

월간

# 초등 체육

10 월호



학교의 축제 운동회

합동 체육? 협동 체육?

둘이 하나가 되는  
체육 시간



# 학교의 축제 - 운동회



깃발이 춤을 춘다.

우리 머리 위에서 달리자

넓은 마당 푸른 하늘 마시며

우리 편아 잘해라, 저쪽 편도 잘 해라.

우리들은 다 같은 OO교의 어린이!



아직도 이 노랫말을 기억하는 것을 보면 운동회가 머릿속에 매우 강하게 각인 되어 있는 것 같다. 운동회는 학창 시절이나 교직 생활에서 잊을 수 없는 학교 행사였다. 하나의 행사를 넘어 온 동네의 축제였다. 흰색 체육복에 청군 스티커를 붙이고, 응원 점수가 있다는 말에 '청군 이겨라'를 목이 쉬도록 외치던 그 모습이 지금 그렇게 그리울 수가 없다. 코로나 19로 멈춰진 운동장의 시계 때문이기도 하지만 그 이전부터도 조금씩 운동회의 열기는 사라지고, 체육 대회로 명맥을 유지하고 있는 추세이다. 심지어는 이벤트 업체가 대신 하루 아이들을 신나게 놀게 해 주기도 한다.

그러나 코로나19로 인해 멈췄던 것들이 다시 제자리로 돌아갈 준비를 하고 있다. 비대면 랜선 스포츠 클럽 대회가 대면으로 바뀌었고, 실내 체험 생존 수영은 직접 수영장에서 이루어지며 하나둘 체육의 모습들이 제자리로 돌아가고 있다. 많은 학생들이 함께 모여 체육 행사를 하는 것이 부담스러울 수도 있겠지만 이제는 다시 정상이었던 모습을 찾아갈 준비를 해야 할 시기이다.

그런 준비를 위해 운동회 이전에 학급이 같이 모이고, 학년이 모여서 같이 할 수 있는 체육 수업의 모습을 찾아 가고자 한다. 초등학교에서는 합동 체육 또는 전체 체육이라는 이름으로 이벤트성으로 하거나, 날짜를 정해 정기적으로 시행되기도 하였다. 심지어는 동학년에서 합동 체육이나 운동회를 대비한 단체 무용 업무를 배정하기도 했음을 떠올리며 합동 체육을 위한 시간을 갖고자 한다.



# 체육 수업에서 시작하기

합동 체육은 2개 학급 이상이 모여 함께 체육 활동을 하는 것을 의미한다. 그러기 위해서는 무엇을 할 것인지에 대한 활동 내용 선정이 가장 먼저 해결해야 할 과제이다. 간단히 달리기에서부터 아주 쉽게 하는 것이 피구일 것이다. 그러나 이런 일회성 활동은 체육의 교육적 가치를 훼손하는 것으로, 일회성 이벤트로 그냥 노는 시간이 되기 쉽기 때문에 가장 경계해야 하는 방식이다. 먼저 체육 수업에서 배운 것의 연장선상에서 이루어지는 것이 좋다. 이는 배운 것을 적용하는 의미를 갖게 되고 현재 2015 교육과정에서는 경쟁 활동에 해당하는 활동에서 시작할 수 있다.

학년	영역	활동 예시
4	영역형 경쟁	축구형 게임, 농구형 게임, 하키형 게임 등
5	필드형 경쟁	발야구, 주먹 야구, 티볼, 킥런볼, 투투볼, 킨볼 등
6	네트형 경쟁	배구형 게임, 족구형 게임, 배드민턴형 게임 등

다른 학급과의 합동 시간을 갖기 위해서는 다음의 몇 가지 유의 사항을 고려하는 것이 좋다.

### 충분한 연습 후에 하기

체육 수업 시간을 통해 충분한 게임 수행 능력을 습득한 후에 다른 학급과 친선 경기를 해 보는 것이 좋다. 먼저 학급 내에서 2팀으로 나누어 게임을 하며 게임 방식과 전략을 습득한 후에 게임 방법이 익숙해지면 시도하는 것이 좋다. 그렇지 않으면 많은 실수로 다른 학급과의 친선 게임이 매우 지루해질 수 있다.

### 명확한 게임 규칙 정하기

초등학교에서는 예시에서 보는 것처럼 ‘~형 게임’으로 학습하게 된다. 즉 우리가 알고 있는 스포츠로서의 규칙에서 벗어나 학생들의 수준에 맞게 변형된 규칙으로 시행한다. 예를 들면 배구형 게임에서는 바운드가 허용되는 바운드 배구가 있을 수 있고, 야구형 게임에서는 공격 후 진루를 2루까지 제한하는 방식 등이 있을 수 있다. 따라서 변경 게임의 규칙을 명확히 하여 학급에서 게임을 한 후 다른 학급과 게임을 하는 것이 바람직하다.

## 경기 인원 정하기: 남녀의 참여 방식

초등학교는 혼성인만큼 남녀의 참가 방식이 매우 중요하다.

남녀의 기량 차이가 날뿐만 아니라, 파워에서도 차이가 발생하여 자칫 안전사고로 이어질 수 있기 때문에 활동 내용에 따라서는 남녀의 성비를 고려할 필요가 있다.

특히 대부분의 학생들이 참가를 희망하기 때문에 소외에 대한 문제가 발생할 수 있는 만큼 충분한 사전 교육이 필요하다.

