 다름을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

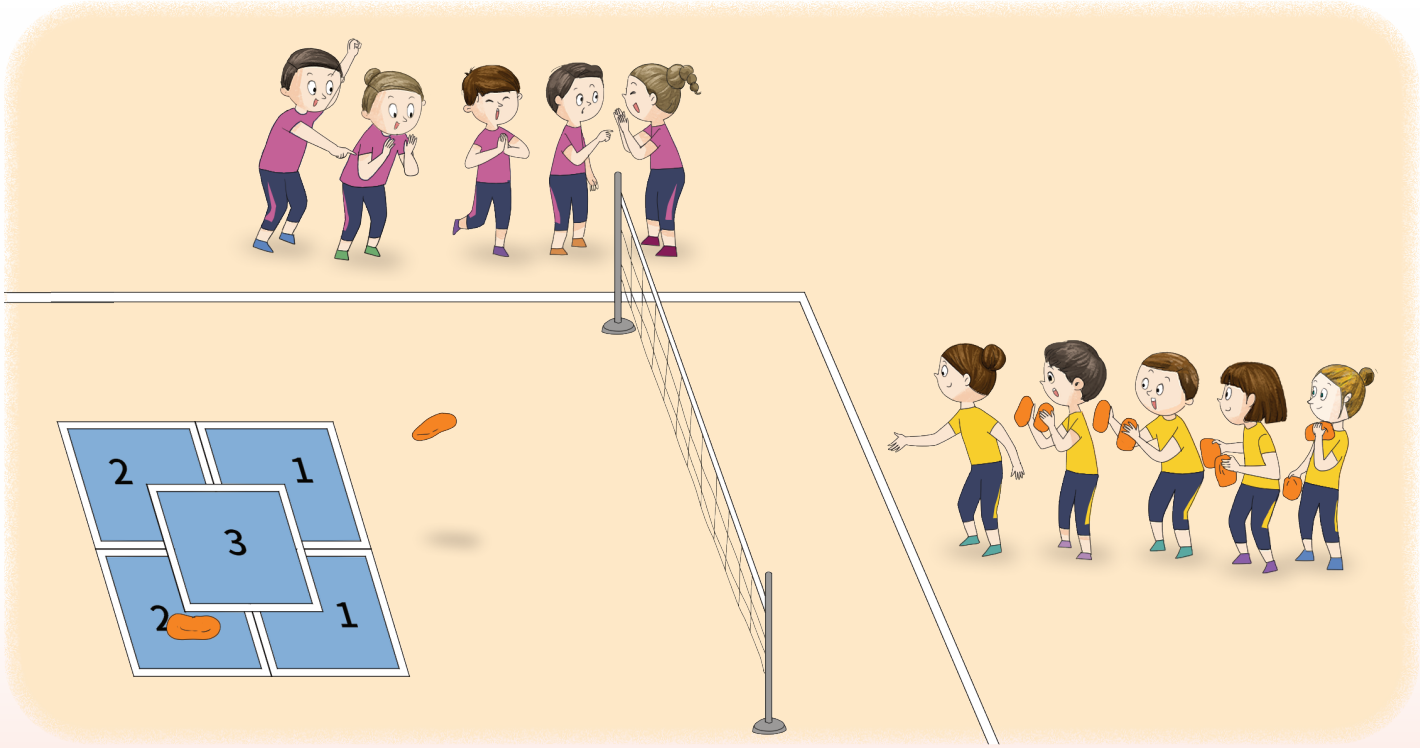
- 다리 사이로 패널티킥 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 빈백을 던지지 않고 밀도록 한다.
  - 골인은 다리 사이로 들어간 공의 개수로, 골인 개수가 많은 모둠이 승리한다.
- 변형 요소
  - 다리 사이로 넣을 수 있는 다양한 크기의 공을 활용하여 미는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

과녁판에 넣어라 게임

네트 위로 빈백을 던져 과녁판에 넣는 게임



안전

- 과녁판 주변에는 점수를 측정하는 친구나 교사 이외에는 서 있지 않도록 합니다.
- 빈백을 친구에게 던지지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수만큼의 빈백, 과녁판, 배드민턴 네트와 지주

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 개인당 빈백을 2개씩 갖고 한줄로 섭니다.
2. 한 명씩 차례로 연속 2회 네트 위로 빈백을 던져 과녁판에 넣습니다.
3. 빈백이 과녁판에 떨어져 멈춘 곳의 점수를 획득합니다.
4. 모둠원의 점수를 모두 합하여 획득한 점수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

과녁판에 넣어라 게임

활동 목표

- 물체를 정확히 던질 때 필요한 신체 움직임의 특성을 이해하고, 과녁판에 빈백을 던지는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 빈백, 과녁판, 배드민턴 네트와 지주 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 거리에 따라 공을 던지는 방법이 다르고, 신체를 활용하는 부위가 달라짐을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 과녁판에 넣어라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 출발선을 넘어 빈백을 던지지 않도록 한다.
  - 네트에 걸리거나 과녁판 안에 빈백이 들어가지 않으면 점수를 획득할 수 없다.
- 변형 요소
  - 플라잉디스크 등 다양한 형태의 물체를 이용하여 과녁판에 넣는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

달팽이 집을 지켜라 게임

달팽이 집을 따라 이동하며 가위바위보를 하고 앞으로 나아가는 게임

안전

- 달팽이 집을 이동할 때 넘어지지 않도록 뛰지 않고 걸어서 이동합니다.
- 가위바위보에서 진 친구들은 달팽이 집 밖으로 나갈 때 줄에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.
- 일부러 친구와 부딪치는 행동을 하지 않도록 합니다.

준비물 긴 줄 또는 여러 개의 줄넘기 줄

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 줄로 달팽이 집 모양을 만듭니다.
2. 수비 모둠은 달팽이 집 중앙에, 공격 모둠은 달팽이 집 밖에 섭니다.
3. 신호가 울리면 수비 모둠, 공격 모둠 각각 한 명씩 출발하여 줄을 따라 이동하고, 서로 만나면 가위바위보를 합니다. 가위바위보에서 지면 다음 주자가 빠르게 나오고, 이기면 앞으로 계속 이동하여 다른 모둠원과 가위바위보를 합니다.
4. 공격 모둠이 달팽이 집 중앙에 도착하면 공격 모둠이 승리하고, 수비 모둠이 달팽이 집 밖으로 나가면 수비 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

달팽이 집을 지켜라 게임

활동 목표

- 곡선 형태를 빠르게 움직일 때 신체 움직임의 특성을 이해하고, 달팽이 집을 따라 이동하는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 긴 줄 또는 여러 개의 줄넘기 줄 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 곡선 형태를 빠르게 움직일 때 중심을 잡기 위한 이동 방법이 다름을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

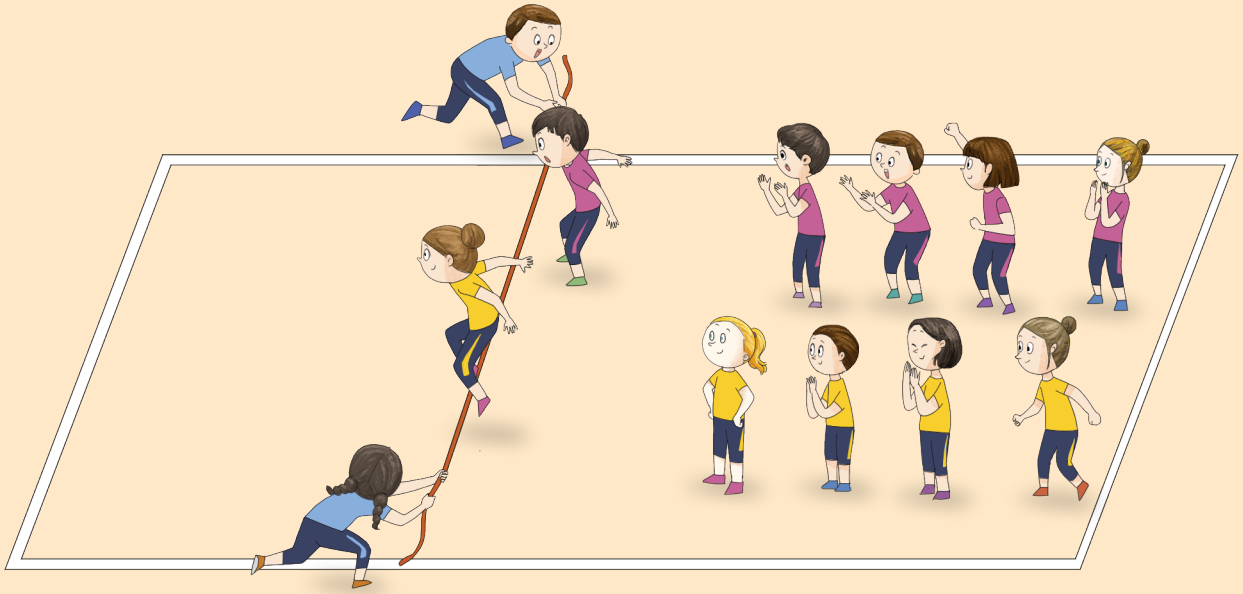
- 달팽이 집을 지켜라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 달팽이 집 모양으로 만든 줄을 넘어 다니지 않는다.
  - 뛰지 않고 빠른 걸음으로 이동하고, 가위바위보에서 진 친구는 달팽이 집 밖으로 나와 대기 장소에 선다.
- 변형 요소
  - 줄을 디귿 모양 등 다양한 형태의 모양을 만들어 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

이동하는 줄을 넘어라 게임

한 줄로 서서 다가오는 줄을 뛰어넘는 게임



안전

- 줄을 뛰어넘을 때 옆의 친구를 밀지 않도록 주의합니다.
- 줄에 걸려 넘어질 수 있으므로 줄 잡은 친구는 줄을 무릎 높이 이상으로 올리지 않도록 합니다.

준비물 7m 길이의 줄

인원 구성 두 모둠

게임 방법

1. 두 친구는 줄의 양 끝을 잡고, 모둠별로 줄 앞에서 한 줄로 섭니다.
2. 두 친구는 줄을 발목 높이로 잡은 채 이동하고, 나머지 친구들은 앞줄부터 차례로 줄을 뛰어넘습니다. 줄에 걸린 친구는 밖으로 나갑니다.
3. 줄을 발목 높이에서부터 무릎 높이까지 높여 가며 게임을 합니다.
4. 마지막 단계까지 줄을 뛰어넘는 친구가 가장 많이 남은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

이동하는 줄을 넘어라 게임

활동 목표

- 줄을 피해 점프하고 착지하여 중심을 잡는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 이동하는 줄을 뛰어넘는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 7m 길이의 줄 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 이동하는 줄이 다가올 때 뛰어넘는 높이와 착지할 때 중심을 잘 잡아야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

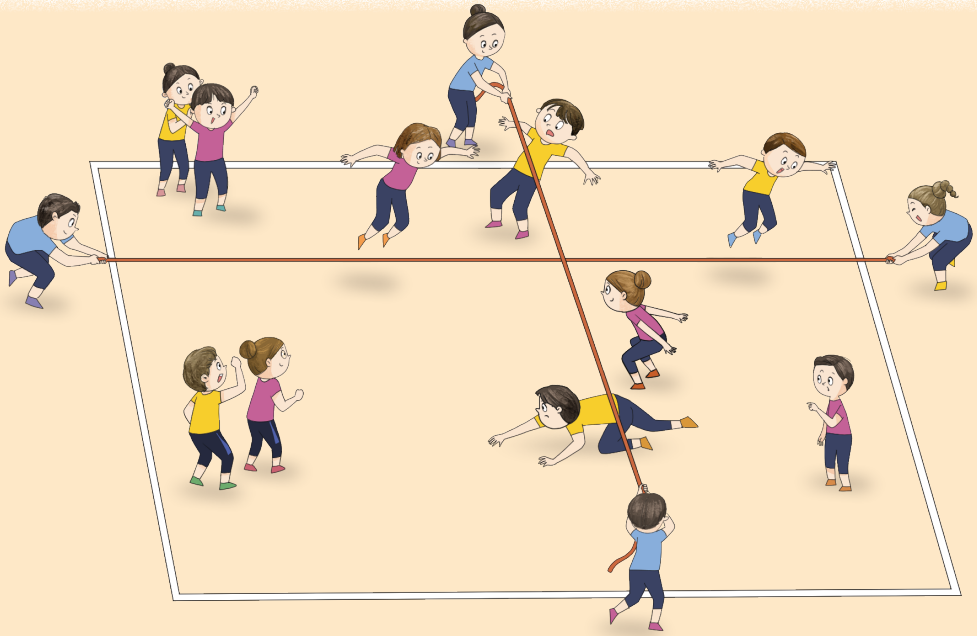
- 이동하는 줄을 넘어라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 줄에 걸리면 아웃되어 사각형 밖 대기 장소에 선다.
  - 줄의 높이는 무릎 이상으로 올리지 않도록 한다.
- 변형 요소
  - 줄을 돌려서 통과하는 줄넘기 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

두 줄을 피해 넘고 넘어라 게임

높이가 다른 두 줄을 피해 넘는 게임



안전

- 줄에 걸려 넘어지지 않도록 주의하며, 줄이 움직이는 속도를 빠르지 않게 합니다.

