

프로그램 운영 제안서

프로그램명	뉴스포츠	강사명	이동희
대상(학년)	1부 유치부.저학년초등(6세 ~ 2학년), 2부 초등학생(3학년~6학년)		
운영기간	2024.9.9.~2024.12.8	모집인원	1부 10명, 2부 10명
운영시간	16:00 ~ 18:00 (2시간)	요일	금요일
운영비용	없음		

▶ 프로그램 소개
다양한 놀이체육을 기반으로 유아부터 청소년, 성인 모두가 즐겁게 운동활동을 할 수 있습니다. 여러 놀이를 통한 신체활동으로 협동하고 사고하는 과정을 통해 체력을 향상시키고 일상생활의 스트레스 또한 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.
▶ 프로그램 목표
여러 도구를 이용한 놀이로 운동의 다양성과 즐거움을 느끼며 또한 팀별게임을 통해 협동심, 배려심, 리더십을 배우게 되고 그 과정에서 일상의 스트레스를 해소시켜 줍니다
▶ 프로그램 운영 방법
1. 스트레칭과 반복된 연속 동작을 통한 근육이완 및 강화 운동 2. 유연성. 근력강화 운동 및 순발력 운동 3. 본경기 방법과 규칙을 설명 4. 팀을 정하고 연습게임 5. 본경기 6. 정리 및 마무리 운동과 안전확인

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	홀라후푸 릴레이, 홀루후푸 술래잡기	홀라후푸	
2회	발야구	공, 원마커	
3회	원마커 징검다리	원마커	
4회	투투볼게임	공, 줄넘기	
5회	피구	공, 원마커	
6회	1!2!3! 땅따먹기 게임	원마커 ,홀라후프,호루라기	
7회	핸드볼	공, 원마커	
8회	스캐너볼	팔찌, 주사위	
9회	빙고게임	원마커, 꼬갈	
10회	원마커 제거 게임	원마커	
11회	바운스 파이크볼	공	
12회	스포빙고	색깔판 , 지우개	
13회	콘홀	골대. 모래주머니	