영역	남녀 참가 방식
영역형 경쟁	<ul style="list-style-type: none"><li>남녀의 기량 차이가 많이 나기 때문에 남자와 여자 분리하여 게임 진행</li></ul>
필드형 경쟁	<ul style="list-style-type: none"><li>남녀가 같이해도 경기 진행이 가능</li><li>공격 순서는 남녀 번갈아 하거나 팀 전략으로 자율적으로도 가능 단, 공격 인원이 다를 경우 잘하는 학생이 2회 공격하는 것은 금지</li></ul>
네트형 경쟁	<ul style="list-style-type: none"><li>배구형 게임: 남녀가 함께 해도 괜찮으나 꼭 여자의 터치 후에 상대방으로 넘길 수 있도록 변형 규칙 적용</li><li>배드민턴형 게임: 남녀 복식, 혼합 복식 등의 팀을 정한 후에 게임</li><li>족구형 게임: 남녀의 기량 차이로 분리하여 게임 진행</li></ul>

## 이런 수업도 해 봐요

경기 인원은 어떻게 정할 것인가? 학급의 남녀 인원이 같다면 아무런 문제가 없겠지만 다를 경우에는 경기 참가 인원을 어떻게 정하면 좋을지에 대한 토론 수업을 진행해 볼 수 있다.

### 대표를 뽑아서 하기

남녀 인원을 정한 후에 대표를 뽑아서 하는 방식으로 같은 인원 수로 할 수 있다. 단, 대표에 뽑히지 못한 학생들을 잘 설득해야 한다. 학생들은 자신의 경기 능력이 부족해도, 경기에 나가고 싶어 한다. 이럴 경우 선발 미션을 제시하여 테스트를 진행하는 것도 가능하다. 예를 들어 축구에서는 리프팅 개수, 야구에서는 멀리 던지기, 배구에서는 토스 하기 등의 기본 기능을 테스트 할 수 있다.

### 인원이 많은 학급에 맞추기

모든 학생이 참여할 수 있다. 그러나 인원이 적은 학급에서는 1~2명이 한 번 더 참가해야 한다.

이럴 경우 상대 팀에서 “000 금지 요청”을 하면 어느 정도 수준을 맞출 수 있다.

### 인원이 적은 학급에 맞추기

인원이 많은 학급에서는 몇 사람이 경기에 참가할 수 없는 상황이 발생한다. 이럴 경우 희망을 받거나, 교체 선수로 참가할 수 있도록 할 수 있다. 경기 기능이 부족한 학생은 오히려 경기 참가를 꺼려할 수 있기 때문에 희망을 받거나, 모두가 하고 싶어 한다면 선발을 통해 교대하는 방식을 취한다.



## 친선 게임에서 학년 대회로

학급이 많은 학교에서는 대진표를 작성하여 학년 대회로 진행할 수 있다. 이는 교내 리그 운영을 통한 학교체육 활성화를 위해 장려하는 방식이기도 하다. 학년의 교육과정 및 활동 내용에 따른 공간 및 시설 이용 시간을 고려하여 진행하는 것이 좋다. 무엇보다 승패의 결과를 받아드리는 교육이 반드시 필요하다. 대회 방식을 기피하는 이유가 바로 승패에 따른 후유증이기 때문에 사전에 충분한 교육과 함께 경기 후에도 함께 인사하고, 악수하는 절차를 통해 상대를 존중하고, 결과를 받아드리는 과정이 반드시 이루어져야 한다. 학년 대회로 발전시켜 진행할 때 다음의 사항을 고려하면 보다 다양한 할 거리를 즐길 수 있다.

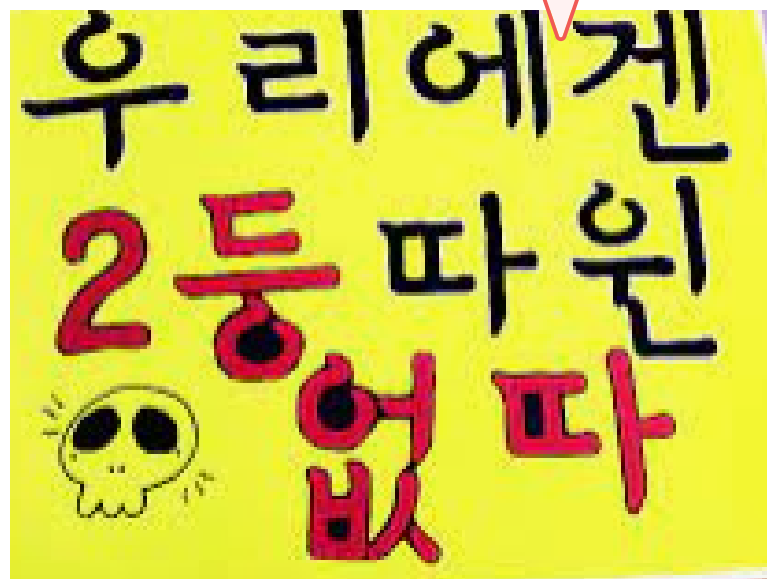
각종 응원 문구를 제작하여 다양한 행사에 활용할 수 있다.

깃발과 같은 학급의 상징을 제작하면 응원 도구 및 팀을 하나로 뭉치는 역할을 한다.

### 학급 상징 만들기



### 응원 도구나 티셔츠 제작





## 심판 판정도 경기의 일부

심판의 오심에 대한 많은 뉴스를 통해 심판의 오심도 경기의 일부가 될 수 있음을 교육할 수 있다. 이는 스포츠 세계에서 허용되는 하나의 문화로 여겨지고 있으나, 최근에는 비디오 판독을 통해 이를 줄이려는 노력을 하고 있다. 그러나 여전히 심판의 판정이 매우 중요하고, 모든 선수들은 그것을 받아드리고 있음을 강조하여 교육한다.

## 스트리트 댄스 배틀

표현 활동에 있는 활동들의 마지막 과정은 작품을 만들어 발표하고 감상하는 것이다. 이런 활동에서 발표의 기회를 학급을 넘어 여러 학급이 같이 하거나 학년 전체가 같이 하면 새로운 축제의 무대가 될 수 있다.

