

SPARK



**PHYSICAL
EDUCATION**



Grade 3~6

CONTENTS

1. ASAP

2. TAG

3. Musical

4. 로프 활동

5. 스틱 활동

6. 피트니스

7. 포스퀘어(Four square)

1. ASAP (Active Soon As Possible)

ASAP(가능한 빨리 신체활성화 시키기)의 흥미로운 활동을 하여 효과적으로 워밍업을 한다.

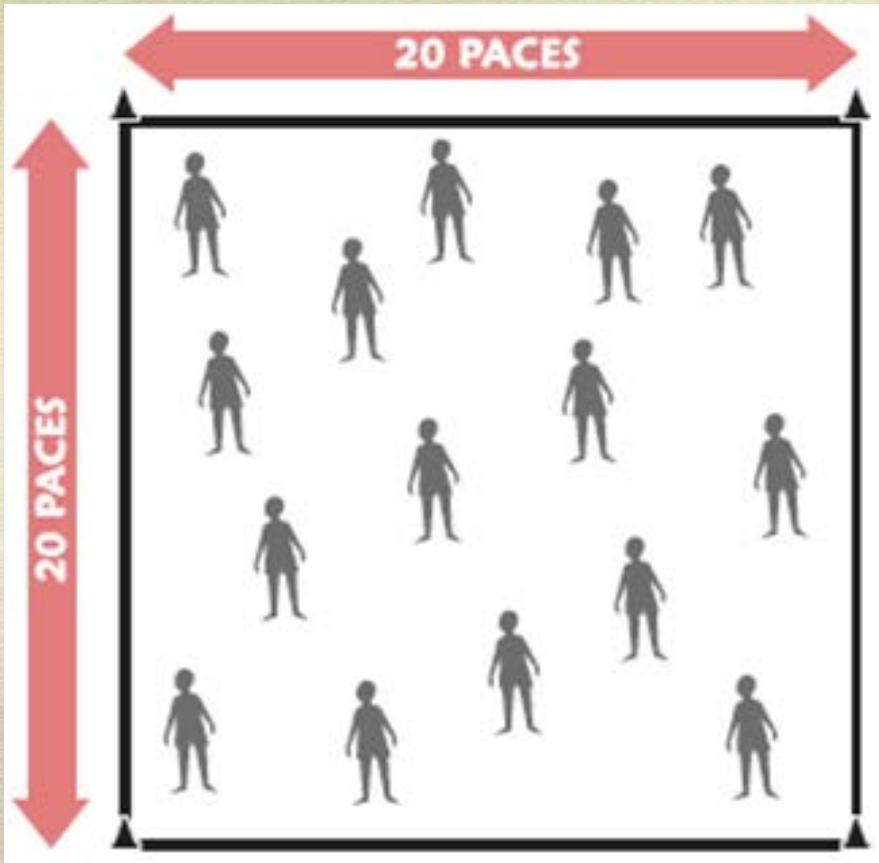
- 1) 스트레칭 하기
- 2) 동네 한 바퀴
- 3) 공격-수비
- 4) 중앙에서 만나요
- 5) 태그 팀 트래블링



1. ASAP ■□□□□

1) 스트레칭 하기

#스트레칭, # 동작별10~30초, # 근육



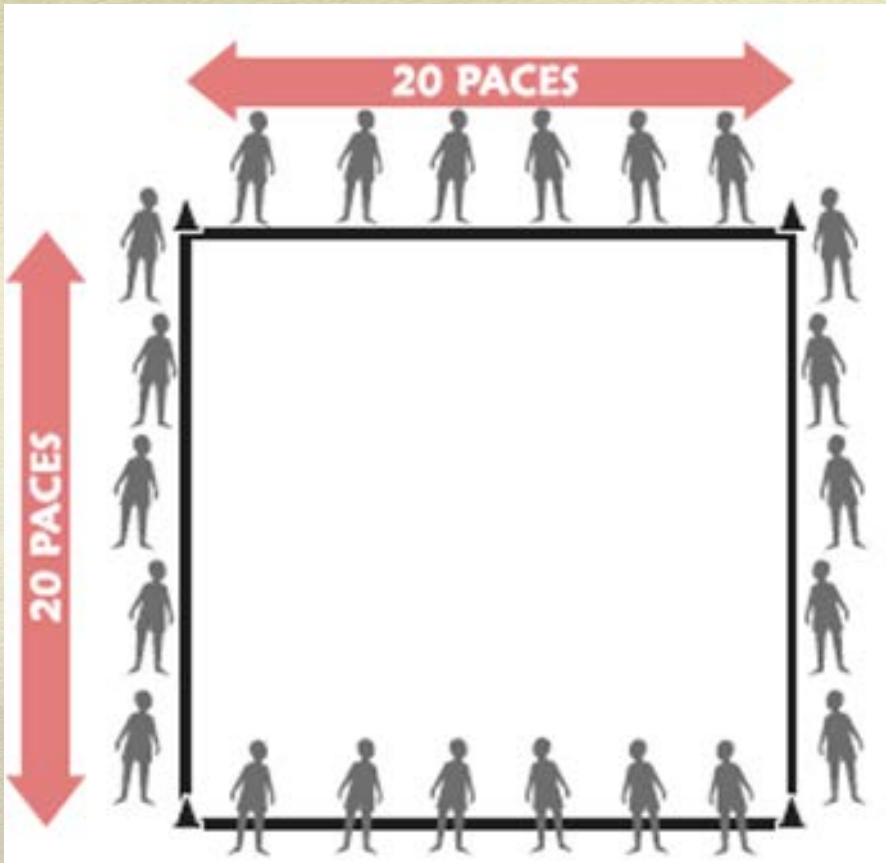
Ready	<ul style="list-style-type: none">유연성 기술 카드								
Set	<ul style="list-style-type: none">활동 공간 내에 흩어져 선다.정리운동(쿨다운)으로 사용한다.								
Go	<ol style="list-style-type: none">다양한 스트레칭을 통해서 움직임 범위와 신체 지각력을 증대시키는 활동이다.각 스트레칭은 10~30초간 유지한다. 신체 밑에서부터 시작하여 점점 올라간다.스트레칭 예시<table border="0"><tr><td>① 종아리 스트레칭</td><td>⑤ 정강이 스트레칭</td></tr><tr><td>② 엉덩이 굴곡근 스트레칭</td><td>⑥ 햄스트링 스트레칭</td></tr><tr><td>③ 대퇴사두근 스트레칭</td><td>⑦ 가슴 스트레칭</td></tr><tr><td>④ 윗 등 스트레칭</td><td>⑧ 목 스트레칭</td></tr></table>도전 과제<ol style="list-style-type: none">더 멀리 더 오래 스트레칭 할 수 있나요?스트레칭 하고 있는 근육을 말할 수 있나요? 이것의 기능은 무엇인가요?지시 사항<ol style="list-style-type: none">각 스트레칭을 할 때 아프지 않을 만큼만 한다.10~30초간 자세를 유지하고, 반동을 주지 않는다.지금 현재 스트레칭 하고 있는 근육에 집중한다.	① 종아리 스트레칭	⑤ 정강이 스트레칭	② 엉덩이 굴곡근 스트레칭	⑥ 햄스트링 스트레칭	③ 대퇴사두근 스트레칭	⑦ 가슴 스트레칭	④ 윗 등 스트레칭	⑧ 목 스트레칭
① 종아리 스트레칭	⑤ 정강이 스트레칭								
② 엉덩이 굴곡근 스트레칭	⑥ 햄스트링 스트레칭								
③ 대퇴사두근 스트레칭	⑦ 가슴 스트레칭								
④ 윗 등 스트레칭	⑧ 목 스트레칭								



1. ASAP ■■■□□□

2) 동네 한 바퀴

#이동기술, # 주변돌기, # 지시따라서바꾸기



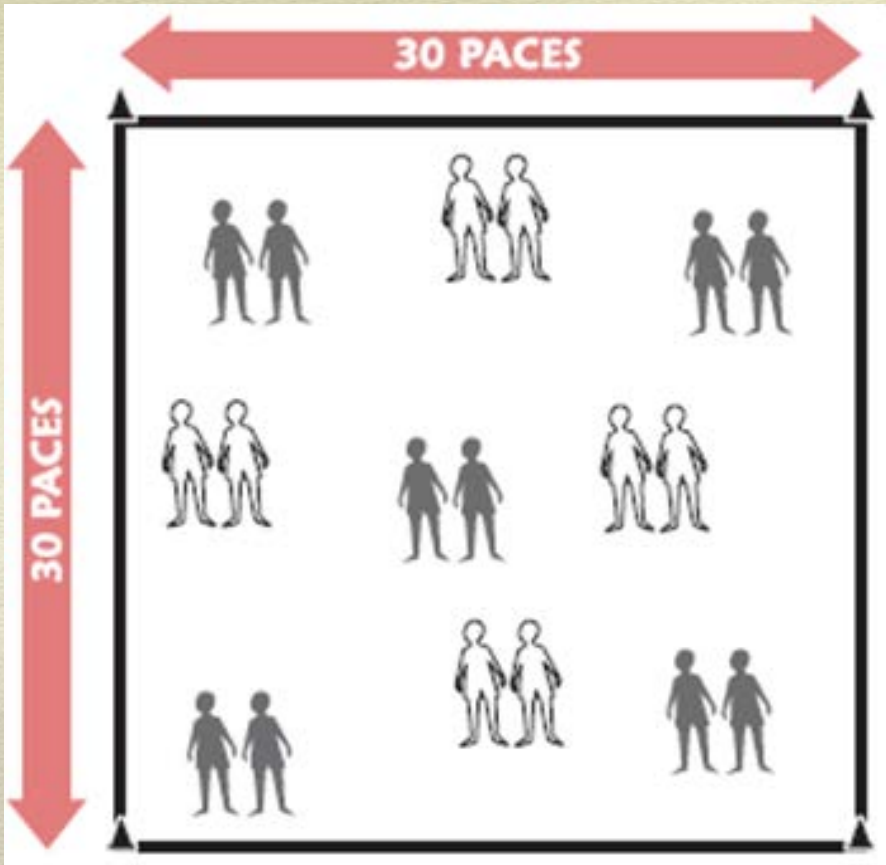
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 다양한 이동기술을 사용하여 주 근육을 워밍업 하는 활동이다.2. 4개의 콘 주변을 시계방향으로 돈다.3. 지시에 따라서 이동기술을 바꾼다.(워킹-파워워킹-조깅-겔로핑-스키핑-사이드슬라이드-점프 순서로, 낮은 강도에서부터 강한 강도로의 운동기술을 수행한다.)4. 도전 과제<ol style="list-style-type: none">① 정지하기 전까지 콘 몇 개를 지나칠 수 있나요?② 누군가를 지나칠 때 격려의 말을 해줄 수 있나요?5. 지시 사항<ol style="list-style-type: none">① 콘 바깥으로 지나간다.② 무리하게 빨리 하지 않는다.③ 자기 자신의 속도를 맞춘다.



1. ASAP ■■■□□

3) 공격-수비

짝 활동, # 50cm간격유지, # 태그활동



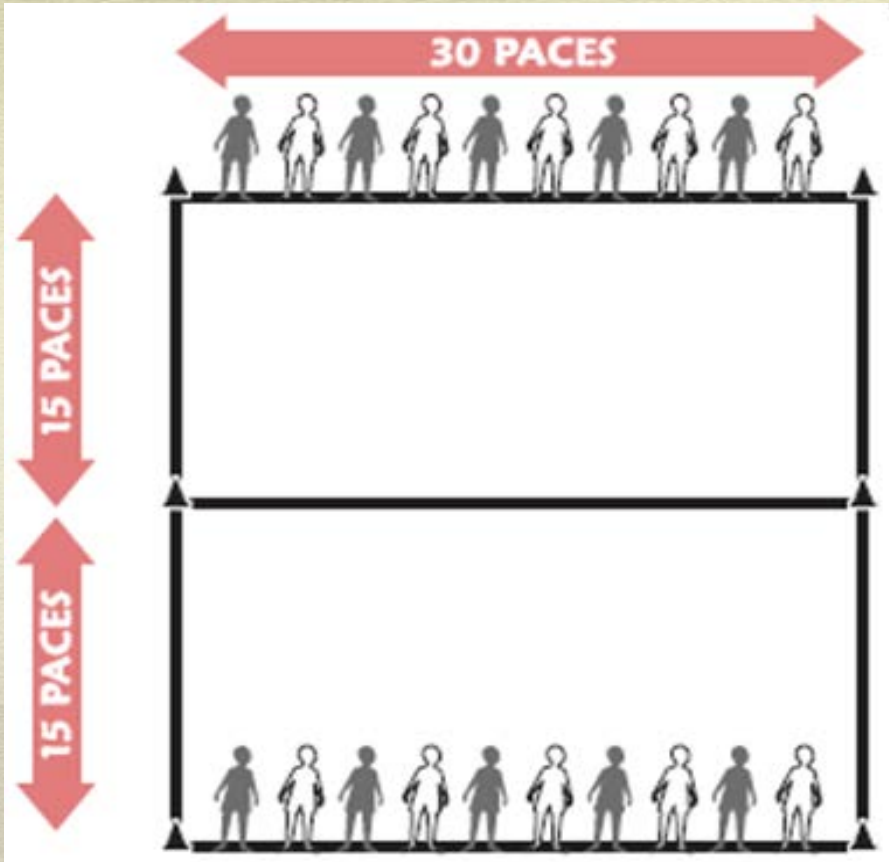
Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 2명씩 짝지어 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 태그하기 위해 다양한 이동기술을 사용하여 주 근육을 워밍업 하는 활동이다. 둘 중 한 명이 공격수, 다른 한 명은 수비수이다. 시작 신호가 나면 공격수는 정해진 이동기술로 이동한다. 수비수는 공격수 뒤를 50cm 정도 뒤에 떨어져서 그림자처럼 쫓는다. 공격수는 수비수를 떼어내기 위해서 노력한다. 수비수는 공격수에서 떨어지지 않기 위해 노력한다. 15~20초 후 정지 신호가 나면 제자리에 멈춘다. 수비수가 공격수에게 터치할 수 있으면 가까이 있으면, 수비수는 1점을 얻는다. 수비수가 공격수를 터치할 수 없게 멀리 있으면, 공격수는 1점을 얻는다. 정지했다가 다시 시작할 때마다 공수 역할을 바꾼다. 매번 이동기술을 바꾼다. 이동기술의 속도는 느리게 시작해서 점점 빠르게 한다. <p>9. 도전 과제</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 공격수는 수비수로부터 도망갈 수 있나요? ② 수비수는 공격수와 50cm 거리를 유지할 수 있나요? <p>10. 지도 사항</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 공격수 : 빈 공간을 찾아 움직인다. 방향을 빠르게 바꾼다. ② 수비수 : 수비수와 거리를 가까이 유지하려고 노력한다.