준비물 2개의 긴 줄

인원 구성 두 모둠

게임 방법

1. 사각형을 그리고, 사각형 안에 모두 섭니다.
2. 사각형 밖에서는 네 명의 친구들이 두 명씩 짝을 지어 줄을 각각 가슴 높이와 무릎 높이로 잡아 십자 모양이 되게 합니다.
3. 신호가 울리면 줄을 같은 높이로 천천히 움직입니다. 사각형 안의 친구들은 줄을 피해 이동하고, 줄에 걸린 친구는 사각형 밖으로 나갑니다.
4. 정해진 시간 동안 사각형 안에 남아 있는 친구가 많은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

두 줄을 피해 넘고 넘어라 게임

활동 목표

- 줄에 닿지 않기 위해 위와 아래로 몸을 움직이는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 줄을 피하는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 2개의 긴 줄 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 이동하는 줄을 뛰어넘을 때 신체의 높낮이를 이용하며 중심을 잘 잡아야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

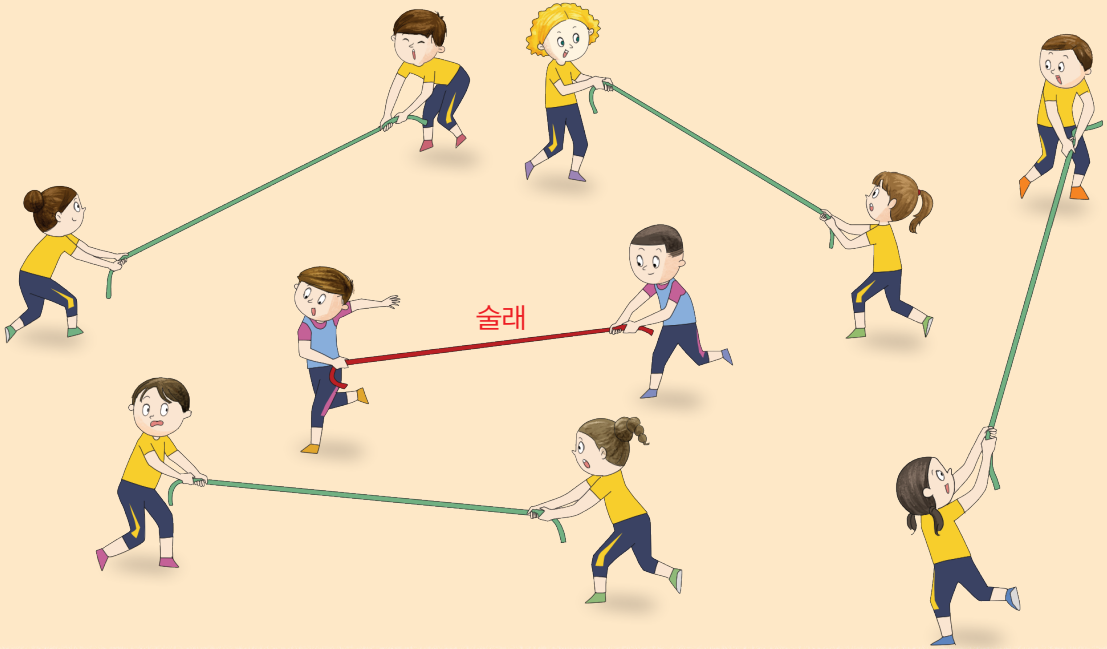
- 두 줄을 피해 넘고 넘어라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 줄에 걸리면 아웃되어 밖의 대기 장소에 선다.
  - 친구를 잡거나 밀지 않고, 줄은 일정한 속도로 이동한다.
- 변형 요소
  - 높낮이를 다양하게 한 여러 개의 줄을 통과하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

내 줄에 닿지 마 게임

술래의 줄에 닿지 않게 피하는 게임



안전

- 넘어져 다칠 수 있으므로 뛰지 않고 걸어서 이동합니다.
- 술래를 피해 다닐 때 다른 모둠의 학생과 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠 수만큼의 줄

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 2명씩 짝을 짓고, 술래를 정합니다.
2. 게임장 안에 짝과 함께 줄을 팽팽하게 하여 자유롭게 돌아다닙니다.
3. 신호가 울리면 술래는 줄로 다른 친구들의 줄을 터치합니다.
4. 술래가 아닌 친구들은 다른 줄을 넘어가거나 줄 밑으로 지나갈 수 있습니다.
5. 술래의 줄에 터치되면 새로운 술래가 되며, 스쾃을 3회 하고 다시 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

내 줄에 닿지 마 게임

활동 목표

- 줄을 피해 위와 아래로 몸을 움직이는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 줄을 피하는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠 수만큼의 줄 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 줄을 피해 위와 아래로 움직일 때 신체의 높낮이가 다르고, 술래를 피해 움직일 때 몸의 중심을 잘 잡아야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

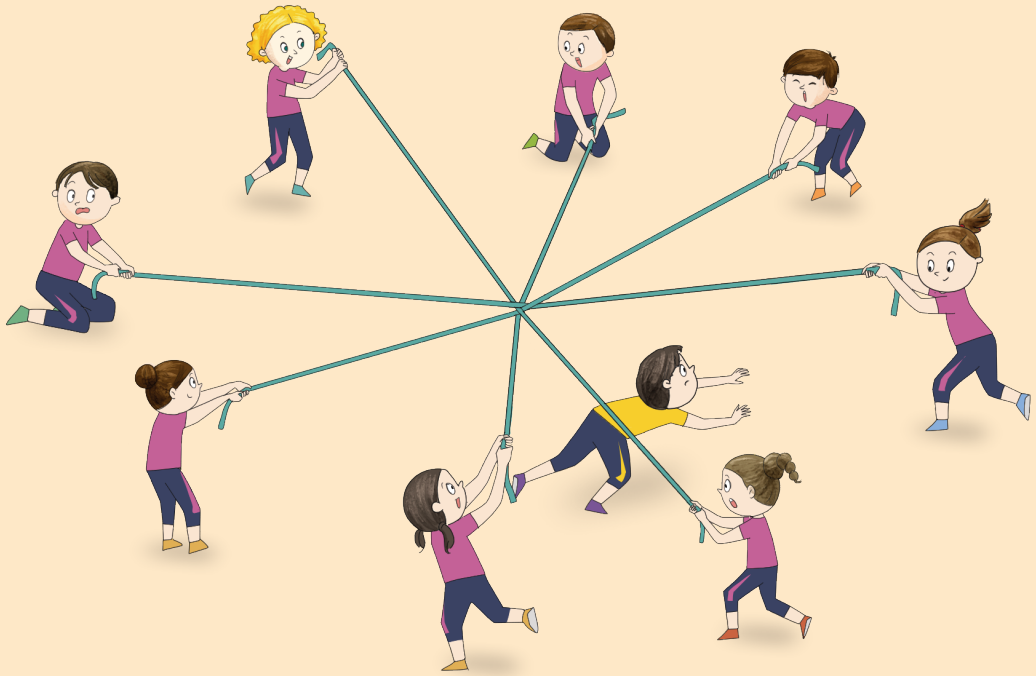
- 내 줄에 닿지 마 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 술래의 줄에 닿으면 스쾃을 3회 하고 새로운 술래가 되어 술래잡기를 한다.
  - 뛰지 않고 빠른 걸음으로 활동한다.
- 변형 요소
  - 술래에 터치된 짝은 모두 술래가 되어 마지막에 남은 팀이 승리하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

미션 임파서블 게임

높이가 다른 줄에 몸이 닿지 않고 넘는 게임



안전

- 줄에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 4개의 긴 줄

인원 구성 8명이 한 모둠

게임 방법

1. 두 모둠을 구성하여 한 모둠은 2명씩 줄을 엇갈리게 잡고, 높낮이를 다르게 만듭니다.
2. 다른 모둠은 1명씩 들어와서 넘거나 기어 줄을 건드리지 않고 모든 줄을 넘습니다.
3. 모둠원 모두 줄을 통과하면 역할을 바꾸어 게임을 합니다.
4. 줄에 닿지 않고 모두 통과한 친구가 많은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

미션 임파서블 게임

활동 목표

- 줄을 피해 위와 아래로 몸을 움직이는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 높낮이가 다른 줄을 넘는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 4개의 긴 줄 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 줄을 피해 위와 아래로 움직일 때 신체의 높낮이가 다르고 줄을 넘을 때 몸의 중심을 잘 잡아야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

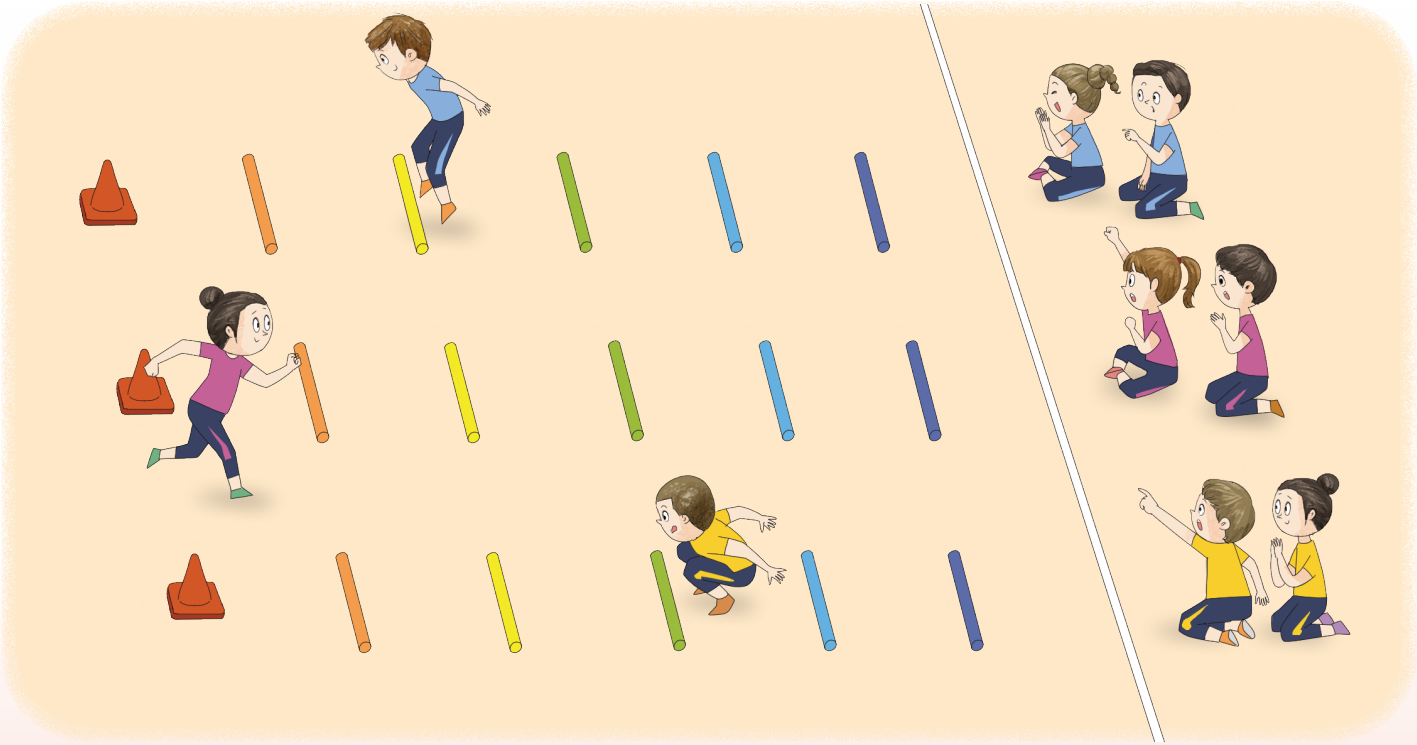
- 미션 임파서블 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 줄을 엇갈리게 만들고 줄의 높낮이를 다르게 한다.
  - 줄을 건드리면 아웃된다.
- 변형 요소
  - 한 명의 친구가 통과한 뒤에는 줄의 모양을 달리하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

앉아 연속으로 스틱 뛰어넘기 게임

앉아서 스틱을 뛰어넘는 게임



안전

- 스틱을 뛰어넘기가 어려우면 앉아서 건너기로 할 수 있습니다.

인성 쑥쑥

- 스틱을 뛰어넘지 못하는 친구를 놀리지 않습니다.

준비물 인원 수만큼의 플레이스틱, 3개의 삼각 콘

인원 구성 세 모둠

게임 방법

1. 바닥에 일정한 간격으로 스틱을 놓고 출발선에 쪼그리고 앉습니다.
2. 신호가 울리면 주자가 앉아서 점프하여 스틱을 뛰어넘습니다.
3. 모든 스틱을 뛰어넘으면 일어서서 반환점을 돌아 뛰어 들어옵니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

앉아 연속으로 스틱 뛰어넘기 게임

활동 목표

• 앉아 뛸 때 신체 움직임의 특성을 이해하고, 앉아서 스틱을 뛰어넘는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

• 인원 수만큼의 플레이스틱, 3개의 삼각 콘 등

지도 방법

• 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
• 앉아 뛸 때 장애물을 뛰어넘을 수 있는 높이로 뛰고 몸의 중심을 잘 잡아야 함을 이해하도록 지도한다.
• 게임 활동에 적극적으로 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

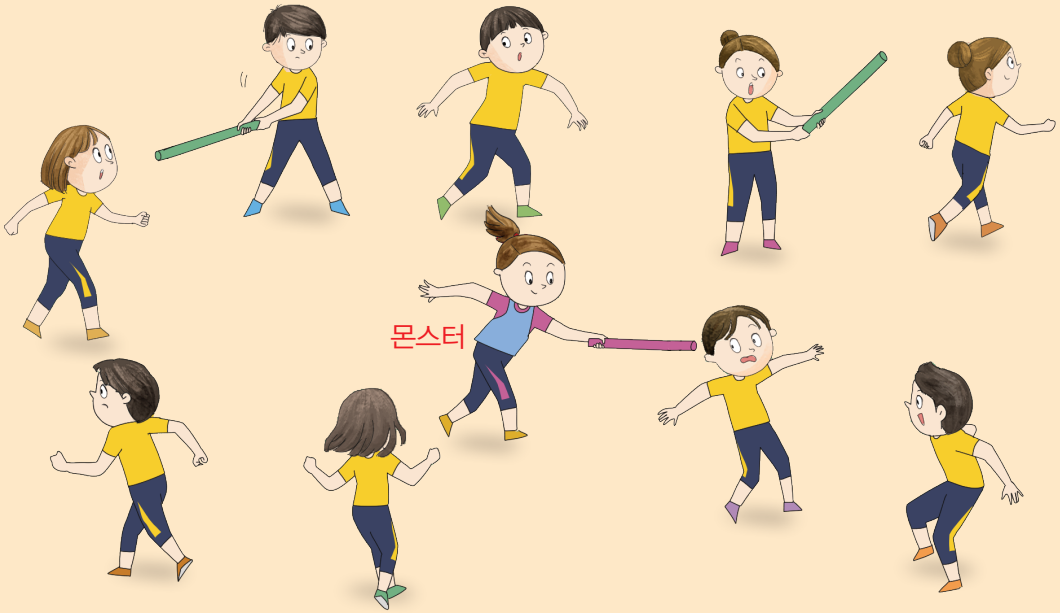
• 앉아 연속으로 스틱 뛰어넘기 게임 하기
  – 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
• 중요 규칙
  – 스틱에 걸리면 출발 위치에 와서 다시 뛰어넘는다.
  – 스틱을 모두 뛰어넘으면 일어서서 반환점을 돌아 뛰어 들어온다.
• 변형 요소
  – 스틱의 간격을 다양하게 하는 게임으로 변형할 수 있다.
  – 굴러오는 스틱을 앉아서 뛰어넘는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

몬스터를 피해라 게임

몬스터를 피해 뛰어다니는 게임



안전

- 스틱을 휘둘러서 친구를 때리지 않도록 주의합니다.
- 넘어져 다칠 수 있으므로 뛰지 않고 걸어서 이동합니다.