표현 활동	참가 방식
음악 줄넘기, 점프밴드, 탈춤 리듬 트레이닝, 스텝 에어로빅	학급 발표회를 통해 우수 모듬이 대표로 참가하기
라인 댄스, 치어리딩	학급 전체가 작품을 발표하기

## 스포츠 클럽과 연계하기

학교에서는 학생들의 체육 활성화를 위해 학교 스포츠 클럽을 의무적으로 개설하여 운영해야 한다. 스포츠 클럽은 크게 학급 단위 활동과 스포츠 클럽 종목에 따른 부서로 구분할 수 있다. 스포츠 클럽을 활성화 시키기 위해서 각 종 대회를 진행하면 보다 적극적인 참여를 이끌어 낼 수 있다.

### 학급 단위 스포츠 클럽

학급에서 실시하는 스포츠 클럽의 신체 활동을 다른 학급과 경쟁할 수 있는 내용으로 선정한다. 가장 쉽게 운영할 수 있는 활동이 줄넘기로, 줄넘기는 다양한 종목으로 운영할 수 있다.

#### 8자 마라톤

8자 모양으로 줄넘기를 빠르게 이어서 넘는 활동으로 단체 줄넘기 운동의 기본이라 할 수 있다. 학급 전체, 남녀 구분 또는 통합 등 다양하게 팀을 구성한다.



## 긴줄 4도약

줄을 넘으며 줄 안으로 들어가는 방식으로 4명이 되면 1번 뛰고, 맨 앞사람이 줄 밖으로 나가면 다음 사람이 들어오는 방식이다. 4명이 뛰다 걸리면 모든 사람이 줄 밖으로 다 나가서 맨 뒤로 가서 계속 대기한다.

## 긴줄 함께 뛰기

줄 안으로 10명이 들어간 후 계속 함께 뛰어 넘기를 한 개수를 측정한다. 중간에 줄에 걸리면 다 나갔다가 순서대로 다시 들어온다.

## 빨리 뛰기, 2단 뛰기 연결하기

한 학생에게 10~15초 정도의 시간을 주고 주어진 동작을 빨리 넘은 개수를 측정하고, 다음 사람이 이어서 시작하는 개인 이어달리기 성격의 활동 방법이다.

## 함께 오래 뛰기

모든 학생이 동시에 시작하여 최후의 1인을 선발하는 방식이다. 걸린 사람은 제자리에 앉고 친구들을 응원한다.

## 교내 스포츠 클럽 리그

공식적으로 개최되는 교육 지원청 단위의 스포츠 클럽 대회 종목을 교내 대회로 운영하여 우수 학생을 선발하거나 우승 팀에게 대회 출전 기회를 부여할 수 있다.

### 학교 스포츠 클럽 대회 개최 종목

남녀 공통 종목	농구, 배구, 티볼, 피구, 플로어볼, 킨볼, 플라잉디스크, 치어리딩, 창작댄스, 탁구, 풋살, 줄넘기, 배드민턴
남자 종목	족구, 연식 야구, 축구
여자 종목	넛볼

## 다양한 교구를 활용한 일회성 행사

운동회나 체육 대회에서 많이 활용되는 활동으로 다양한 교구를 활용하여 학급 단위로 경쟁을 즐길 수 있다. 함께할 수 있는 교구와 개인이 할 수 있는 교구 등 교구에 따라 활동 인원을 다양하게 운영할 수 있다. 최근에는 교구를 대여하는 서비스가 있는만큼 예산에 따라 활용할 수 있다.

교구 이름	활동 사진	활동 방법 및 유의점
레일 기차놀이		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 원통의 천 안에 팀원들이 함께 들어가서 천을 앞으로 전단하며 전진하는 게임</li> <li>- 앞이 보이지 않는만큼 일직선으로 가는 것이 좋다.</li> </ul>
사다리 기차		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5칸의 사다리에 한 명씩 들어가서 달리는 게임</li> <li>- 앞뒤 사람의 달리는 속도가 맞지 않으면 넘어질 수 있으므로 발을 맞춰 달리는 것이 중요</li> </ul>

### 볼풀공 농구



- 충격이 작은 볼풀공이나 솜털공으로 바구니에 공을 넣는 게임

### 낙하산 달리기



- 작은 낙하산이 달린 교구를 매고 달리는 경기
- 다른 사람의 낙하산을 밟을 경우 넘어질 수 있으므로 간격을 넓히는 것이 필요함.

### 전략 줄다리기



- 줄다리기 줄을 여러개 준비하여 동시에 줄다리를 하는 게임
- 인원수 차이가 많을 경우 쉽게 탈려오기 때문에 안전에 유의

### 낙하산 놀이



- 대형 낙하산 위에 공을 올려놓고 함께 튀기는 게임
- 공을 올리는 타이밍을 잘 맞춰야 함.





## 놀이와 체육의 줄다리기

함반 체육을 하면 힘들어요!

구더기가 무서워 장 못 담글까? 놀이가 신체 활동의 시작이라면 스포츠는 가장 정교한 규칙을 가진 종착점이라 할 수 있다.

스포츠의 세계에서는 늘 승패가 나뉜다. 우리가 늘 승리만을 강조하고 기억하기 때문에 패자의 관점을 세상을 볼 필요가 있다. 물론 경기나 게임에 지고자면 안 좋은 감정이 드는 것은 지극히 당연하고 정상적인 것이다. 다만 그런 감정을 느끼고 다시 정상으로 돌아오는 과정에 조금 더 관심을 갖는다면 결과를 받아드리는 마음가짐이 조금씩 변할 수 있다. 승패나 우열을 가리기 위해 함께 하는 것이 아니라 서로 이해하고 즐기기 위해 하는 것임을 지속적으로 상기시키고 교육한다면 진정한 축제의 장이 마련될 것이다.