1. ASAP ■■■■□

4) 중앙에서 만나요

#짝활동, #중앙에서, # 새로운과제누적



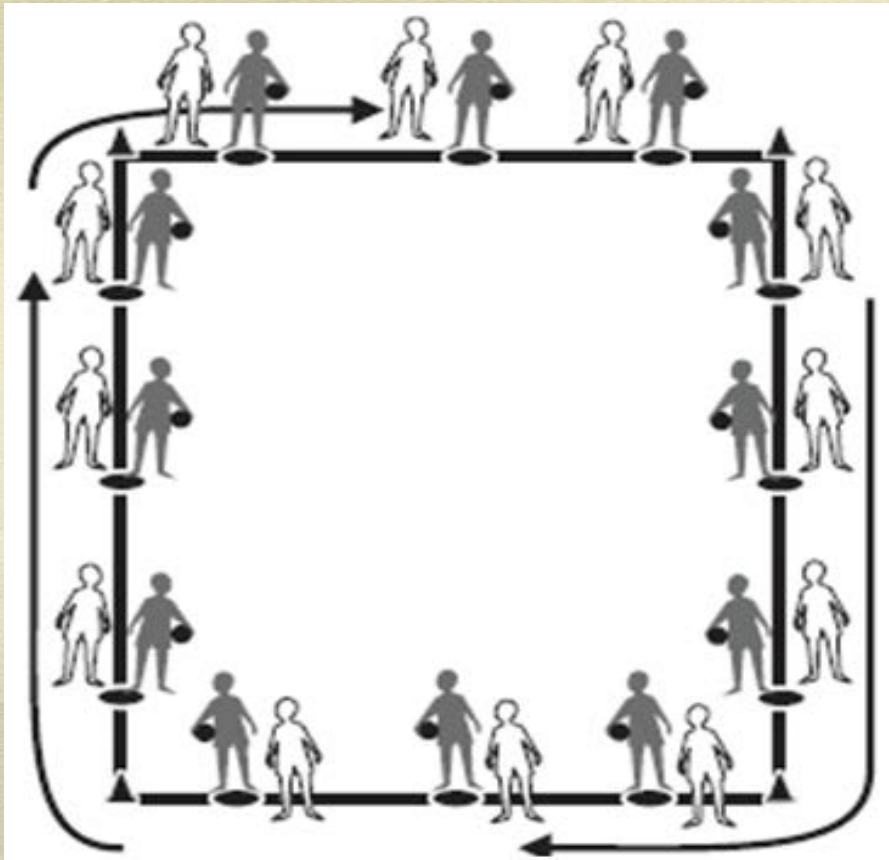
Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 6개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 양쪽 사이드라인의 중간에 콘을 놓아서 활동 공간의 중앙선을 표시한다. • 2명씩 짝지어 양쪽 사이드라인에 한 명씩 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 협동심을 기르고, 주 근육을 워밍업 하는 활동이다. 2. 시작 신호가 나면 중앙선으로 달려와 짝과 만나서, 선생님이 제시한 과제를 수행하고 다시 원래 위치로 돌아간다. 3. 매번 중앙에서 만날 때마다, 새로운 과제가 추가된다. 처음 과제를 먼저 수행하고, 다음에는 두 번째 과제, 세 번째, 그리고 마지막 과제까지 순서대로 누적한다. <ul style="list-style-type: none"> • 오른손 하이파이브 왼손 하이파이브 • 점프해서 360° 턴 점프해서 양손 하이파이브 • 오른쪽, 왼쪽으로 팔꿈치 끼고 돌기 • 직접 만들기 <ol style="list-style-type: none"> 1. 도전 과제 <ol style="list-style-type: none"> ① 어느 것도 잊지 않고 몇 개의 과제를 순서대로 수행할 수 있나요? ② 자신만의 움직임을 과제에 더할 수 있나요? 2. 지시 사항 <ol style="list-style-type: none"> ① 첫 번째 과제에 다음 과제들을 계속해서 더합니다. ② 순서대로 과제를 기억하기 위해서 파트너와 협동합니다. ③ 파트너에게 친절하게 행동합니다.



1. ASAP ■■■■■

5) 태그 팀 트래블링

짝 활동, # 한명은 주변돌기, # 한명은 홈에서 연습



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 원마커 1개 (2인당) • 여러 가지 교구
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 활동 공간 사이드라인을 따라 원마커를 간격을 벌려 놓아 홈을 표시한다. • 각 홈에 여러 가지 교구를 둔다. • 2명씩 짝지어 각 홈에 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다양한 이동기술과 운동기술을 연습하고, 주 근육을 워밍업 하는 활동이다. 2. 둘 중 한 명은 콘 주변을 시계방향으로 돈다. <ul style="list-style-type: none"> • 파워 워킹, 조깅, 갤롭, 스킵핑, 슬라이드, 줄넘기 점프, 뛰어오르기 등 3. 다른 한 명은 홈에서 다양한 운동기술을 연습한다. <ul style="list-style-type: none"> • 빈백: 한 손 던지고 받기. 발로 쳐서 손으로 잡기, 다리 밑으로 던져 받기, 등 뒤에서 던져 앞에서 받기, 던지고 박수치고 받기 등 • 농구공: 볼 핸들링 훈련 • 묘기덤블링: 다양한 균형과 묘기 • 체력: 다양한 체력 운동 4. 한 바퀴 돌아서 홈으로 돌아오면, 짝과 하이파이브를 하고 역할을 바꾸어 한다. 5. 도전 과제 <ul style="list-style-type: none"> • 드리블을 짝이 돌아오기 전에 몇 번 했는가? • 하이파이브 대신에 할 수 있는 터치아웃은 무엇이 있을까? 6. 지시 사항 <ul style="list-style-type: none"> • 두 명 모두 같은 활동을 마치고 나면, 다음 주어진 과제를 수행한다. • 서두르지 말고, 처음부터 끝까지 열심히 연습한다.

2. TAG

태그게임에 대한 설명 하기.

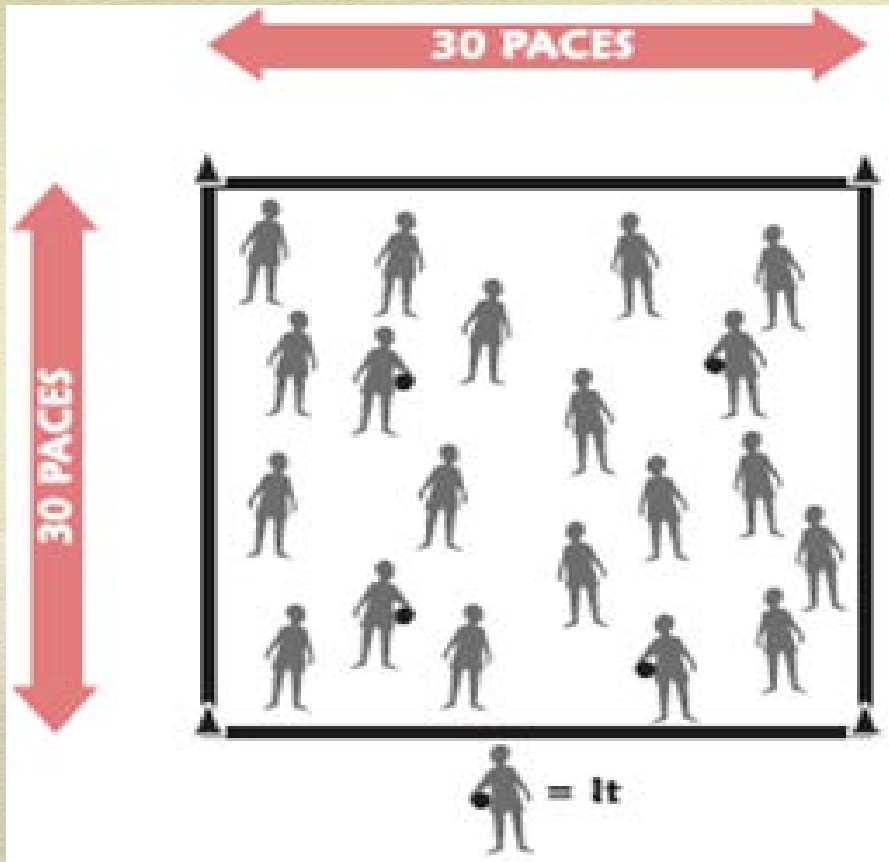
- 1) 기본 술래잡기
- 2) 팔꿈치 연결 술래잡기
- 3) 양쪽 술래잡기
- 4) 더하기 술래잡기
- 5) 병원 술래잡기
- 6) 짝 술래잡기
- 7) VIP 술래잡기
- 8) 가위바위보 술래잡기
- 9) 팀 술래잡기



2. TAG ■□□□□□□□□□

1) 기본 술래잡기

#태그, # 숨털공사용, # 태그시 점핑잭 5회



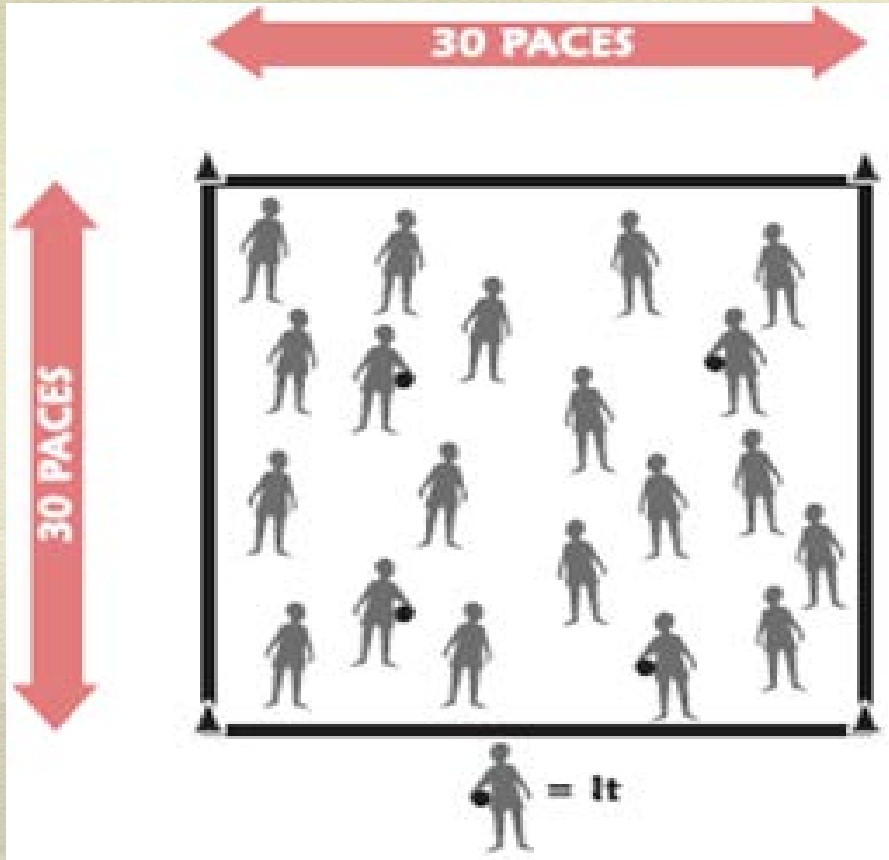
Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 숨털공 1개 (술래 1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 활동 공간 내에 흩어져 선다. • 술래 3~5명을 정하고, 술래들은 숨털공을 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 신호가 나면 활동 공간 내에서 자유롭게 움직인다. 2. 술래들은 숨털공으로 아무나 살짝 태그하여 아웃시킨다. 3. 태그를 하면, 술래는 갖고 있던 숨털공을 바닥에 내려놓는다. 4. 태그를 당한 사람은 숨털공을 주워 점핑잭 5회 후 술래가 된다. 5. 활동 공간을 벗어나면, 그 사람이 술래가 된다. 6. 이동기술을 바꾸어 한다. 7. 도전 과제 <ol style="list-style-type: none"> ① 얼마나 오래 잡히지 않을 수 있나요? ② 게임 처음부터 끝까지 테두리를 벗어나지 않을 수 있나요? 8. 지시 사항 <ol style="list-style-type: none"> ① 빈 곳을 찾아 빨리 이동한다. ② 술래들은 너무 세게 태그 하지 않는다. ③ 술래들은 피해서 속임수 동작을 하거나, 방향을 바꾼다.



2. TAG ■■■□□□□□□□

2) 팔꿈치 연결 술래잡기

#숨털공태그, # 팔짱껴서 10걸음으로 술래피하기, # 태그시 과제 수행



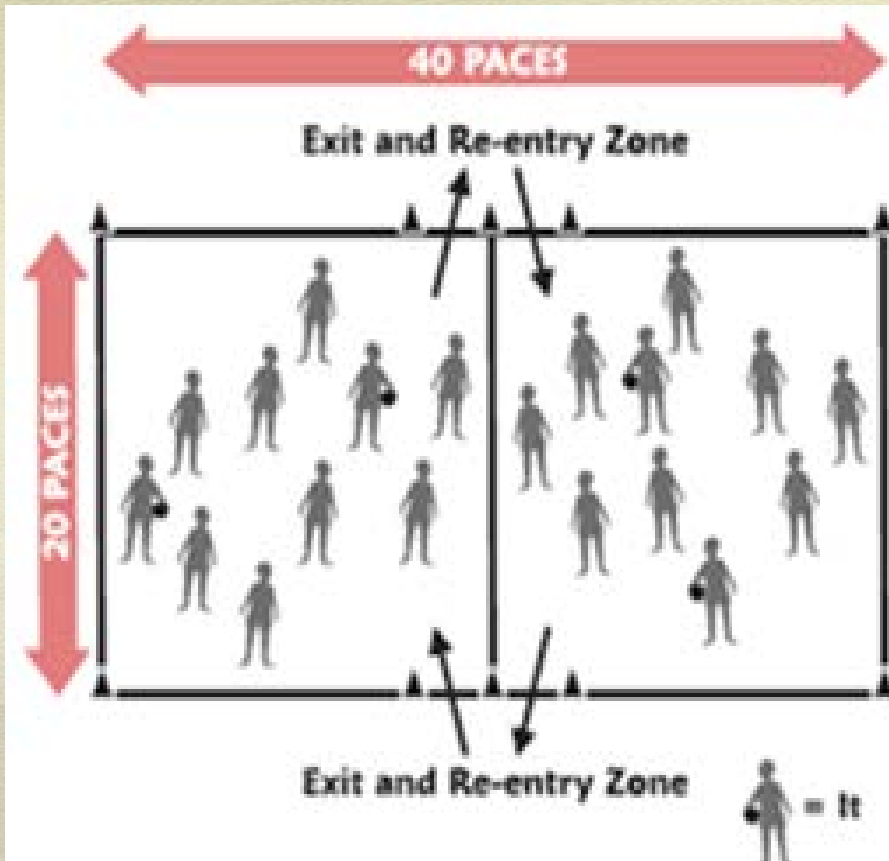
Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 숨털공 1개 (술래 1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 활동 공간 내에 흩어져 선다. • 술래 3~5명을 정하고, 술래들은 숨털공을 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 신호가 나면 활동 공간 내에서 자유롭게 움직인다. 2. 술래들은 숨털공으로 아무나 살짝 태그하여 아웃시킨다. 3. 다른 사람과 팔짱을 끼서 10걸음을 가면 술래를 피할 수 있다. 10초 동안 10걸음을 걸어가면서 크게 센다. 4. 태그를 당하면, 활동 공간 바깥으로 가서 정해진 과제를 10회 수행한다. <ul style="list-style-type: none"> • 런지, 팔굽혀펴기, 점핑잭, 윗몸 일으키기, 줄넘기 등 5. 도전 과제 <ul style="list-style-type: none"> • 팔꿈치 연결을 하지 않고 얼마나 오래 살아남을 수 있나요? 6. 지시 사항 <ul style="list-style-type: none"> • 뛰기와 속임수 동작을 하여 술래를 피한다. • 지쳤을 때만 팔꿈치 연결을 한다.



