



선수권대회

레벨 UP!



어서와, 레벨 UP! 선수권대회는 처음이지?
'멀리뛰기를 알아보자!'

지난 학습 돌아보기

이 사진은 무슨 운동인가요?



이미지 출처: cnb news (<https://www.cnbnews.com/news/article.html?no=475352>)



학습 목표

멀리뛰기의 기본 자세와 동작을
익히고 도전 정신을 길러봅시다.





학습 활동 안내

활동 1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

활동 2

운동 시 발생할 수 있는 응급 상황과 대처 방법 탐색하기

활동 3

첫 번째 멀리뛰기 기록 측정하기





활동 1

멀리뛰기의 기본 자세와
동작 익히기



1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

멀리뛰기란?

1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

멀리뛰기란?

얼마나 멀리 뛸 수 있는지
겨루는 운동

1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

멀리뛰기를 잘하기 위해서 중요한 것은?



1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

멀리뛰기의 기본 동작 순서를 알아보시다.

도움닫기
속도를
빠르게
합니다.



1. 도움닫기

1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

멀리뛰기의 기본 동작 순서를 알아보시다.



2. 발구르기

1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

멀리뛰기의 기본 동작 순서를 알아보시다.



3. 공중 동작

1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

멀리뛰기의 기본 동작 순서를 알아보시다.



4. 착지

1

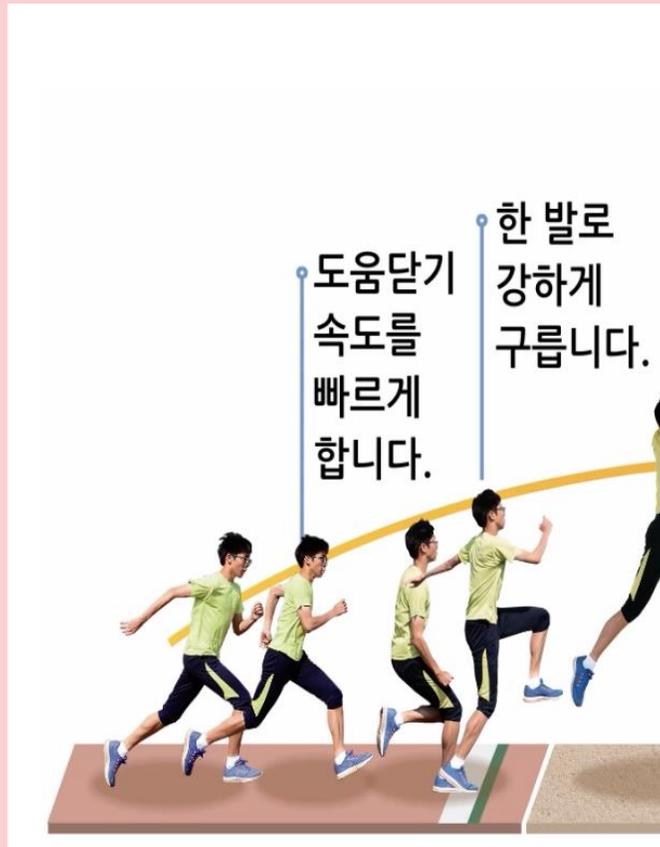
멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

제자리 멀리뛰기와 차이점은 무엇입니까?

1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

제자리 멀리뛰기와와의 차이점은 무엇입니까?



1. 도움닫기

2. 발구르기

한 발만
사용!

1

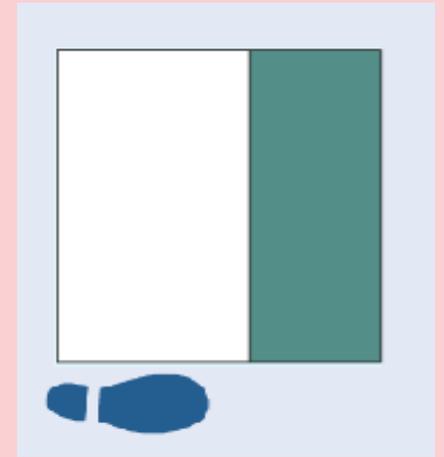
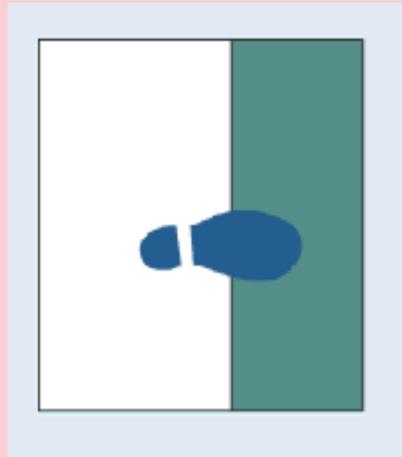
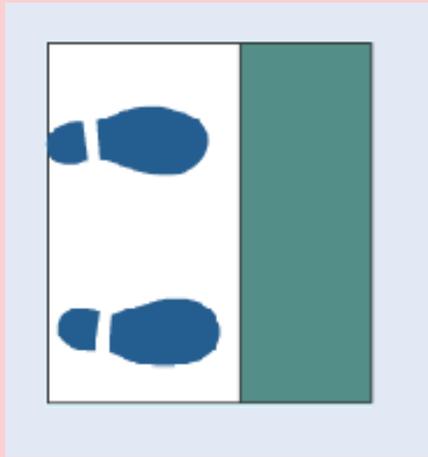
멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

발구르기를 할 때 무효가 되는 경우는
언제 일까요?

