

프로그램 운영 제안서

프로그램명	놀이체육	강사명	이동희
교재명	없음	출판사	없음
운영비용	무관. 운동용품 -강사 준비		

▶ 프로그램 소개

다양한 놀이체육을 기반으로 유아부터 청소년, 성인 모두가 즐겁게 운동활동을 할 수 있으며 신체를 움직이고 협동하는 과정을 통해 체력을 향상시키고 스트레스 해소로 기분도 전환됩니다.

▶ 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.

여러 도구를 이용한 놀이로 운동의 즐거움과 팀별 게임을 통해 협동심과 배려를 배우게 되며 일상의 스트레스를 해소시켜 줍니다

▶ 프로그램 운영 방법

1. 스트레칭과 반복된 연속 동작을 통해 근육 운동
2. 근력운동 게임 및 순발력 게임
3. 본 게임 룰과 규칙을 설명
4. 팀을 정하고 연습 게임
5. 본 게임
6. 마무리 운동

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	홀 라 후 푸 릴 레 이	홀 라 후 푸	
2회	발 야 구	공	
3회	원 마 커 징 검 다 리	원 마 커	
4회	보 디 가 드 게 임	홀 라 후 푸	
5회	피 구	공	
6회	1!2!3! 땅 따 먹 기 게 임	원 마 커 , 홀 라 후 프 , 호 루 라 기	
7회	꼬 리 잡 기	밴 드	
8회	풍 선 펜 싱 외 3종	풍 선	
9회	마 피 아 게 임		
10회	축 구	공	
11회	원 마 커 제 거 게 임	원 마 커	
12회	플 라 잉 디 스 크 놀 이	바 스 켓 , 디 스 크	
13회	얼 음 ! 땡 ! 놀 이		
14회	자 리 찾 기 게 임	원 마 커 , 바 스 켓	
15회	발 야 구	공	
16회	홀 라 후 프 농 구	홀 라 후 프 , 공	
17회	원 반 놀 이	홀 라 후 프 . 디 스 크	
18회	강 건 너 기 놀 이	공	
19회	빙 고 게 임	원 마 커 , 꼬 깔	
20회	피 구	공	