아름답게 진다는 것이 무엇인지를 생각해 본다면, 스포츠 세계에서 매너가 어떤 행동인지 알고 있다면 그것을 실천해 보는 교육의 장을 마련하여 학생들이 경험할 수 있게 해 주어야 한다.



고대 아테네의 올림푸스 경기장에서는 신체의 우월을 가리기 위해 맨 몸으로 경기를 했으며, 그 결과 많은 사람들로부터 환호를 받을 수 있었다. 합동 체육은 일회성에서 머물지 않고 배운 내용을 심화하는 과정으로 단원의 정리마다 실행해 가면 보다 의미 있는 체육 시간, 협동 체육이 될 수 있을 것이다.

• 체육 표현 수업 •

리터러시에서

평가의 답을

찾다

전세홍  
(광주오정초등학교 교사)

# 이 우리들의 고민

체육 수업을 마주하는 초등 교사들의 가장 큰 고민은 무엇일까?

다양한 고민이 있겠지만, 표현 영역에 대한 고민이 가장 많다는 것에 대해 이견을 제시하는 사람은 별로 없을 겁니다. 이에 대한 다양한 이유가 있겠지만 표현 영역은 다른 영역과는 차별되는 성격을 가지고 있으며, 교사가 그 성격을 이해할 수 있는 교육의 기회가 적기 때문이죠.

특히, 목표 - 수업 - 평가의 일원화로 인해 수업 속에서 적절한 평가가 이루어지고 그 평가를 통해 목표를 도달한다는 기본적인 교육 과정은 우리에게 더 많은 고민을 안겨 줍니다.

수업을 진행하는 것도 어려운데 표현 수업의 평가는 어떻게 이루어지는 것이 좋을까? 어떻게 하면 좋을까? 라는 고민까지 해야 하는 상황이 우리를 당황하게 만듭니다.



## 02

# 새로운 트렌드, 리터러시

리터러시(Literacy)는 사전적 의미로 “글을 읽고 쓸 수 있는 능력”이라 정의할 수 있으며, 간단한 낱말로는 “문해력”이라고 표현합니다.

하지만 최근에 다양한 분야에서 리터러시라는 개념이 도입되면서 단순한 문자 해독력이 아닌 다양한 의미 체계를 가지는 다양한 소통 매체의 활용 능력으로 확대 해석되고 있으며, 이는 통합적인 리터러시를 통해 인간이 삶을 영위하는데 필요한 많은 능력을 발전시킬 수 있다고 주장합니다.

이러한 리터러시는 수학, 과학, 환경, 정보 기술, 미술, 체육, 무용 등 다양한 분야에 적용되고 교육적인 의미로 발전하고 있습니다.

리터러시(Literacy)가  
문해력?



# 03 표현수업에서의 리터러시

체육과의 표현 영역의 목표는 표현의 가치를 이해하고 창의적인 신체 표현을 수행하며 심미적 안목을 갖는 것입니다. 특히 2015 개정 교육과정에서는 신체 활동을 통한 신체 표현 능력 함양을 주요 교과 역량으로 설정하고 움직임의 언어와 표현 요소를 이해하고 생각과 느낌을 표현하고 수용하는 능력 향상에 주안점을 두고 있습니다. 다시 말해서 표현 수업의 궁극적인 목표는 의사소통의 능력을 신장시키는 것으로 정리할 수 있으며 이러한 능력을 평가하고 피드백해 주는 것이 교사의 역할이라 할 수 있겠지요.

그럼 어떻게 이를 실현할 수 있을까요? 그 해답은 리터러시를 활용한 표현 수업에 있습니다.

그럼 표현 수업에서의 리터러시란 무엇일까요?

- 무용보를 읽고 쓸 줄 아는 문자적 해독력(15C 라반노테이션)
- 언어적 설명의 기재 없이 자신의 상징적 언어로 안무를 읽고 쓰는 기술
- 움직임 상징 기호를 활용하여 기록하고, 창작하고, 해석하고, 반응하는 것
- 무용을 하나의 텍스트로 보고 무용 읽기와 쓰기를 행하는 것
- 무용의 전반을 이해하고 이를 다양한 방식으로 풀어 내는 통합 능력

무용의 상징 기호를 읽고 쓸 수 있는 능력으로 무용의 텍스트를 이해하고 활용할 줄 아는 능력입니다.

# 04 리터러시의 필요성

왜 표현 수업에서 리터러시가 필요할까? 그 필요성에 대해 크게 3가지로 구분하여 설명하고자 합니다.

## 가. 창작(신체 표현 능력)의 수월성

문제점	① 창작을 어떻게 구성해야 할지 모른다. ② 내가 창작한 내용을 확인하기 어렵다.
리터러시 활용한 수업의 장점	① 기본적인 구성에 대한 틀(무간보)을 제시하여 표현의 흐름을 체계적으로 계획하고 구성할 수 있다. ② 내가 기록한 다양한 무용 기호를 되돌아보면서 수정 보완이 용이하며 피드백하기가 쉽다.

## 나. 무용 교육의 기초에 대한 충실성

문제점	① 창작 표현에서 움직임 언어와 표현 요소를 활용하기 힘들다. ② 라반의 움직임 교육 이론에 대한 이해가 부족하다.
리터러시 활용한 수업의 장점	① 움직임 교육 단계(표현 요소 → 리듬 → 주제 표현)의 연계성을 확보하여 창작(주제 표현)시 분석적으로 구성하고 표현할 수 있다. ② 라반의 라바노테이션(모티프 표기법)의 의미를 이해하고 이를 바탕으로 체육 표현 수업에 대해 깊이 있게 이해할 수 있다.

