



Grade K~2

SPARKTM

Sports, Play & Active Recreation for Kids!

SPARK™

Sports, Play & Active Recreation for Kids!

CONTENTS

1. ASAP
2. GAME
3. Musical
4. 조각 활동
5. 휴식 활동
6. 제한된 공간에서의 활동
7. 잡기-던지기
8. 무빙 바스켓

1. ASAP (Active Soon As Possible)

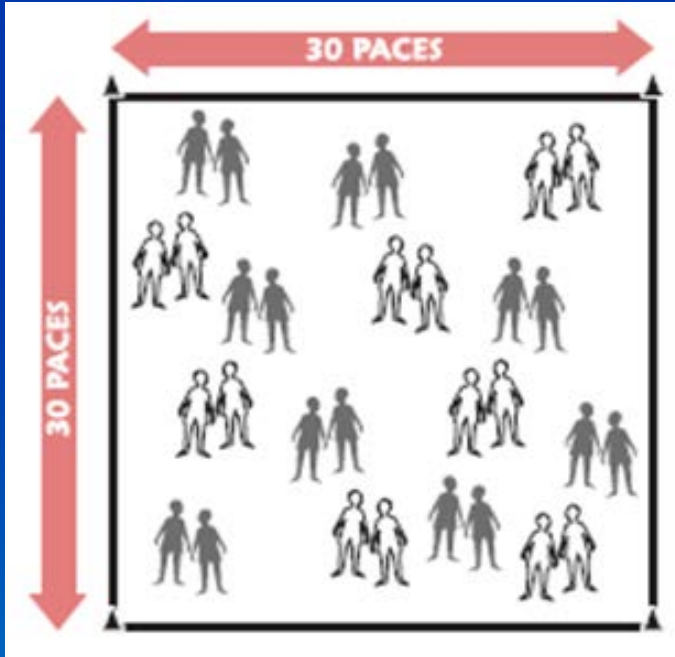
ASAP의 흥미로운 활동을 하여 효과적으로 워밍업을 한다.

- 1) 짝 술래잡기
- 2) 하이파이브 술래잡기
- 3) 집을 갖고 싶어요
- 4) 4개 모서리



1) 짝 술래잡기

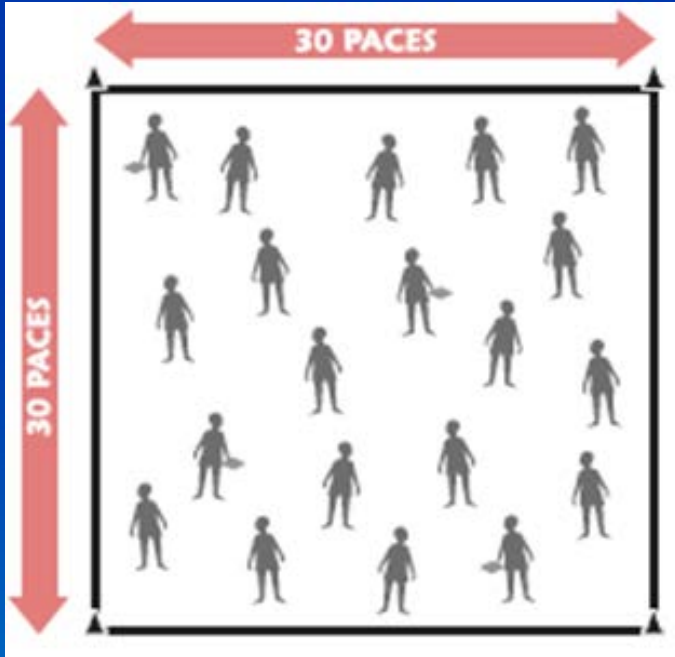
짝 활동, # 걷기태그, # 태그시 점핑잭 3회



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. 둘 중 한 명이 먼저 술래가 되고, 다른 한 명은 도망자가 된다. 2. 시작 신호가 나면 술래들이 3번의 점핑잭을 하는 동안, 도망자들은 걸어서 도망친다. 3. 점핑잭이 끝나면, 술래는 빠르게 걸어서 움직여 짝을 태그해야 한다. (안전하게 두 손가락으로 태그한다.) 4. 술래가 도망자를 태그하면 역할을 바꾼다. 새로운 술래는 3번의 점핑잭을 하고 짝을 쫓는다.

2) 하이파이브 술래잡기

#숨털공태그, #태그시 외발+한 손 위로, #하이파이브로 땡!



Ready	<ul style="list-style-type: none">• 콘 4개 (활동 공간 표시)• 숨털공 1개 (5인당)
Set	<ul style="list-style-type: none">• 큰 활동 공간 (30×30보폭)• 5명 중 1명 (술래)이 숨털공을 갖는다.• 활동 공간 내에 흩어져 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none">1. “하이파이브 술래잡기!”라고 들리면, 술래는 숨털공으로 다른 사람들을 태그하여 얼음을 만든다.2. 태그를 당한 사람은 외발로 균형을 잡고 한 손을 위로 올려 다른 사람의 하이파이브를 기다린다.3. 다른 사람들은 도망치다가, 얼음이 된 사람에게 하이파이브를 해서 얼음을 풀어준다.4. 일정 시간마다 술래를 바꾸어 한다.

3) 집을 갖고 싶어요

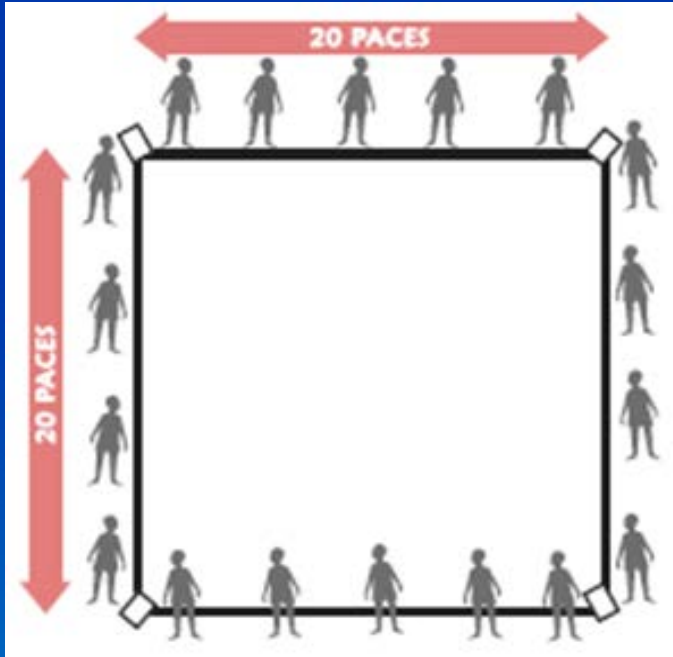
홈, # 집구매자(술래), # 이동기술



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 원마커 1개 (1인당) (*술래는 제외)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭) • 원마커를 활동 공간 내에 흩어 놓는다. • 원마커(홈)위에 한명씩 서고, 술래(집구매자)는 원마커없이 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 술래는 첫 번째 '집 구매자'가 된다. 2. 술래가 "집을 갖고 싶어요!"라고 하면, 나머지 사람들은 서 있는 홈을 떠나서 새로운 홈을 찾아 이동한다. 3. 새로운 홈을 갖지 못한 사람은 술래가 되어 '집 구매자'가 된다. 4. 다른 사람들과 부딪히지 않게 조심하고, 혹시 부딪히면 "실례합니다."라고 한다. 5. 이동기술을 바꾸어가며 여러 번 한다.

4) 4개 모서리

활동카드, # 스테이션활동, # 이동기술



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 이동기술 카드 • 동물걸음 카드
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭) • 각 코너에 카드 (바깥을 향하게)를 놓는다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 신호가 나면 콘 주변을 시계방향으로 걷는다. 첫 번째 코너에 도착하면 카드 1장을 확인하여 그 이동 방법으로 다음 코너까지 이동한다. (둘레를 한 바퀴 돌며 시범을 보인다. 카드에 적힌 이동 방법을 읽으면 학생들이 크게 따라 하게 한다.) 2. 새로운 코너에 도착할 때마다, 다음 이동 방법을 알기 위해 카드를 확인한다. 3. 이동할 때 서두르지 않고, 정지 신호가 있을 때까지 계속한다. 4. 3~5분간 계속한다.

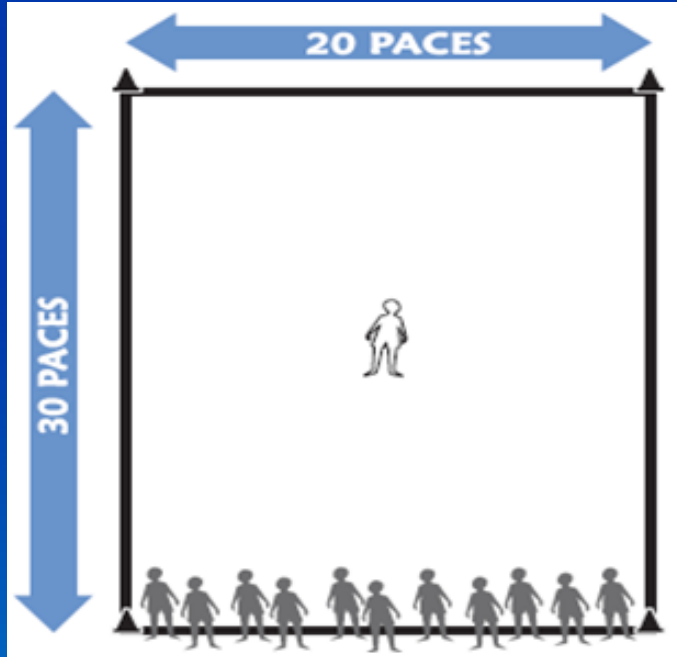
2. GAME

- 1) 쿠키몬스터
- 2) 설탕과 지방 잡기
- 3) 잡고 쫓기
- 4) 후디니 후프
- 5) 개구리 건너기
- 6) 산소 부기



1) 쿠키몬스터

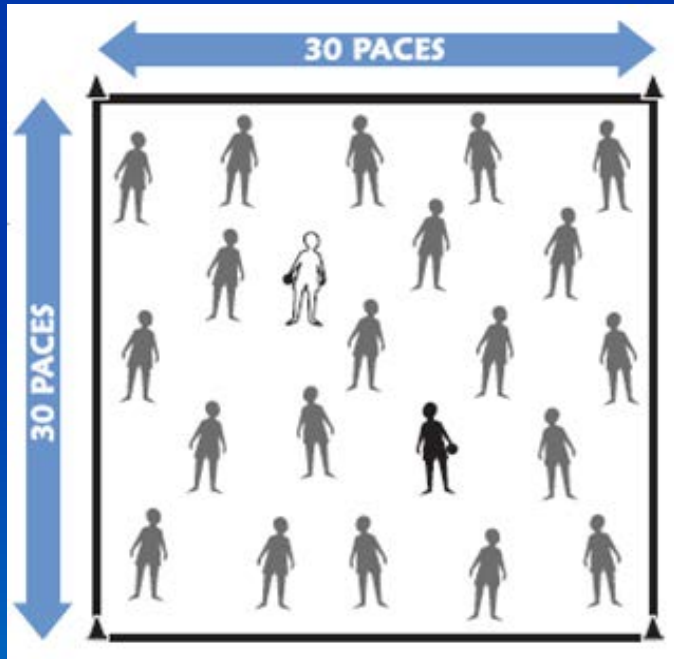
솔래가 배고프면 맞은편으로 이동, # 빠른걸음, # 태그시 솔래 도와주기



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 솜털공 10 ~ 15개 • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (20×30보폭) • 솔래를 '쿠키몬스터'가 되어, 솜털공을 들고 영역의 중간 지점에 선다. • 나머지는 '쿠키'가 되어, 쿠키들은 30보폭 사이를 두고 한쪽 사이드라인에 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쿠키들은 쿠키몬스터에게 "쿠키몬스터야, 배고프니?"라고 묻는다. 2. 쿠키몬스터는 "응, 배고파." 또는 "아니, 안 배고파."라고 말한다. 3. 쿠키몬스터가 "아니, 안 배고파."라고 말하면, 다시 묻는다. 4. 쿠키몬스터가 "응, 배고파!"라고 말하면, 모든 쿠키들은 맞은편으로 이동한다. 이때 쿠키몬스터의 태그를 피한다. 5. 쿠키몬스터는 등 부위 (어깨와 허리 사이)를 두 손가락으로 태그한다. 6. 쿠키몬스터와 쿠키는 빠른 걸음으로만 움직인다. 7. 만약 맞은편으로 가는데 성공하면, 다음 신호를 기다린다. 8. 만약 잡히면, 쿠키몬스터를 도와주는 사람이 된다. 대부분이 잡힐 때까지 하고 나서 다시 시작한다.