2. TAG ■■■■■□□□□□□

3) 양쪽 술래잡기

#2개의 코트, #아웃되면 퇴장해서 과제수행, #옆코트로 입장



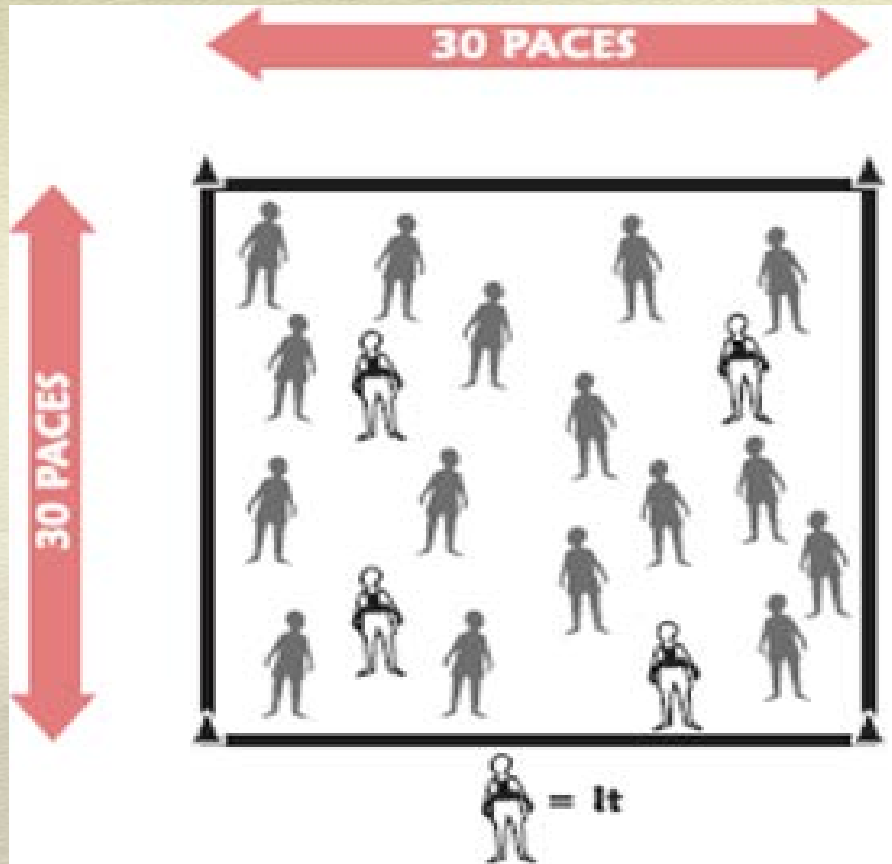
Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 10개 (활동 공간 표시) • 숨털공 1개 (술래 1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (40×20보폭) • 활동 공간을 반으로 나누고, 각 공간의 입구, 출구를 표시한다. • 두 팀으로 나누어 양쪽 공간에 한 팀씩 들어간다. • 각 팀에 술래 2~4명을 정하고, 술래들은 숨털공을 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2개의 공간에서 동시에 술래잡기를 한다. 2. 시작 신호가 나면 활동 공간 내에서 자유롭게 움직인다. 3. 술래들은 숨털공으로 아무나 살짝 태그하여 아웃시킨다. 4. 태그를 당하면 활동 공간 바깥에서 주어진 과제를 수행한 후, 옆쪽의 활동 공간으로 들어가서 게임에 참여한다. <ul style="list-style-type: none"> • 과제 : 점핑잭 5개, 푸쉬업 5개 등 5. 일정 시간 후에 술래를 바꾸어 한다.



2. TAG ■■■■■□□□□□

4) 더하기 술래잡기

#태그해서 4명까지, # 4명되면 2명씩 분리, # 술래가 늘어나요

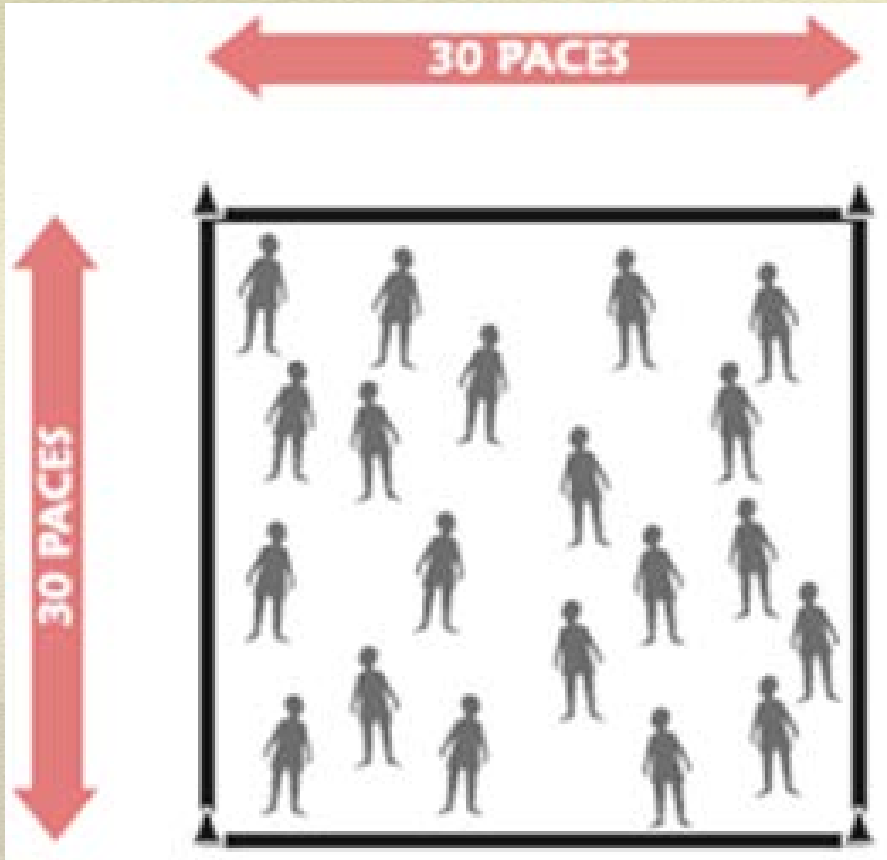


Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 숨털공 1개 (술래 1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (30×30보폭)• 활동 공간 내에 흩어져 선다.• 술래 3~5명을 정하고, 술래들은 숨털공을 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 술래가 태그하여 4명까지 몸집을 불리면, 2명씩 나뉘어 술래가 되는 활동이다.2. 시작 신호가 나면 활동 공간 내에서 자유롭게 움직인다.3. 술래들은 숨털공으로 아무나 살짝 태그하여 술래와 손을 잡고 함께 움직인다.4. 최대 4명까지 연결되면, 두 명씩 두 그룹으로 나뉘어 술래가 된다.5. 태그를 당하지 않은 사람이 1~2명 남을 때까지 계속한다.6. 도전 과제<ul style="list-style-type: none">• 얼마나 빨리 4명으로 키울 수 있나요?• 얼마나 오래 터치아웃 되지 않고 버틸 수 있나요?7. 지시 사항<ul style="list-style-type: none">• 술래와 연결되면 함께 의사소통하고 움직인다.

2. TAG ■■■■■□□□□

5) 병원 술래잡기

태그시 손으로 밴드, # 세번째 태그시 바깥에서 건강과제 수행



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 신호가 나면 모두 술래가 되어 서로 태그한다. 2. 손가락 2개로 다른 사람의 등 부분을 살짝 태그한다. 3. 태그를 당하면 그 부위에 밴드를 붙이듯 손을 붙인다. 남은 한 손으로 다른 사람을 태그하려고 노력한다. 4. 두 번째 태그를 당하면 남은 손을 그 부위에 붙인다. 5. 세 번째 태그를 당하면 활동 공간 바깥(병원)으로 가서 건강 과제를 수행하고, 다시 게임에 참여한다. <ul style="list-style-type: none"> • 건강 과제 : 손 씻는 척하기, 물 한 잔 마시는 척하기, 점핑잭 5회 등 6. 도전 과제 <ul style="list-style-type: none"> • 양손을 모두 밴드로 사용하기 전까지 얼마나 많은 태그를 했나요? • 양손을 모두 밴드로 사용하는 사람이 빨리 병원에 가서 회복할 수 있도록 한 번 더 태그 해 준다. 7. 지시 사항 <ul style="list-style-type: none"> • 태그를 당하면 솔직하게 인정한다.



2. TAG ■■■■■■■■□□

7) VIP 술래잡기

#소그룹 활동, #VIP/보디가드/술래, #손 놓지 않게



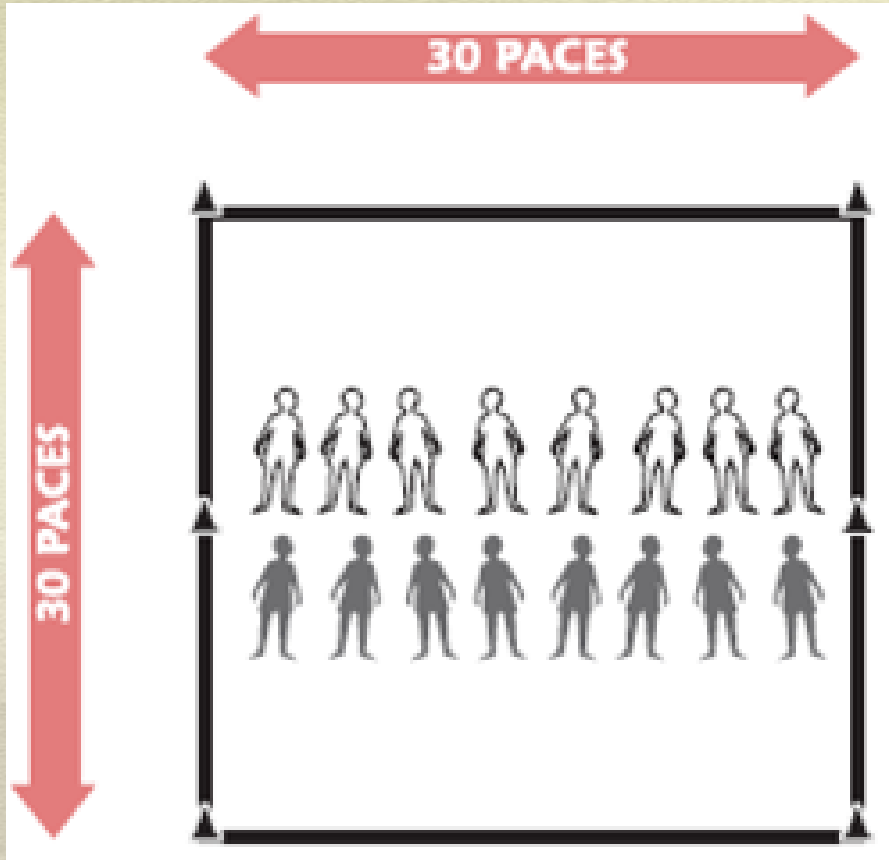
Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 1개 (1팀당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 4명씩 한 팀이 되어, 술래 1명과 VIP 1명, 보디가드 2명으로 역할을 정한다. • 술래를 제외한 3명은 콘을 중심으로 손을 잡고 원형으로 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 술래로부터 VIP를 보호하는 활동이다. 2. 시작 신호가 나면 술래는 VIP를 태그하기 위해 원 주변을 돈다. 3. 보디가드들은 회전하면서 VIP가 태그를 당하지 않게 보호한다. 4. 보디가드와 VIP는 손을 놓지 않아야 하고, 콘을 벗어나면 안 된다. 5. 술래는 보디가드를 붙잡거나 손을 떼어놓으려고 하면 안 된다. 6. 일정 시간 후에 역할을 바꾸어 한다. <ol style="list-style-type: none"> 7. 도전 과제 <ul style="list-style-type: none"> • 내가 술래가 되었을 때 VIP를 몇 번 태그 했나요? 8. 지시 사항 <ul style="list-style-type: none"> • 보디가드와 VIP는 손을 잡고 사이드슬라이드로 움직인다. • 술래에게 계속 등을 보인 상태로 한다.



2. TAG ■■■■■■■■■■□

8) 가위바위보 술래잡기

짝 활동, # 가위바위보, # 진 사람이 도망

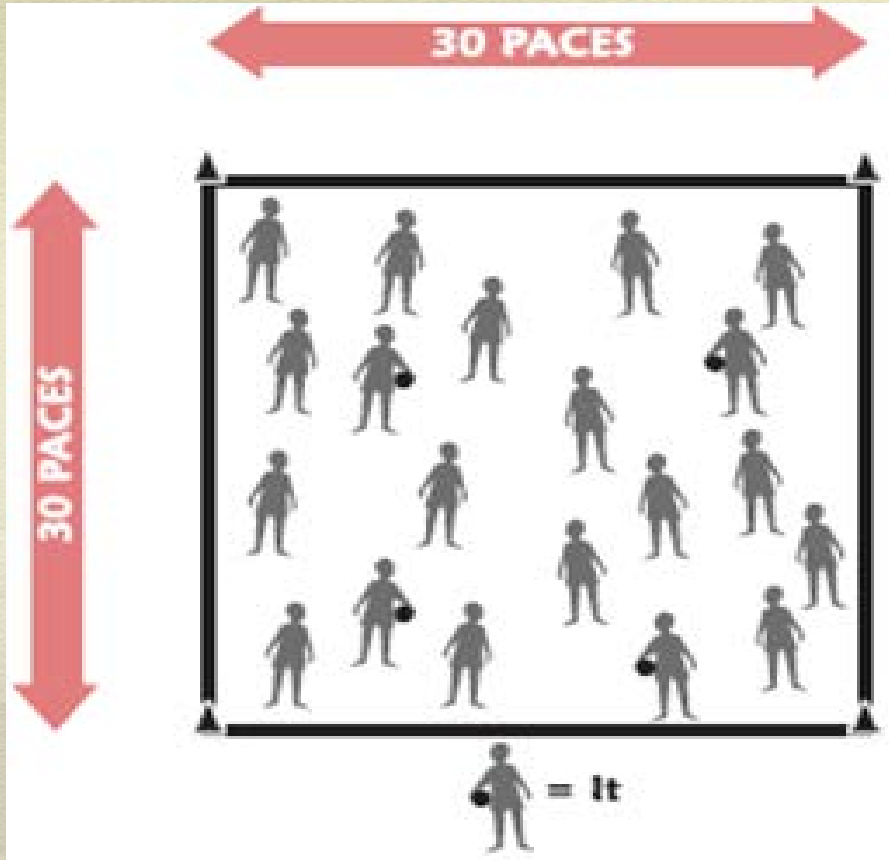


Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 6개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (30×30보폭)• 양쪽 사이드라인의 중간에 콘을 놓아서 활동 공간의 중앙선을 표시한다.• 2명씩 짝지어 중앙선에 마주 보고 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 짝과 가위바위보를 한다.2. 진 사람은 뒤쪽 라인으로 도망치고, 이긴 사람은 술래가 되어 태그한다.3. 진 사람은 태그를 피해 라인을 넘어가면 점수를 얻는다.4. 이긴 사람은 진 사람이 라인을 넘기 전에 태그를 해야 점수를 얻는다.5. 다시 중앙선으로 돌아와 활동을 반복한다.6. 도전 과제<ul style="list-style-type: none">• 얼마나 많이 짝을 태그했나요?• 다음 시작을 위해 중앙선으로 빠르게 돌아왔나요?7. 지시 사항<ul style="list-style-type: none">• 손가락 두 개를 사용해서 등 부분을 살짝 태그한다.

