

프로그램 운영 제안서

프로그램명	놀이체육	강사명	이동희
대상(학년)	1반 (6세-7세), 2반 (8세-10세)		
운영기간	8주	모집인원	10명 2반
운영시간	15:30-17:30	요일	금
운영비용	무료		

▶ 프로그램 소개

다양한 놀이체육을 기반으로 유아부터 청소년 모두가 즐겁게 운동 활동을 할 수 있습니다. 다양한 도구를 이용한 신체활동과 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 근육들이 완시켜주고 강화시켜 줍니다.
여러 도구를 이용한 놀이로 운동의 다양성과 즐거움을 주며 또한 팀별게임을 통해 협동심, 배려심, 리더쉽을 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 미비한 점 설명
6. 본게임
7. 정리 및 마무리 운동과 안전확인

--

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1주	* 피구 - 몸풀이 운동 - 피구 기본기 익히기(공 던지고 받기) - 피구 경기규칙 설명 - 피구 시범 경기 - 본 경기 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	
2주	* 풋살 - 몸풀이 운동 - 풋살 기본기 익히기(공차기,패스동작) - 경기규칙 설명 - 시범 경기 - 본 경기 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	
3주	* 핸드볼 - 몸풀이 운동 - 핸드볼 기본기 익히기(공 던지고 받기,패스동작) - 경기규칙 설명 - 시범 경기 - 본 경기 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	
4주	* 5 고개 미션 놀이 - 몸풀이 운동 - 5명이 한팀을 이뤄 개인별 미션을 수행 - 5 고개 미션을 먼저 완성한 팀이 1점을 가져감 - 5점을 먼저 획득한 팀이 승리 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	

5주	* 땅따먹기 놀이 - 몸풀이 운동 - 2명이 한팀이 되어 자기에게 주어진 땅을 지킴 - 상대팀을 공으로 공격하여 2명을 모두 맞추면 땅을 빼앗김 - 가장 땅을 많이 가진 팀이 승리 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	
6주	* 다람쥐 놀이 - 몸풀이 운동 - 1명이 술래가 되어 다른 친구를 잡아요 - 다람쥐 집을 정해둡니다. 그 곳은 술래에서 안전해요 - 다른 친구가 다람쥐라고 외치면 다람쥐 집을 나와야 합니다 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	
7주	* 보디가드 놀이 - 몸풀이 운동 - 홀라후프 잡은 4명의 친구가 한팀입니다 - 3명은 보디가드 한명은 연애인입니다 - 홀라후프를 잡지 않은 1명의 친구는 스토커이며 연애인을 보디가드들이 지켜야합니다 - 연애인이 잡히면 역할이 바뀝니다 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	
8주	* 피구 - 몸풀이 운동 - 피구 기본기 익히기(공 던지고 받기) - 피구 경기규칙 설명 - 피구 시범 경기 - 본 경기 - 정리 및 마무리 운동	편한 운동복	