2) 설탕과 지방 잡기

술래2(설탕,지방), # 태그시 술래명 외치며 제자리뛰기, # 과일/야채 말해야 땡!



Ready

- 콘 4개 (활동 공간 표시)
- 솜털공 2개
- 음악

Set

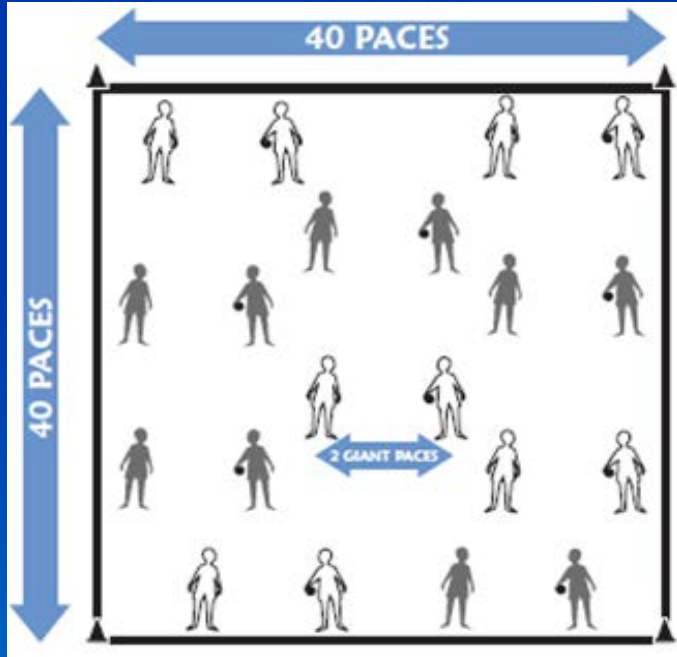
- 큰 활동 공간 (30×30보폭)
- 술래 2명을 정하여 솜털공 1개씩을 갖는다. 한 명은 '설탕', 다른 한 명은 '지방'으로 이름 붙인다.
- 활동 공간 내에 흩어져 선다.

Go

1. '설탕'과 '지방'은 음악이 나오는 동안 최대한 많은 사람들을 솜털공으로 태그한다.
2. 태그를 할 때 "설탕!" 또는 "지방!"이라고 외치고, 태그를 당하면 제자리뛰기를 한다.
3. 태그를 당한 사람에게 "과일!"이나 "야채!" 중 하나를 말하며 어깨를 살짝 두드려 주면, 그 사람은 과일이나 야채의 이름을 말한다. 그 후 서로 하이파이브를 하고 활동에 계속 참여한다.
4. 1~2분마다 술래를 바꾸고, 태그를 당했을 때 해야 하는 활동을 바꾼다.
ex. 제자리걸음, 가상의 줄넘기 점프, 점핑잭 등

3) 잡고 쫓기

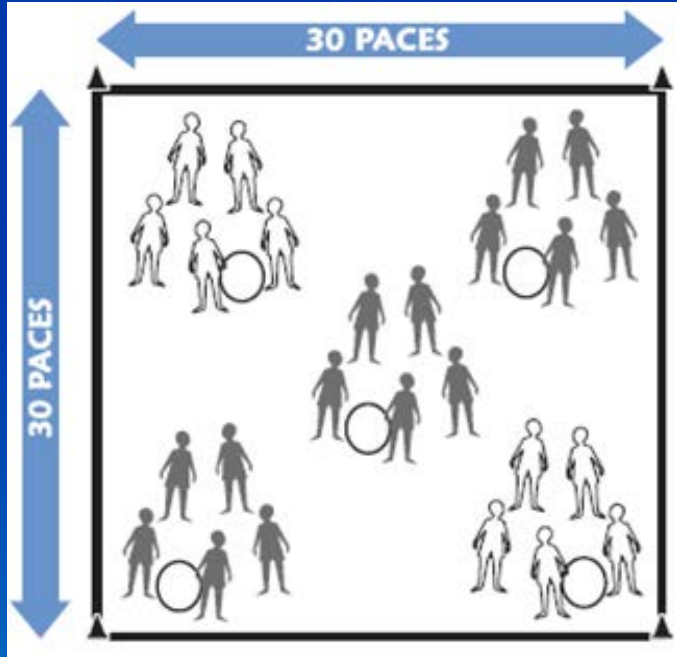
짝활동, # 공주고받기, # 음악멈추면 태그활동



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 폼볼 1개 (2인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (40×40보폭) • 2명씩 짝지어 폼볼을 1개씩 갖는다. • 활동 공간 내에 흩어져서, 짝끼리 간격을 넓게 벌려 마주본다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 던지기, 잡기, 쫓기, 도망치는 기술을 설명한다. 2. 음악이 나오면, 언더핸드 토스를 사용해서 짝과 함께 공을 던지고 받는다. 3. 음악이 멈췄을 때 공을 든 사람이 술래가 되어 도망치는 짝을 두 손가락으로 태그한다. 4. 술래에게 태그 당하면, 술래 역할이 바뀐다. 술래에게 공을 준다. 5. 새로 술래가 되면 점핑잭을 3번 한 후 도망치는 짝을 쫓는다. 6. 음악이 다시 나올 때, 짝끼리 다시 함께 공을 던지고 받는다. 7. 일정 시간 또는 횟수 후에 짝을 바꾸어 한다.

4) 후디니 후프

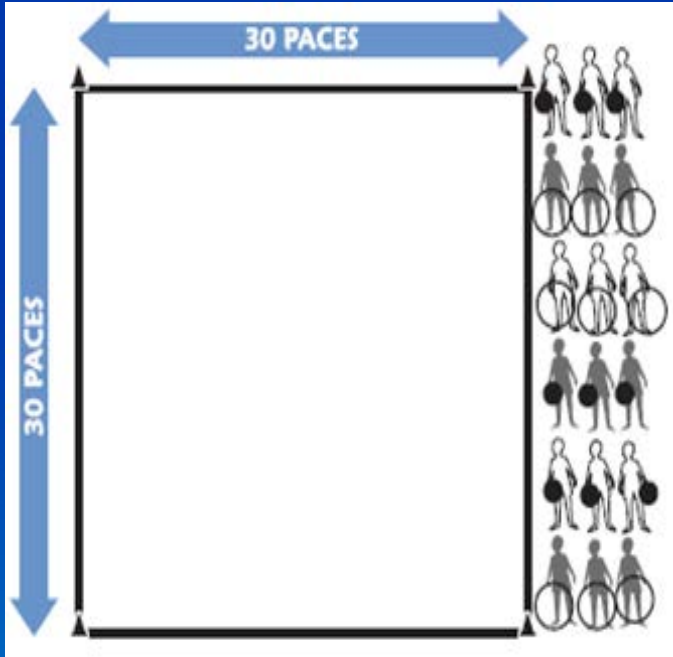
손잡고 원대형, # 후프전달, # 스위처루(전달방향바꾸기)



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 후프 1개 (5인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 5명씩 그룹을 이루어 후프를 1개씩 갖는다. • 그룹별 원형 모양으로 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 손을 놓지 않고 원을 그리면서 후프를 얼마나 빠르게 움직일 수 있는지 보는 것입니다. 2. 그룹별로 손을 잡고 후프를 손에 끼운다. 3. 시작 신호가 나면, 손을 놓지 않고 몸을 수그리거나 움직여서 후프 안을 통과하여 후프를 옆 사람에게 전달한다. 4. 후프를 전달하기 위해 구부리기, 꼬기, 돌기 등 다양한 동작을 한다. 5. 한 바퀴 도는 데 걸리는 시간을 측정하고 연습한다. 6. 도전 과제 <ol style="list-style-type: none"> ① 후프를 2바퀴 패스하는 시간을 측정한다. 끝나면 제자리걸기를 한다. ② 제한 시간 동안 후프를 몇 바퀴 전달했는지 횟수를 센다. 후프가 다시 시작 지점에 돌아 왔을 때 숫자를 센다. 7. 더블 트러블 <ol style="list-style-type: none"> ① 그룹을 합쳐서 인원과 후프의 수를 점차 늘린다. ② 새로운 그룹은 협동하고 의사소통을 하며 후프를 전달한다. 8. 스위처루! <ol style="list-style-type: none"> ① "스위처루!"라고 하면, 후프를 반대 방향으로 전달한다. 9. 전체 원형 <ol style="list-style-type: none"> ① 전체 인원이 큰 원을 만들어 여러 개의 후프를 전달한다.

5) 개구리 건너기

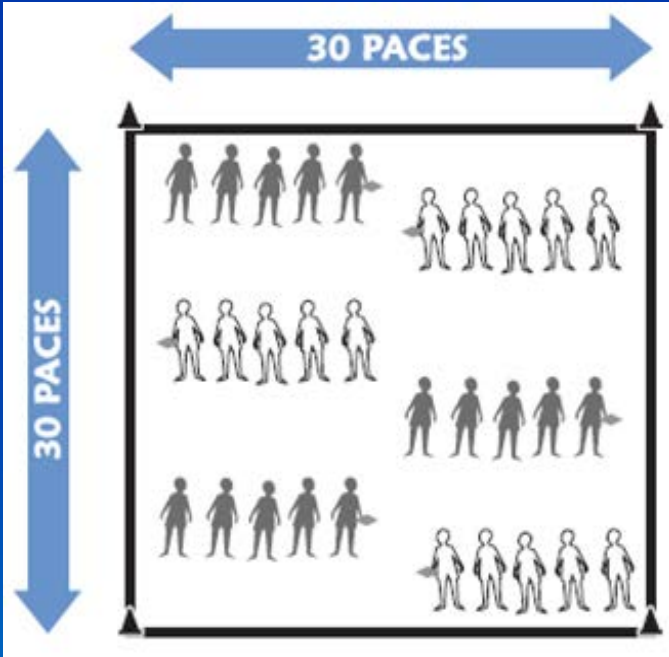
후프위로만 이동, # 맞은편까지, # 양발점프



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 원마커 1개 (1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 3명씩 그룹을 이루고, 원마커를 1인당 1개씩 갖는다. • 그룹별로 한쪽 라인에 일렬로 선다. • 각 그룹별 첫 번째 사람이 '개구리'이고, 나머지는 '올챙이'이다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. '개구리'가 연못을 건너 맞은편에 가도록 '올챙이'가 도와주는 활동이다. 2. 올챙이는 수련잎(원마커)을 한 줄로 놓아서 개구리가 연못을 건너게 한다. 3. 개구리는 점프로 건넌다. 각 원마커 위를 양발 점프로 이동한다. 4. 게임을 시작하고 학생들이 참여하는 동안 다음과 같은 규칙을 추가한다. 5. 추가 규칙 <ol style="list-style-type: none"> ① 개구리가 수련잎을 벗어나면 그 개구리는 처음부터 다시 시작한다. ② 개구리가 점프할 수 있는 거리 내에 수련 잎을 놓는다. 6. 개구리가 맞은편에 도착하면, 올챙이 중 한 명과 역할을 바꾼다. 새로운 개구리는 수련 잎 위로 다시 점프해서 연못을 건너온다. 7. 모든 사람이 다 개구리를 할 때까지 반복한다. 8. 모두 다 하면 활동 공간 바깥에서 개구리점프를 하며 논다.