2. TAG ■■■■■■■■■■

9) 팀 술래잡기

#팀 활동, #공 태그, #피봇과 패스만 가능



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 9개 (활동 공간 표시) • 팀조끼 (팀 구분) • 폼볼 1개 (1구역당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭) • 활동 공간을 격자로 나누어 4구역을 만든다. • 한 구역에 3명씩 2팀이 들어간다. 한 팀은 팀조끼를 입는다. • 공격과 수비를 먼저 할 팀을 정한다. 공격 팀이 공을 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 공으로 다른 팀원을 태그하는 활동이다. 2. 시작 신호가 나면 공격 팀은 공으로 태그한다. 공을 잡은 상태에서는 이동할 수 없고, 피봇과 패스만 가능하다. 3. 공을 손에 든 상태로 태그한다. 던져서 맞힐 수 없다. 4. 가까이 있어야 태그할 수 있으므로 패스를 활용해야 한다. 5. 태그를 하면 공은 상대 팀으로 넘어가고, 그 팀이 공격을 한다. 6. 도전 과제 <ul style="list-style-type: none"> • 정지신호가 있기 전 까지 여러분의 그룹은 몇 번의 터치아웃을 성공 시킬 수 있나요? 7. 지시 사항 <ul style="list-style-type: none"> • 팀별 전략을 짜서 함께 움직인다. • 빠른 패스를 한다.



Lunch time

3. MUSICAL

- 1) Mambo no.5
- 2) 5-6-7-8
- 3) Pata Pata
- 4) Rocky Top



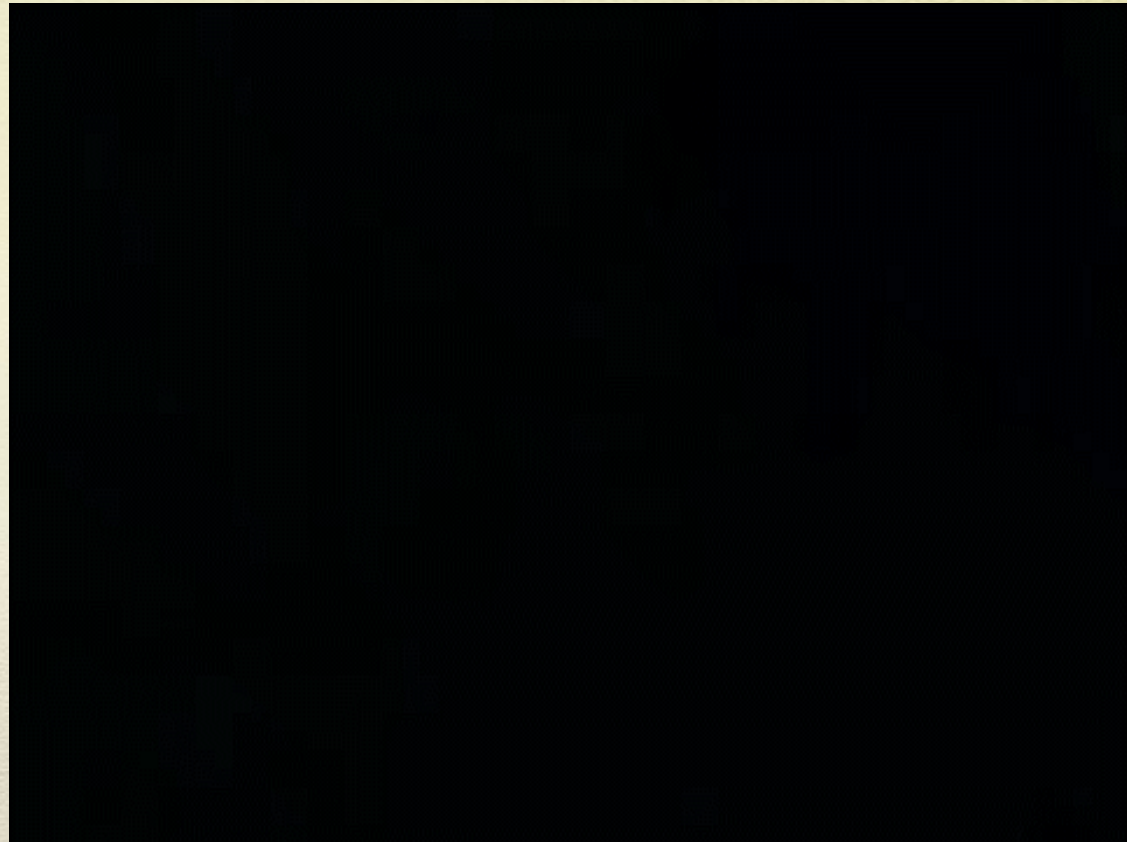
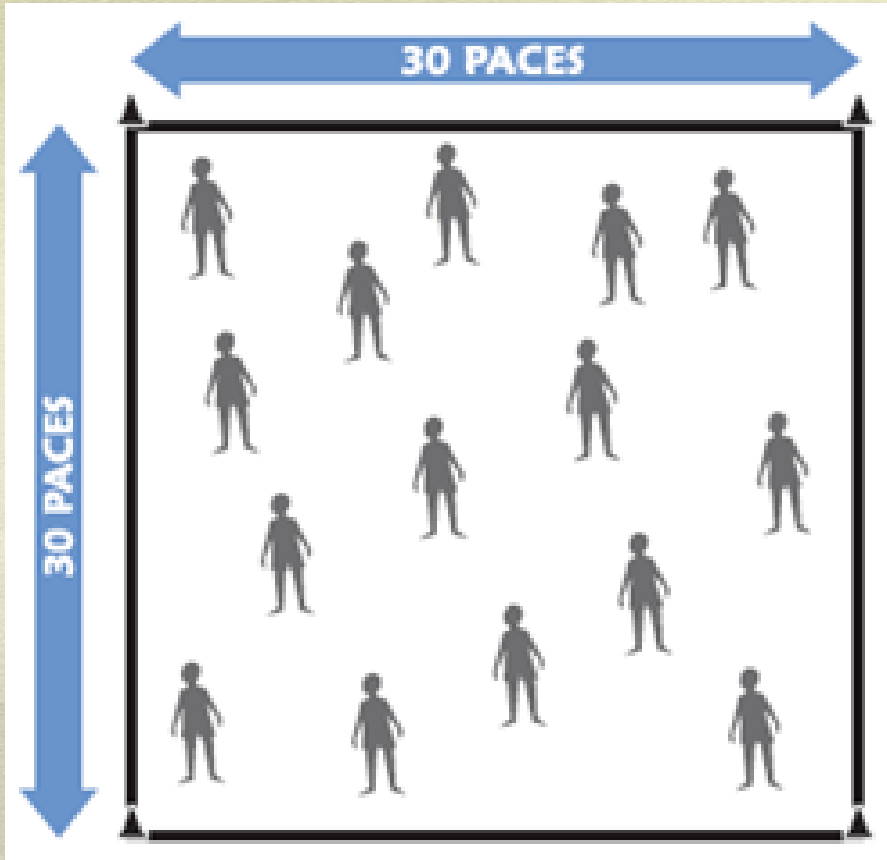
3. MUSICAL ■□□□

