

프로그램 운영 제안서

프로그램명	뉴스포츠	강사명	이동희
대상(학년)	1반 (6세-9세), 2반 (10세-13세)		
운영기간	7.29- 8.18	모집인원	10명 2반
운영시간	16:00-18:00	요일	금
운영비용	없음		

▶ 프로그램 소개

다양한 뉴스포츠를 기반으로 유아부터 청소년, 성인 모두가 즐겁게 운동 활동을 할 수 있습니다. 다양한 도구를 이용한 신체 활동과 협동하는 과정을 통해 체력을 향상시키고 일상생활의 활력과 즐거움으로 스트레스를 해소시켜 줍니다.

▶ 프로그램 목적, 목표

성장 호르몬 분비를 촉진하여 운동 후 뼈와 근육 형성에 도움을 주며 평상시 잘 사용하지 못했던 근육들을 자극해 신체 근육들을 이완시켜주고 강화시켜 줍니다.
여러 도구를 이용한 놀이로 운동의 다양성과 즐거움을 주며 또한 팀별 게임을 통해 협동심, 배려심, 리더십을 배우게 됩니다.
일상에서 오는 공부, 교우관계 등의 스트레스 해소에 도움을 주어 생활의 활력과 즐거움을 줍니다

▶ 프로그램 운영 방법

1. 출결현황 - 안전확인 - 아이들 건강상태 확인
2. 스트레칭과 반복된 연속 동작을 통한 근육이완 및 강화 운동
3. 유연성, 근력강화 게임 및 순발력 게임
4. 경기방법과 규칙을 설명
5. 팀을 정하고 연습게임 -바르게 진행할 수 있도록 미비한점 설명
6. 본게임
7. 정리 및 마무리 운동과 안전확인

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	~ 피구게임~ 1. 안전 및 건강상태 확인 2. 본운동전 몸풀이 운동 3. 피구경기방법 설명 4. 피구규칙 설명 5. 팀을 정한다 6. 시범 경기 7. 본 경기시작 8. 마무리 스트레칭 9. 도구정리	피구공 원마커	
2회	~ 핸드볼 경기~ 1. 안전 및 건강상태 확인 2. 본운동전 몸풀이 운동 3. 핸드볼 경기 방법 설명 4. 핸드볼 경기 규칙 설명 5. 팀 정하기 6. 시범 경기 7. 본 경기시작 8. 마무리 스트레칭 9. 도구정리	핸드볼공 매트	
3회	~ 방울 술래잡기 놀이~ 1. 안전 및 건강상태 확인 2. 본운동전 몸풀이 운동 2. 술래잡기놀이 게임설명 4. 게임 시작 5. 마무리 스트레칭 6. 도구정리	술래는 눈을 가린 상태에서 다른 친구들의 방울소리를 듣고 잡는 술래잡기 놀이	