준비물 인원 수만큼의 플레이스틱

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 몬스터를 한 명 정합니다.
2. 몬스터는 정해진 공간을 돌아다니면서 스틱으로 친구들을 터치합니다.
3. 몬스터의 스틱에 닿은 친구는 그 자리에서 움직이지 못하는 나무가 됩니다.
4. 나무가 된 친구는 스틱을 가지고 제자리에 서서 다른 친구들을 터치합니다.
5. 친구들이 모두 나무가 되면 몬스터를 새로 뽑아 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

몬스터를 피해라 게임

활동 목표

- 스틱을 피할 때 신체의 움직임이 다름을 이해하고, 스틱으로 친구들을 잡는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 플레이스틱 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스틱을 피할 때 신체의 움직임을 민첩하게 움직여야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 지도한다.
- 게임에서 지켜야 할 규칙이 무엇인지 알고, 게임 규칙을 지키는 것이 중요함을 강조한다.

도입

- 몬스터를 피해라 게임 하기
  - 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하고, 스트레칭을 한다.

전개

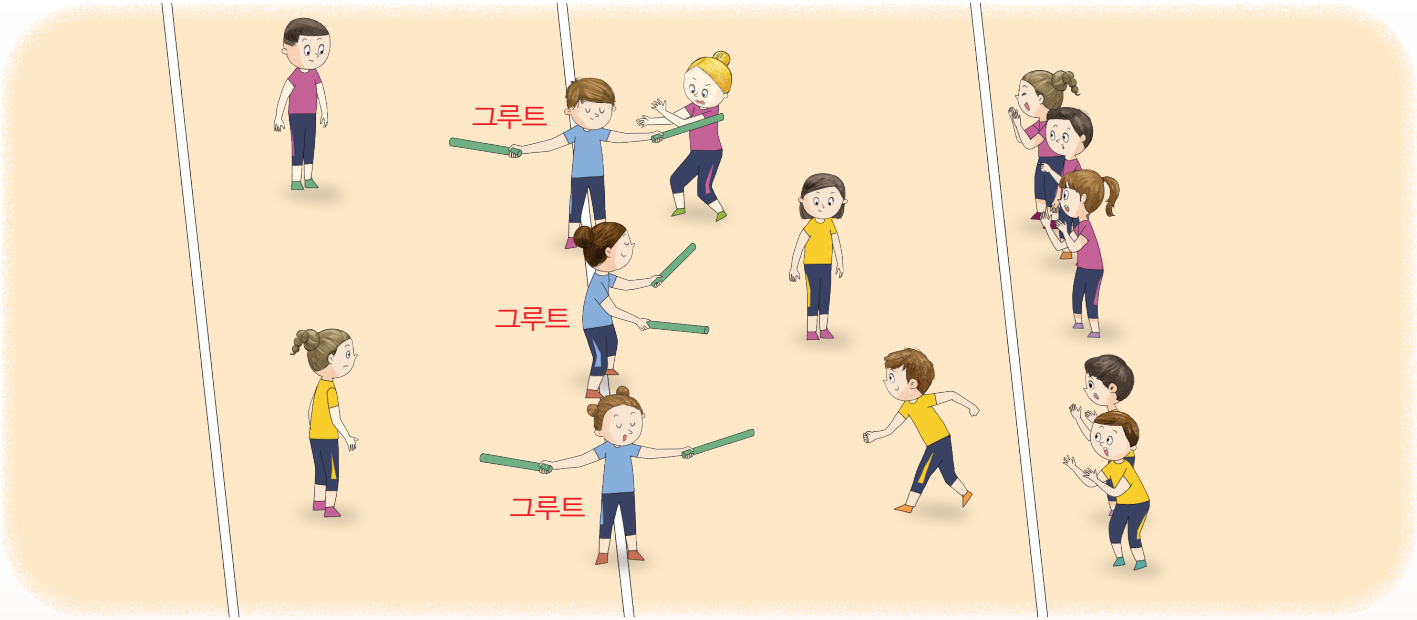
- 몬스터를 피해라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 몬스터와 친구들은 뛰지 않고 빠르게 걸어 다닌다.
  - 몬스터만 움직일 수 있고, 몬스터에 터치된 친구들은 나무가 되어 움직일 수 없다.
- 변형 요소
  - 몬스터의 숫자를 늘리는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

잠자는 그루트를 넘어라 게임

그루트의 스틱을 피해 이동하는 게임



안전

- 스틱을 휘둘러 다른 친구를 치지 않도록 합니다.
- 넘어져 다칠 수 있으니 뛰지 않고 걸어서 이동합니다.

준비물 8개의 플레이스틱, 모둠 조끼

인원 구성 두 모둠

게임 방법

1. 두 모둠으로 나누어 출발선에 섭니다.
2. 가운데 선에는 3~4명의 그루트가 눈을 감은 채 서서 스틱 2개를 일정한 높이로 들어 계속 좌우로 움직입니다.
3. 그루트의 스틱에 터치된 친구는 5걸음 움직여 그 자리에서 움직이지 못하는 나무가 됩니다.
4. 출발선에서 도착 지점까지 오고 가기를 3회 반복하며, 도착 지점에 모둠원이 가장 많이 남은 모둠이 승리합니다.

• 이렇게 활동하세요

잠자는 그루트를 넘어라 게임

활동 목표

• 스틱을 피할 때 신체의 움직임이 다름을 이해하고, 그루트의 스틱을 피해 이동하는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

• 8개의 플레이스틱, 모둠 조끼 등

지도 방법

• 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
• 스틱을 피할 때 신체의 움직임을 높고 낮게 만들어 피해야 함을 이해하도록 지도한다.
• 게임 활동에 적극적으로 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

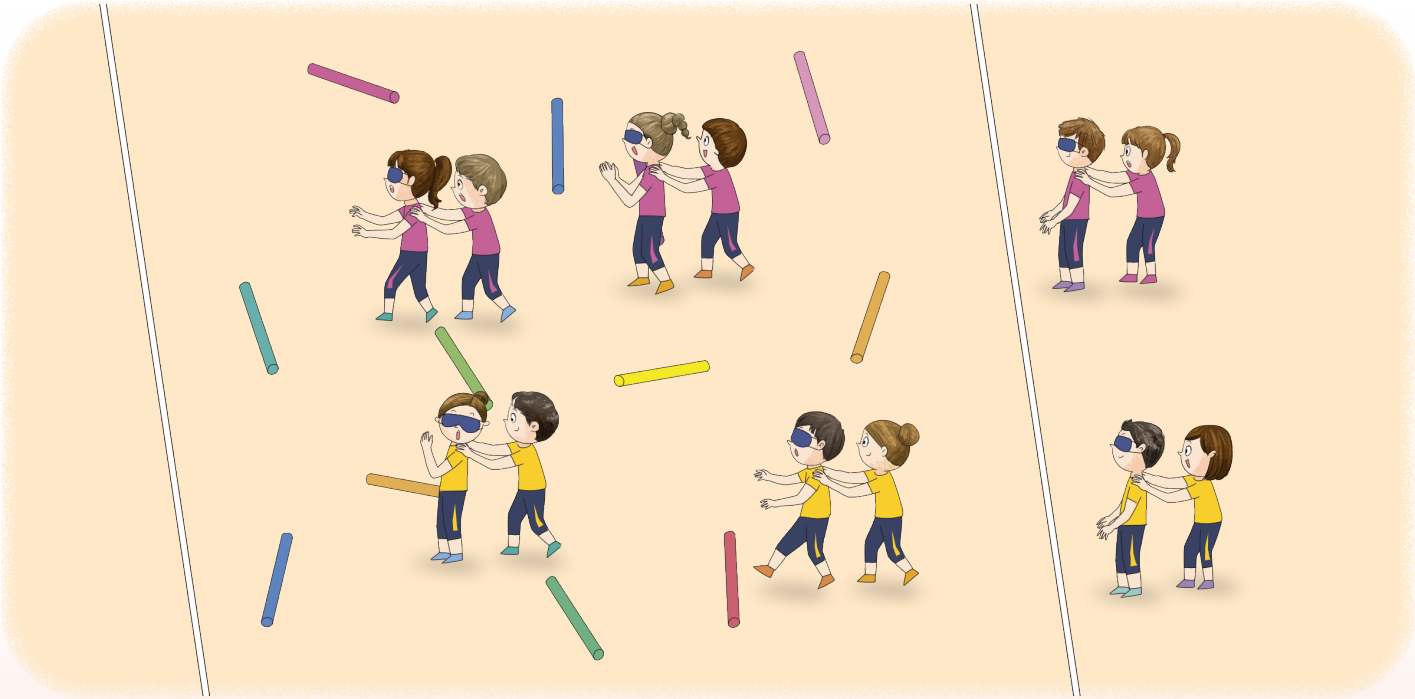
• 잠자는 그루트를 넘어라 게임 하기
  – 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
• 중요 규칙
  – 그루트는 눈을 감고 일정한 높이에서 스틱을 좌우로 움직인다.
  – 그루트를 피하는 친구들은 뛰지 않고 걸어서 이동한다.
  – 그루트의 스틱에 닿은 친구는 5걸음 이동하여 그 자리에서 나무가 된다.
  – 나무가 된 친구는 이동하거나 앉는 등 움직이지 않는다.
• 변형 요소
  – 나무가 된 친구들이 그루트가 되는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

도와줘 친구야 게임

눈을 가린 친구를 이끌어 장애물을 피해 이동하는 게임



안전

- 눈을 가린 친구가 스틱을 밟지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수 7배만큼의 플레이스틱, 인원 수 반만큼의 안대

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 두 명씩 짝을 지어 출발선에 섭니다.
2. 한 친구는 안대를 끼고 다른 친구의 앞에 섭니다.
3. 신호가 울리면 뒤에 서 있는 친구가 안대를 낀 친구의 어깨를 잡고 이끌어, 스틱을 피해 도착 지점에 도착합니다.
4. 정해진 시간 동안 역할을 바꿔 가며 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

도와줘 친구야 게임

활동 목표

- 눈을 감고 이동할 때 균형감각을 잘 잡기 위한 신체의 움직임이 다름을 이해하고, 눈을 감은 친구가 장애물을 피하도록 도와주는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수 7배만큼의 플레이스틱, 인원 수 반만큼의 안대 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 눈을 감고 스틱을 피해 이동할 때 신체 움직임의 균형감각이 중요함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

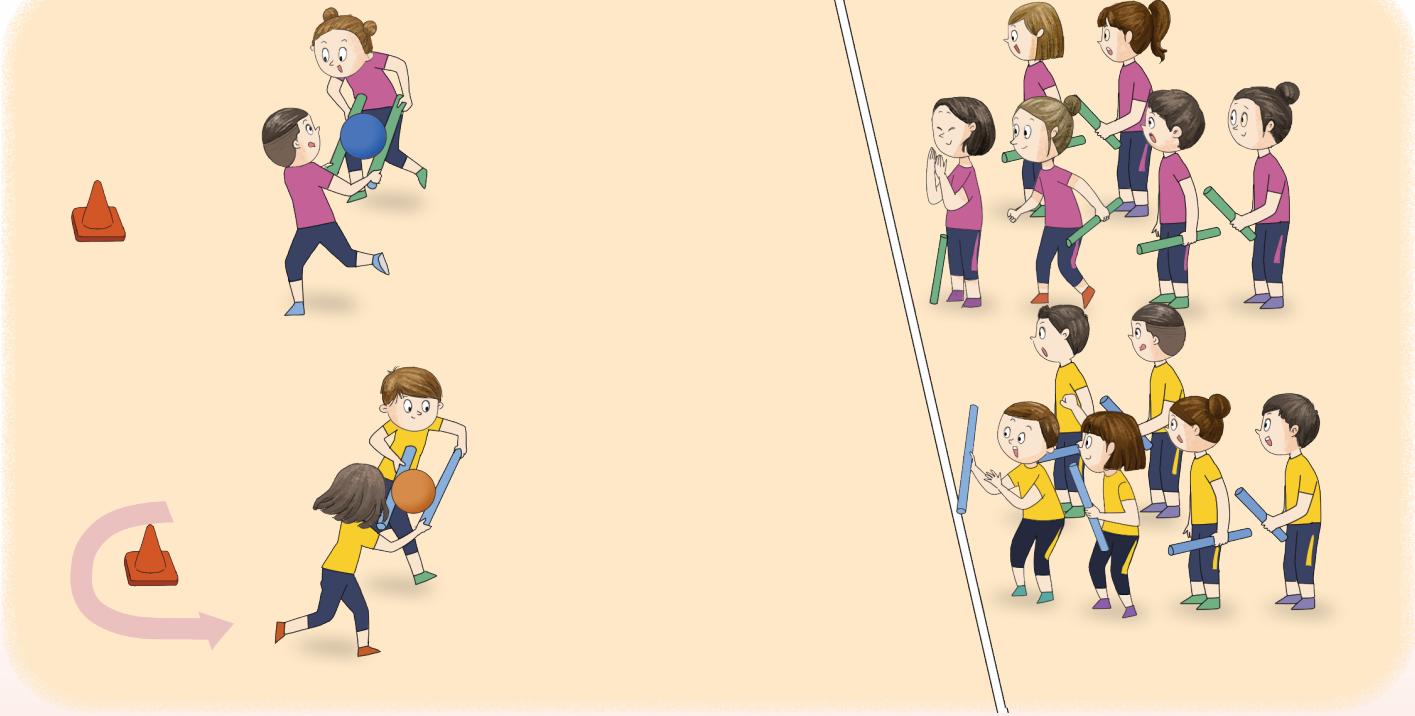
- 도와줘 친구야 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 안대를 낀 친구는 도착 지점에 올 때까지 절대로 안대를 벗지 않는다.
  - 스틱을 밟게 되면, 짝과 함께 팔벌려뛰기를 3회 한 뒤 그 자리에서 다시 이동한다.
- 변형 요소
  - 뒤에 있는 학생이 앞에서 박수를 치면서 이동하는 방법으로 게임을 변형할 수 있다.