## 다. 표현 작품의 공감 및 소통의 효율성


문제점	① 작품 보존이 어려워 어떻게 표현했는지 시간이 지나면 기억하기 힘들다. ② 친구의 작품에 대한 이야기를 나누기가 힘들다.
리터러시 활용한 수업의 장점	① 무간보(기록된 양식)를 통해 주제를 어떠한 방식으로 표현했는지 쉽게 이해하고 생각할 수 있는 여건을 조성할 수 있다. ② 무간보를 통해 생각을 소통하고 나누면서 상대방의 생각과 표현을 이해하고 피드백을 할 수 있어 좀 더 발전적인 창작을 할 수 있다.

# 05 리터러시를 적용한 체육 표현 수업의 실제

그럼 어떻게 실제 표현 수업 속에서 리터러시를 활용할 수 있을까요? 자신의 움직임을 도식화하고 이를 친구들과 공유하면서 같은 움직임을 이해하고 나누는 다양한 활동을 제시하고자 합니다. 이를 통해 학생들의 스스로의 움직임을 이해하고 나눌 수 있는 기회를 제공할 수 있으며, 교사의 입장에서는 학생들의 움직임을 좀 더 깊이있게 파악하고 평가할 수 있는 자료로 활용할 수 있습니다.

## 가. 움직임 표현

[ 친구들과 함께 표현 요소 중 신체와 관계의 의미를 이해할 수 있는 놀이로 ]  
[ 조각상 설계도에 따라 다양한 조각상을 만들고 공유할 수 있는 놀이다. ]

적용 대상	3~6학년	난이도	☆☆☆☆☆	활동 영상 
관련 영역	표현	학생 주도성	☆☆☆☆☆	
핵심 역량	신체 표현 능력	활동 장소	교실 또는 강당	
준비물	조각상 설계도			
배움 주제	표현 요소인 신체와 관계의 의미를 알고 표현하기			



## 놀이 방법

① 연결 기호와 들기 기호를 설명한다.

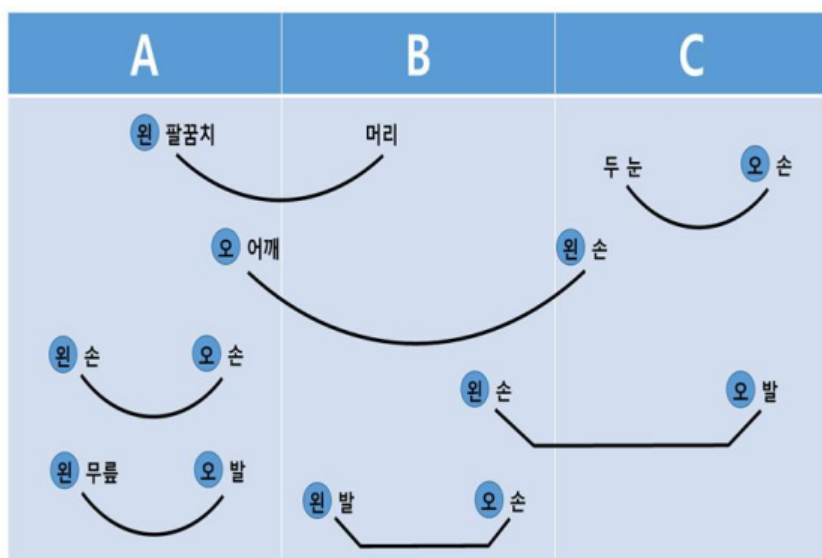
- 연결 기호 [오 어깨      왼 손] → A 학생의 오른쪽 어깨와 B 학생의 왼쪽 손 연결하기
- 들기 기호 [왼 손      오 발] → A 학생의 왼쪽 손으로 B 학생의 오른쪽 발 들기

- ② 모둠별로 예시 조각상 설계도를 보고 신체를 이용하여 조각상을 만든다.
- ③ 서로의 조각상을 관찰하며 자신들의 조각상과 비교한다.
- ④ 각 모둠별로 조각상 설계도를 작성하고 표현한다.
- ⑤ 적당한 시간에 설계도를 바꾸어 표현해 본다.

## 놀이 팁

- ① 같은 설계도를 각기 다르게 표현될 수 있음을 인식할 수 있도록 감상 시간을 준다.
- ② 조각상의 높낮이의 변화를 생각하며 표현할 수 있도록 안내한다.  
(누워서 앉아서 표현하기)
- ③ 단순한 연결에서 시작해서 응용활동으로 주제를 정하고 그 주제에 맞춰 설계도를 작성하고 표현할 수 있는 기회를 제공한다.