6) 산소 부기

빈백 전달, # 앞에서 뒤로, # 빈백 도착 시 뒷사람(빈백)이 앞으로 이동



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 빈백 1개 (5인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 5명씩 그룹을 이루어 한 줄로 선다. • 각 그룹의 맨 앞사람이 빈백을 1개 갖는다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 그룹별로 빈백을 앞쪽에서 뒤쪽으로 '산소 (빈백)'를 전달하는 활동이다. 2. 음악이 나오면, 빈백을 든 사람은 뒷사람에게 전달하기 위해서 머리 위로 손을 뻗는다. 뒷사람이 빈백을 잘 잡았다고 느껴질 때까지 그냥 놓지 않는다. 3. 빈백이 마지막 사람에게 도착할 때까지 계속한다. 4. 각 그룹의 마지막 사람은 빈백을 뒤에서 앞으로 갖고 뛰어 간다. 음악이 끝날 때까지 한다. 5. 의사소통하고 협동한다. 빈백을 떨어뜨렸으면 다시 들어서 진행한다. <p>6. 도전 과제</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 빈백을 떨어뜨리지 않고 마지막 사람에게 전달하기 ② 마지막 사람에게 전달하는 데 걸린 시간 측정하기 ③ 1분 동안 마지막 사람에게 전달한 횟수 측정하기 ④ 빈백을 떨어뜨리지 않고 마지막 사람까지 전달한 횟수 측정하기



Lunch time



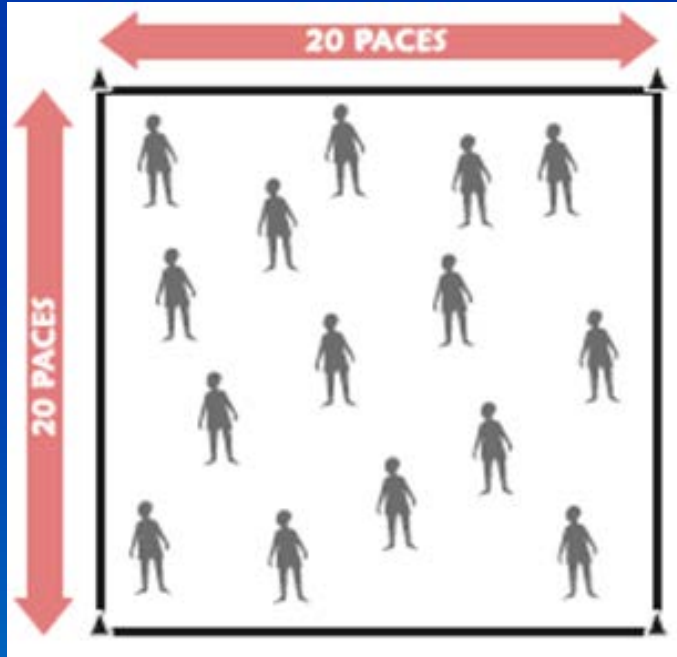
3. MUSICAL

- 1) 치킨 댄스
- 2) 머핀맨
- 3) 세븐 점프 (7 Jump)
- 4) 바운서 (The Bouncer)
- 5) 콩가 (Conga)



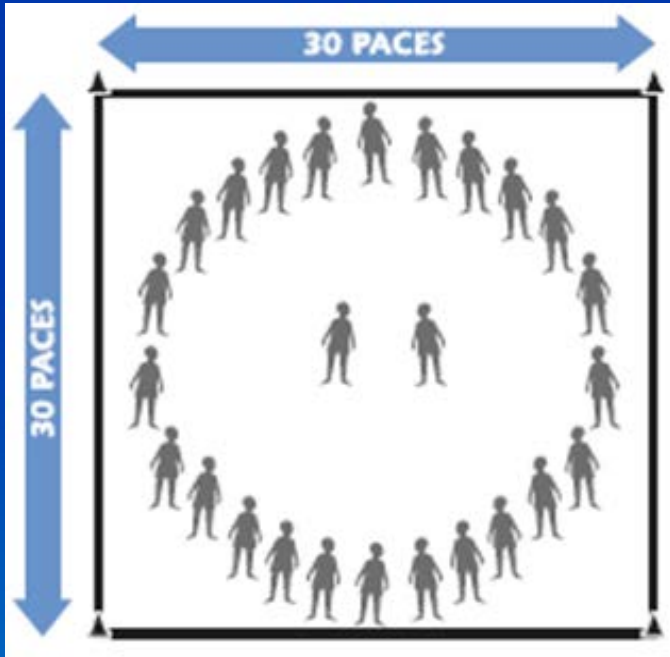
1) 치킨 댄스

4개 동작, # 1인→2인 →전체, # 간주에서 이동기술



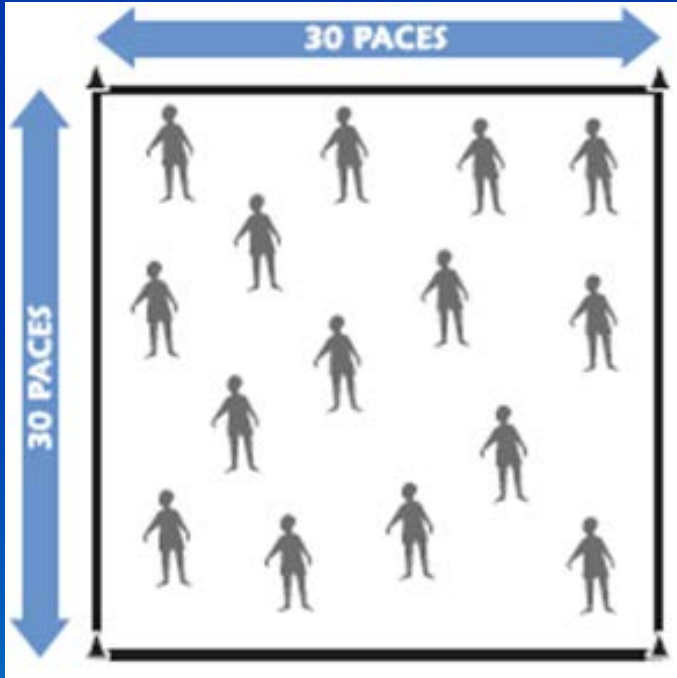
2) 머핀맨

기초 동작, # 응용-댄스루틴(원 안에 머핀맨), # 이동기술



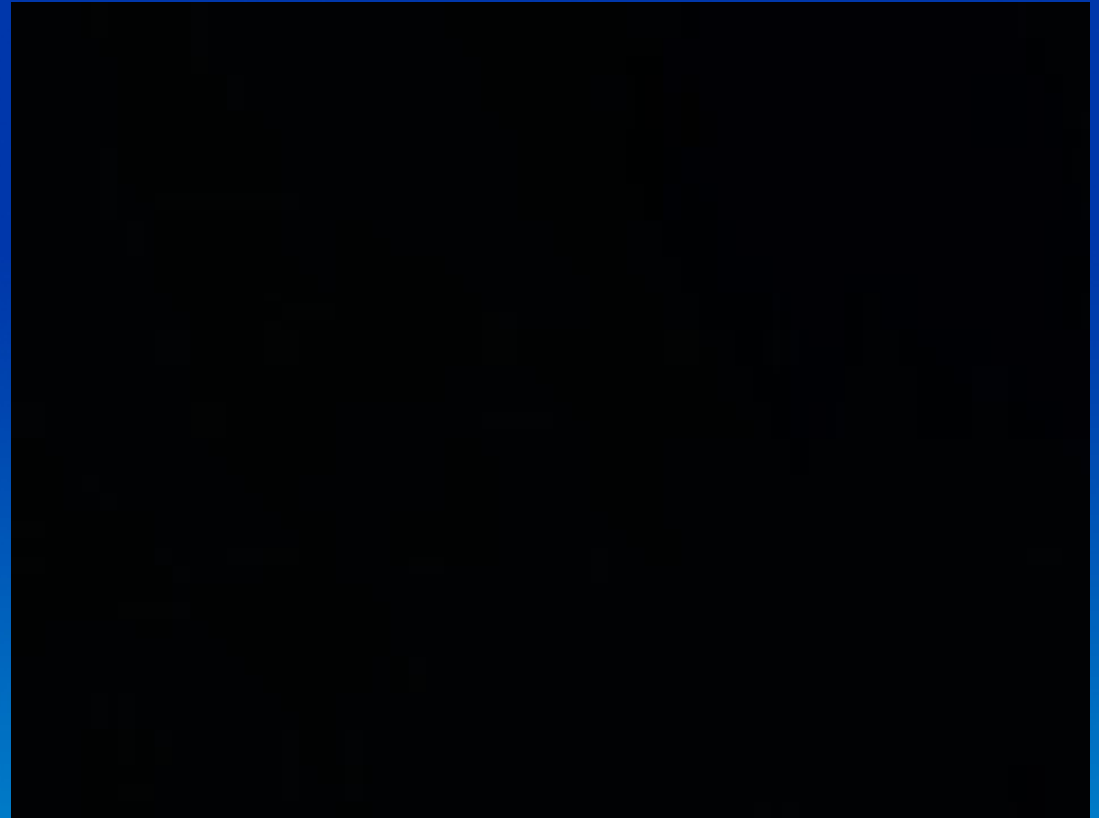
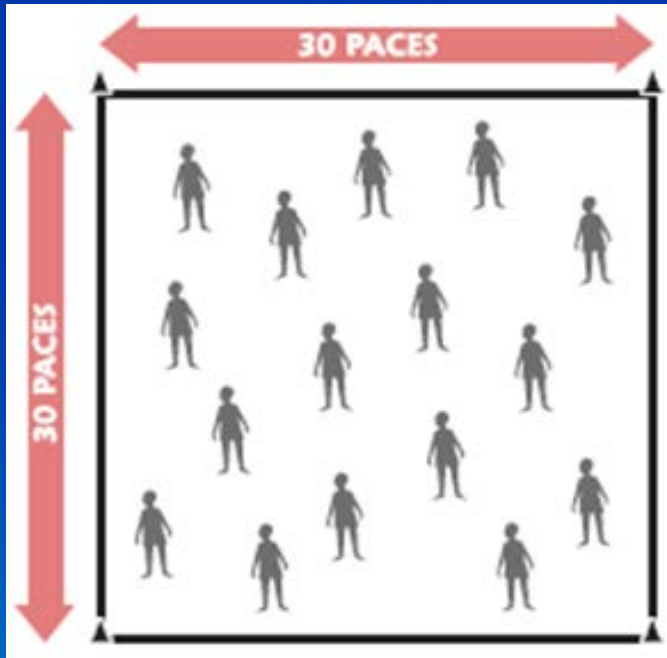
3) 세븐 점프 (7 Jump)