정리

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

공 이어 나르기 게임

스틱으로 공을 이어 나르는 게임



안전

- 스틱으로 친구와 장난하지 않도록 합니다.
- 넘어져 다칠 수 있으니 뛰지 않고 걸어서 이동합니다.

준비물 인원 수만큼의 플레이스틱, 모둠 수만큼의 폼 볼과 삼각 콘

인원 구성 8명이 한 모둠

게임 방법

1. 2명씩 짝을 지어 스틱 2개를 나란히 잡고 스틱 사이에 공을 올려놓습니다.
2. 신호가 울리면 스틱에서 공이 떨어지지 않게 이동하여 반환점을 돌아옵니다.
3. 앞 주자가 들어오면 다음 주자가 공을 건네 받아 출발합니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

공 이어 나르기 게임

활동 목표

- 스틱 위에 공을 올려놓고 이동할 때 균형감각을 잘 잡기 위한 신체 움직임의 특성을 이해하고, 공을 이어 나르는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 플레이스틱, 모둠 수만큼의 폼 볼과 삼각콘 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스틱 위에 올려진 공이 떨어지지 않게 신체 움직임의 균형감각이 중요함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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 나르기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 뛰지 않고 걸어서 이동하도록 한다.
  - 다른 모둠의 이동을 방해하는 행동을 하지 않는다.
  - 공이 떨어지면 그 자리에서 다시 공을 스틱에 올려놓고 게임을 계속 한다.
- 변형 요소
  - 공의 크기를 다양하게 바꾸어서 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

하나되는 힘 게임

이동하여 옆 친구의 스틱을 잡는 게임

안전

- 스틱을 잡으러 이동할 때 옆 친구를 밀지 않도록 합니다.

준비물 인원 수만큼의 플레이스틱

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 원 모양으로 서서 스틱을 약간 기울여 잡습니다.
2. 하나, 둘, 셋 신호에 따라 오른쪽으로 이동하여 옆 친구의 스틱을 잡습니다.
3. 바닥에 스틱이 떨어지면 전체가 스쾃을 2회 하고 다시 게임을 합니다.
4. 바닥에 스틱을 떨어뜨리지 않고 연속으로 5회 이상 하면 성공합니다.

이렇게 활동하세요

하나되는 힘 게임

활동 목표

- 스틱이 바닥에 떨어지지 않고 빠르게 잡기 위한 신체 움직임의 특성을 이해하고, 옆 친구의 스틱을 잡는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 플레이스틱 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 스틱이 바닥에 떨어지지 않도록 빠르게 신체를 움직여야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

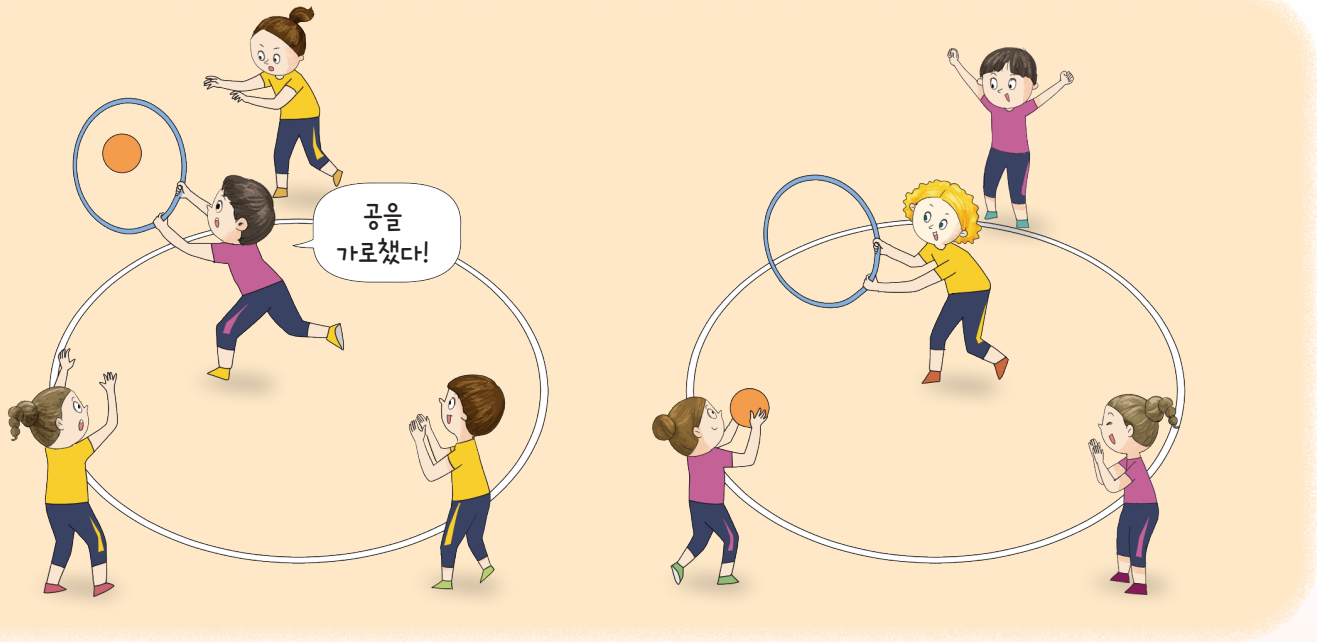
- 하나되는 힘 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 바닥에 스틱이 떨어지면 전체가 스쾃을 2회 한다.
  - 스틱을 약간 옆으로 기울여 잡는다.
- 변형 요소
  - 음원을 이용하여 음악 소리가 멈추면 이동하여 잡는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

장애물을 피해 던져라 게임

후프를 피해 공을 패스하는 게임



안전

- 후프를 휘둘러 원 밖의 친구가 다치지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 공, 후프 각 1개씩

인원 구성 4명이 한 모둠

게임 방법

1. 모둠 안에서 공격수를 3명, 수비수를 1명 정합니다.
2. 원 모양을 만들고 원 안에는 후프를 든 수비수가 있고, 원 밖에는 다른 모둠의 공격수 3명이 삼각형 모양으로 섭니다.
3. 신호가 울리면 공격수는 원 안 수비수의 후프를 피해 공을 패스하고, 수비수는 공을 후프 사이로 통과하게 하여 공을 가로챕니다.
4. 정해진 시간 동안 수비수가 공을 가장 많이 가로챈 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

장애물을 피해 던져라 게임

활동 목표

- 장애물을 피해 공을 던지고 받기 위한 신체의 움직임이 다름을 이해하고, 후프를 피해 공을 던지는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠별 공, 후프 각 1개씩 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 다양한 위치에서 오는 공을 잡고 던질 때 신체의 움직임이 다름을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

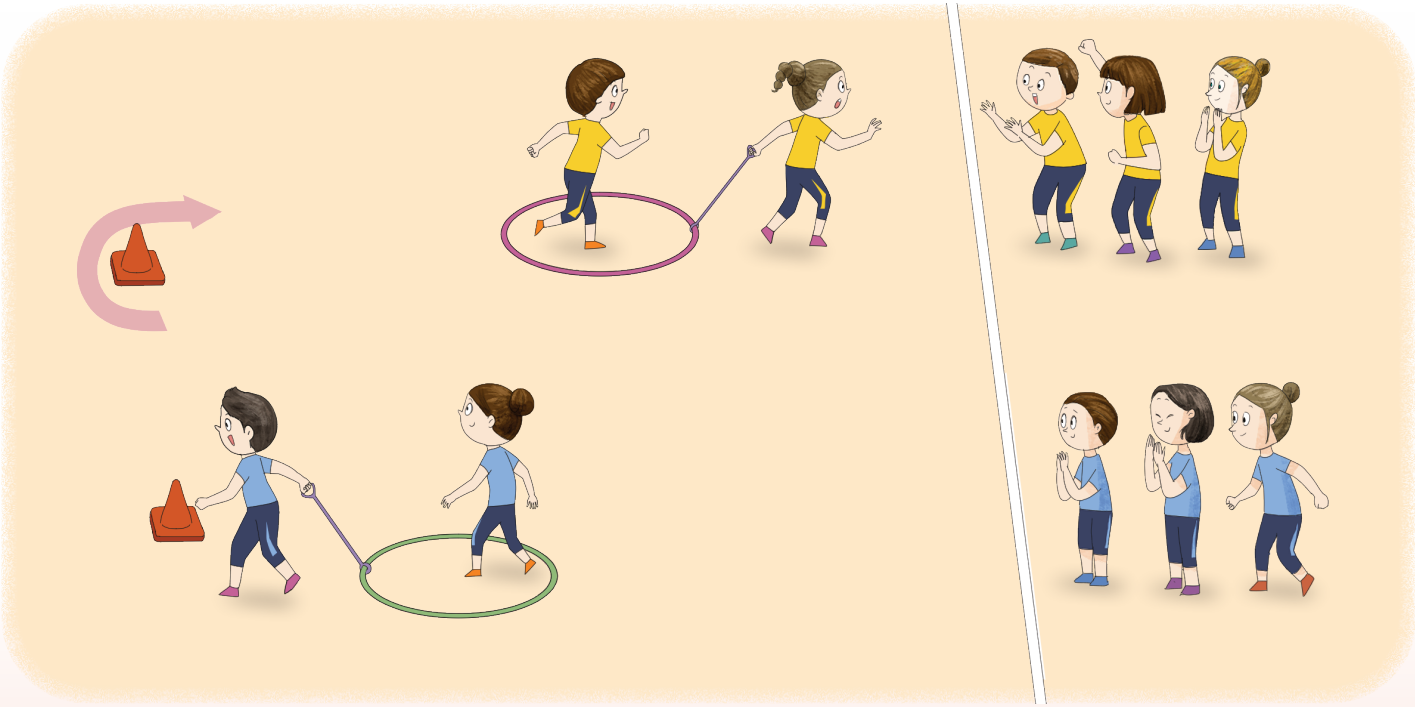
- 장애물을 피해 던져라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 수비수는 공이 후프 사이로 지나가게 하여 공을 가로챈다.
  - 공격수는 수비수의 후프를 피해 패스한다.
- 변형 요소
  - 공과 후프의 크기를 변화시켜 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

마차야 달려라 게임

후프 안에서 마부를 따라 이동하여 반환점을 돌아오는 게임



안전

- 마부는 후프 안에서 이동하는 친구가 다치지 않도록 친구의 속도에 맞춰 후프를 끕니다.
- 후프에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 후프, 줄, 삼각 콘 각 1개씩

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 마부를 1명 정하고, 마부는 후프에 줄을 매달아 바닥에 붙여 끕니다.
2. 신호가 울리면 첫 번째 주자가 후프 안에 들어가 마부를 따라 움직입니다.
3. 마부가 반환점을 돌아 들어오면 첫 번째 주자는 후프 밖으로 나오고 다음 주자가 후프 안에 들어가 출발합니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

마차야 달려라 게임

활동 목표

• 후프 안에서 이동하기 위한 신체 움직임의 특성을 이해하고, 마부를 따라 달리는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

• 모둠별 후프, 줄, 삼각 콘 각 1개씩 등

지도 방법

• 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
• 후프 안에서 이동할 때 다리의 보폭을 작고 빠르게 움직여야 하는 신체의 움직임을 이해하도록 지도한다.
• 게임 활동에 적극적으로 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