### 조각상 만들기 설계도

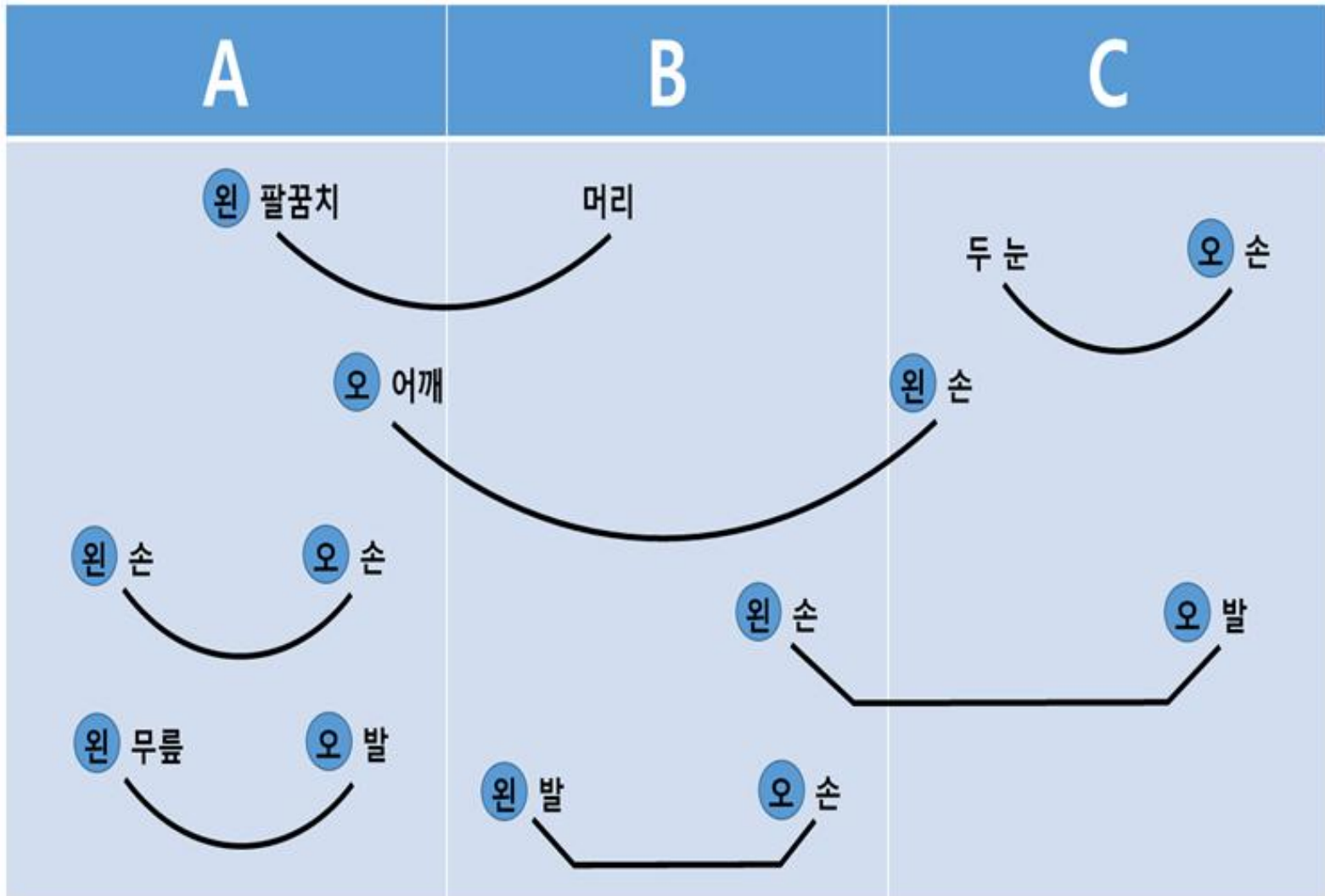


조각상 만들기 예시 작품

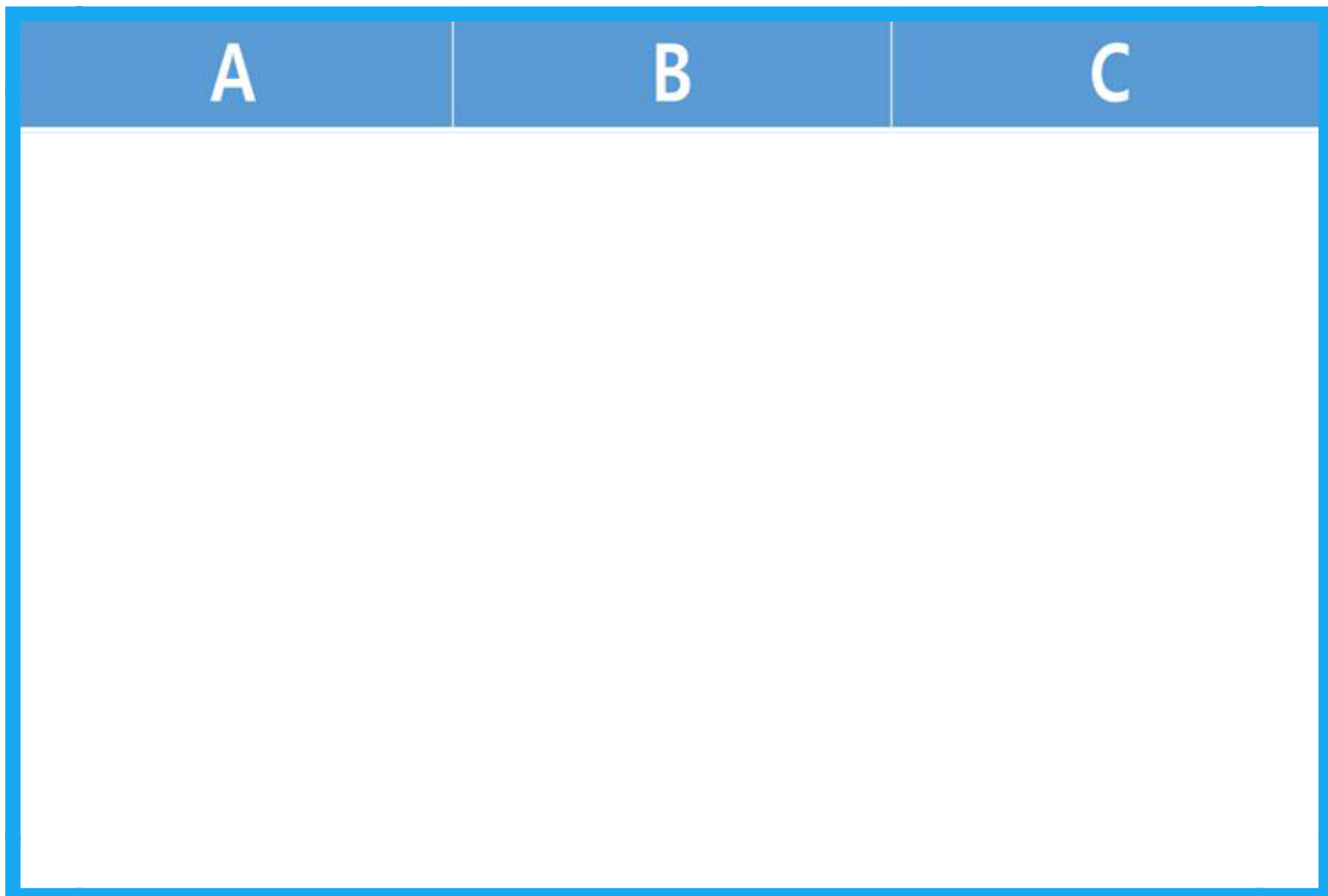


조각상 만들기 활동 모습

## 조각상 만들기 설계도




## 조각상 만들기 설계도



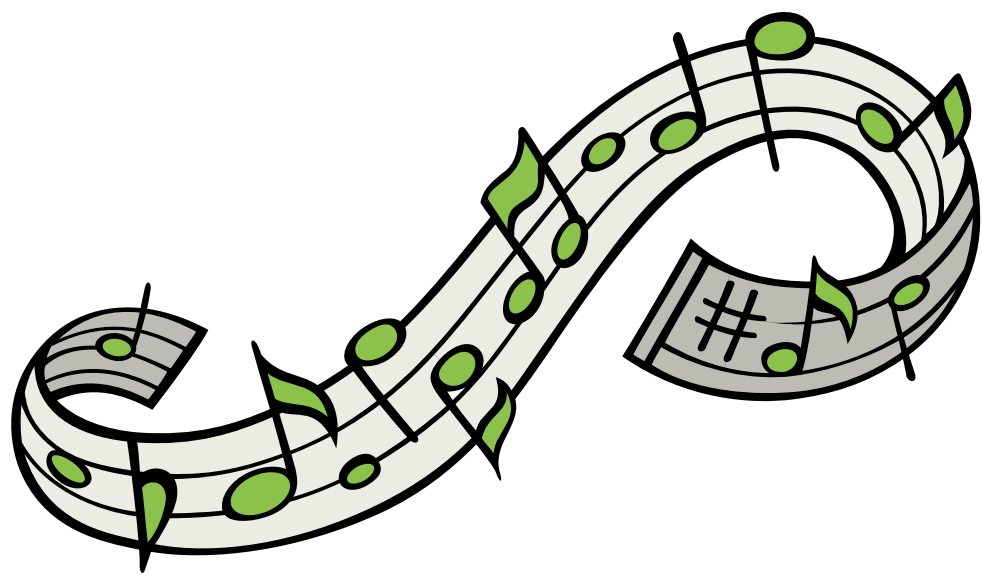
## 나. 리듬 표현

교실이나 강당에서 사방과 중심에 원마커를 놓고 음악의 리듬에 따라 스텝을 밟으면서 리듬감을 익히고 스스로 움직임을 창작할 수 있는 놀이이다.

적용 대상	4~6학년	난이도	☆☆☆☆☆	활동 영상 
관련 영역	표현	학생 주도성	☆☆☆☆☆	
핵심 역량	신체 표현 능력	활동 장소	교실 또는 강당	
준비물	모듬별 원마커 5개 또는 마킹 테이프			
배움 주제	리듬의 의미를 이해하고 신체를 이용하여 리듬 표현하기			

### 놀이 방법

- ① 기본 음악(아이들이 좋아하는 노래)를 듣고 리듬 박수 치기
- ② 리듬에 맞춰 제자리 걸거나 뛰기  
(워킹 스텝, 러닝 스텝, 스킵핑 스텝 등)
- ③ 원마커를 기본 리듬에 맞춰 다양한 방법으로 밟아 보기
- ④ 모듬별로 다양한 스텝을 만들고 표현하기
- ⑤ 모듬별 발표와 감상 시간을 통해 움직임 공유하기



## 놀이 팁

- ① 기본적인 최신 댄스 음악이 8박자를 기본으로 구성되어 있기에 아이들이 선호하는 노래로 선정하여 진행하면 흥미도와 참여율이 높다.