기초 동작, # 7가지 점프기술, # 누적해서 수행



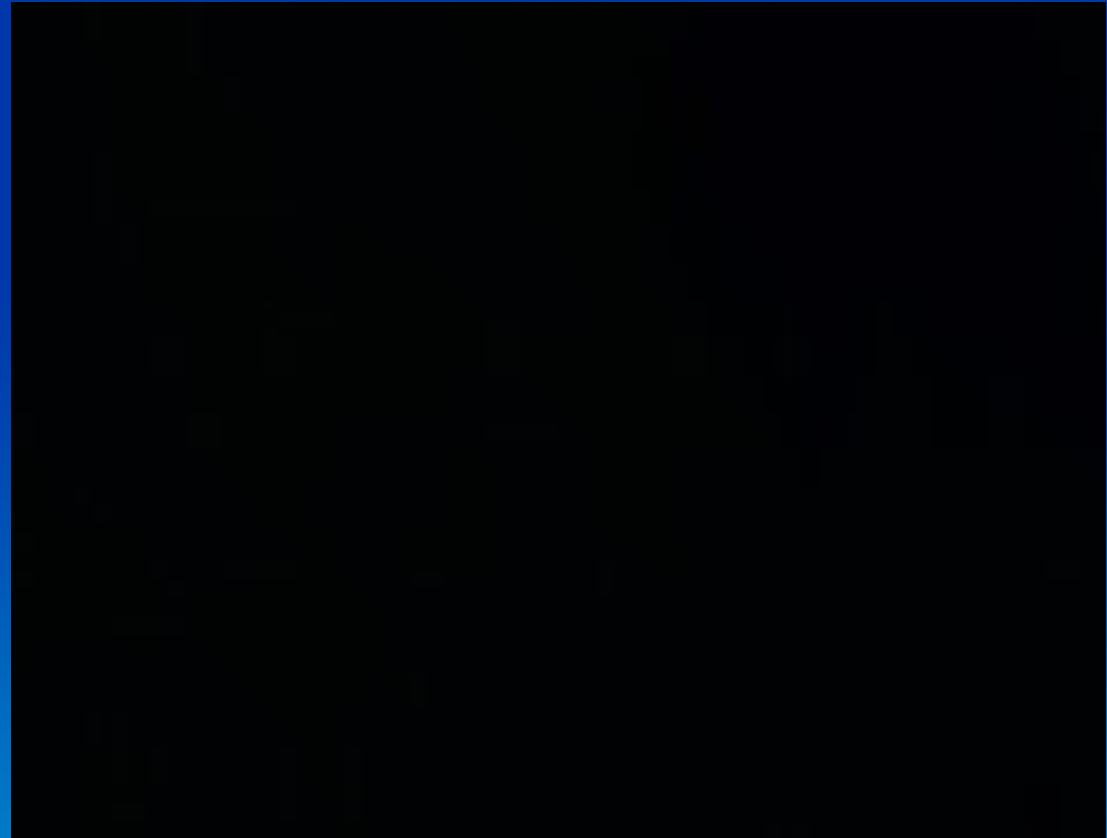
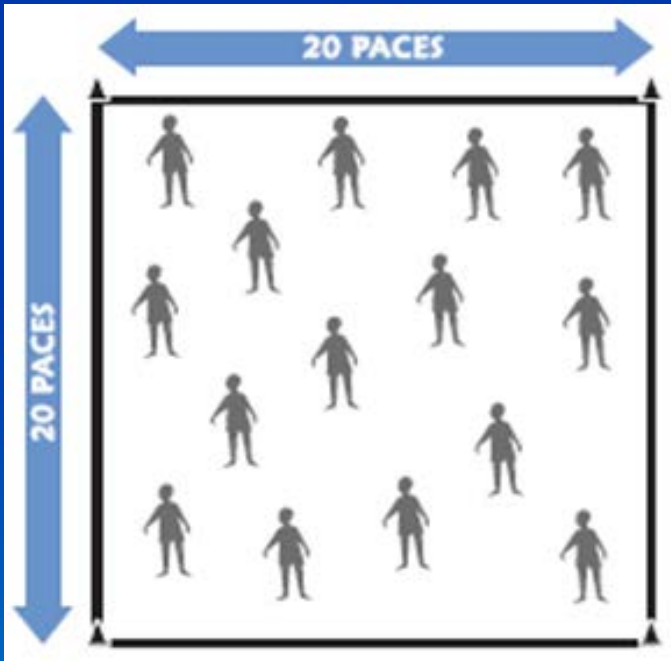
4) 바운서 (The Bouncer)

무릎-배-박수-박수, # 제자리걷기&점프, # 호핑



5) 콩가 (Conga)

마지막스텝 바깥쪽 짝기, # 방향 바꾸기, # 라인 댄스



4. 조작 활동

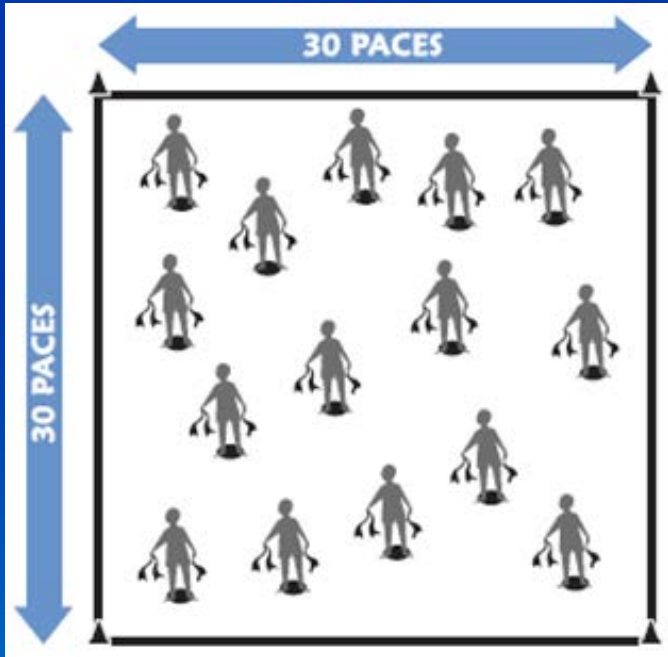
물체나 기구 또는 도구를 사용하는 운동 기술인 '조작 기술'을 습득하기 위한 활동으로,
손이나 발로 교구를 다룬다.

- 1) 스카프 탐구
- 2) 빈백 탐구
- 3) 후프 탐구
- 4) 짹 후프 굴리기
- 5) 조작기술 서킷



1) 스카프 탐구

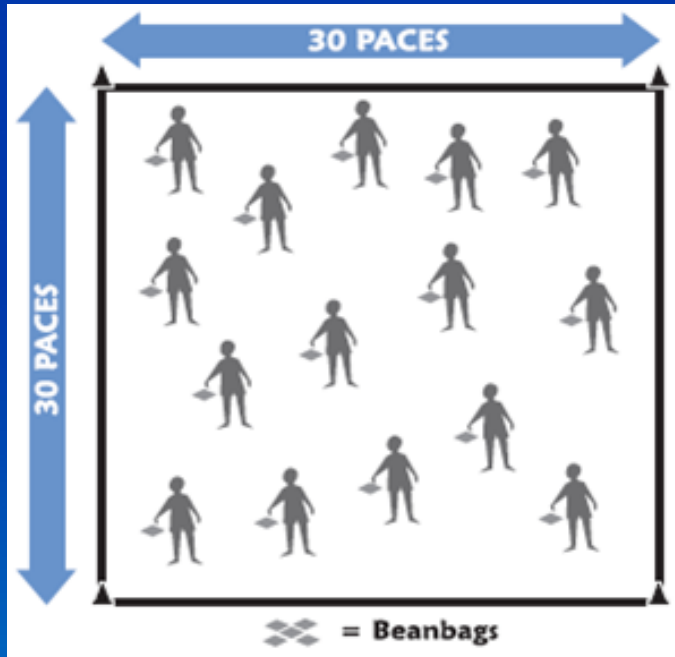
스카프 자유탐구, # 새로운 원마커 찾아 이동, # 새로운 과제 수행



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 원마커 1개 (1인당) • 스카프 1개 (1인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭) • 원마커를 활동 공간 내에 흩어 놓는다. • 스카프를 한 개씩 갖고, 원마커 위에 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스카프를 가지고 이동 패턴을 만들며 움직이는 활동이다. 2. 스카프를 밟으면 미끄러우니 조심하고, 찢어지기 쉬우니 조심히 다룬다. 3. 음악이 나오면 스카프로 자유롭게 놀다가, 음악이 멈추면 얼음이 된다 (자신의 원마커 위에서 2~3분간 스카프를 갖고 탐색할 시간 제공) 4. 호명한 이동기술로 이동하면서 스카프를 흔들고 움직인다. 이동 신호 시 다른 원마커를 찾아 움직이고, 새로운 과제를 수행한다. (매번 움직일 때 이동기술을 바꾼다. ex. 사이드 슬라이드, 걸쭉핑, 스킵핑, 점프 등) 5. 도전 과제 <ol style="list-style-type: none"> ① 몸 앞에서 큰 원을 만든다. 머리 위, 양옆으로도 만든다. 손을 바꿔서도 만든다. ② 스카프로 큰 네모를 만든다. 큰 삼각형, 작은 삼각형, 아주 작은 삼각형도 만든다. 손을 바꿔서도 만든다. ③ 스카프로 위아래로 움직여 지그재그를 만든다. 좌우로 지그재그를 하며 높은 곳에서 낮은 곳으로 만든다. 손을 바꿔서도 만든다. ④ 스카프를 머리 위에 올려 한 발로 균형 잡는다. (다른 발도 시도) ⑤ 무지개처럼 머리 위에서 흔든다.

2) 빈백 탐구

빈백 자유탐구, # 위-아래-옆-원 그리기, # 신체인지활동



Ready

- 콘 4개 (활동 공간 표시)
- 빈백 1개 (1인당)
- 음악

Set

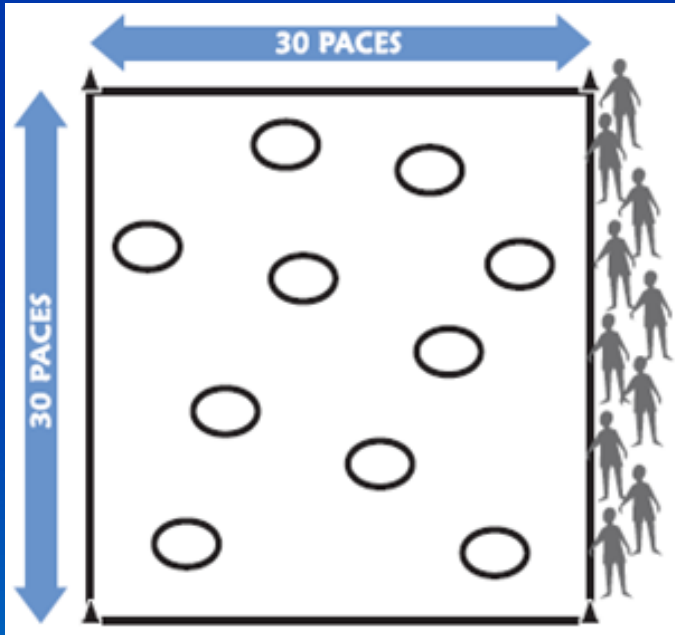
- 큰 활동 공간 (30×30보폭)
- 빈백을 한 개씩 갖는다.
- 활동 공간 내에 흩어져 선다.