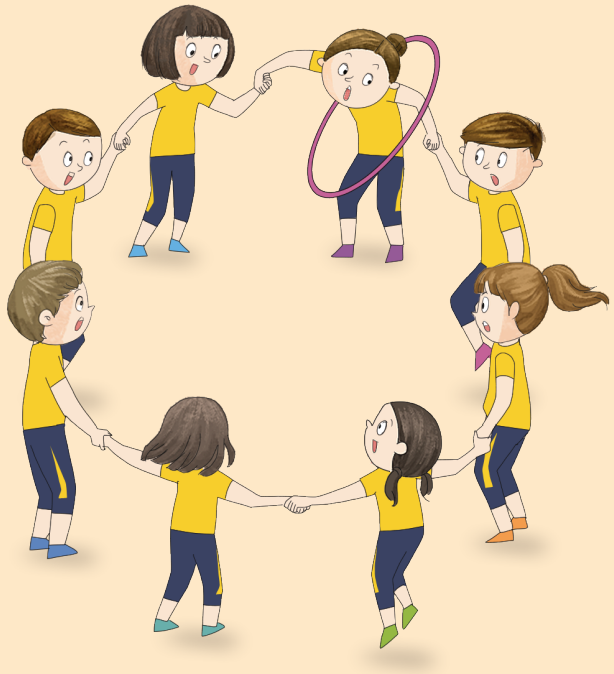
• 마차야 달려라 게임 하기
  – 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
• 중요 규칙
  – 후프 안에 있던 친구가 후프 밖으로 나오면 그 자리에서 2초 간 멈춘 뒤 후프 안으로 이동하여 게임을 계속 한다.
  – 마부가 후프를 끌 때 후프를 바닥에 붙여 이동하게 한다.
• 변형 요소
  – 후프의 크기를 다양하게 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

손 잡고 후프를 통과하라 게임

원 모양으로 서서 손 잡고 후프를 통과하는 게임



안전

- 후프에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠 수만큼의 후프

인원 구성 8명이 한 모둠

게임 방법

1. 원 모양으로 서서 손을 잡고, 첫 번째 주자의 손에 후프를 겁니다.
2. 신호가 울리면 순서대로 몸을 이용하여 후프를 통과합니다.
3. 후프를 떨어뜨리거나 잡은 손을 놓지 않습니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 후프를 통과한 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

손 잡고 후프를 통과하라 게임

활동 목표

- 후프를 통과하기 위해 신체 움직임을 변화해야 함을 이해하고, 후프를 통과하는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠 수만큼의 후프 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 후프를 통과할 때 팔과 다리, 다리와 팔의 움직임이 변화됨을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

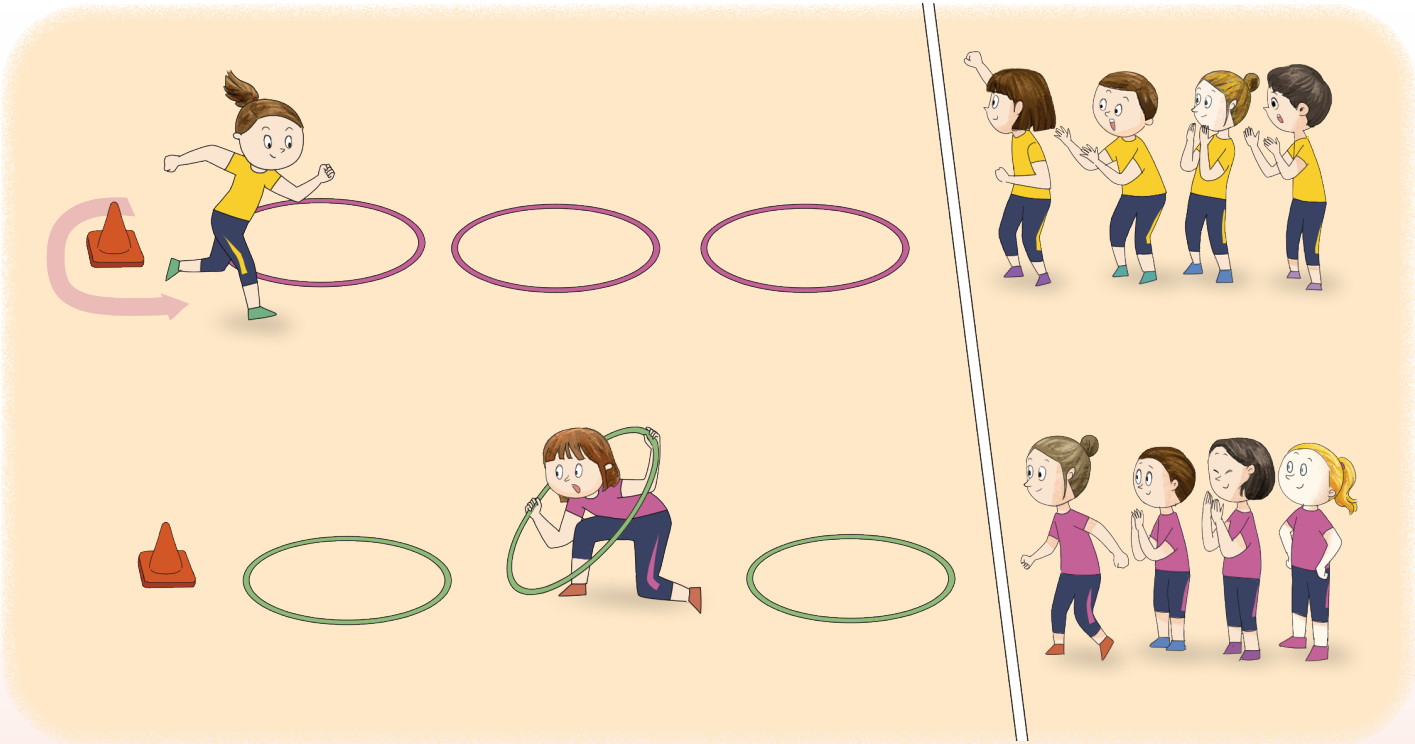
- 손 잡고 후프를 통과하라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 후프를 통과하기 위해서 잡고 있는 손을 놓지 않는다.
  - 혼자만의 능력으로 후프를 통과한다.
- 변형 요소
  - 후프의 개수를 늘려 하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

몸으로 통과하여 이어달리기 게임

바닥에 놓인 후프를 통과하여 이어달리는 게임



안전

- 후프에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.
- 통과한 후프를 던지지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 3개의 후프, 모둠 수만큼의 삼각 콘

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 모둠별로 바닥에 일정한 간격으로 후프를 놓은 뒤 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 신호가 울리면 주자가 출발하여 바닥에 놓인 후프를 모두 통과합니다.
3. 반환점을 돌면 빠르게 뛰어 들어와 다음 주자와 터치합니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

몸으로 통과하여 이어달리기 게임

활동 목표

- 후프를 통과하고 달릴 때 신체의 움직임이 다름을 이해하고, 후프를 몸으로 통과하여 이어달리기 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠별 4개의 후프, 모둠 수만큼의 삼각 콘 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 후프를 통과할 때는 신체의 높낮이 변화가 필요함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

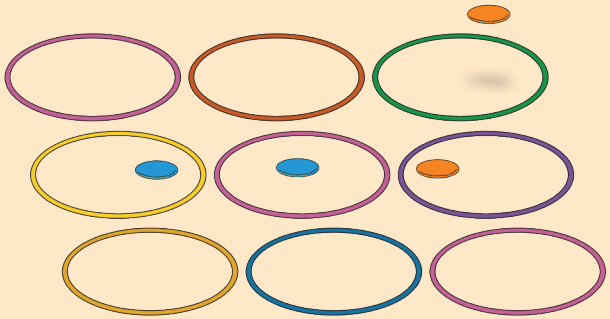
- 몸으로 통과하여 이어달리기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 반환점을 가기 전에는 후프를 통과하여 이동하고, 반환점을 돌고 나서는 빠르게 뛰어 들어온다.
  - 통과한 후프는 던지지 않고 제자리에 놓고 이동한다.
- 변형 요소
  - 후프를 통과한 뒤에 모둠발로 점프하여 이동하는 게임으로 변형할 수 있다.

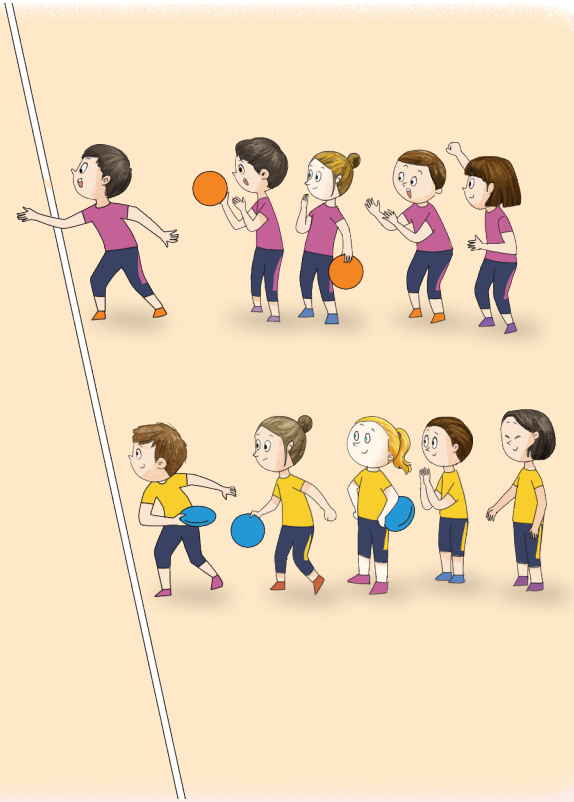
정리

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

던져서 후프 안에 게임

원반을 던져 후프 안에 넣는 게임





안전

- 원반은 한 명씩 던지도록 합니다.

준비물 빙고 판을 만들 개수의 후프, 인원 수만큼의 원반

인원 구성 두 모둠

게임 방법

1. 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 후프로 빙고 판을 만들고, 출발선에서 한 명씩 원반을 던져 후프에 넣습니다.
3. 후프에 원반을 가장 많이 넣은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

던져서 후프 안에 게임

활동 목표

- 원반을 던져서 후프 안에 넣을 때 신체 움직임인 협응성이 필요함을 이해하고, 원반을 던져서 후프 안에 넣는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 빙고 판을 만들 개수의 후프, 인원 수만큼의 원반 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 원반을 후프 안에 정확히 넣기 위해서는 거리에 따른 힘의 조절뿐만 아니라 눈과 팔의 협응성이 중요함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 던져서 후프 안에 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 원반을 던져서 후프 안에 들어가게 한다.
  - 후프 안에 원반이 들어간 곳은 다른 친구가 던져서 넣을 수 없다.
- 변형 요소
  - 다양한 도구를 활용하여 후프 안에 던지기 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

친구 몰래 솜털 공 놓기 게임

술래가 몰래 놓은 솜털 공을 들고 술래를 잡는 게임

안전

- 다칠 수 있으니 앉아 있는 친구들은 손을 뒤로 내밀지 않도록 합니다.
- 빠르게 걷는 술래를 건드리지 않도록 합니다.

준비물 패러슈트, 솜털 공

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 패러슈트를 바닥에 펴고 패러슈트 끝에 일정한 간격을 두고 앉습니다.
2. 술래를 1명 정하고, 술래는 빠른 걸음으로 걷다가 앉아 있는 친구 중 한 명을 골라 뒤에 몰래 솜털 공을 놓고 갑니다.
3. 모든 친구들은 노래를 부르고, 뒤에 솜털 공을 발견한 친구는 솜털 공을 들고 빠른 걸음으로 술래를 잡으러 갑니다.
4. 술래가 잡히지 않고 먼저 빈자리에 앉거나, 술래가 한 바퀴 돌아 솜털 공을 놓은 친구를 터치하면 그 친구가 새로운 술래가 됩니다.

이렇게 활동하세요

친구 몰래 솜털 공 놓기 게임

활동 목표

- 빠르게 걸으면서 이동하는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 친구 몰래 솜털 공을 놓고 잡는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 패러슈트, 솜털 공 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 빠르게 걷기를 할 때 팔과 다리의 신체 움직임 변화를 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 친구 몰래 솜털 공 놓기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 술래를 잡을 때 뛰지 않고 빠르게 걷는다.
  - 연속적으로 한 친구에게 솜털 공을 놓지 않는다.
  - 술래와 솜털 공을 발견한 친구는 한 방향으로만 이동한다.
- 변형 요소
  - 패러슈트 색깔별로 친구들을 앉게 하고, 술래가 이동하다가 솜털 공을 패러슈트 안에 던져, 솜털 공이 멈춘 곳에 있는 친구가 솜털 공을 들고 술래를 잡으러 가는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

높게 들어 자리 바꾸기 게임

색깔을 바꾸어 가며 자리를 이동하는 게임

안전

- 패러슈트 안으로 이동할 때 서로 부딪치지 않도록 하고, 뛰지 않고 걸어서 이동합니다.