- ② 기본 스텝 4개 정도를 교사의 시범을 통해 알려 주고 함께 나누는 시간을 갖고 창작을 하면 더 효과적이다.
- ③ 모듬별로 돌아가면서 하나의 음악에 맞춰 연결하면 하나의 작품으로 구성할 수 있다.
- ④ 처음에는 원마커 1개에서 리듬을 연습하고 2 → 3 → 4 → 5개 순으로 원마커를 늘리면서 리듬감을 연습한다.

### 리듬펌프댄스 예시작품

※ 댄스기호 설명 ☉ : 왼발 / ☉ : 오른발 / ☉ : 양발

#### 1번 다리 벌려 뛰며 90°씩 회전하기

구분	1	2	3	4	5	6	7	8
1호간 (8박)	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉
2호간 (8박)	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉	☉ ☉

#### 2번 한 발씩 뛰기

구분	1	2	3	4	5	6	7	8
1호간 (8박)	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉
2호간 (8박)	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉	☉

### 리듬 펌프 댄스 예시 작품




리듬 펌프 댄스 활동 모습



## 다. 민속 및 창작 표현

[티니클링은 필리핀의 민속춤으로 새가 농부들이 만든 대나무 덩을 피하는 모습을 표현한 춤으로 대나무의 안과 밖으로 뛰면서 움직이는 것이 특징으로 매우 활동적이고 리듬감 있는 춤이다.]

