

프로그램 운영 제안서

프로그램명	놀이체육	강사명	이동희
교재명	없음	출판사	없음
운영비용	운동용품		

▶ 프로그램 소개

다양한 놀이체육을 기반으로 유아부터 청소년, 성인 모두가 즐겁게 운동활동을 할 수 있습니다. 다양한 신체활동과 협동하는 과정을 통해 체력을 향상시키고 일상생활의 스트레스 해소시켜 줍니다.

▶ 프로그램 목적

성장 호르몬 분비를 촉진하여 운동 후 뼈와 근육 형성에 도움을 주며 평상시 잘 사용하지 못했던 근육들을 자극해 신체 근육들을 이완시켜 주고 강화시켜 줍니다.
여러 도구를 이용한 놀이로 운동의 다양성과 즐거움을 줍니다.
또한 팀별게임을 통해 협동심, 배려심, 리더십을 배우게 되는 과정에서 일상의 스트레스를 해소시켜 줍니다

▶ 프로그램 운영 방법

1. 스트레칭과 반복된 연속 동작을 통한 근육이완 및 강화 운동
2. 유연성, 근력강화 게임 및 순발력 게임
3. 본게임 룰과 규칙을 설명
4. 팀을 정하고 연습게임
5. 본게임
6. 정리 및 마무리 운동과 안전확인

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	홀 라 후 푸 릴 레 이	홀 라 후 푸	
2회	발 야 구	공	
3회	원 마 커 징 검 다 리	원 마 커	
4회	보 디 가 드 게 임	홀 라 후 푸	
5회	피 구	공	
6회	1!2!3! 땅 따 먹 기 게 임	원 마 커 , 홀 라 후 프 , 호 루 라 기	
7회	핸 드 볼	공	
8회	풍 선 펜 싱 외 3종	풍 선	