준비물 패러슈트

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 패러슈트를 색깔별로 잡고 원 모양으로 선 뒤 술래를 정합니다.
2. 패러슈트를 머리 위로 높게 들면 술래가 "○○색 자리 바꿔!"라고 말합니다.
3. 술래가 말한 색깔의 친구들은 들고 있는 패러슈트 안으로 이동해 빈자리에 가서 패러슈트를 잡고 내립니다.
4. 정해진 시간 동안 술래를 바꿔 가며 자리를 이동하는 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

높게 들어 자리 바꾸기 게임

활동 목표

- 패러슈트를 높게 들고 내릴 때 신체 움직임의 특성을 이해하고, 패러슈트를 높게 들어 서로 자리를 바꾸는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 패러슈트 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 패러슈트를 높게 들고 내릴 때의 신체 움직임 변화를 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

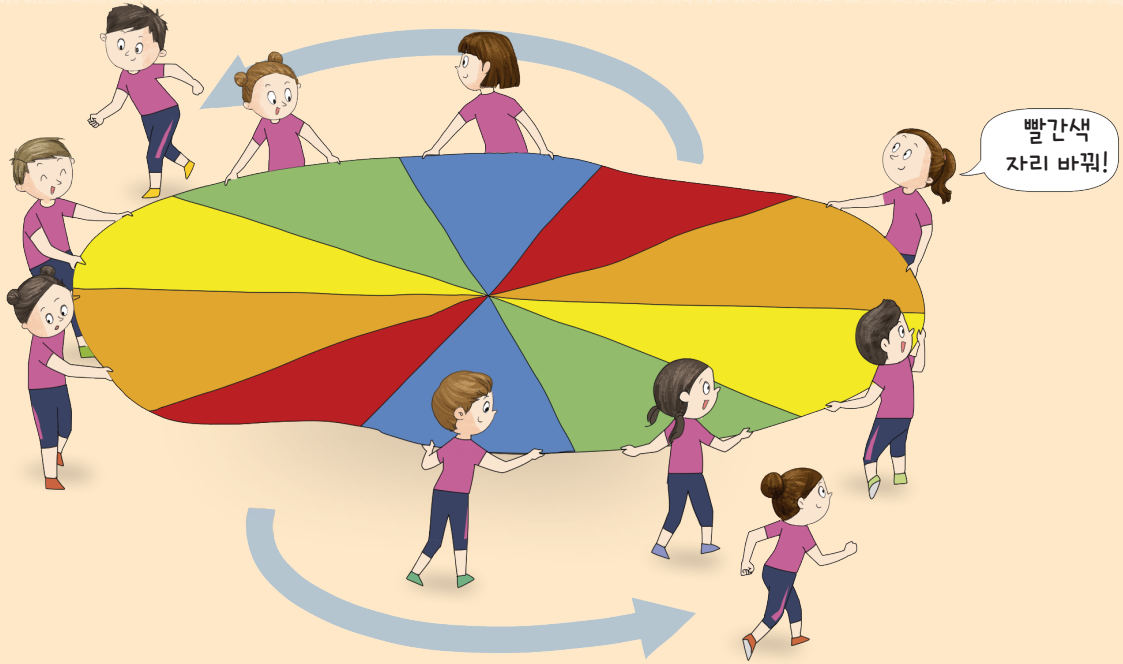
- 높게 들어 자리 바꾸기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 패러슈트를 들 때는 높게 들어 올린다.
  - 패러슈트를 내릴 때는 패러슈트 안에서 친구의 이동이 완료될 때 천천히 내린다.
- 변형 요소
  - 색깔 이외에 부르는 신호를 다양하게 “안경 쓴 학생, 남자, 여자 등”을 호명하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

색깔 바꾸기 게임

같은 색깔 패러슈트로 이동하는 게임



안전

- 색깔을 바꾸러 갈 때 패러슈트를 잡고 도는 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 패러슈트

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 패러슈트를 색깔별로 잡고 원 모양으로 섭니다.
2. 패러슈트를 잡고 오른쪽으로 천천히 돌면 술래가 "○○색 자리 바꿔!"라고 말합니다.
3. 술래가 말한 색깔의 친구들은 자기 위치에서 앞의 같은 색깔로 이동하여 패러슈트를 잡고 다시 돕니다.
4. 정해진 시간 동안 색깔을 술래를 바꿔 가며 자리를 이동하는 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

색깔 바꾸기 게임

활동 목표

- 패러슈트에서 앞으로 이동할 때 빠르게 움직여야 하는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 패러슈트의 색깔을 바꾸는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 패러슈트 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 앞으로 빠르게 이동할 때 신체 움직임에서의 순발력이 필요함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

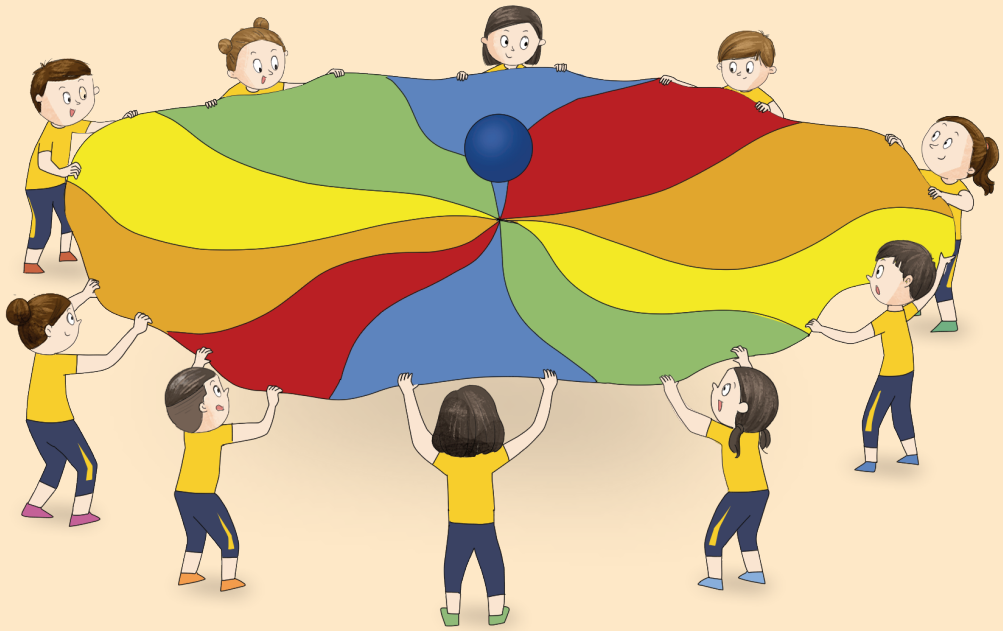
- 색깔 바꾸기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 패러슈트를 잡고 회전할 때 일정한 속도로 돈다.
  - 색깔이 불리고 앞의 패러슈트를 잡으러 이동하는 친구들이 잡지 못할 때는 회전하는 속도를 줄여 잡을 수 있게 한다.
- 변형 요소
  - 색깔 이외에 부르는 신호를 다양하게 “파란 옷을 입은 친구, 안경 낀 친구 등”을 호명하는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

공 튀기기 게임

패러슈트로 공을 튀기는 게임



안전

- 패러슈트를 혼자 너무 강하게 흔들어 옆 친구가 잡고 있는 손을 다치지 않도록 주의합니다.

준비물 패러슈트, 폼 볼

인원 구성 10명이 한 모둠

게임 방법

1. 패러슈트을 잡고 원 모양으로 섭니다.
2. 패러슈트 안에 공을 1개 넣습니다.
3. 신호가 울리면 패러슈트로 공이 떨어지지 않게 튀깁니다.
4. 정해진 시간 동안 공을 튀긴 횟수가 많은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

공 튀기기 게임

활동 목표

- 패러슈트에 있는 공을 튀길 때 신체의 움직임을 친구들과 협력하여 동일하게 해야 함을 이해하고, 패러슈트에서 공을 튀기는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 패러슈트, 폼 볼 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 패러슈트 안에서 공을 튀길 때의 신체 움직임 변화를 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

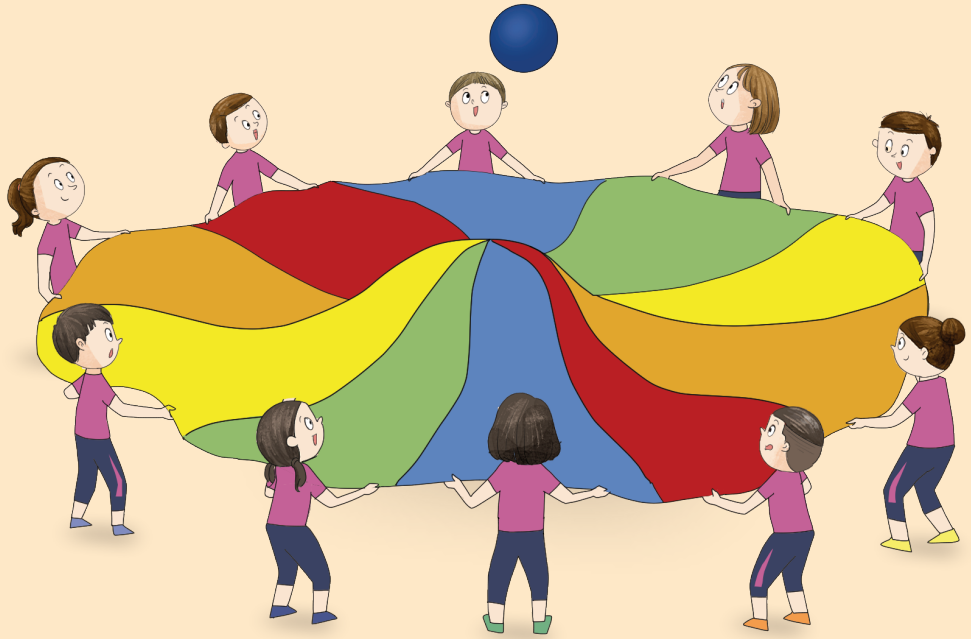
- 공 튀기기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 패러슈트 밖으로 공이 떨어지면 경기가 끝난다.
  - 정해진 시간 동안 패러슈트 안에서 공을 튀긴다.
- 변형 요소
  - 공의 종류를 다양하게 하여 패러슈트 안에 있는 공을 밖으로 빠르게 내보내는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

하늘 높이 공 올리기 게임

패러슈트로 공을 높이 올리는 게임



안전

- 패러슈트를 강하게 흔들지 않도록 주의합니다.

준비물 패러슈트, 폼 볼

인원 구성 10명이 한 모둠

게임 방법

1. 패러슈트를 잡고 원 모양으로 섭니다.
2. 패러슈트 안에 공을 1개 넣습니다.
3. 신호가 울리면 패러슈트를 이용하여 공을 높게 올립니다.
4. 세 번의 기회 동안 공이 높이 올라간 지점을 확인하여 공이 가장 높게 올라간 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

하늘 높이 공 올리기 게임

활동 목표

- 패러슈트에 있는 공을 높이 올릴 때 팔과 다리의 협응성을 이용하여 신체를 움직여야 함을 이해하고, 패러슈트로 높이 공을 올리는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 패러슈트, 폼 볼 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 패러슈트에 있는 공을 높이 올릴 때 모둠원 모두 협력하여 팔로 패러슈트를 아래로 당기면서 무릎을 구부렸다 펴는 신체 움직임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 하늘 높이 공 올리기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 공을 손으로 잡지 않고 패러슈트를 이용하여 공을 위로 올리도록 한다.
- 변형 요소
  - 공의 크기를 다양하게 하여 패러슈트로 공을 쳐서 올리는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

다람쥐와 도토리 게임

패러슈트로 도토리가 다람쥐에게 잡히지 않게 도와주는 게임

안전

- 패러슈트를 허리 아래로 낮추지 않도록 주의합니다.
- 패러슈트에 걸리지 않도록 주의합니다.

준비물 패러슈트

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 도토리와 다람쥐를 각각 1명 정한 뒤, 패러슈트를 잡고 원 모양으로 섭니다.
2. 다람쥐는 도토리를 잡고, 다른 친구들은 패러슈트로 도토리가 다람쥐에게 잡히지 않도록 도와줍니다.
3. 도토리가 도망갈 때는 패러슈트를 높게 들고, 다람쥐가 쫓아오면 패러슈트를 낮게 듭니다.
4. 정해진 시간 동안 역할을 바꿔 가며 게임을 합니다.

이렇게 활동하세요

다람쥐와 도토리 게임

활동 목표

• 빠르게 움직이며 신체의 높낮이를 다르게 할 때 신체 움직임의 특성을 이해하고, 다람쥐가 도토리를 쫓는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

• 패러슈트 등

지도 방법

• 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
• 패러슈트 사이를 이동할 때 신체 움직임의 높낮이를 다르게 하여 움직여야 함을 이해하도록 지도한다.
• 게임 활동에 적극적으로 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

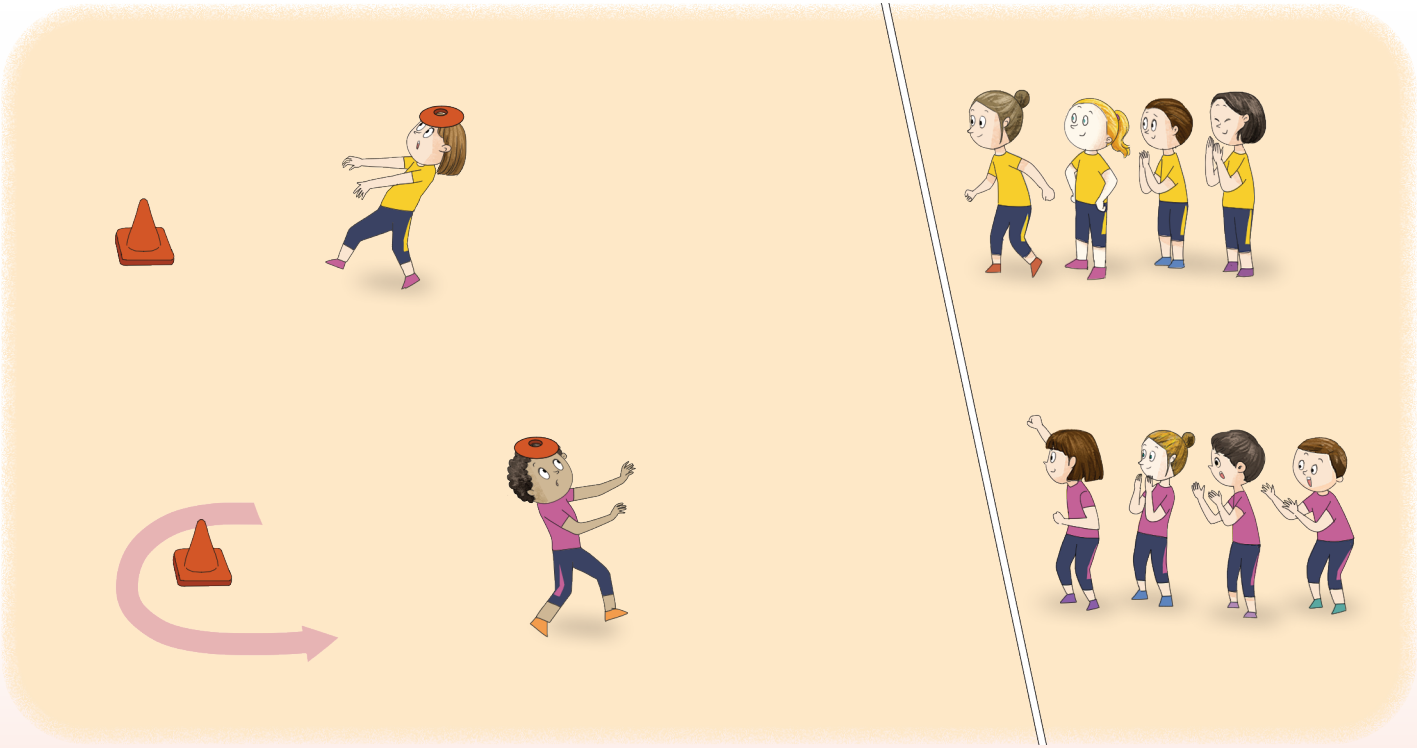
• 다람쥐와 도토리 게임 하기
  – 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
• 중요 규칙
  – 패러슈트는 허리 높이까지만 낮춘다.
  – 정해진 시간 동안 다람쥐가 도토리를 쫓는다.
• 변형 요소
  – 패러슈트의 높이를 다양하게 하여 다람쥐가 통과하는데 패러슈트가 장애물이 되는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

배달왔어요 게임

머리에 접시 콘을 올리고 반환점을 돌아오는 게임



안전

- 게임을 할 때 서로 부딪치지 않도록 간격을 넓혀서 활동합니다.