1) Mambo no.5



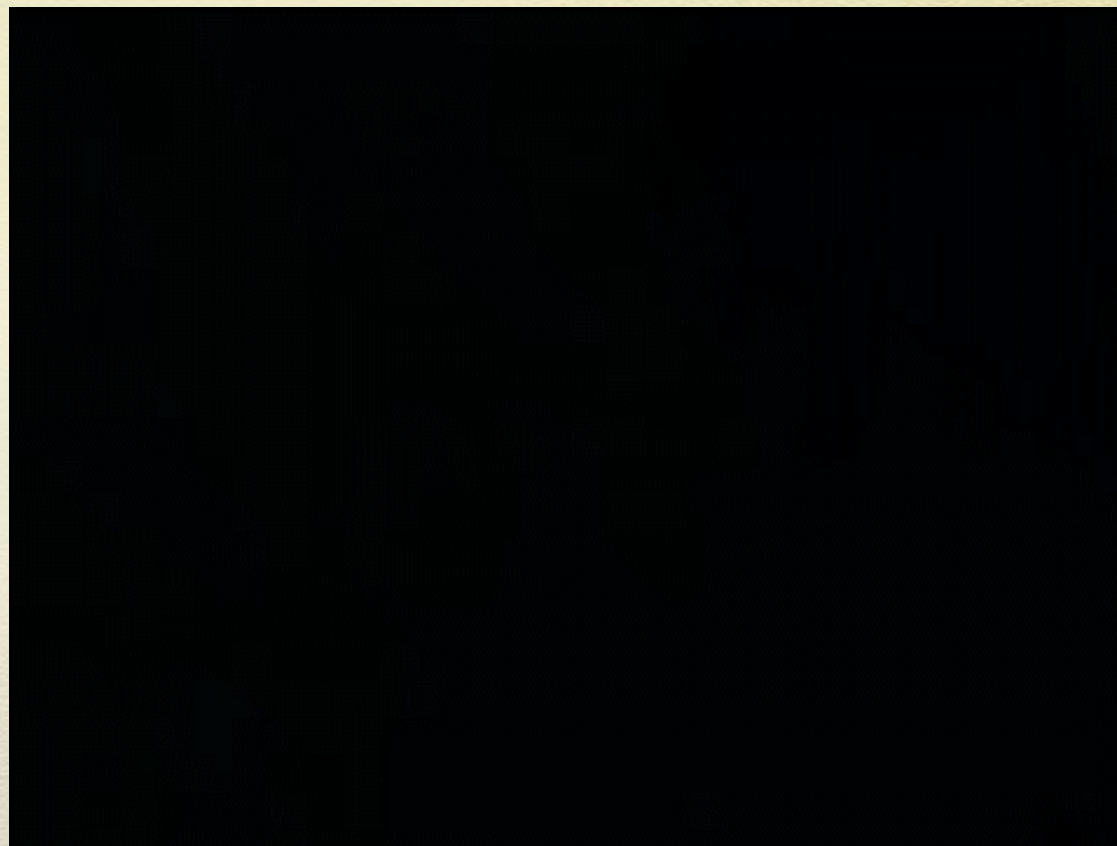
3. MUSICAL ■■■□□

2) 5-6-7-8



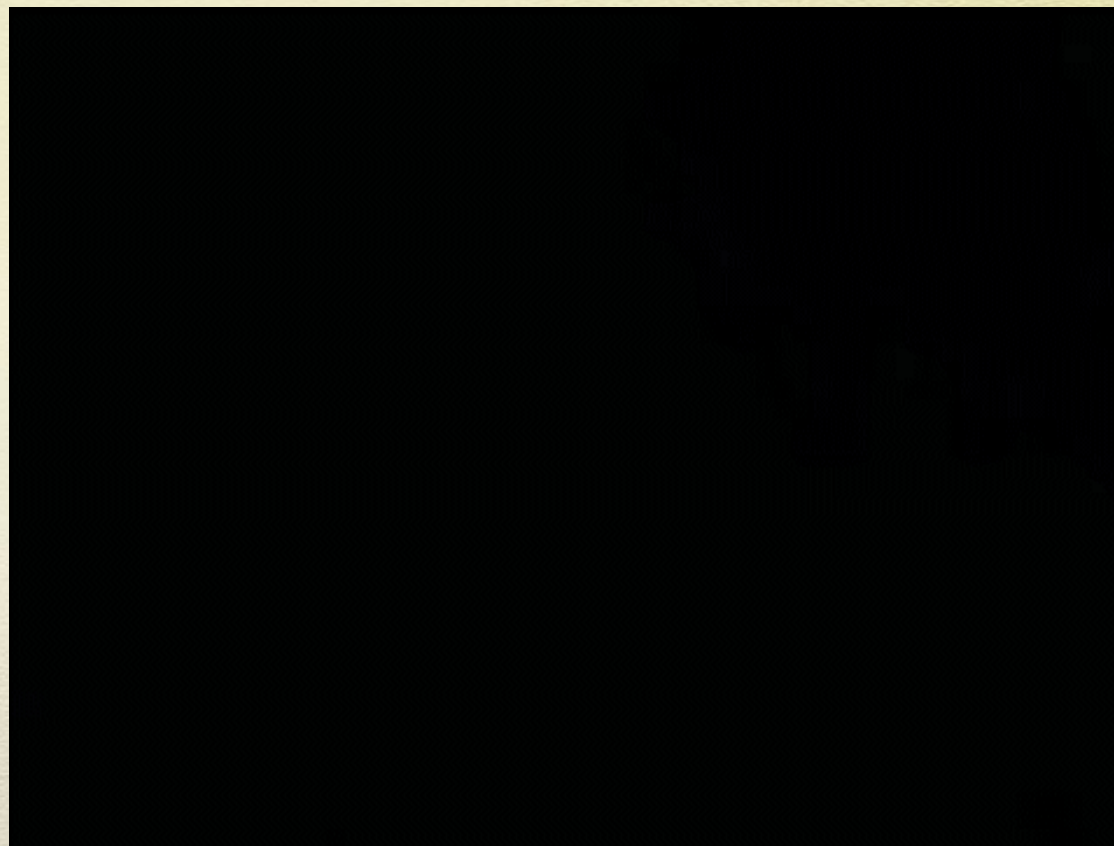
3. MUSICAL ■■■□

3) Pata Pata



3. MUSICAL ■■■■

4) Rocky Top





Break time

4. 로프 활동

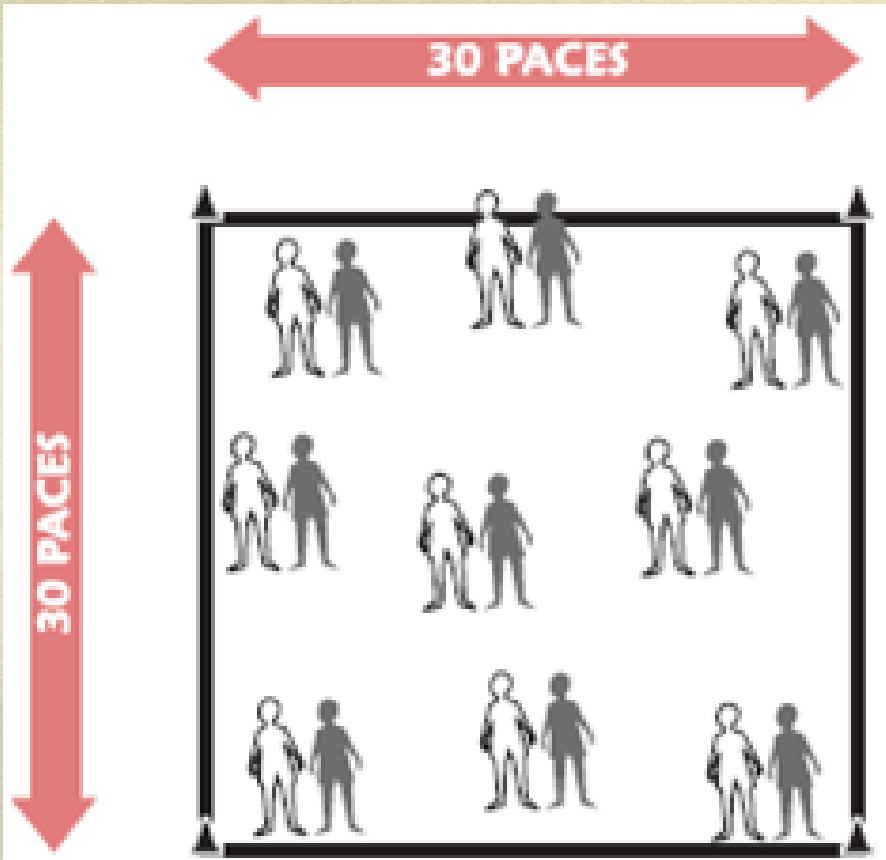
- 1) 로프 피하기
- 2) 로프 태그
- 3) 매듭 탑 만들기
- 4) 로프 미션 임파서블



4. 로프 활동 ■□□□

1) 로프 피하기

짝 활동, # 로프 팽팽, # 서로 닿지 않게



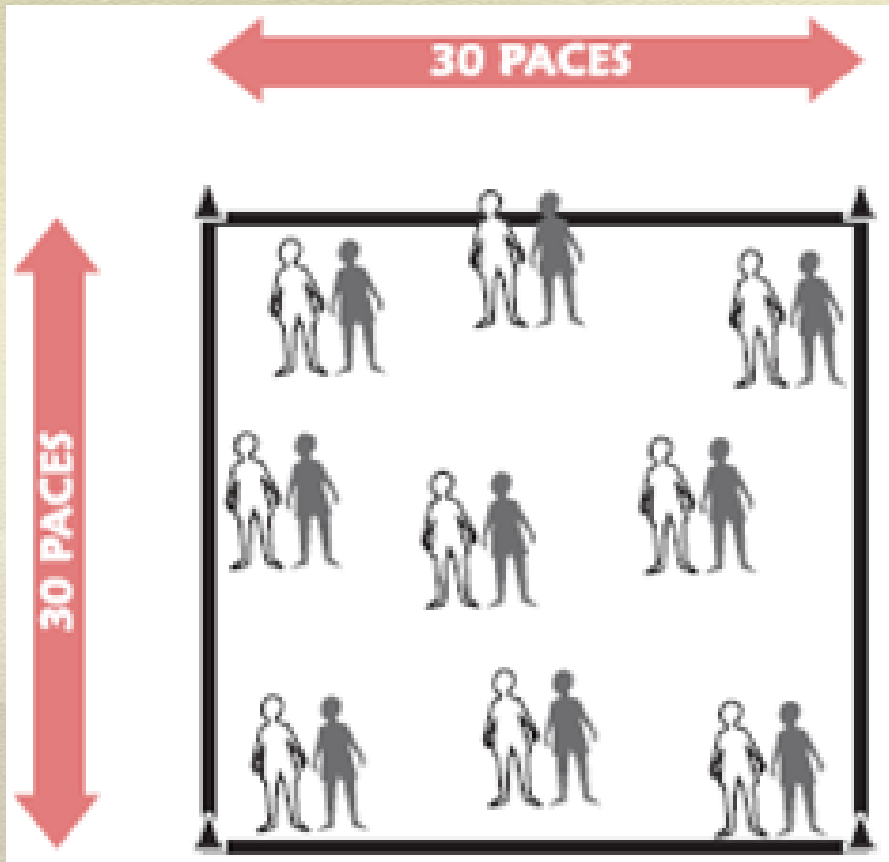
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 로프 1개 (2인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (30×30보폭)• 2명씩 짝지어 로프 1개씩 갖고 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 짝과 함께 로프의 양끝을 각각 잡아 로프를 팽팽하게 만든다.2. 로프를 팽팽하게 유지한 상태로 다른 로프나 사람에게 닿지 않게 서로 피해 다닌다. 이때 다른 로프의 위아래를 통과할 수 없다.



4. 로프 활동 ■■■□□

2) 로프 태그

짝 활동, # 로프 팽팽, # 태그시 점핑잭 3회



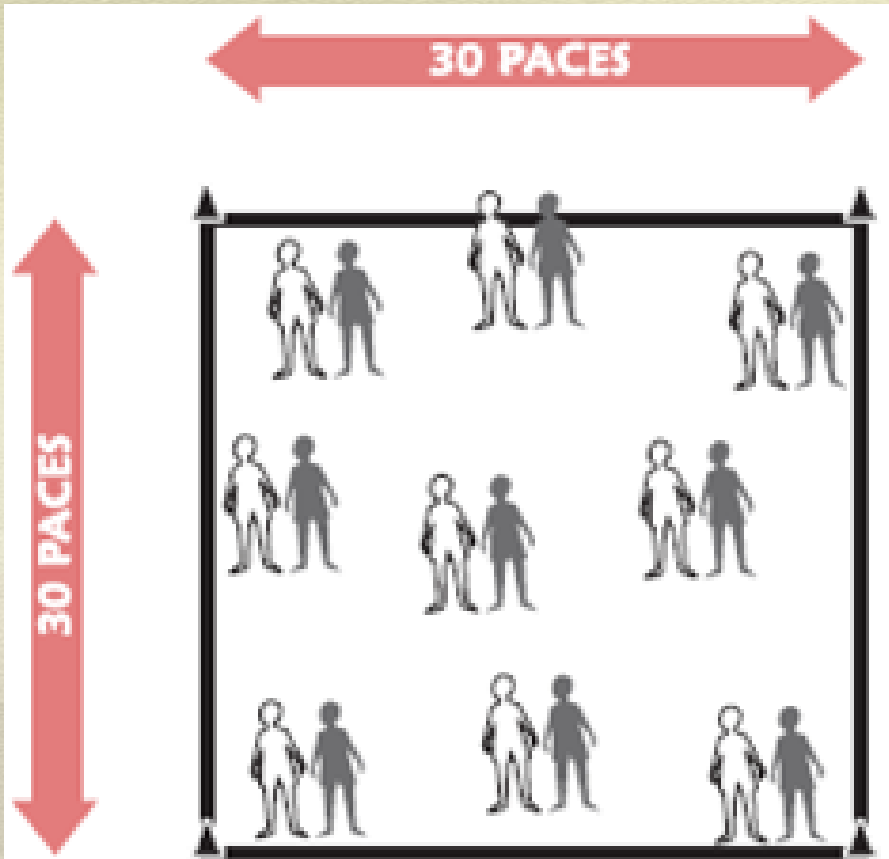
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 로프 1개 (2인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (30×30보폭)• 2명씩 짝지어 로프 1개씩 갖고 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 짝과 함께 로프의 양끝을 각각 잡아 로프를 팽팽하게 만든다.2. 로프를 팽팽하게 유지한 상태로 다른 로프를 태그한다.3. 태그를 당하면 점핑잭 3회를 한다.



4. 로프 활동 ■■■□

3) 매듭 탑 만들기

짝 활동, # 로프 팽팡, # 로프로 매듭 꼬기



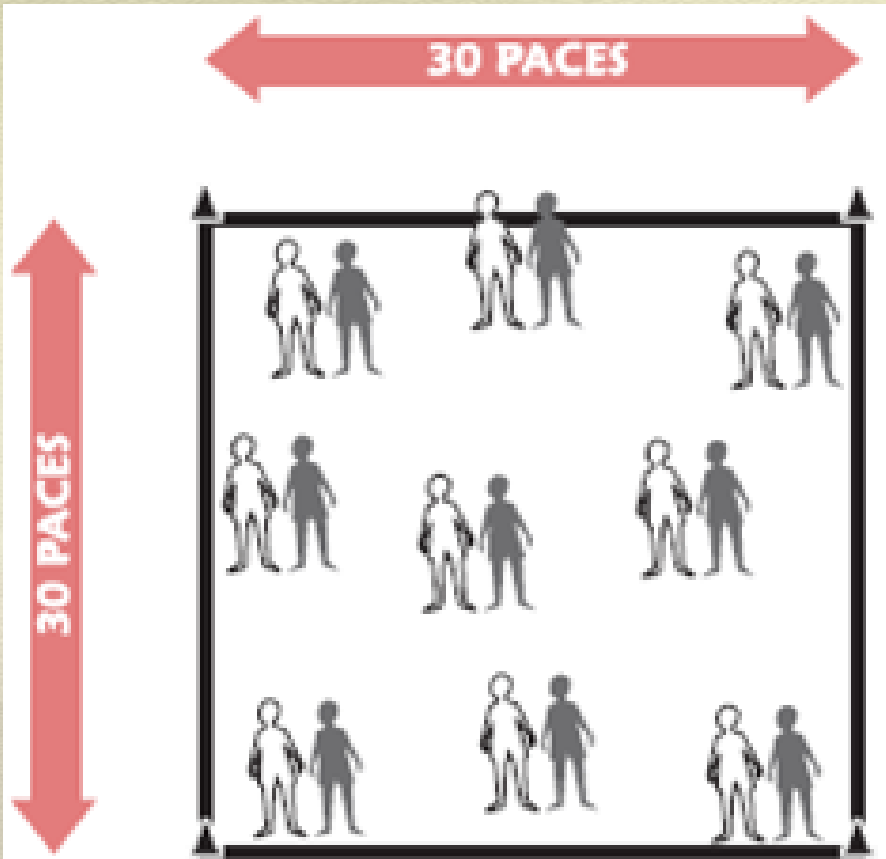
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 로프 1개 (2인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (30×30보폭)• 2명씩 짝지어 로프 1개씩 갖고 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 짝과 함께 로프의 양끝을 각각 잡아 로프를 팽팡하게 만든다.2. A팀의 한 명이 B팀의 로프 아래로 지나갔다가, 다시 로프 위로 넘어와서 A팀, B팀의 로프를 한 번 엮는다.3. A팀의 한 명이 같은 팀의 로프 위로 넘어가 로프를 끈다. B팀도 마찬가지로 로프를 끈다.4. A, B팀의 4명이 자기 옆 사람의 로프 위나 아래를 4~5회 넘어 이동하면서 로프를 끈다.5. A, B팀의 로프가 어느 정도 꼬이면 다른 팀(C, D, E, ..)들의 로프와 합친 후 같은 방식으로 이동하면서 로프를 꼬아 중앙에 매듭으로 탑을 만든다.



4. 로프 활동 ■■■■

4) 로프 미션 임파서블

짝 활동, # 로프로 매듭 탑, # 매듭 사이를 통과



Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 로프 1개 (2인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)• 2명씩 짝지어 로프 1개씩 갖고 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 10~20명 정도의 짝수 인원로 매듭 탑을 만든다. (*위 활동 참고)2. 탑을 만든 후 방사 모양으로 선다.3. 매듭 탑 중간 높이를 기준으로 하여, 기준 아래쪽의 로프는 아래로 내리고, 기준 위쪽은 로프는 위로 올려 거미줄을 만든다.4. 한 명이 로프를 놓고(선생님 또는 옆 사람이 두 줄을 잡음.) 거미줄에 몸이 닿지 않게 통과하면서 한 바퀴 돌아온다. 그 다음 사람도 차례대로 한 바퀴 돈다.