Go

- 빈백을 가지고 움직이는 활동이다.
 - 음악이 멈추면 빈백을 앞에 내려놓는다.
 - 빈백의 느낌을 말한다 (부드러움, 딱딱함, 가벼움 등).
 - 빈백의 모양, 색깔을 말한다.
- 5. 도전 과제 1**
- 빈백을 손에 올려서 손을 위, 아래, 양 옆으로 움직인다. 큰 원, 작은 원 등 빈백으로 그릴 수 있는 다양한 모양을 그린다.
- 6. 도전 과제 2**
- 빈백을 테이블이라고 상상하고 머리에서 발까지 감쌌다가 다시 푼다.
 - 각 다리를 돌돌 감는다. 다리 주변을 8자 모양으로 감는다.
 - 호명하는 신체 부위에 빈백을 올려놓고 균형을 잡는다. (머리 위, 이마, 코, 어깨, 반대쪽 어깨 등등)
 - 빈백을 발 위에 놓고 손 위치까지 올린다. 반대 쪽 발로도 한다.
 - 빈백을 던지고 잡는다. 양손으로 던지고 잡는다. 한 손으로 던지고 잡고, 다른 손으로도 한다. 낮게 던져 성공하면 점차 높이 던진다.
 - 천천히 걸어 다니면서 던지고 잡는다.
 - 빈백을 던지고 박수 친 다음 잡는다. 한 바퀴 돈 다음 잡는다.

3) 후프 탐구

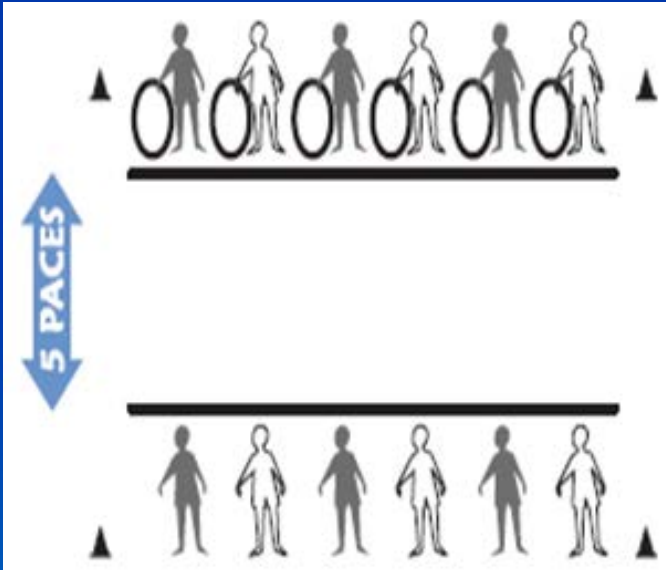
후프 자유탐구, # 도전과제, # 신체인지활동



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 후프 1개 (1인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 후프를 활동 공간 내에 흩어 놓는다. • 한쪽 사이드라인에 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 후프를 가지고 다양한 방법으로 움직이는 활동이다. 2. 활동 규칙을 정한다. <ol style="list-style-type: none"> ① 시작 신호가 있을 때까지 기다린다. ② 멈춤 신호를 들으면 바로 멈추고 집중한다. ③ 안전한 후프 활동을 위한 주의사항을 확인한다. (다른 사람들과 간격 유지, 후프를 움직이기 전에 주변 확인하기 등) 3. 시작 신호가 나면 후프 안에 선다. 후프가 '홈'이 된다. 4. 음악이 나오는 동안 (1~2분 정도), 자신의 홈 안에서 후프를 탐구한다. 음악이 멈추면 얼음이 된다. 5. 도전 과제 <ol style="list-style-type: none"> ① 후프를 통과해서 한쪽에서 다른 쪽으로 이동한다. 위쪽을 잡고 그 밑으로 지나간다. 아래쪽을 잡고 그 위를 넘어간다. ② 한쪽 손바닥 위에 후프를 올려 균형을 잡는다. 손을 바꾸어 한다. ③ 한쪽 손등 위에 후프를 올려 균형을 잡는다. 손을 바꾸어 한다. ④ 한쪽 무릎 위에 놓고 후프를 올려 균형을 잡는다. 무릎을 바꾸어 한다. ⑤ 그 외 교재 참고.

4) 짹 후프 굴리기

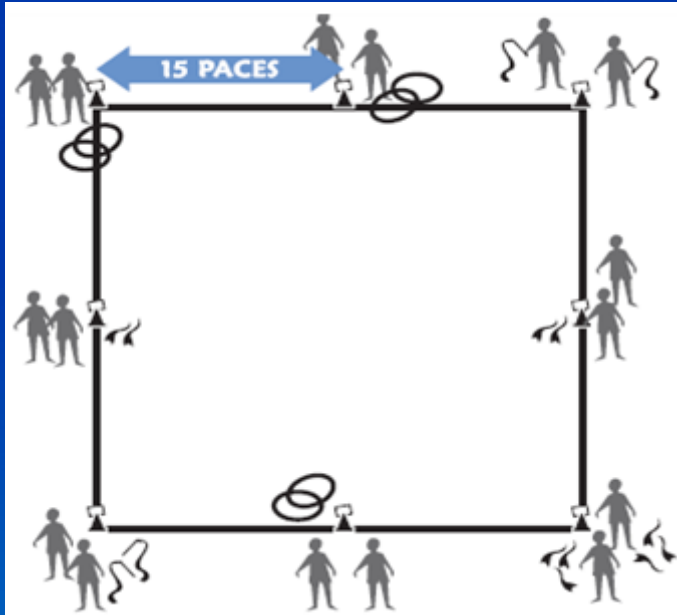
짹활동, # 후프굴리고받기, # 도전과제



<p>Ready</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 후프 1개 (2인당) • 음악
<p>Set</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5보폭 간격의 평행한 라인 2개 • 각 라인은 전체 인원의 절반이 설 수 있을 만큼 길게 그린다.
<p>Go</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 짹과 함께 후프를 굴리고 잡는 것을 연습하는 활동이다. 2. 후프를 굴리기 전 짹이 잡을 준비가 되었는지 확인한다. 후프가 자신을 지나쳐 굴러가기 전에 양손으로 후프를 잘 잡는다. 3. 도전 과제 <ol style="list-style-type: none"> ① 짹이 제자리에서 후프를 잡을 수 있도록 잘 굴러준다. 짹과 함께 30초 동안 주고받은 횟수를 측정한다. (정해진 시간 후 짹을 바꾸어 한다.) ② 한 손으로 잡아본다. 반대쪽 손으로도 잡아본다. 굴러오는 후프와 가까운 손을 사용하여 잡는다. ③ 손목으로 잡는다. 다시 굴려주기 전에 후프를 회전시켜 본다. ④ 발로 후프를 멈추고 후프의 안팎으로 점프한다. ⑤ 짹이 후프를 굴려주면 후프 안으로 통과한다. ⑥ 양다리를 벌려서 점프로 후프를 넘는다.

5) 조작기술 서킷

스테이션활동, # 음악멈추면 다음스테이션, # 다양한 활동



<p>Ready</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 6~10개 (스테이션당 1개) • 조작기술 카드 6~10개 (스테이션당 1개) • 조작기술 카드에 적힌 특정 교구(ex. 빈백, 스카프, 후프 등) • 음악
<p>Set</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10~15보폭 간격으로 콘을 세워 스테이션을 정하고, 그 둘레를 따라 경로를 정한다. 거리가 멀수록 유산소 활동에 적합하다. • 각 스테이션에 조작기술 카드 1개와 필요한 교구를 놓는다. • 각 스테이션에 비슷한 인원을 배치한다.
<p>Go</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 조작기술을 하기 위해 각 스테이션을 순환하는 활동이다. 정확한 자세로 활동을 하는 것이 목표이므로, 서두르지 말고 자신의 페이스로 연습한다. 2. 각 스테이션별 활동을 시범 보인다. 3. 음악이 나오면, 각 스테이션에서 활동을 한다. 음악이 멈추면, 다음 스테이션으로 이동한다. (이동 방향을 알려준다.) 4. 멈춤 신호가 날 때까지 계속 한다.



Break time

5. 휴식 활동

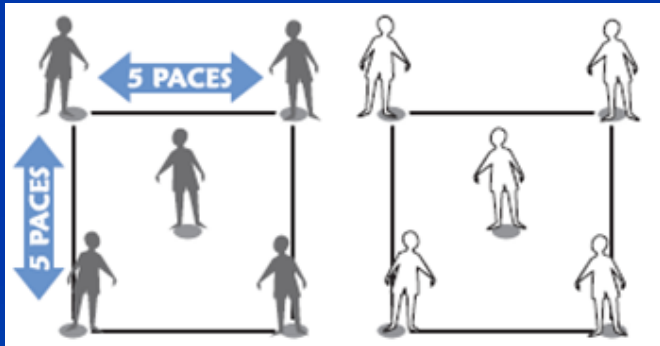
휴식 시간(쉬는 시간 또는 틈새 시간)에 할 수 있는 간단한 활동으로,
간단한 교구 또는 교구 없이도 가능하다.

- 1) 스위처루
- 2) 고양이와 쥐
- 3) 가위바위보 잡기
- 4) 빈백 토스



1) 스위처루

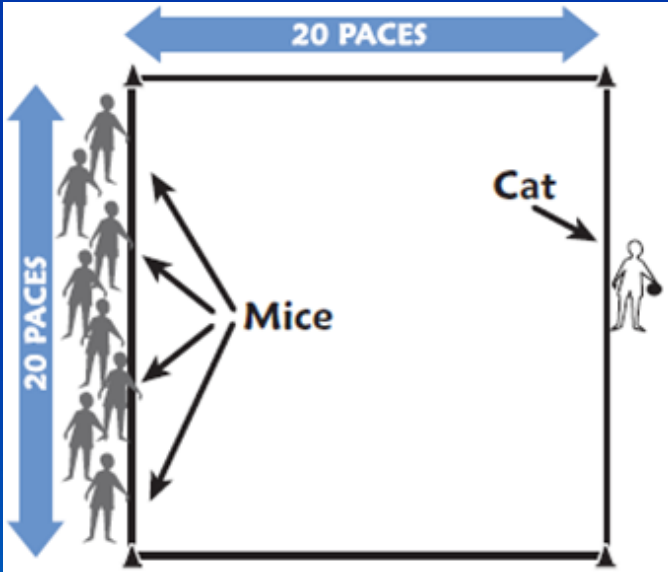
슬래는 중앙, # '스위처루!'하면 이동, # 자리 뺏기면 슬래



Ready	<ul style="list-style-type: none"> 원마커 1개 (1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> 작은 활동 공간 2개 (5×5보폭) 활동 공간 간격 : 2~3보폭 (또는 포스퀘어 코트 사용) 각 활동 공간의 모서리(4)와 중앙(1)에 원마커 1개씩을 놓는다. 5명씩 그룹을 이루어 원마커 위에 1명씩 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 다른 원마커로 빨리 이동하는 활동이다. 가운데 사람이 “스위처루!”라고 하면, 다른 4명은 다음 코너의 원마커로 이동한다. 4명이 이동하는 동안, 중앙에 있는 사람은 빈 원마커에 가려고 시도한다. 원마커에 서지 못한 사람은 중앙에 있는 마커에 서서, 활동을 반복한다.