준비물 모둠 수만큼의 접시 콘과 삼각 콘

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 모둠별로 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 신호가 울리면 순서대로 머리에 접시 콘을 올리고 반환점을 돌아옵니다.
3. 앞 주자가 들어오면 다음 주자가 머리에 접시 콘을 이어받아 출발합니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

배달왔어요 게임

활동 목표

- 머리에 접시 콘을 올리고 이동할 때 접시 콘이 떨어지지 않도록 중심을 잡는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 머리에 접시 콘을 올린채 반환점을 돌아오는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠 수만큼의 접시 콘과 삼각 콘 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 머리에 접시 콘을 올려놓고 이동할 때 신체의 움직임을 활용하여 중심을 잘 잡는 방법을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

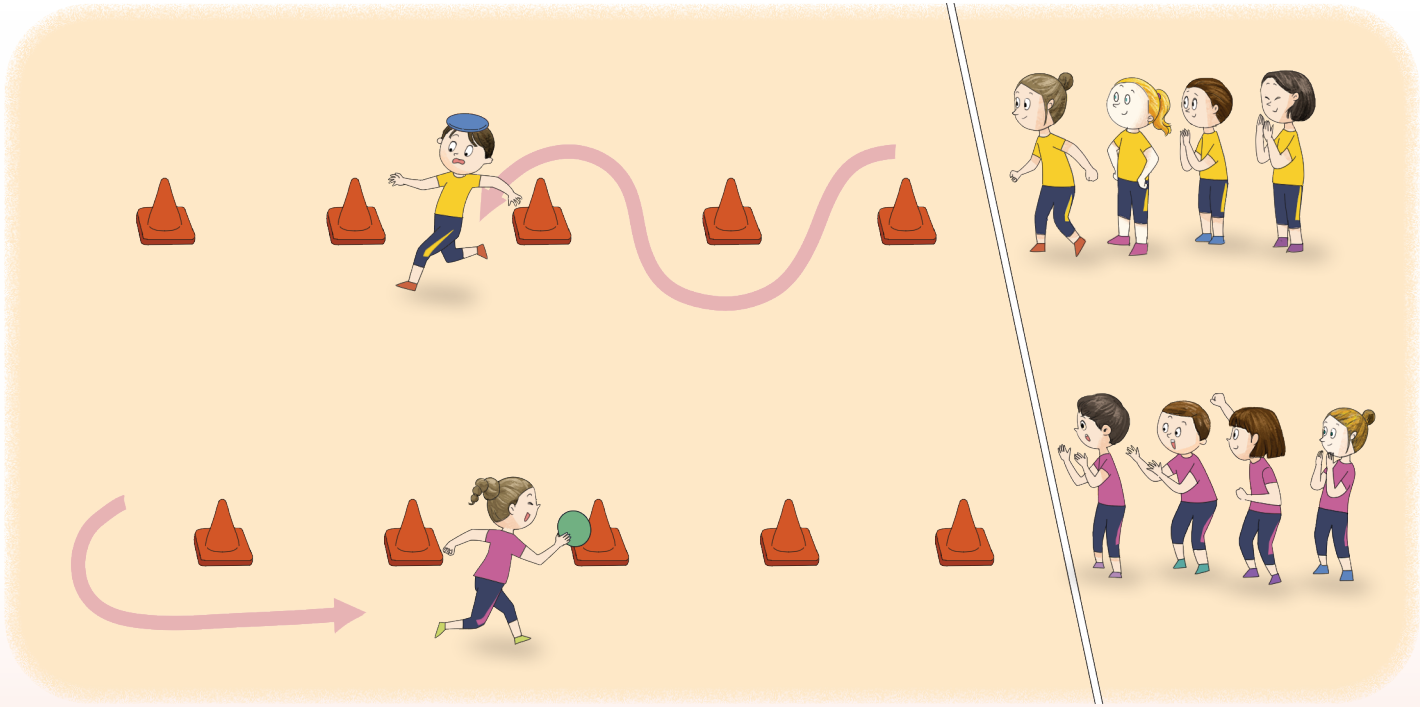
- 배달왔어요 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 접시 콘이 떨어지면 그 자리에서 접시 콘을 주워 머리에 올리고 게임을 계속 한다.
  - 뛰지 않고 빠르게 걸어서 게임을 한다.
- 변형 요소
  - 첫 번째 주자는 접시 콘 1개, 마지막 주자는 주자의 순서만큼 접시 콘을 머리에 올리는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

지그재그 달리기 게임

머리에 원반을 올리고 지그재그로 달려 반환점을 돌아오는 게임



안전

- 게임을 할 때 서로 부딪치지 않도록 간격을 넓혀서 활동합니다.

준비물 모둠 수만큼의 원반, 5개의 삼각 콘

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 모둠별로 일정한 간격으로 삼각 콘을 세운 뒤 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 신호가 울리면 머리에 원반을 올리고 삼각 콘을 지그재그로 달립니다.
3. 마지막 삼각 콘을 돌면 일직선으로 달려와 다음 주자에게 원반을 넘깁니다. 원반을 넘겨받으면 다음 주자가 출발합니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

지그재그 달리기 게임

활동 목표

- 머리에 원반을 올리고 지그재그로 달릴 때 신체의 균형을 잘 잡아야 함을 이해하고, 지그재그로 달리는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠 수만큼의 원반, 5개의 삼각 콘 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 머리에 올린 원반을 떨어뜨리지 않고 빠르게 이동하기 위한 신체 움직임인 균형을 잘 잡는 방법을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

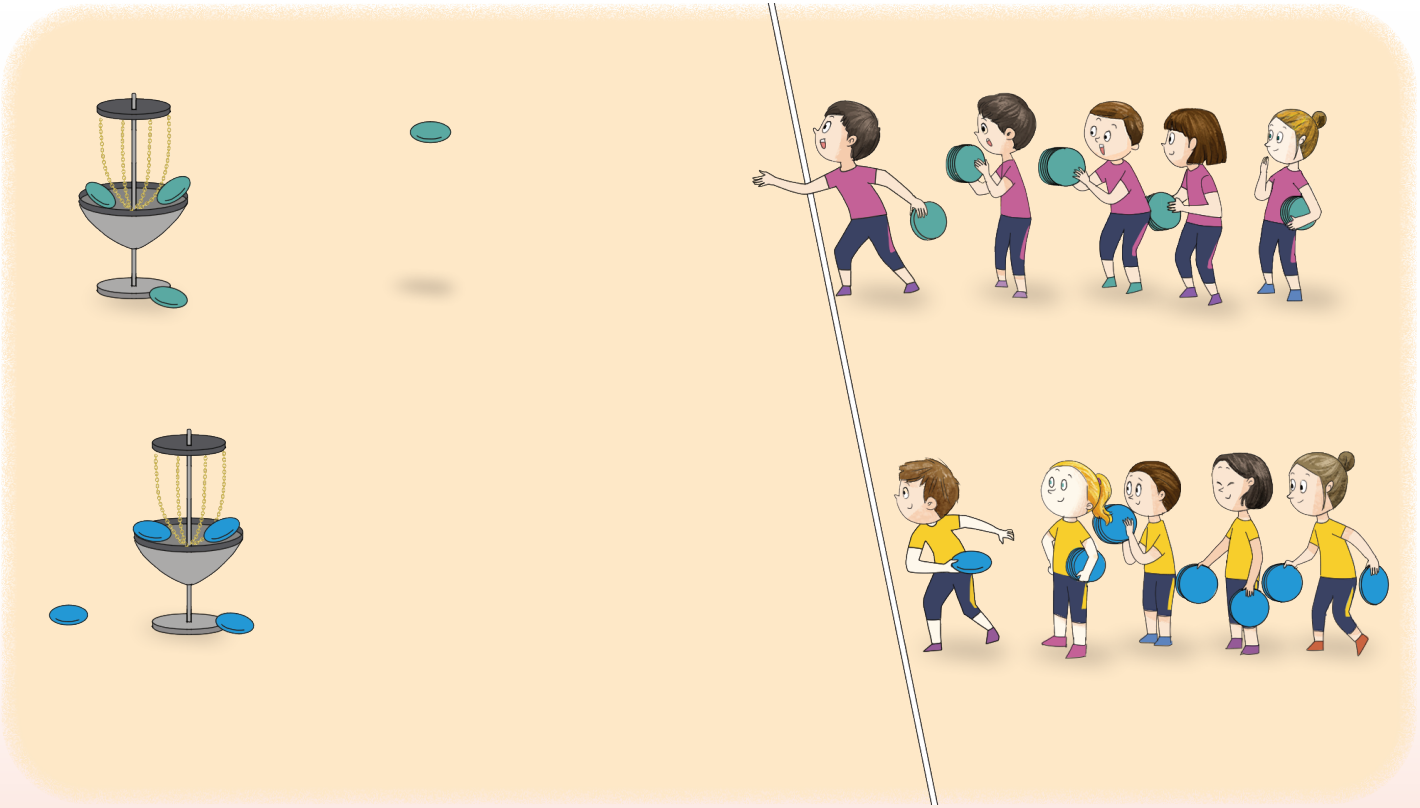
- 지그재그 달리기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 원반이 떨어지면 출발선으로 다시 와서 게임을 계속 한다.
  - 빠르게 걷거나 뛰어서 게임으로 변형할 수 있다.
- 변형 요소
  - 다리 사이에 원반을 끼고 모둠발로 점프하면서 균형을 잡는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

날아라 슛~ 골인 게임

원반을 던져 골대에 넣는 게임



안전

- 원반을 던져 다른 친구를 맞히지 않습니다.
- 바닥에 떨어진 원반을 주우러 갈 때 뒤에 있는 친구가 원반을 던지지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수만큼의 원반, 모둠 수만큼의 플라잉디스크 골대

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 개인당 원반을 5개씩 가지고 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 신호가 울리면 순서대로 원반을 플라잉디스크 골대에 던집니다.
3. 플라잉디스크 골대에 들어간 원반의 개수가 가장 많은 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

날아라 슛~ 골인 게임

활동 목표

- 원반을 정확히 던지기 위해서는 신체 움직임인 협응성이 좋아야 함을 이해하고, 플라잉디스크 골대에 원반을 넣는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 원반, 모둠 수만큼의 플라잉디스크 골대 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 원반을 정확히 던지기 위해서는 눈과 손의 협응력을 바탕으로 신체의 움직임을 잘하는 방법을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

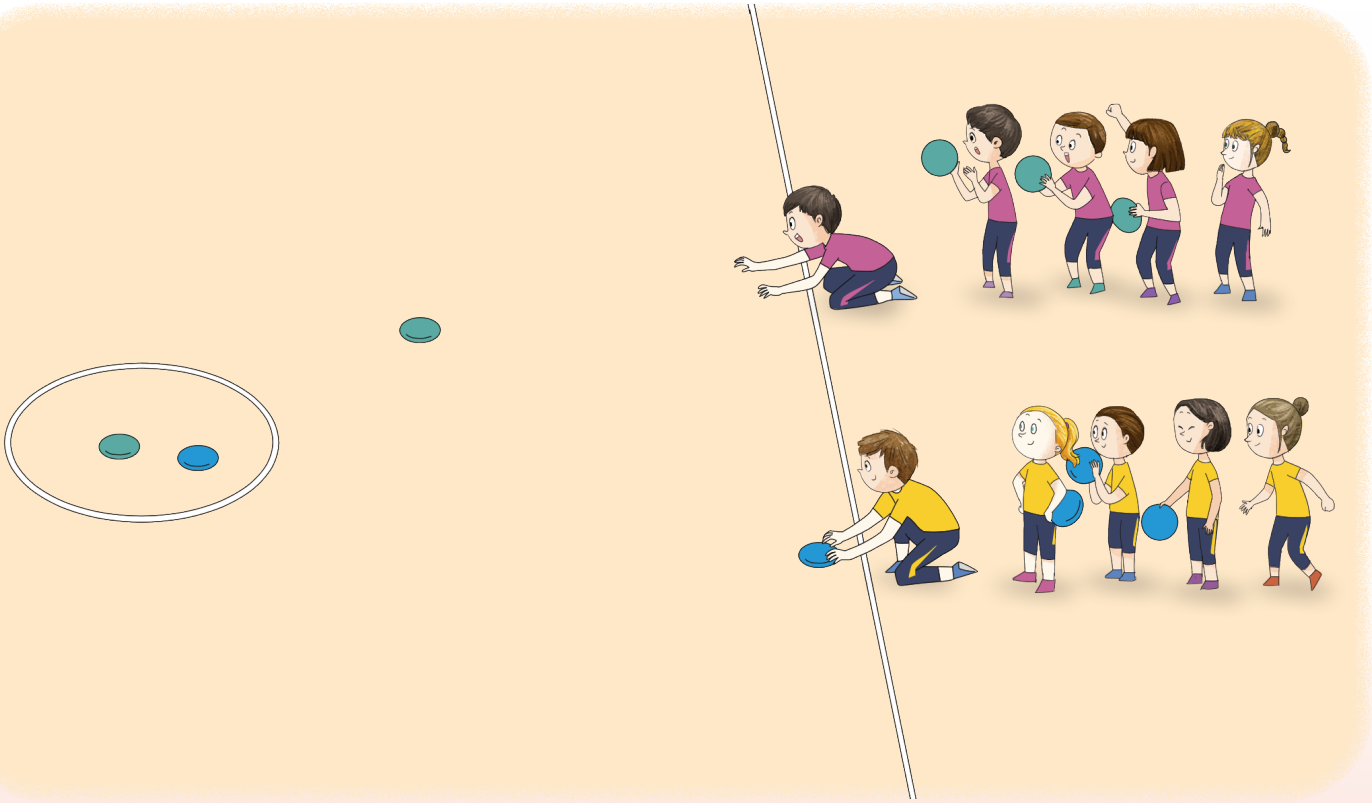
- 날아라 슛~ 골인 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 원반이 플라잉디스크 골대에 들어간 것만 인정한다.
- 변형 요소
  - 골대 대신 반대편에 같은 모둠원이 서 있고 던진 원반을 받으면 점수를 얻는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

중앙을 선점하라 게임

원반을 밀어 원 중앙에 보내는 게임



안전

- 원반을 밀어 보낼 때 주변에 있는 친구와 부딪치지 않도록 주의합니다.