5. 스틱 활동

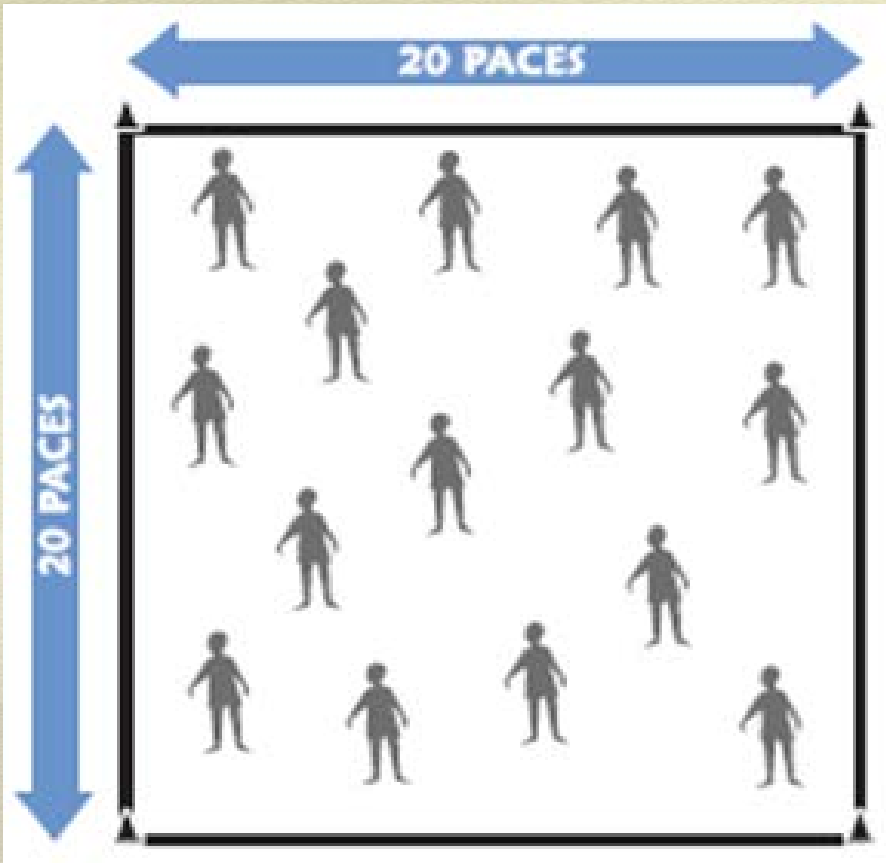
- 1) 손 위 균형 잡기
- 2) 징검다리 건너기
- 3) 막대잡기 게임
- 4) 길안내 놀이



5. 스틱 활동 ■□□□

1) 손 위 균형 잡기

#스틱세우기, # 이동하며 균형, #반대쪽 손도



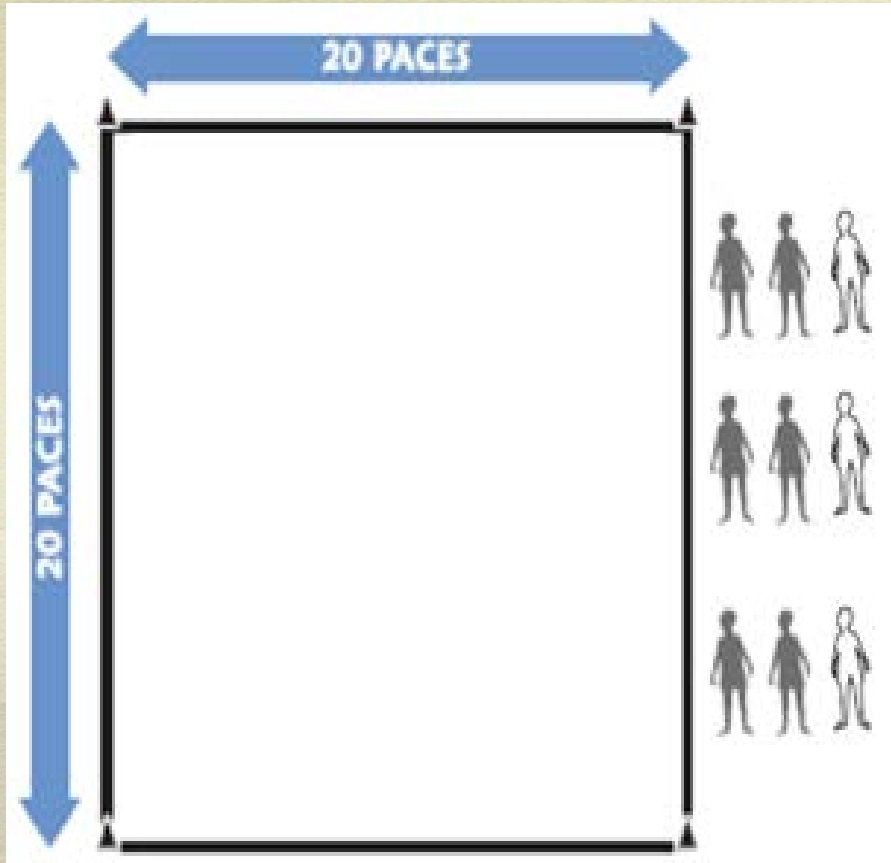
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 스틱 1개 (1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)• 1인당 스틱 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 스틱을 손바닥 위에 세운다.2. 주변을 이동하면서 스틱이 넘어지지 않게 균형을 잡는다.3. 반대쪽 손으로도 한다.



5. 스틱 활동 ■■■□□

2) 징검다리 건너기

#소그룹 활동, #스틱으로 징검다리, #맞은편으로 이동

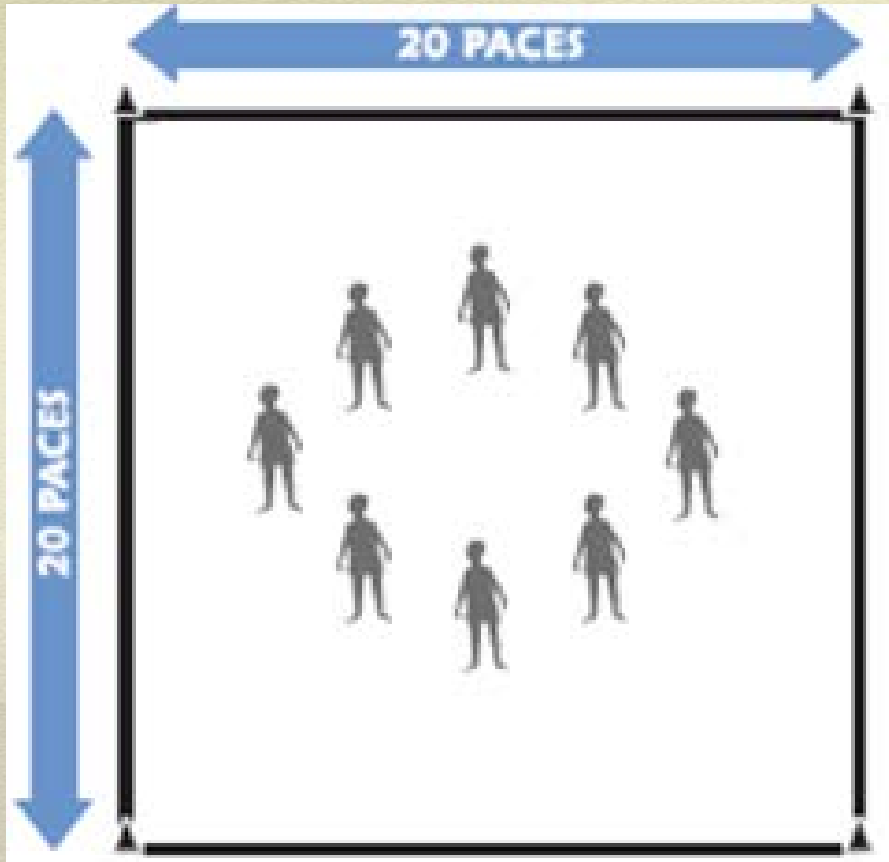


Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 스틱 1개 (1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)• 1인당 스틱 1개씩 갖는다.• 3명씩 한 팀이 되어, 플레이어 1명과 빌더 2명으로 역할을 나눈다.<ul style="list-style-type: none">- 플레이어: 스틱을 밟는 사람- 빌더: 스틱을 놓는 사람
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 플레이어가 맞은편으로 건너가도록 빌더들이 스틱으로 징검다리를 놓는 활동이다.2. 플레이어는 스틱 위를 밟고 맞은편까지 이동한다.3. 빌더는 플레이어가 넘어갈 수 있도록 스틱을 빠르게 이동시킨다.

5. 스틱 활동 ■■■□

3) 막대잡기 게임

#바닥에 막대세우기, # 신호시 옆으로 이동, # 옆쪽 스틱 잡기



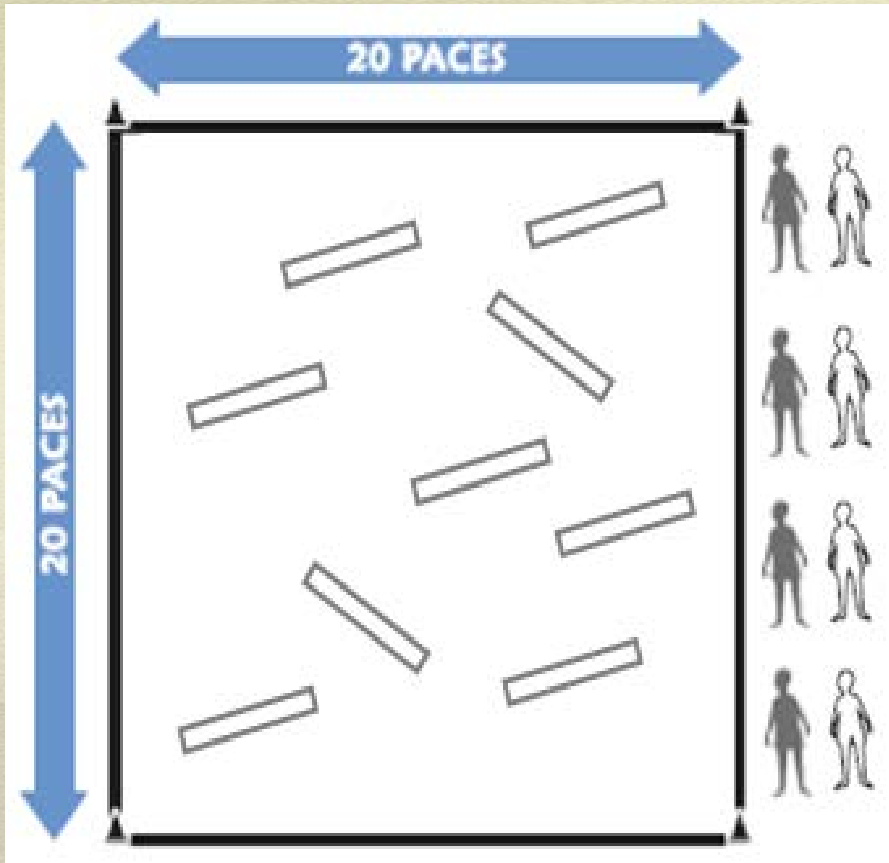
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 스틱 1개 (1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)• 1인당 스틱 1개씩 갖는다.• 옆사람과 50cm~1m 간격을 두고 원형으로 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 스틱을 바닥 위로 세워 잡는다.2. 신호가 나면 자기 스틱을 놓고 오른쪽으로 이동하여 오른쪽 사람의 스틱을 잡는다.3. 스틱이 쓰러지기 전에 재빨리 이동하여 잡는다.4. 스틱을 쓰러뜨린 사람은 스쿼트 3회를 한다.5. 도전 과제<ul style="list-style-type: none">• 선생님이 무작위로 제시하는 이동 방향으로 움직인다.• 움직이는 방향의 반대쪽 손으로 스틱을 잡는다.



5. 스틱 활동 ■■■■

4) 길안내 놀이

#짝활동, #한명은 안대끼기, #친구 어깨잡고 이동



Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 스틱• 안대 1개 (2인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)• 스틱을 활동 공간에 흩어 놓는다.• 2명씩 짝지어 안대 1개씩 갖고, 한쪽 라인에 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 짝끼리 손을 잡고, 한 명은 안대를 쓴다.2. 시작 신호가 나면, 안대를 쓴 사람이 스틱을 밟지 않게 도와서 맞은편 라인까지 안내한다.3. 도전 과제<ul style="list-style-type: none">• 안대를 쓴 사람은 짝의 어깨를 잡고 이동한다.• 말로 해 주는 안내만 듣고 이동한다.

6. 피트니스

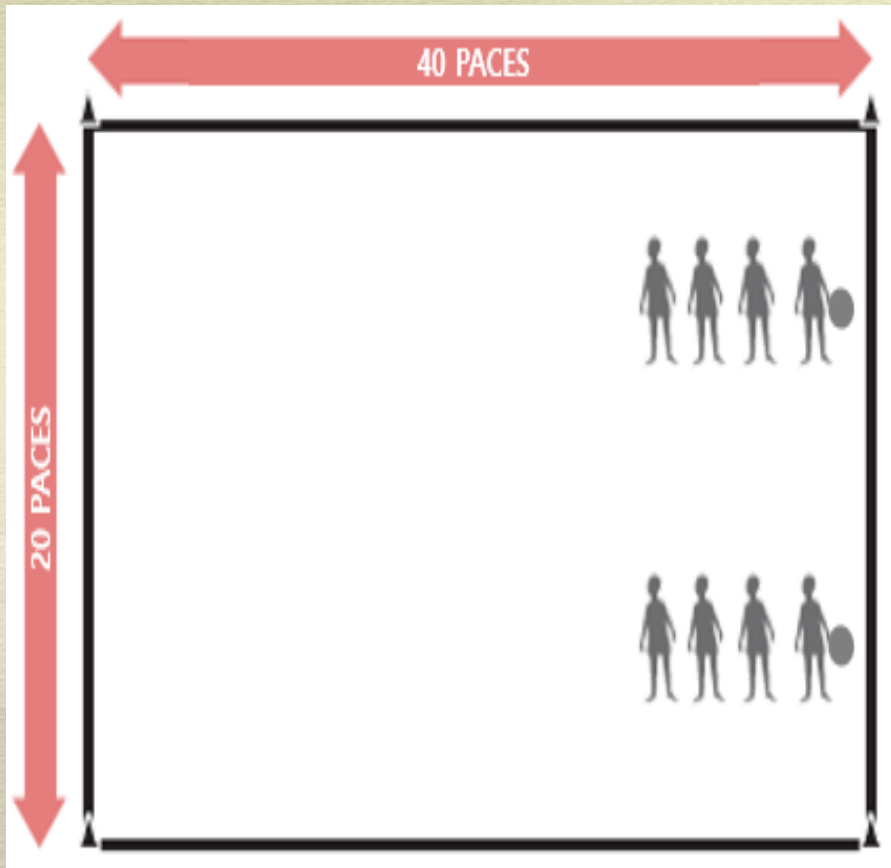
- 1) [유연성] 폭탄 옮기기
- 2) [유연성] 유연성 터널
- 3) [심폐] 스타 런
- 4) [근력] 플랭크 손 태그
- 5) [근지구력] 발로 공 전달하기
- 6) [밸런스] 엉덩이 씨름
- 7) [순발력] 버피 멀리뛰기 릴레이



6. 피트니스 ■□□□□□□□

1) [유연성] 폭탄 옮기기

#좌전굴, #그 위로 공지나가요, #뒤에서 앞으로



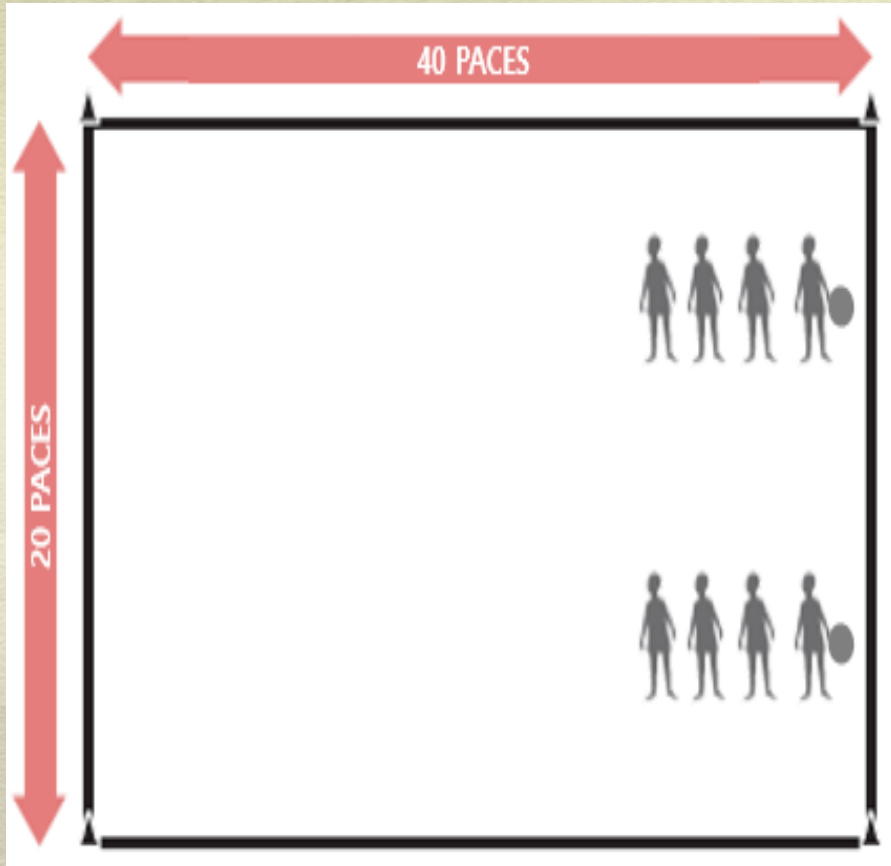
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 공 1개 (1팀당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (20×40보폭)• 두 팀으로 나누어 각각 일렬로 모인다.• 각 팀의 뒷사람이 공 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 앞사람 등을 향해 다리를 뻗어 앉는다.2. 신호가 나면 뒷사람이 자기 팀원들의 등 위를 지나쳐서 공을 들고 앞으로 이동한다.3. 공을 든 사람이 쉽게 지나갈 수 있게 앉은 사람들은 모두 상체를 앞으로 숙인다.4. 공을 든 사람이 맨 앞으로 도착하면 공을 뒤로 굴려 보내고, 줄 앞에 앉는다.5. 뒷사람은 공을 들고 활동을 반복한다.6. 같은 방법으로 공을 들고 한 명씩 앞으로 오면서 맞은편까지 도착한다..



