

# 우리가 함께 GREEN 세상

5학년 1학기 체육

## 1. 건강(성장과 건강체력)

 건강과 환경, 두 마리 토끼를  
동시에 잡는 플로깅!



# 지난 시간에 무엇을 배웠나요?

주어진 사진을 보고  
지난 시간에 배운 내용을 떠올려 봅시다.



# 준비 운동하기

부상을 방지하기 위해  
준비운동을 해 봅시다.

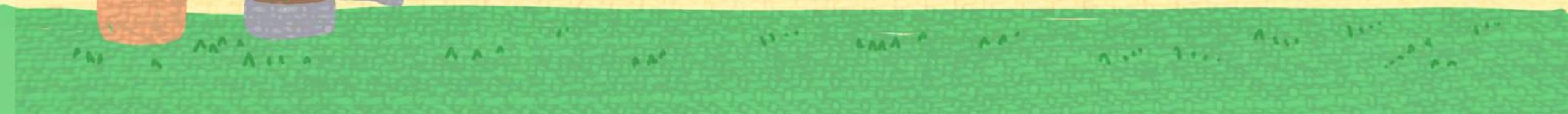




# 학습 문제 예상하기



오늘은 환경과 관련해  
어떤 활동을 할지 예상해 봅시다.



# 학습 문제

건강과 환경, 두 마리 토끼를  
동시에 잡는 플로깅 활동을 해 봅시다.



# 학습 활동

1. 플로깅 알아보기
2. 플로깅 활동하기



# 활동 1

## 플로깅 알아보기





# 플로깅 알아보기

## 플로깅 (plogging)이란,

조깅을 하면서  
동시에 쓰레기를 줍는 운동.  
우리말로로는 '쓰담달리기'라고 한다.





# 플로깅 알아보기



플로깅이 우리에게 어떤 도움을  
줄 수 있는지 생각해 봅시다.





# 플로깅 알아보기



## 플로깅의 장점

- 근력 및 근지구력, 심폐지구력 향상에 도움이 된다.
- 단순한 조깅보다 칼로리 소비가 많다.
- 환경을 보호할 수 있다.



# 활동 2

플로깅 활동하기



# 플로깅 활동하기

학교 주변을 돌며 플로깅 활동을 해 봅시다.

- 위험한 위치에 있는 쓰레기는 무리해서 줍지 않기
- 자신의 체력 수준에 맞게 활동에 참여하기



# 정리 운동하기

근육을 이완시키고  
신체 회복을 촉진하기 위해  
정리 운동을 해봅시다.



# 수업 소감 나누기

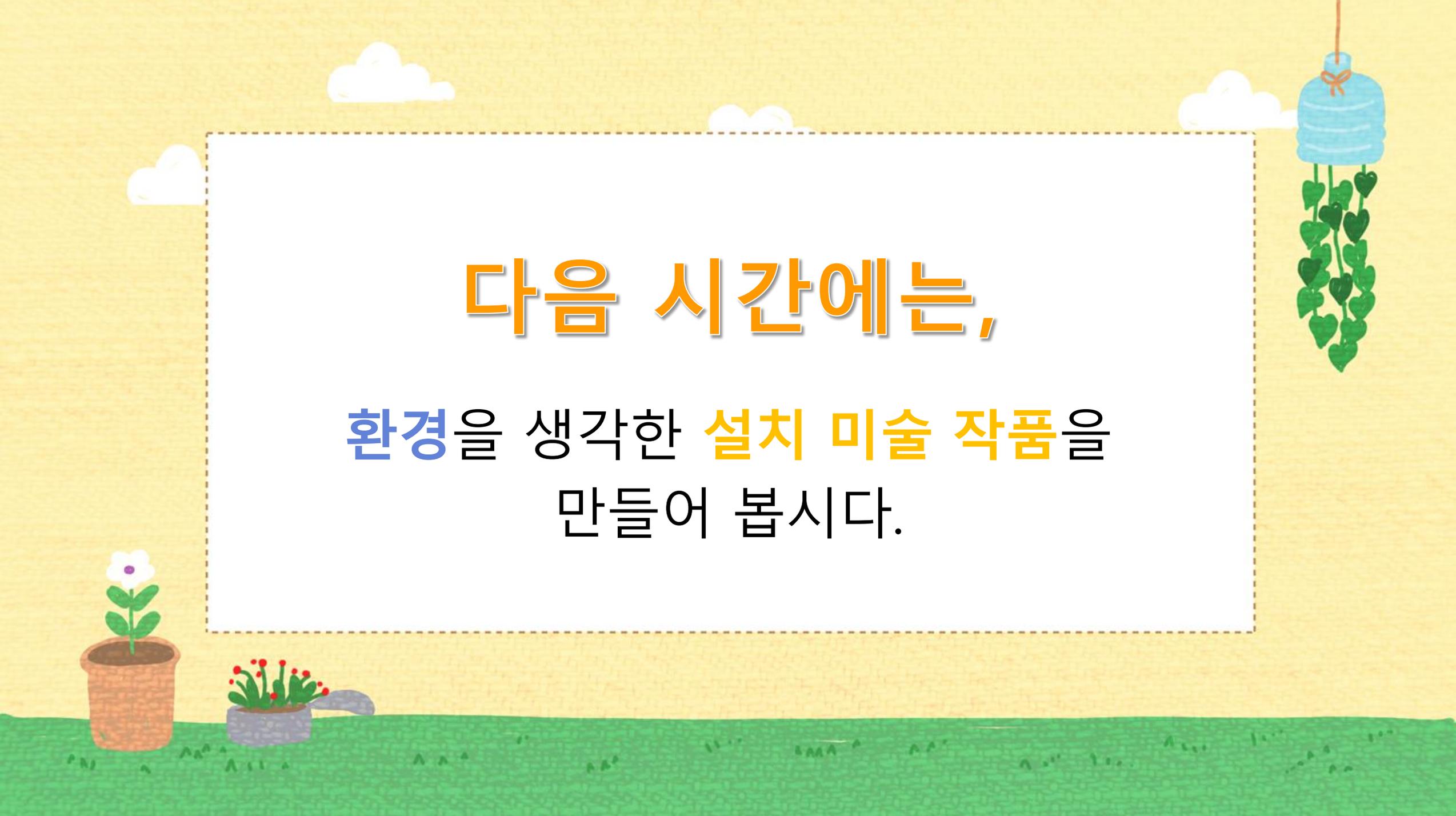
오늘 수업을 통해 배우고  
느낀 점을 이야기해 봅시다.



# 추가 학습 활동 안내 (선택활동 1)

학교 밖 플로깅 활동 계획을  
세우고 스스로 실천해 봅시다.





다음 시간에는,

환경을 생각한 설치 미술 작품을  
만들어 봅시다.