2) 고양이와 쥐

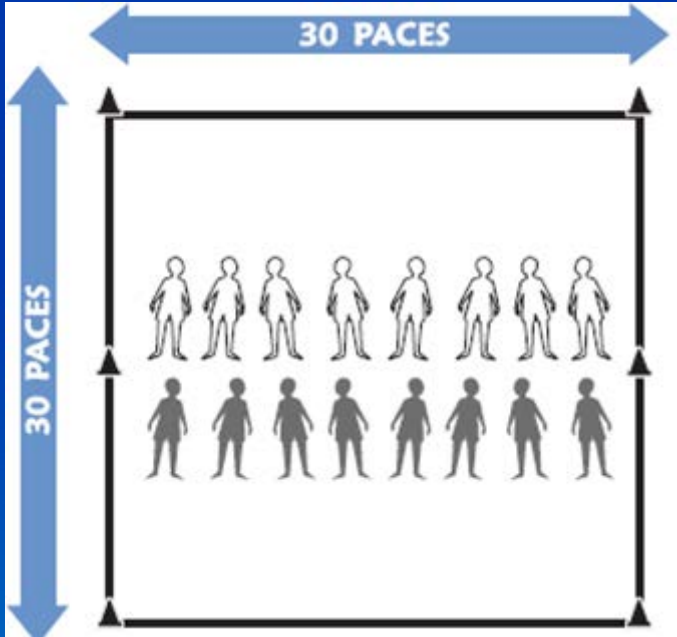
고양이(술래), # 시간 수만큼 이동, # '저녁시간이다!'하면 도망



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 솜털공 1개
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭) • 술래 1명은 한쪽 사이드라인에 선다. (고양이) • 나머지 인원은 반대편 사이드라인에 선다. (쥐들)
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 쥐들이 고양이에게 잡히지 않게 가능한 한 가까이 접근하는 활동이다. 2. 고양이는 쥐들에게서 등을 돌려 선다. 3. 쥐들이 “고양이야, 지금 몇 시야?”라고 하면, 고양이는 뒤를 돌아 시간을 말한다. 4. 쥐들은 고양이가 말한 시간의 수만큼 고양이를 향해 걷는다. 5. 쥐들이 고양이에게 가까워질 때까지 반복한다. 쥐들이 어느 정도 가까워졌을 때 쥐들의 질문에 고양이가 “저녁 시간이다!”라고 하면 고양이가 쥐를 잡아야 하고, 쥐들은 출발선으로 도망친다. 6. 고양이에게 잡힌 쥐는 새로운 고양이가 된다.

3) 가위바위보 잡기

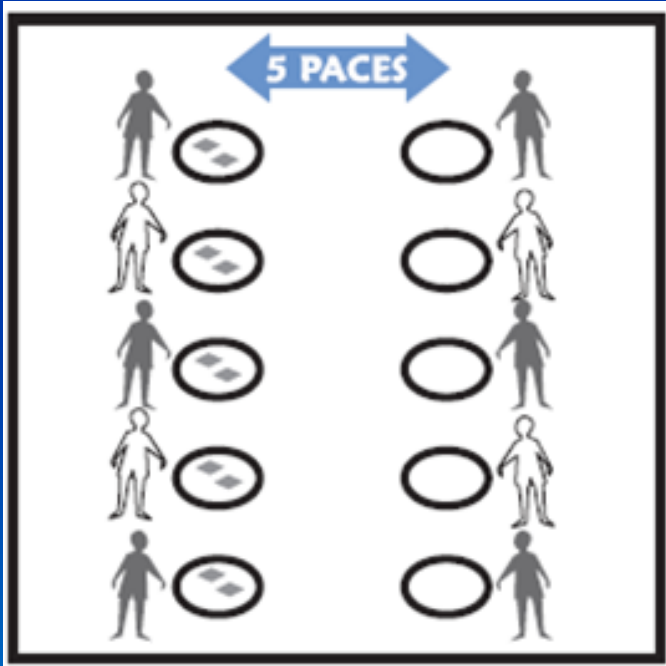
짝활동, # 진사람이 도망, # 손가락2개로 태그



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. • 중앙선 주변에 짝과 마주 보고 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 짝과 가위바위보를 한다. 2. 가위바위보에서 진 사람은 도망치고, 이긴 사람은 태그하기 위해 쫓는다. 3. 태그를 할 때에는 손가락 2개로 등 부위를 태그한다.

4) 빈백 토스

짝활동, # 빈백 던져 넣기, # 후프 안 2점(후프 건드리면 1점)



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 후프 1개 (1인당) • 빈백 2개 (1인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 5~10보폭 간격의 평행한 라인 2개를 표시한다. • 두 라인 위에 후프들을 2~3보폭 간격으로 놓는다. • 한쪽 라인의 후프 안에 빈백 2개씩을 놓는다. • 2명씩 짝이 되어, 각각 후프 뒤에 서서 마주 보고 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 빈 후프에 빈백을 하나씩 던져 넣는 활동이다. 2. 빈백을 가진 사람이 먼저 반대쪽 후프로 빈백을 던진다. 3. 빈백 2개를 모두 던진 후, 반대쪽에 있던 사람이 빈백을 던진다. 4. 빈백이 후프 안에 들어가면 2점, 후프를 건드리면 1점을 얻는다. 5. 정해진 시간 동안 몇 점을 얻었는지 확인한다.

6. 제한된 공간에서의 활동

- 1) 훌수 호핑과 짝수 점핑
- 2) 사과 잡기
- 3) 시몬 가라사대



1) 홀수 호핑과 짝수 점핑

칠판에 숫자, # 홀수=호핑(외발), # 짝수=점핑(양발)

교실 활동

Ready	<ul style="list-style-type: none">준비물 없음
Set	<ul style="list-style-type: none">교실 내에 흩어져 선다.칠판에 숫자를 쓴다.
Go	<ol style="list-style-type: none">칠판에 쓰인 숫자에 따라 외발 또는 양발로 점프를 하는 활동이다.홀수를 그 숫자만큼 외발로 뛰고(호핑), 짝수면 그 숫자만큼 양발로 뛴다(점핑).다양한 숫자를 숫자를 쓰면서 반복한다.

2) 사과 잡기

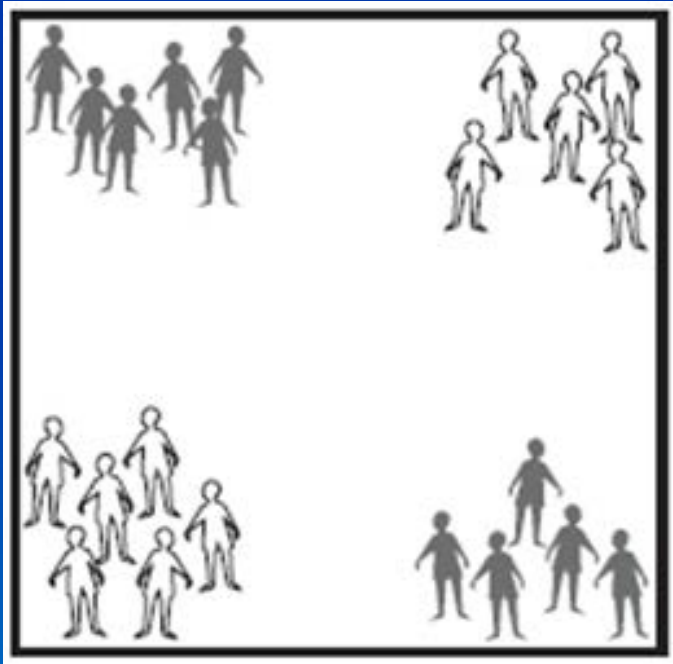
짝활동, # 음악멈추면 빈백 잡기, # 자세 바꾸고 하기



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 빈백 2개 (1인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 2명씩 짝을 지어, 바닥에 책상다리를 하고 서로 마주 보고 앉는다. • 손을 무릎에 놓는다. • 짝 사이에 빈백을 놓는다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 짝보다 먼저 ‘사과(빈백)’를 잡아야 하는 활동이다. 2. 음악이 멈추면 짝보다 먼저 사과를 잡는다. 이때 한 손만 사용한다. 3. 손을 바꾸어 한다. 또는 손을 어깨 위나 머리 위에 두거나, 짝 손바닥 태그, 박수, 옆드려뻗친 자세에서 하기 등 다양한 방법으로 한다.

3) 시몬 가라사대

그룹별 시몬(술래), # '가라사대' 없으면 동작X, # 틀린 경우 이동



Ready	<ul style="list-style-type: none"> 준비물 없음
Set	<ul style="list-style-type: none"> 5~6명씩 그룹을 만든다. 그룹별로 각 모서리에 모여 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 리더가 오직 “시몬 가라사대”라고 말할 때만 움직이는 활동이다. 각 그룹별로 시몬을 1명 정한다. 시몬이 “시몬 가라사대”라고 하고, 그룹원들이 할 수 있는 동작들을 말한다. 제자리 걷기, 점핑, 팔 움직이기, 또는 외발서기 등 다양하고 간단한 활동을 말하면 그룹의 다른 사람들은 그대로 한다. 만약 “시몬 가라사대”를 붙이지 않았는데 동작을 했으면, 그 그룹을 떠나 다른 그룹으로 이동한다(지정해 주기). 시몬 역할을 바꾸어 한다.