6. 피트니스 ■■■□□□□□

2) [유연성] 유연성 터널

#브릿지자세, #허리 아래로 공지나가요, #뒤에서 앞으로



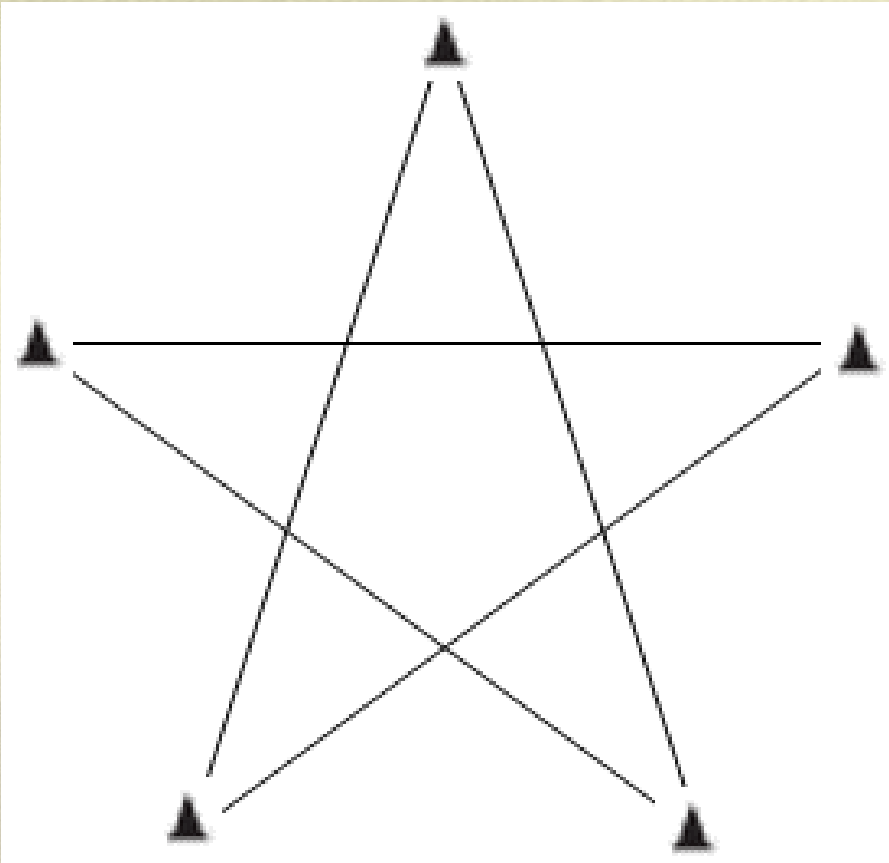
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 공 1개 (1팀당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (20×40보폭)• 두 팀으로 나누어 각각 일렬로 모인다.• 각 팀의 뒷사람이 공 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 옆으로 나란히 앉는다.2. 신호가 나면 뒷사람이 자기 팀원들의 등 아래로 공을 굴린 후, 앞으로 달려간다.3. 공이 쉽게 지나갈 수 있게 앉은 사람들은 브릿지 자세를 만든다.4. 앞에 있던 사람은 공을 받아서 다시 뒤로 돌려보낸다. 뒤에서 앞으로 온 사람은 맨 앞사람의 앞에 앉는다.5. 새롭게 뒤에 있는 사람은 돌아온 공을 받아서 활동을 반복한다.6. 같은 방법으로 공을 굴리고 한 명씩 앞으로 오면서 맞은편까지 도착한다.



6. 피트니스 ■■■□□□□

3) [심폐] 스타 런

#별모양으로 콘, # 1번 출발하면 2번이 뒤쫓기, # 태그시 점핑잭 3회



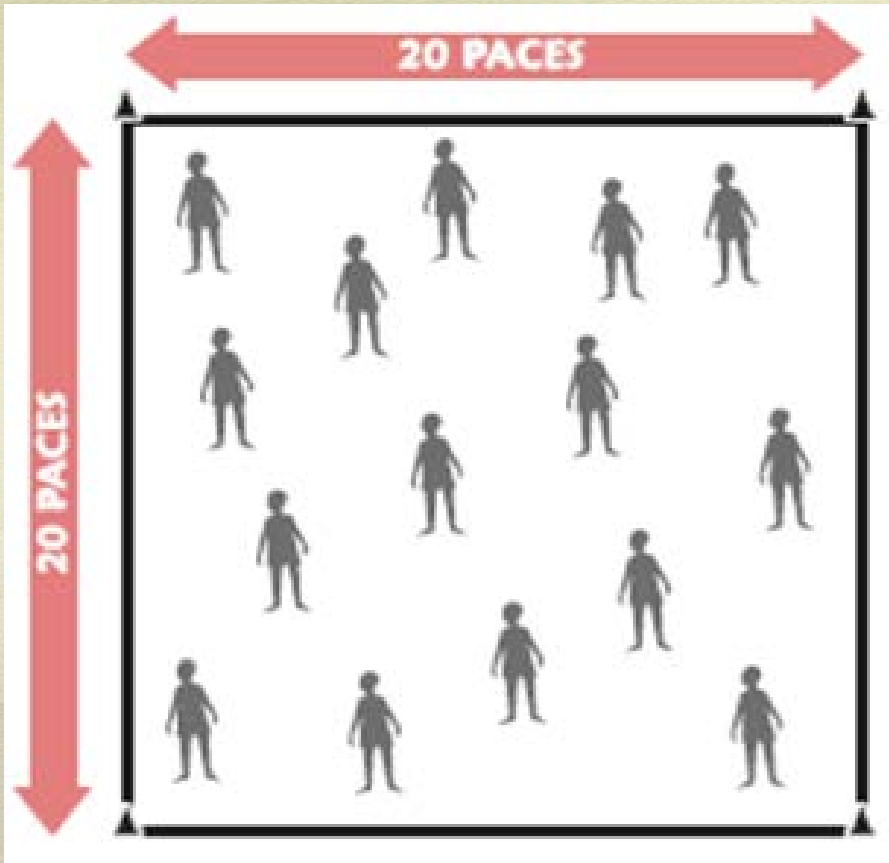
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 5개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 콘을 별 모양(또는 오각형)으로 놓는다. (콘 간격 20보)• 5명씩 한 팀이 되어 별 모양(또는 오각형)으로 선다. (개인별 간격은 1~2m)• 2명씩 짝이 된다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 짝과 달릴 순서(1, 2번)를 정한다.2. 1번이 먼저 별 모양으로 달린다.3. 첫 번째 콘을 통과하면, 2번이 뒤쫓는다.4. 2번이 1번을 잡으면, 1번은 점핑잭 3회를 하고 남은 거리를 달린다.5. 1번이 잡히지 않고 끝까지 도착하면, 2번은 도착해서 점핑잭 3회를 한다.6. 달리는 순서를 바꾸어 한다.



6. 피트니스 ■■■■■□□□

4) [근력] 플랭크 손 태그

#플랭크 자세, # 손등태그, # 태그시 보트자세(V-sit) 3초



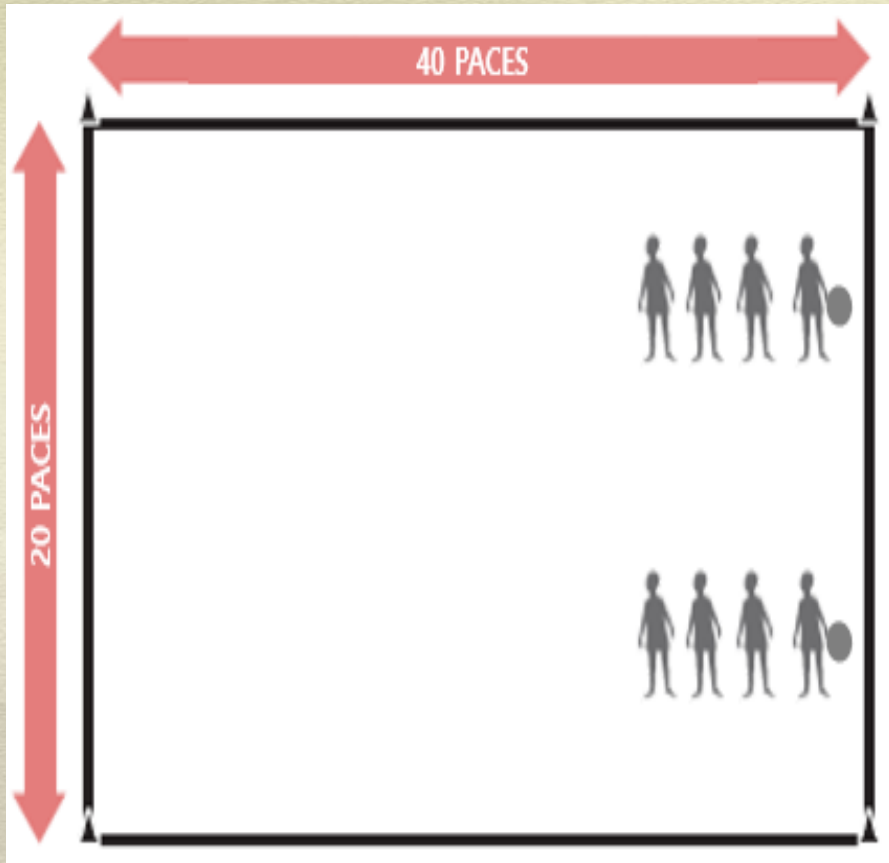
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)• 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 플랭크 자세(엎드려 뻗쳐 자세)를 한다.2. 신호가 나면 다른 사람의 손등을 두 손가락으로 태그한다.3. 태그를 피하기 위해 플랭크 자세로 이동하면서 다른 사람을 태그한다.4. 태그를 당하면 보트 자세(V-sit)를 3초간 유지하고, 활동에 다시 참여한다.



6. 피트니스 ■■■■■□□

5) [근지구력] 발로 공 전달하기

#소그룹 활동, # 보트자세로 공 전달, # 떨어뜨리면 처음부터



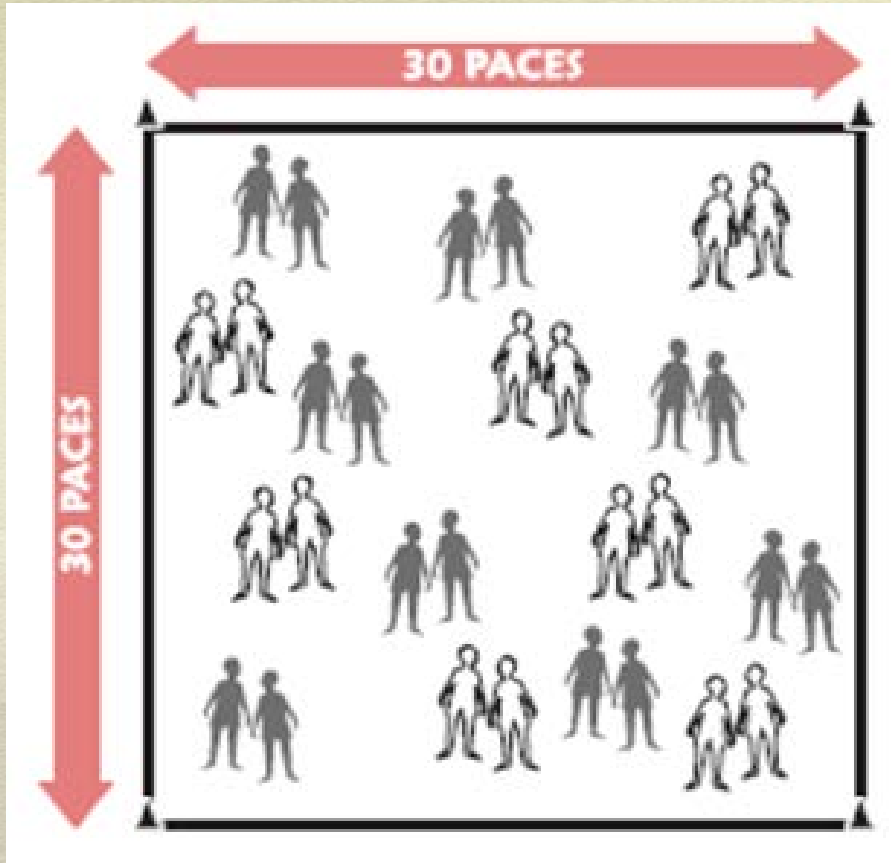
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 공 1개 (1팀당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (20×40보폭)• 두 팀으로 나누어 각각 일렬로 모인다.• 각 팀의 뒷사람이 공 1개씩 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 옆으로 간격을 벌려 나란히 앉는다.2. 앉아서 보트 자세(V-sit)를 취한다.3. 뒤에 앉은 사람이 공을 발로 잡아서 다음 사람에게 전달한다.4. 다음 사람도 발로 잡아 똑같이 다음 사람에게 전달한다.5. 앞사람까지 공을 떨어뜨리지 않고 전달한다. 떨어뜨리면 다시 처음부터 전달한다.6. 손으로 바닥을 짚거나 공을 만지지 않는다.



