

프로그램 운영 계획서

프로그램명	뉴스포츠 & 필라테스	강사명	이동희
대상(학년)	아동 7세 ~ 초등 2 / 초등 3 ~ 6, 분반		
운영기간	9월 ~ 12월 중	모집인원	각 15명
운영시간	15:30 ~ 16:30 (1시간) 16:30 ~ 17:30 (1시간)	요일	목요일
운영비용	무료(필라테스 소도구 기관 비치)		

▶ 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.
도구를 이용한 필라테스는 자세교정에도 도움을 주어 바른 자세를 유지할 수 있도록 합니다.

▶ 프로그램 목표

여러 도구를 이용한 놀이로 운동의 다양성과 즐거움을 느끼며 또한 팀별게임을 통해 협동심, 배려심, 리더쉽을 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. 도구를 이용한 필라테스 유연성, 근력강화운동

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	1)뉴스포츠-홀라후프 릴레이, 홀루후프 술래잡기 2)필라테스-폼롤러 기본기	1)홀라후프-팀별게임 2)폼롤러-전신 스트레칭 배우기	홀라후프 폼롤러
2주	1)뉴스포츠-발야구 2)필라테스-짐볼	1)수비와 공격으로 경기진행 2)짐볼 기본기 익히기	공, 원마커 짐볼
3주	1)뉴스포츠-원마커 징검다리 2)필라테스-밴드	1)양쪽 팀이 징검다리를 건너며 승부를 겨루는 게임 2)밴드 상체근력, 유연성 운동	원마커 밴드
4주	1)뉴스포츠-투투볼게임 2)필라테스-공	1)두명이 줄넘기로 공을 던져 공격하는 게임 2)소도구 공을 이용한 마사지	공, 줄넘기 공
5주	1)뉴스포츠-피구 2)필라테스-폼롤러	1)두팀이 공을 던져 상대를 맞추는 게임 2)상체 근력 유연성 기르기	공, 원마커 폼롤러
6주	1)뉴스포츠-1! 2! 3! 땅따먹기 게임 2)필라테스-짐볼	1)3팀이 공을 던져 맞추고 그 팀의 땅을 가져오는 게임 2)음악에 맞춰 공을 튕기며 밸런스 키우기	원마커 ,홀라후프 ,호루라기 짐볼
7주	1)뉴스포츠-핸드볼 2)필라테스-짐볼	1)손을 이용하여 공을 패스, 상대방 골대에 던져 점수획득 2)하체 근력, 유연성 운동	공, 원마커 짐볼
8주	1)방울게임 2)필라테스-짐볼	1)방울 소리를 듣고 술래가 친구들을 찾음 2)전신 유연성 강화 운동	방울 짐볼
9주	1)뉴스포츠-얼음 땡 게임 2)필라테스-밴드	1)잡기놀이(3번 얼음가능) 2)하체근력운동, 하체 스트레칭	공 밴드

10주	1)뉴스포츠-원마커 제거 게임 2)필라테스-폼롤러	1)상대 원마커를 먼저 뒤집는 게임 2)폼롤러로 밸런스 키우기	원마커 폼롤러
11주	1)뉴스포츠-바운스 파이크볼 2)필라테스-짐볼	1)공을 한번 튕겨서 패스 3번만에 상대방 진영으로 공을 넘기는 게임 2)어깨,허리,옆선 유연성 운동	공 짐볼
12주	1)뉴스포츠-빙고게임 2)필라테스-볼	1)가로,세로,사선으로 5구역을 팀별 색깔로 채우면 성공 2)볼을 이용한 허리 유연성 스트레칭	색깔판 , 지우개 볼
13주	1)뉴스포츠-콘홀 2)필라테스-밴드	1)두팀이 수비와 공격을 동시에 하며 골안에 모래 주머니를 많이 넣으면 승리 2)밴드를 이용한 상체 근력, 상체 유연성 운동	골, 모래주머니, 밴드