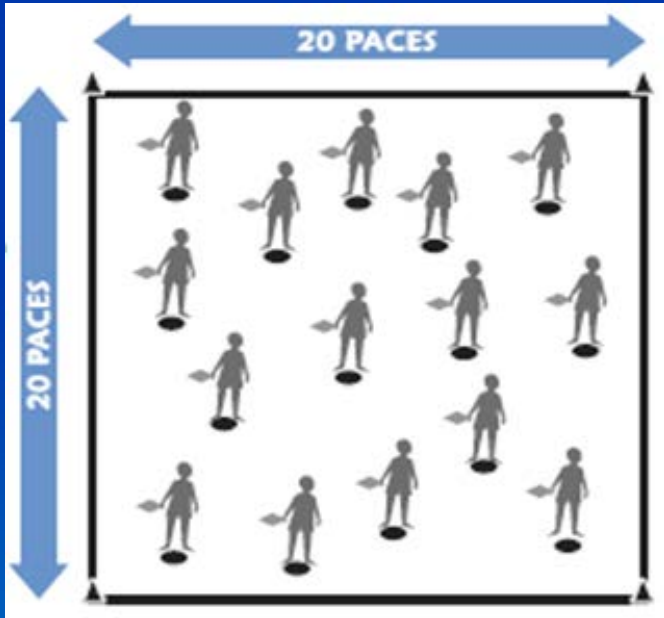
7. 잡기-던지기

- 1) 셀프 토스
- 2) 짝과 던지고 잡기
- 3) 짝과 함께 굴리고 잡기
- 4) 방 치우기
- 5) 타킷을 향해 언더핸드 던지기
- 6) 볼링 맞히기



1) 셀프 토스

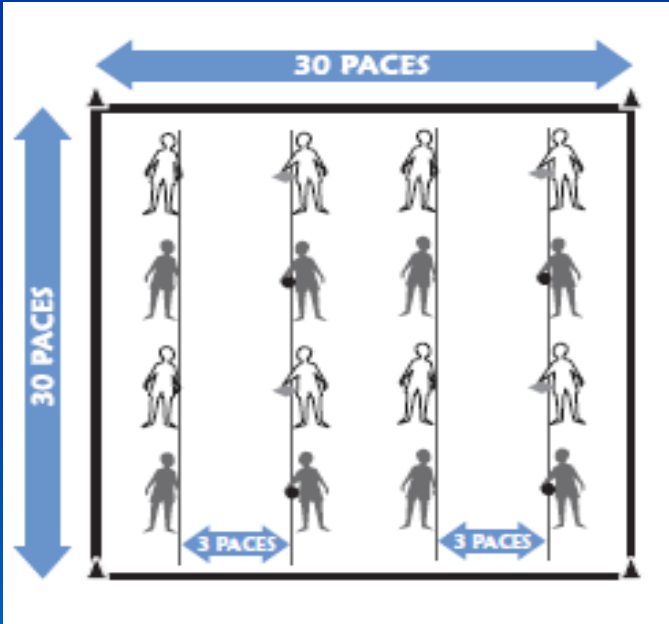
#혼자 연습, # 던지고받기, # 도전과제



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 빈백 1개 (1인당) • 원마커 1개 (1인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭) • 1인당 빈백 1개씩 갖는다. • 원마커를 활동 공간 내에 흩어 놓는다. • 원마커(흙) 위에 한 명씩 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 탐구 <ol style="list-style-type: none"> ① 빈백을 던지고 잡는다. 2분 간 흙에서 빈백을 탐구한다. 낮게 던지기 <ol style="list-style-type: none"> ① 머리 위 넘지 않게 낮은 높이로 던진다. 손바닥이 위로 오게 하여 손을 편다. 빈백이 손바닥에 떨어졌을 때 감싸 잡는다. ② 도전 과제 : 이 손에서 저 손으로 좌우로 낮게 던진다. (횃수측정) 중간 높이로 던지기 <ol style="list-style-type: none"> ① 양손을 위로 들어 올렸을 때의 높이까지 빈백을 던진다. ② 도전 과제 : 허리 아래에서 빈백을 잡는다. (최대한 낮은 높이에서) 허리 위, 어깨, 머리 위에서 빈백을 잡는다. (횃수측정) 높이 던지기 <ol style="list-style-type: none"> ① 농구 골대 높이만큼 던진다. 빈백을 잡기 위해서 이동할 수 있다. ② 연속 2회 성공하면 점점 높이를 증가시킨다. ③ 도전 과제 : 빈백을 던지고, 박수치고 (또는 귀, 무릎 터치) 잡는다. 잡기 전에 박수를 최대한 몇 번 치는지 도전한다. 그 외 교재 참고

2) 짝과 던지고 잡기

짝활동, # 언더핸드, # 짝의 손에 정확하게



Ready

- 콘 4개 (활동 공간 표시)
- 빈백 1개 (2인당)
- 3인치, 7인치 폼볼 1개 (2인당)
- 작고 부드러운 공 (테니스공, 솜털공 등)
- 음악

Set

- 큰 활동 공간 (30×30보폭)
- 2명씩 짝지어 빈백이나 공을 하나씩 갖고, 활동 공간 내에 흩어져 선다.
- 3보폭 간격의 평행한 라인에 짝끼리 마주 보고 선다.

Go

1. 탐구

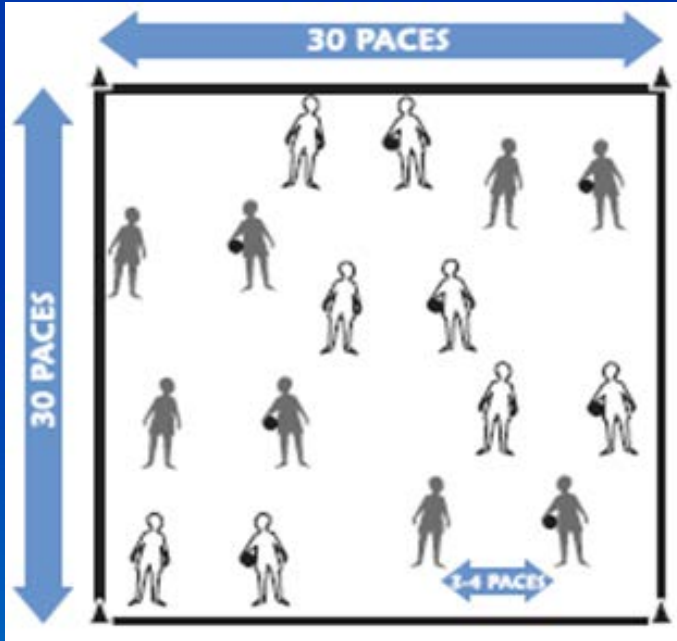
- ① 3분 동안 음악이 나오면, 짝과 함께 언더핸드로 공을 던지고 받는다. 음악이 멈추면, 빈백을 가지고 열음이 된다.
- ② 공을 던지고 받을 때 부드럽게 던지고, 짝의 손을 조준하여 던진다. 잡을 때는 공을 쳐다보고, 손을 들어 올려 준비한다.

2. 도전과제

- ① 한 걸음 크게 뒤로 물러나서 도전 과제를 한다.
- ② 빈백을 짝의 허리 위, 허리 아래, 무릎 위치, 가슴 위치로 던진다.
- ③ 짝의 오른쪽, 왼쪽으로 던진다.
- ④ 짝이 점프해야 잡을 수 있는 높이로 던진다.
- ⑤ 짝이 받을 수 있는 가장 낮은 높이로 던진다. 단, 바닥에 닿지 않게 한다.
- ⑥ 무릎 아래에서 빈백을 던진다.
- ⑦ 그 외 교재 참고

3) 짝과 함께 굴리고 잡기

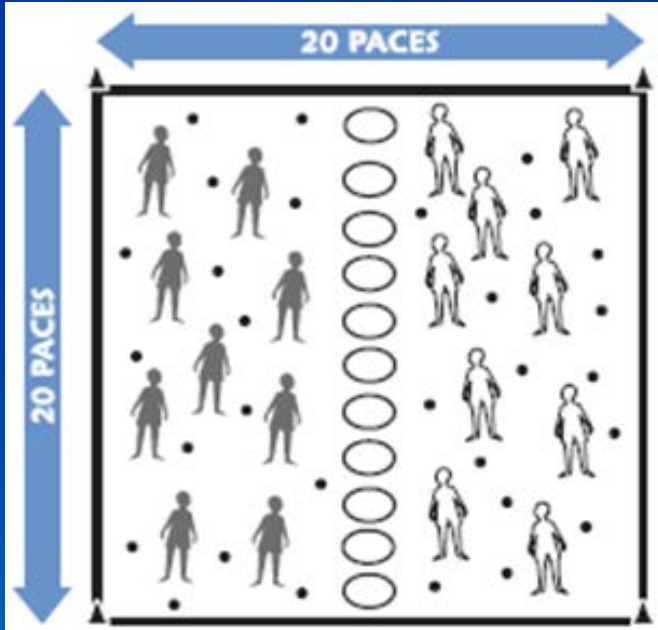
짝활동, # 기본동작, # 도전과제



<p>Ready</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 7인치 폼볼 1개 (2인당) • 3인치 폼볼 1개 (2인당) • 음악
<p>Set</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 2명씩 짝지어 공을 하나씩 갖고, 활동 공간 내에 흩어져 선다. • 짝끼리 3~4보폭 간격을 두고 마주 보고 선다.
<p>Go</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 규칙 정하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 시작하기 전에, 안전하게 활동하는 것에 대해서 이야기한다. ② 음악이 멈추면 (또는 “얼음!”에) 공을 다리 사이에 넣고 집중한다. ③ 공 활동을 할 때의 안전규칙을 확인한다. (다른 사람에서 멀리 떨어지기, 짝에게 공을 던지기 전에 짝이 공을 받을 준비가 되어 있는지 확인하기, 발밑에 굴러다니는 공 조심하기, 활동 공간 바깥으로 나가지 않기 등) 2. 두 손으로 굴리기 <ol style="list-style-type: none"> ① 짝과 함께 공을 굴리고 잡는 것을 연습한다. ② 양발을 벌려 선다. 양손을 앞으로 내밀어 공을 잡는다. 짝의 양발 사이를 목표지점으로 한다. ③ 무릎을 구부리고, 공을 양 무릎 사이에 오게 잡는다. 그다음 공을 앞으로 가져오다가 낮은 위치에서(땅에 닿을 정도로) 공을 놓아서 튕기지 않고 굴러가게 한다. 3. 그 외 교재 참고 (한 손으로 굴리고 잡기, 횟수 측정, 골인 시 득점 등)

4) 방 치우기

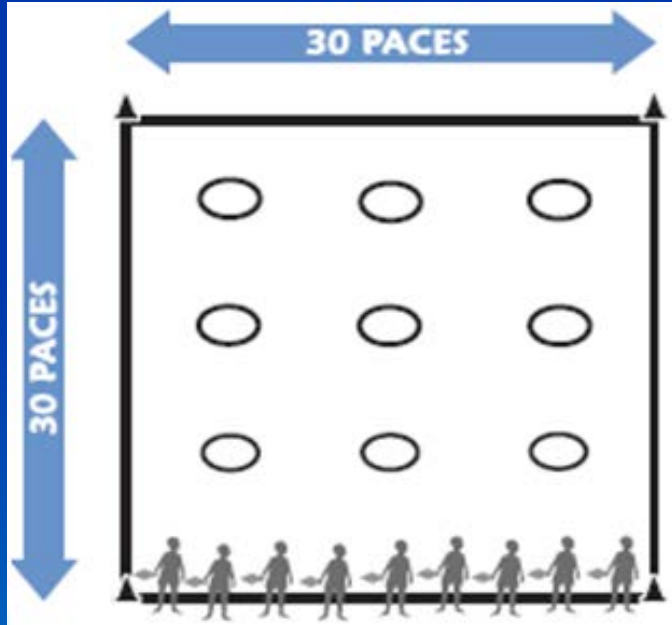
방을 깨끗이, # 다양한 던지기 방법, # 음악 멈출 때까지



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 솜털공 1개 (1인당) • 음악
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 중간 크기의 활동 공간 (20×20보폭) • 후프나 줄로 활동 공간을 두 영역으로 나눈다. • 중앙에서 나뉜 양 쪽 전체에 솜털공을 흩어 놓는다. • 두 그룹으로 나누고, 두 영역에 각각 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 방 치우기 <ol style="list-style-type: none"> ① 자기 영역에 있는 공을 반대편으로 던져서 깨끗이 치운다. 2. 규칙 <ol style="list-style-type: none"> ① 한 번에 공 1개씩만 던진다. ② 공을 발로 차지 않는다. ③ 사람에게 던지지 않는다. ④ 음악이 멈추면, 팔을 들어올려 X자를 만든다. 손에 공이 있다면, 떨어뜨린다. ⑤ 음악이 나오면, 다시 시작한다. (30~60초씩 활동) (*던지기 방법을 다양하게 한다. 다른 손으로 던지기, 다리 밑으로 던지기, 럭비처럼 던지기, 언더핸드 등) 3. 솜털공 세기 <ol style="list-style-type: none"> ① 몇 개의 솜털공이 자기 영역에 있는지 센다. ② 솜털공이 적은 그룹이 더 깨끗이 치운 것이다.