6. 피트니스 ■■■■■■□

6) [밸런스] 엉덩이 씨름

짝 활동, # 엉덩이 밀기, # 발이 떨어지지 않게



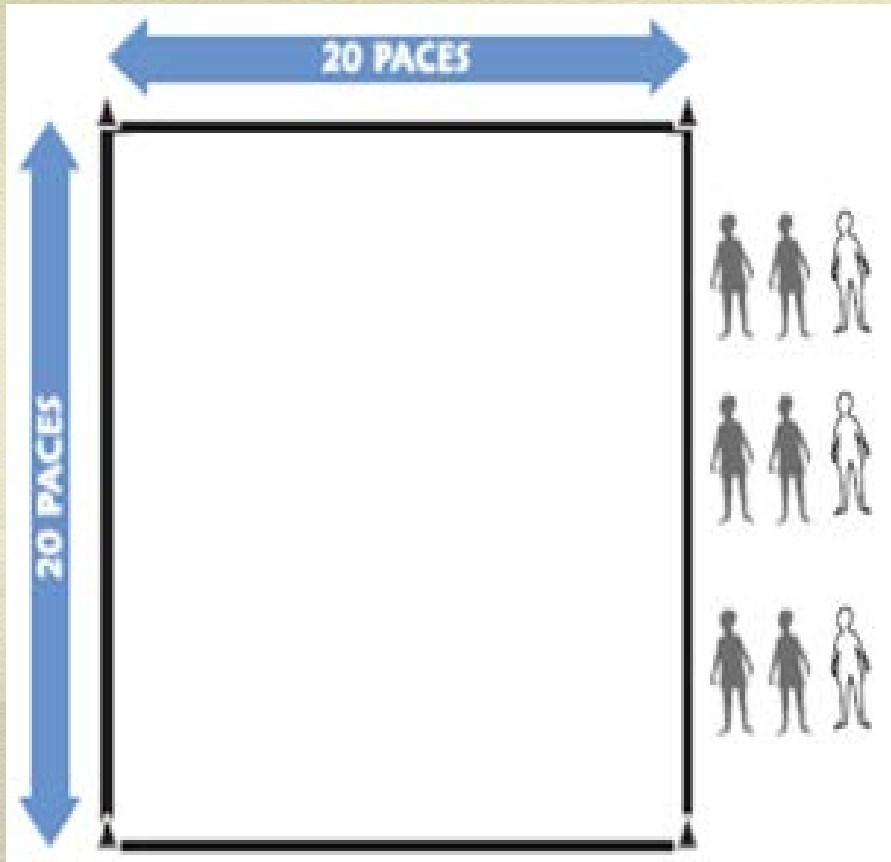
Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (30×30보폭)• 2명씩 짝지어 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 짝과 등을 맞대고 선다.2. 신호가 나면 엉덩이로 상대방을 민다.3. 한 발이라도 바닥에서 떨어지거나 넘어지면 안 된다.4. 짝의 등에 기대면 안 된다.



6. 피트니스 ■■■■■■■■

7) [순발력] 버피 멀리뛰기 릴레이

#소그룹 활동, # 버피 점프로 맞은편까지, # 모두 이동하기



Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭)• 한쪽 라인에 팀별로 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. 각 팀의 첫 번째 사람은 버피 점프를 하여 앞으로 멀리 뜬다.2. 맞은편 라인에 도착하면 두 번째 사람이 출발한다.3. 모든 사람이 맞은편으로 이동하면, 다시 순서대로 돌아온다.4. 도전 과제<ul style="list-style-type: none">• 버피 횟수를 줄이기 위해 멀리 뜬다.• 짧게 뛰어 버피 횟수를 늘린다.



7. 포스퀘어 (Four Square)

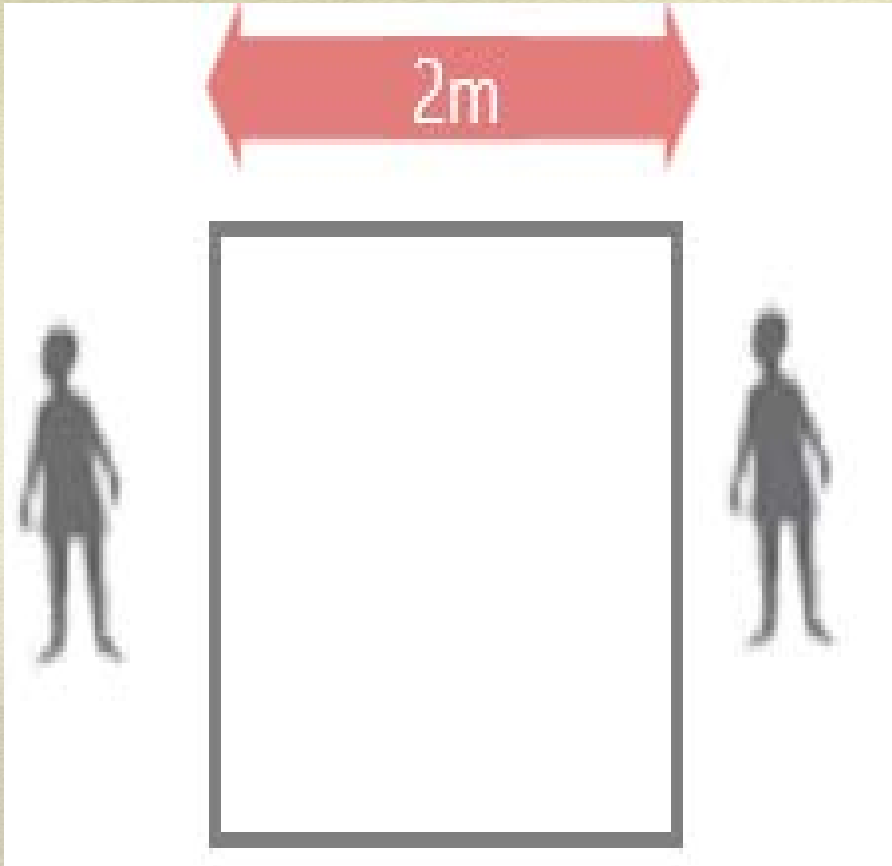
- 1) 1:1 바운드 게임
- 2) 2:2 바운드 게임
- 3) 4인 포스퀘어 게임



7. 포스퀘어 (Four Square) ■□□

1) 1:1 바운드 게임

짝 활동, # 사각 안에 바운드, # 잡거나 치거나



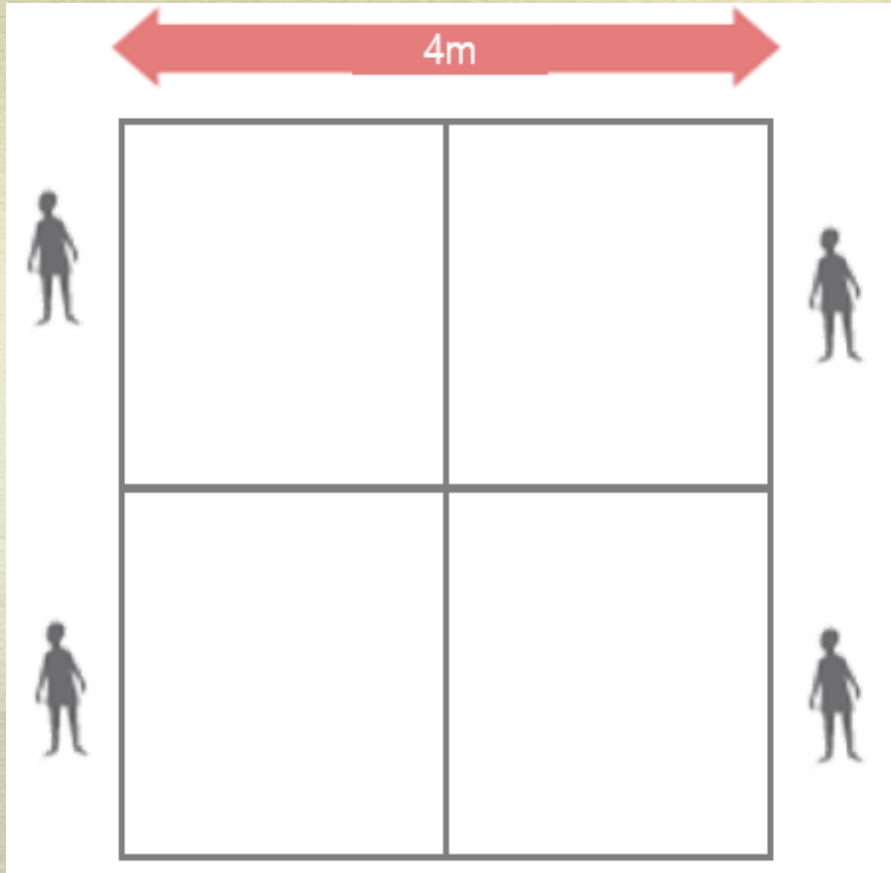
Ready	<ul style="list-style-type: none">라인마커 (활동 공간 표시)포스퀘어볼 1개 (2인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">작은 사각형 공간 (2m × 2m)2명씩 짝지어 공을 1개씩 갖는다.사각형 공간을 사이에 두고 마주 보고 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">한 명이 먼저 양손으로 공을 던져 사각형 안에 바운드시켜 보낸다.반대쪽에 있던 짝이 양손으로 공을 잡고, 다시 사각형 안에 바운드시켜 보낸다.익숙해지면 계속 이어서 바운드 게임을 한다.도전 과제<ul style="list-style-type: none">손바닥으로 공을 쳐서 바운드시킨다.손바닥으로 공을 쳐서 토스하듯 바운드 게임을 한다.



7. 포스퀘어 (Four Square) ■■■□

2) 2:2 바운드 게임

#소그룹 활동, # 순서대로 바운드(1-2-3-4), # 잡거나 치거나

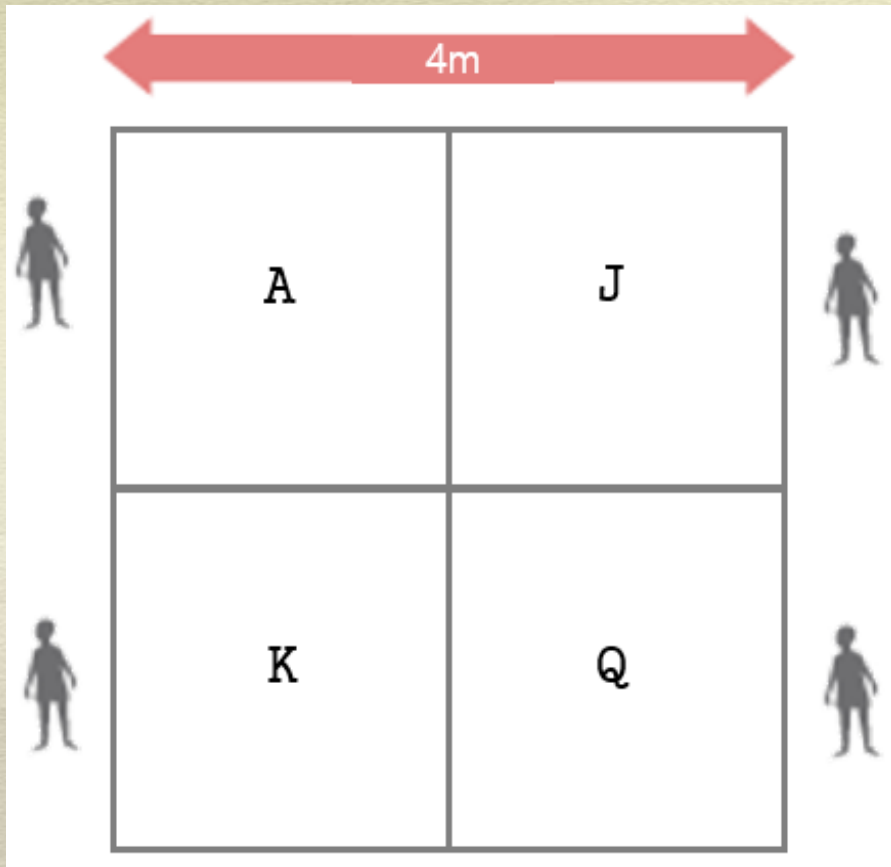


Ready	<ul style="list-style-type: none">라인마커 (활동 공간 표시)포스퀘어볼 1개 (4인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">중간 크기의 사각형 공간(4m × 4m)사각형 공간을 4등분하여 4칸을 만든다.4명씩 한 그룹이 되어 공을 1개씩 갖는다.4칸의 바깥에 한 명씩 서고, 순서를 1~4번으로 정한다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1번이 먼저 양손으로 공을 던져 2번의 칸 안에 바운드시켜 보낸다.2번은 양손으로 공을 잡고, 3번의 칸 안에 바운드시켜 보낸다.같은 방법으로 계속 반복한다.익숙해지면 순서 상관없이 아무 칸 안에 바운드시킨다. 내 앞의 칸에 바운드된 공을 잡고, 다른 세 칸 중 하나에 바운드시킨다.도전 과제<ul style="list-style-type: none">손바닥으로 공을 쳐서 바운드시킨다.손바닥으로 공을 쳐서 토스하듯 바운드 게임을 한다.

7. 포스퀘어 (Four Square) ■■■■

3) 4인 포스퀘어 게임

#소그룹 활동, # 규칙 확인, # 서브는 항상 A가



Ready	<ul style="list-style-type: none"> 라인마커 (활동 공간 표시) 포스퀘어볼 1개 (4인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> 중간 크기의 사각형 공간(4m×4m) 사각형 공간을 4등분하여, 각 칸에 J칸, Q칸, K칸, A칸으로 명칭을 붙인다. 4명씩 한 그룹이 되어 공을 1개씩 갖는다. 4등분 한 공간 바깥에 한 명씩 서고, 가위바위보로 순서를 J, Q, K, A로 정한다..
Go	<ol style="list-style-type: none"> 자기 순서대로 정해진 칸 바깥에 선다. 서브는 항상 A칸 바깥에 있는 사람이 한다. 손바닥으로 쳐서 바운드 게임을 한다. 자기 칸 안에 바운드 된 공을 받아치지 못하면, 그 사람을 제외한 나머지 3명이 각각 1점씩 얻고, 자리와 서브권이 넘어간다. 자리 이동: 공을 못 받은 사람이 J칸으로 이동한다. <ul style="list-style-type: none"> J가 공을 못 받으면, 자리 이동은 없다. Q가 공을 못 받으면, Q는 J칸으로 이동한다. J는 한 칸 이동한다. K가 공을 못 받으면, K는 J칸으로 이동한다. J, Q는 한 칸씩 이동한다. A가 공을 못 받으면, A는 J칸으로 이동한다. J, Q, K는 한 칸씩 이동한다. 서브는 A칸을 맡은 새로운 A가 서브를 한다. 15점을 먼저 얻는 사람이 있을 때까지 반복한다.

ExpressPE 유튜브



SPEK