1

멀리뛰기의 기본 자세와 동작 익히기

발구르기를 할 때 무효가 되는 경우





활동 2

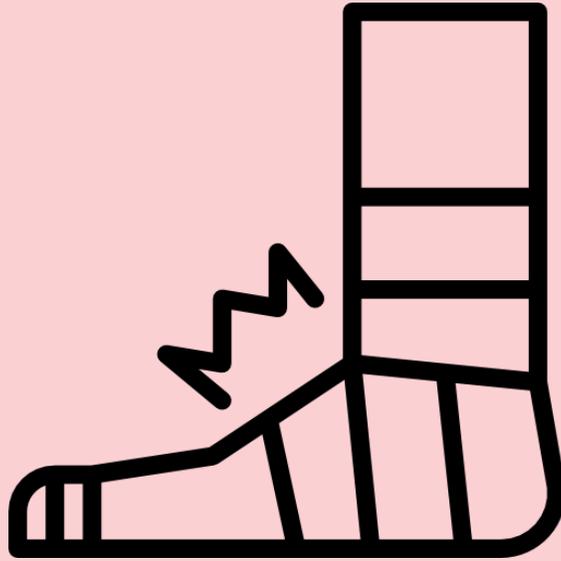
운동 시 발생할 수 있는 응급
상황과 대처 방법 탐색하기



2

운동 시 발생할 수 있는 응급 상황과 대처 방법 탐색하기

도움닫기 멀리뛰기에서 발생할 수 있는 응급 상황



2

운동 시 발생할 수 있는 응급 상황과 대처 방법 탐색하기

만약 응급 상황이 발생하면
제일 먼저 무엇을 해야 할까요?

2

운동 시 발생할 수 있는 응급 상황과 대처 방법 탐색하기

만약 응급 상황이 발생하면
제일 먼저 무엇을 해야 할까요?



2

운동 시 발생할 수 있는 응급 상황과 대처 방법 탐색하기

응급 처치는 어떻게 해야 할까요?



1. 얼음 찜질

2

운동 시 발생할 수 있는 응급 상황과 대처 방법 탐색하기

응급 처치는 어떻게 해야 할까요?



2. 붕대로 고정

2

운동 시 발생할 수 있는 응급 상황과 대처 방법 탐색하기

응급 처치는 어떻게 해야 할까요?



3. 받침대를
이용하여 다친
부위를 높임



활동 3

첫 번째 멀리뛰기 기록 측정하기



3

첫 번째 멀리뛰기 기록 측정하기

멀리뛰기 동작을 다시 떠올려 봅시다.



3

첫 번째 멀리뛰기 기록 측정하기

기록을 측정해 봅시다.



1차 시도



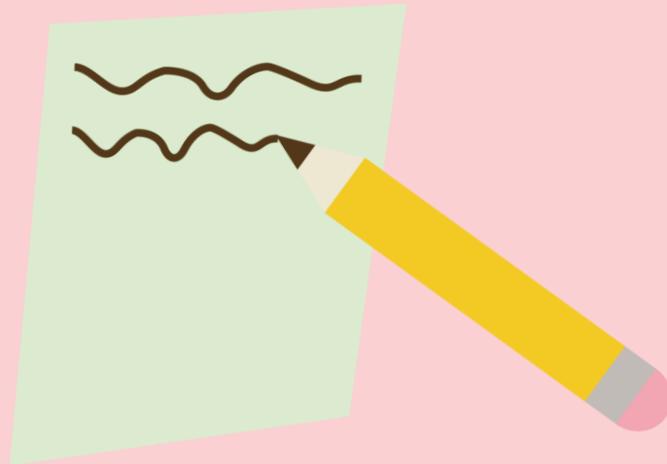
2차 시도

1차 시도가 끝나면
짙과 함께 자신의 동작을
점검해 봅시다.
그리고 개선할 점을 생각해
봅시다.

3

첫 번째 멀리뛰기 기록 측정하기

1, 2차 중 높은 기록을 활동지에 적어봅시다.

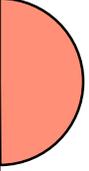


3

첫 번째 멀리뛰기 기록 측정하기

나의 목표 기록을 세워봅시다.



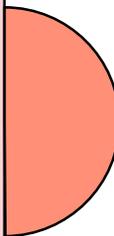


소감 나누기

1. 멀리뛰기를 해본 기분은 어떤가요?
2. 좋은 기록을 위해서 어떤 다짐을 했나요?

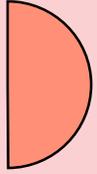


NEXT



평균을 활용하여 도움닫기
거리 구하기





이미지 출처

아이콘: Flaticon.com'

(This cover has been designed using resources from Flaticon.com)