

프로그램 운영 계획서

프로그램명	초등 놀이 체육	강사명	임지호
대상(학년)	초등(1학년 ~ 3학년)		
운영기간	3월 13일~7월 17일	모집인원	15명
운영시간	17:00 ~ 18:00 (1시간)	요일	금요일
운영비용	무료		

▶ 프로그램 소개

놀이 기반 신체 활동을 통해 청소년의 신체 발달을 지원하는 체육 프로그램입니다. 다양한 게임형 활동을 접목하여 신체 활동에 대한 흥미와 참여도를 높이고자 합니다. 이를 통해 건강하고 즐거운 운동 경험을 제공합니다.

▶ 프로그램 목적

신체 활동 부족 문제를 해소하고 전인적 성장을 도모하며, 놀이 중심 체육 활동을 통해 신체 건강과 정서적 안정을 함께 증진합니다. 건강한 성장 기반과 긍정적 생활습관 형성을 목적으로 합니다.

▶ 프로그램 목표

1. 기초체력 향상을 통해 건강한 신체 발달 지원
2. 협동 활동을 통해 사회성 및 공동체 의식 함양
3. 참여를 통해 운동에 대한 긍정적 인식 형성

▶ 프로그램 운영 방법

놀이 중심 신체 활동으로 운영하며 참여 규칙을 사전에 안내하여 질서 있는 활동 환경을 조성한다.

다양한 신체 활동을 단계적으로 구성하여 청소년들이 즐겁고 안전하게 참여할 수 있도록 운영한다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	웨이브 촉감 길 대근육 활동	웨이브 촉감 길을 이용해 대근육을 활용한 활동 하기	
2주	장애물을 이용한 대근육 활동	아이소파 장애물을 이용해 대근육활동 해보기	
3주	내 몸을 이용해 보아요~	민자 애벌레, 사다리 에어바운스를 통해 내 몸을 다양하게 움직여보기	
4주	다양한 달리기 해보기	원형마커, 손발마커를 가지고 다양한 달리기를 해보아요~	
5주	다양한 점프해보기	스텝레더를 가지고 내 몸을 가볍게 점프해보기	
6주	중심 잡아보기	장애물 컬러 콘 위에서 중심을 잡아보고 걸어보기	
7주	스카프와 에어바운스	스카프와 에어바운스를 가지고 바람을 느껴보기	
8주	공을 찾아보기	접시콘과 볼풀공을 가지고 숨겨도 보고 찾아도 보기	
9주	파라슈트를 이용해 공놀이	파라슈트를 이용해 바람을 만들어보고 공을 올려두고 균형을 잡아보기	
10주	스포츠(피구)	피구를 배워 보아요	
11주	스포츠(피구)	친구들과 피구를 해보며 공과 친해지기	

12주	스포츠(볼링)	볼링 배워보기 및 공을 사용하는 방법 배우기	
13주	스포츠(하키)	하키를 배우고 이해해 보기	
14주	타겟 맞추기	벨크로 타겟을 이용해 숫자가 적힌 목표물을 향해 공을 던져보기	
15주	플라잉디스크 날려보기	플라잉디스크에 대해 이해해 보고 던져보기	
16주	벽돌을 이용해 모양 만들기	벽돌을 이용해 탑쌓기 및 집 만들어 본 후 아이들이 원하는 모양을 만들어보기	
17주	스포츠(골프)	골프를 배워보아요 라켓잡는법 및 공을 치는 방법을 익히기	
18주	밸런스 짐볼	밸런스 짐볼 위에 올라가서 균형 잡아보고 이어서 두팔을 벌려 건너보기	
19주	높은 다리를 건너보아요	선생님과 다양한 방법으로 다리를 건너보아요~	