5) 타깃을 향해 언더핸드 던지기

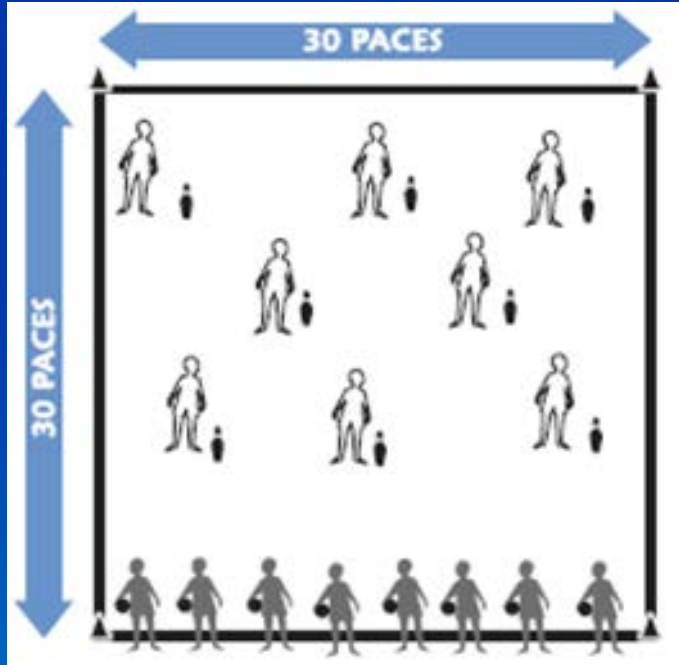
타깃 활동, # 빈백 던져 놓기, # 도전 과제



<p>Ready</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 빈백 1개 (1인당) • 후프 1개 (1인당) • 음악
<p>Set</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 1인당 빈백 1개씩 갖는다. • 후프를 활동 공간 안에 세 줄(3×3)로 놓는다. • 학생들은 한쪽 사이드라인에 서서 후프를 향한다. • 후프 홀더가 있으면 후프를 세로 타깃으로 설치한다.
<p>Go</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 탐구 <ol style="list-style-type: none"> ① 먼저 2분 동안(음악) 자기 공간에서 빈백을 탐구한다. 2. 언더핸드 던지기 <ol style="list-style-type: none"> ① 타깃을 향해서 언더핸드로 던지는 활동이다. ② 첫 번째 줄의 후프를 타깃으로 정하고, 던지는 팔을 뒤로 뺀다. ③ 타깃을 향해 반대쪽 발을 내디딘다. ④ 팔을 앞으로 휘둘러 손이 타깃을 향했을 때 빈백을 놓아 던진다. ⑤ 던지기 신호가 나면 빈백을 타깃 후프에 언더핸드로 던진다. ⑥ 시작 신호가 나면 빠르게 걸어가(또는 갠로핑, 스키핑 등) 자신의 빈백을 가지고 달려서 돌아온다. ⑦ 도전 과제 <ul style="list-style-type: none"> • 4번 시도 중 후프 안에 빈백을 몇 번 넣었는지 횟수를 측정한다. • 두 번째 줄의 후프를 타깃으로 하여 던진다. • 친구 한 명과 함께 같은 후프에 빈백을 던진다. • 세 번째 줄의 후프를 타깃으로 하여 던진다. • 빈백을 넣을 후프 색을 미리 말한 후 던진다. • 가장 멀리 있는 후프에 던진다.

6) 볼링 맞히기

한 손 굴리기, # 핀 맞히기, # 공격-수비



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 7인치 폼볼 1개 (2인당) • 볼링핀 1개 (2인당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 큰 활동 공간 (30×30보폭) • 볼링핀을 활동 공간 내에 흩어 놓는다. • 두 팀으로 나누어 한 팀은 볼링핀 옆에 서서 볼링핀을 지킨다(핀 가드). • 다른 팀은 공을 하나씩 들고, 사이드라인을 따라 선다 (볼러).
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 한 손 굴리기로 볼링핀을 정확히 맞히는 활동이다. 2. 볼러들은 3분 동안 가능한 많은 핀들을 쓰러뜨린다. 사이드라인을 따라서 여러 방향에서 공을 굴린다. 3. 핀 가드들은 자신의 핀을 보호한다. 발만 사용하여 굴러오는 공을 막는다. 안전하게 막아야 할 것을 명심하며, 공을 세계 차지 않는다. 4. 3분이 지나면 팀 역할을 바꾸어 한다.

8. 무빙 바스켓

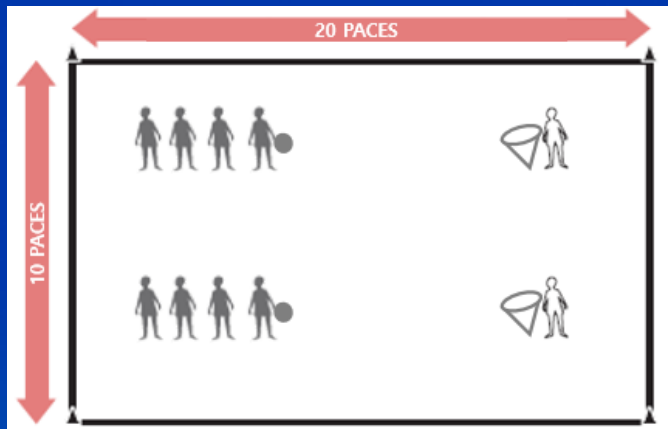
움직이는 인간 골대를 통해 학습자의 다양한 수준에 맞게 조절할 수 있는 농구형 활동이다.

- 1) 성공바스켓
- 2) 별 패스
- 3) 무빙 바스켓 게임



1) 성공바스켓

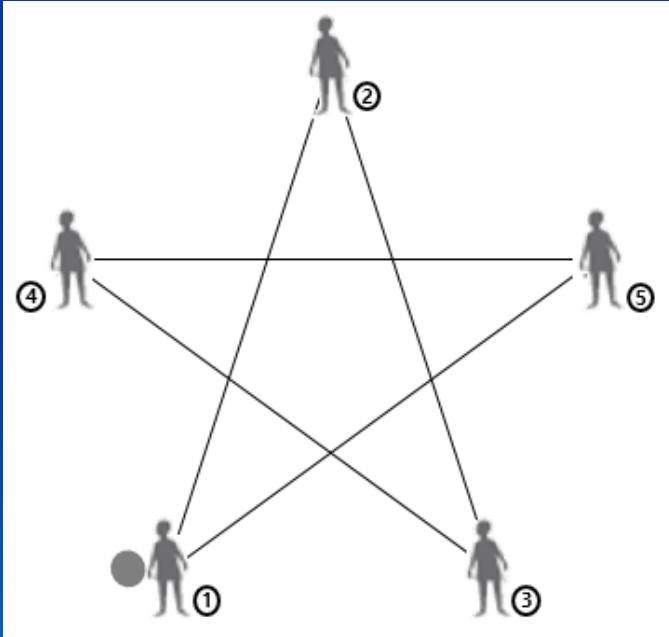
순서대로 시도, # 성공하면 앞기, # 실패시 첫사람부터 다시



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 콘 4개 (활동 공간 표시) • 무빙바스켓 1개 (1팀당) • 공 1개 (1팀당)
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 직사각형의 활동 공간 (10×20보폭) • 4~5명씩 한 팀이 되고, 그 중 한 명(바스켓맨)이 무빙 바스켓을 든다. • 나머지 인원은 무빙바스켓에서 2~3m 떨어져서 일렬로 선다. • 맨 앞사람이 공을 든다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 공을 든 사람이 먼저 무빙바스켓을 향해 공을 던진다. 2. 바스켓맨은 제자리에 서서 공을 받는다. 이때 자리를 움직이지 않는다. 3. 공을 넣은 사람은 제자리에 앉고, 두 번째 사람이 공을 던진다. 4. 공을 넣지 못하면, 첫 번째 사람부터 다시 시작한다.

2) 별 패스

별모양, # 잘주고 잘받기, # 언더-체스트-오버핸드 패스



Ready

- 콘 4개 (활동 공간 표시)
- 무빙바스켓 1개 (1팀당)
- 공 1개 (1팀당)

Set

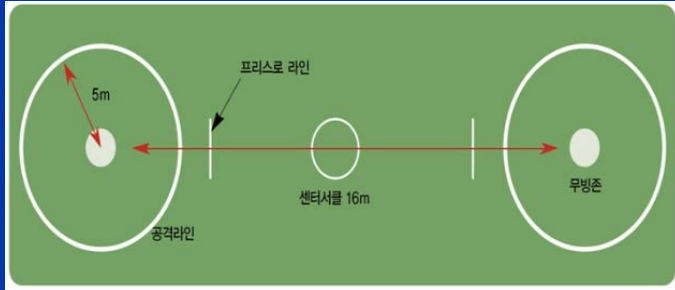
- 5명씩 한 팀이 되어 별 모양(또는 오각형)으로 선다. (개인별 간격은 1~2m)
- 별 모양으로 1~5번까지 순서를 정하고 1번이 공을 든다.

Go

1. 별 모양으로 공을 패스하는 활동이다.
2. 1번은 건너편에 있는 2번에게 공을 던진다. 이때 2번이 제자리에서 공을 받을 수 있게 잘 던져준다.
3. 같은 방법으로 5번까지 공을 패스하면, 5번은 다시 1번에게 던진다.
4. 도전 과제
 - ① 가까운 거리는 언더핸드 패스를 한다.
 - ② 거리를 약간 더 벌려 체스트 패스(가슴 앞에서 직선으로 던지기)를 한다.
 - ③ 거리를 많이 벌려 오버핸드 패스를 한다.

3) 무빙 바스켓 게임

드리블로 5보, # 무빙존 밖에서 슛, # 인간골대-무빙존 안에 양발(3점), 한발(2점)



Ready	<ul style="list-style-type: none"> • 원마커, 커브라인마커, 라인마커 (활동 공간 표시) • 무빙바스켓 2개 • 공 1개
Set	<ul style="list-style-type: none"> • 무빙존(반지름 5m) 사이 거리가 16m인 큰 활동 공간 • 두 팀으로 나눈다. • 각 팀의 인간골대가 무빙바스켓을 1개 갖고, 활동 공간의 양쪽 끝에 있는 무빙존에 선다.
Go	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양쪽 끝에 있는 자기 팀의 무빙바스켓에 공을 넣는 활동이다. 2. 공을 드리블하여 5보까지 움직일 수 있고, 이후에는 슛이나 패스를 해야 한다. 3. 무빙존 바깥에서 슛을 해야 한다. 4. 인간골대의 양발이 모두 무빙존에 있는 상태에서 공을 받으면 3점, 한쪽 발이 무빙존에 닿은 상태에서 받으면 2점이다. 5. 5분씩 4쿼터로 진행한다.

ExpressPE 유튜브



SPEK



SPARK™

Sports, Play & Active Recreation for Kids!