준비물 인원 수만큼의 원반

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 가운데에 원을 그리고, 개인당 원반을 1개씩 들고 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 출발선에서 한 명씩 가운데 원의 중앙으로 원반을 밀어 보냅니다.
3. 원의 중앙에 원반이 가장 가까이 있는 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

중앙을 선점하라 게임

활동 목표

- 컬링과 같이 원반을 밀듯이 보낼 때 신체 움직임의 특성을 이해하고, 원의 중앙에 원반을 가까이 보내는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 인원 수만큼의 원반 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 원반을 원 중앙에 정확히 보내기 위해서는 거리에 따른 힘의 조절이 필요함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 중앙을 선점하라 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 원반을 던지지 않고 밀어서 보낸다.
  - 원의 중앙에 원반이 가장 가까이 간 모둠이 승리한다.
  - 모둠원 모두 원반을 1회씩 밀어 보낸다.
- 변형 요소
  - 원반을 던져서 원의 중앙에 가까이 가게 하는 방법으로 게임을 변형할 수 있다.

정리

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

가가멜에게서 도망가 게임

술래를 피해 도망치는 게임

안전

- 뛰지 않고 빠른 걸음으로 활동하게 합니다.

준비물 술래 조끼

인원 구성 10명 이상

게임 방법

1. 술래잡기 공간을 만들고 술래인 가가멜을 정합니다.
2. 시작과 함께 가가멜을 피해 도망 다니다가 잡힐 것 같으면 “얼음”을 외치고, 그 자리에 섭니다.
3. 얼음이 된 사람은 다른 친구들이 “땡” 하고 쳐 주면 움직일 수 있습니다.
4. 가가멜에게 잡히면 잡힌 친구가 술래가 되어 다시 게임을 시작합니다.

이렇게 활동하세요

가가멜에게서 도망가 게임

활동 목표

- 빠르게 걸으면서 이동하는 신체 움직임의 특성을 이해하고, 술래에게서 도망가는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 술래 조끼 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 빠르게 걸으면서 이동하기 위한 신체 움직임을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

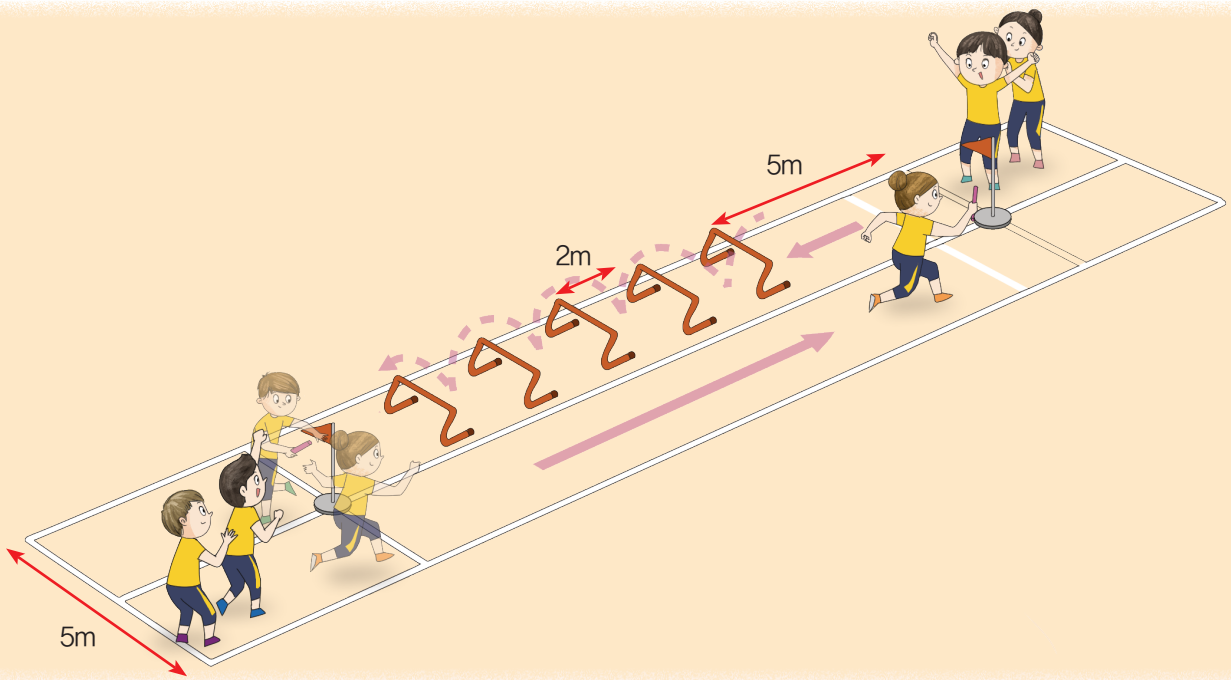
- 가가멜에게서 도망가 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 뛰지 않고 빠르게 걷기로 활동한다.
  - 술래에게 잡히기 전에 얼음을 하면 그 자리에서 움직일 수 없다.
  - 얼음이 된 친구는 다른 친구가 와서 쳐 주어야 다시 움직일 수 있다.
- 변형 요소
  - 공간을 넓혀서 뛰기로 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

허들 뛰어넘기 게임

이어달리기로 허들을 뛰어넘는 게임



안전

- 허들 사이 간격이 넓으므로 두 걸음으로 허들을 넘도록 합니다.
- 허들에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 4개의 50cm 높이의 허들, 2개의 깃발, 모둠 수만큼의 배턴

인원 구성 6명이 한 모둠

게임 방법

1. 깃발을 기준으로 3명씩 나누어 섭니다.
2. 신호가 울리면 첫 번째 주자는 허들을 뛰어넘고, 두 번째 주자에게 배턴을 넘깁니다.
3. 두 번째 주자는 직선 주로로 달려와서 세 번째 주자에게 배턴을 넘깁니다.
4. 주자별로 한 번은 허들을 뛰어넘고, 한 번은 직선 주로를 달립니다.
5. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

허들 뛰어넘기 게임

활동 목표

- 장애물을 뛰어넘을 때 신체 움직임의 특성을 이해하고, 허들을 뛰어넘는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 4개의 50cm 높이의 허들, 2개의 깃발, 모둠 수만큼의 배턴 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 장애물을 뛰어넘을 때 뛰는 높이를 높게 해야 허들에 걸리지 않음을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

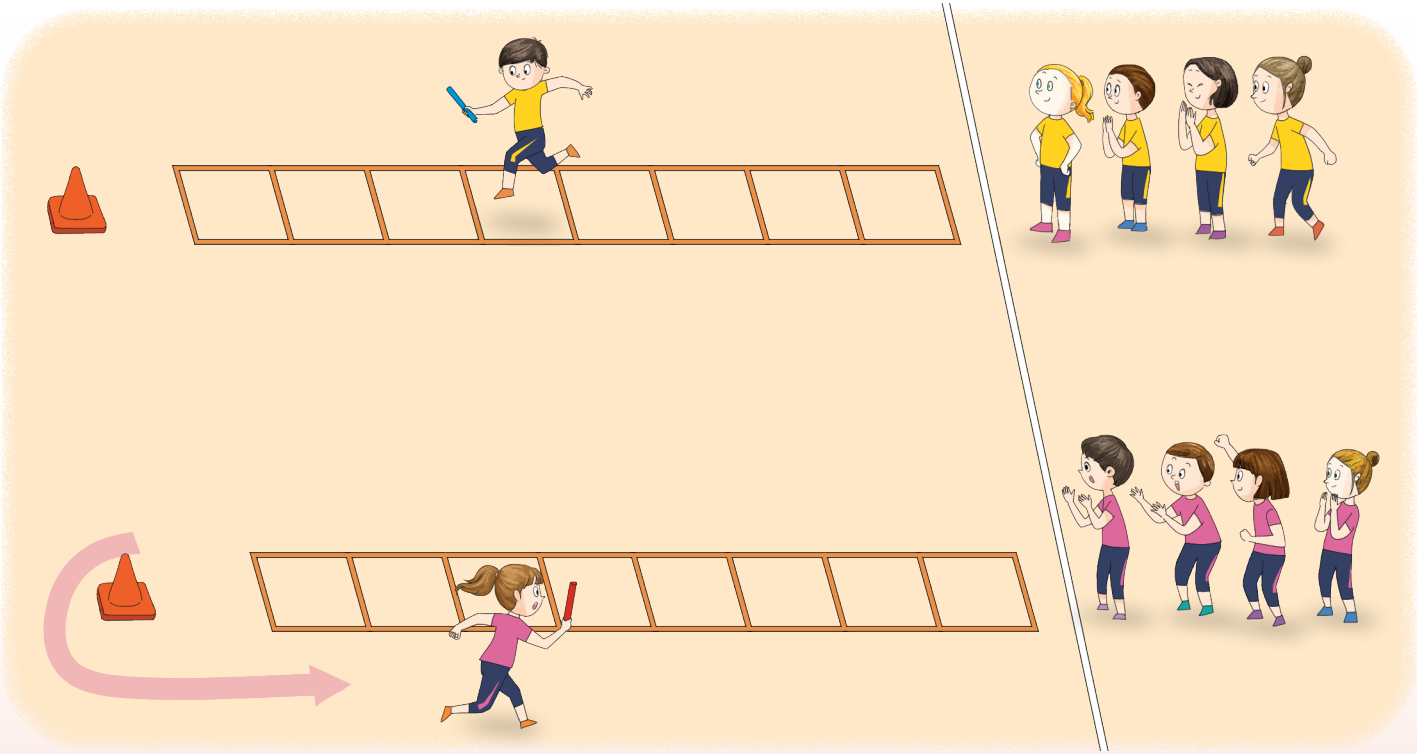
- 허들 뛰어넘기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 신호가 울리면 허들을 뛰어넘은 뒤 배턴을 넘겨주고, 직선 주로를 뛴 뒤 배턴을 넘겨준다.
  - 배턴을 넘겨줄 때 바닥에 떨어지면, 먼저 달린 주자가 주워 다시 배턴을 넘겨준다.
- 변형 요소
  - 다양한 장애물을 설치하여 뛰어넘는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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

사다리 빨리 뛰기 게임

이어달리기로 사다리 뛰어넘는 게임



안전

- 사다리에 걸려 넘어지지 않도록 주의합니다.

준비물 모둠별 사다리, 삼각 콘, 배턴 각 1개씩

인원 구성 5명이 한 모둠

게임 방법

1. 출발선에 한 줄로 섭니다.
2. 신호가 울리면 첫 번째 주자가 사다리를 뛰어 반환점을 돌아 직선으로 달려옵니다.
3. 다음 주자가 배턴을 넘겨받으면 출발하여 같은 방법으로 사다리를 뛰어 들어옵니다.
4. 마지막 주자가 가장 먼저 들어온 모둠이 승리합니다.

이렇게 활동하세요

사다리 빨리 뛰기 게임

활동 목표

- 사다리를 뛸 때 신체 움직임의 방법을 이해하고, 사다리를 빨리 뛰는 게임을 할 수 있다.

활동 자료

- 모둠별 사다리, 삼각 콘, 배턴 각 1개씩 등

지도 방법

- 손목, 발목, 무릎, 허리 등의 근육을 충분히 풀어 주는 준비 운동을 하여 부상을 예방하도록 한다.
- 사다리를 뛸 때 다리의 보폭과 민첩하게 움직여야 함을 이해하도록 지도한다.
- 게임 활동에 적극적으로 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

- 사다리 빨리 뛰기 게임 하기
  - 게임 규칙에 따라 게임을 한다.
- 중요 규칙
  - 사다리를 뛸 때는 한 번에 한 칸씩 뛰어야 한다.
  - 배턴을 넘겨줄 때 바닥에 떨어지면 먼저 달린 주자가 주워 다시 배턴을 넘겨준다.
- 변형 요소
  - 다양한 장애물을 설치하여 뛰는 게임으로 변형할 수 있다.

정리

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