적용 대상	5~6학년	난이도	☆☆☆☆☆	활동 영상 
관련 영역	표현	학생 주도성	☆☆☆☆☆	
핵심 역량	신체 표현 능력	활동 장소	교실 또는 강당	
준비물	점프밴드 모듈별 1개 set			
배움 주제	대나무(밴드)의 움직임에 따라 티니클링을 표현하기			

### 기본 놀이 방법

#### ① 다리 동작 익히기

- 대나무 안에서 두 발로 두 번 뛰고(2박) 대나무 밖에서 두 발로 뛰다.(1박),
- 대나무 안에서 오른발로 두 번 뛰고(2박) 대나무 밖에서 두 발로 뛰다. 다시 왼발로 두 번 뛰고(2박) 대나무 밖에서 두 발로 뛰다.
- 대나무 안에서 오른발, 왼발, 대나무 밖에서 오른발로 뛰다.(3박) 다시 대나무 안에서 왼발, 오른발, 대나무 밖에서 왼발로 뛰다.

#### ② (3박)

**팔 동작 익히기:** 대나무 안에서 오른발, 왼발로 뛰고, 대나무 밖에서 오른발로 뛰 때 오른손을 높이 올린다. (3박) 왼손도 반복한다.

#### ③ 리듬에 맞춰 제자리 걷거나 뛰기(워킹, 러닝, 스키핑 스텝 등)

**응용 스텝 익히기:** 대나무 안에서 오른발 발꿈치로 바닥을 짚고, 오른발 앞부분으로 바닥을 짚고, 대나무 밖에서 오른발로 뛰다 (3박) 왼발로도 반복한다. 기본 음악을 듣고 리듬 박수 치기

## 응용 놀이 방법

- ① 티니클링은 3/4박자의 음악에 맞춰 구성되어 있으나, 학생들의 흥미와 수준을 고려하여 4/4박자의 응용 스텝을 이용하여 수업에 적용하는 것이 효과적이다.
- ② 대나무를 구하기 어렵기 때문에 점프 밴드를 이용해서 수업을 진행하면 좋다.
- ③ 학생들의 수준에 따라 전통놀이(고무줄놀이)와 연계하여 지도할 수 있다.
- ④ 교사의 시범 시 계속 뛰면서 지도하기 어렵다면 학생 의자의 다리에 밴드를 걸고 의자에 앉아서 다양한 스텝으로 시범을 보일 수 있다.

**티니클링 창작하기**

◆ 티니클링의 춤 동작을 글과 그림으로 설명해 보시오.  
(발바닥 위치를 그려보시오)

1호간 (8박)	●●	●  ●	●●	●  ●
2호간 (8박)	●	●  ●	●	●  ●
3호간 (8박)	●●	●	●●	●
4호간 (8박)	●●	●	●●	●

티니클링 예시 작품



점프 밴드를 활용한 티니클링

## 티니클링 창작하기

※ 티니클링의 춤 동작을 글과 그림으로 설명해 보시오.  
(발바닥 위치를 그려 보시오.)

1호간 (8박)				
2호간 (8박)				
3호간 (8박)				
4호간 (8박)				

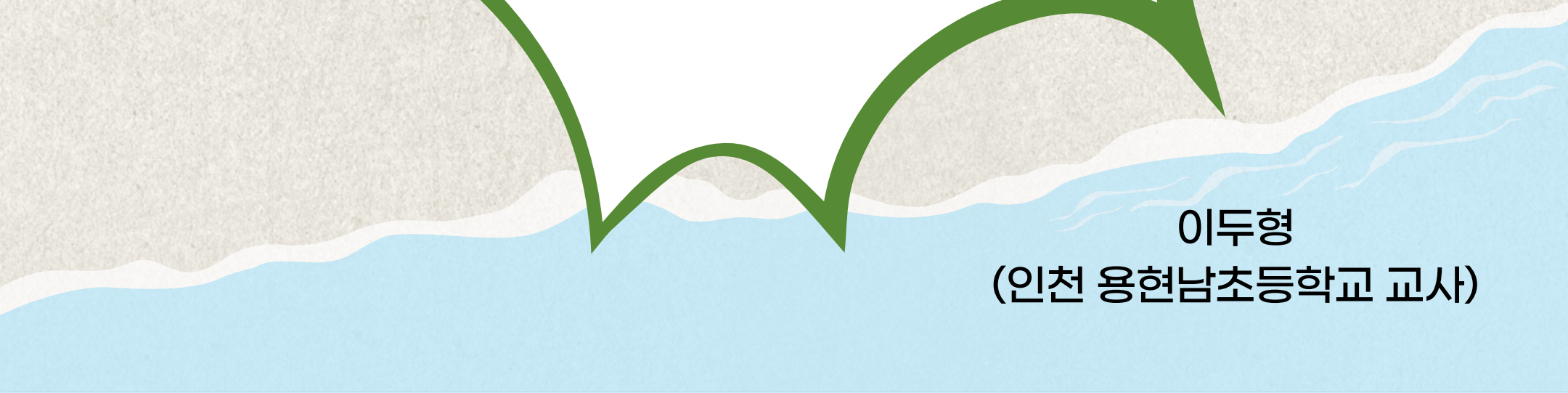




빈백편



도구로  
풀어 가는  
체육 수업



이두형  
(인천 용현남초등학교 교사)

## 빈백

빈백(bean bag)을 우리말로 직역하면 우리 모두가 잘 알고 있는 콩 주머니이다.

보통 콩 주머니는 전통놀이 중 하나인 '오재미'를 하거나 운동회 때 점심 시간을 알리던 박터트리기의 용도로 주로 사용해 왔고 체육 시간에 사용되는 일은 거의 없었다. 하지만 최근 출시된 빈백들은 다양한 색깔과 함께 다양한 모양과 마킹 그리고 그동안 콩 주머니의 가장 큰 문제점으로

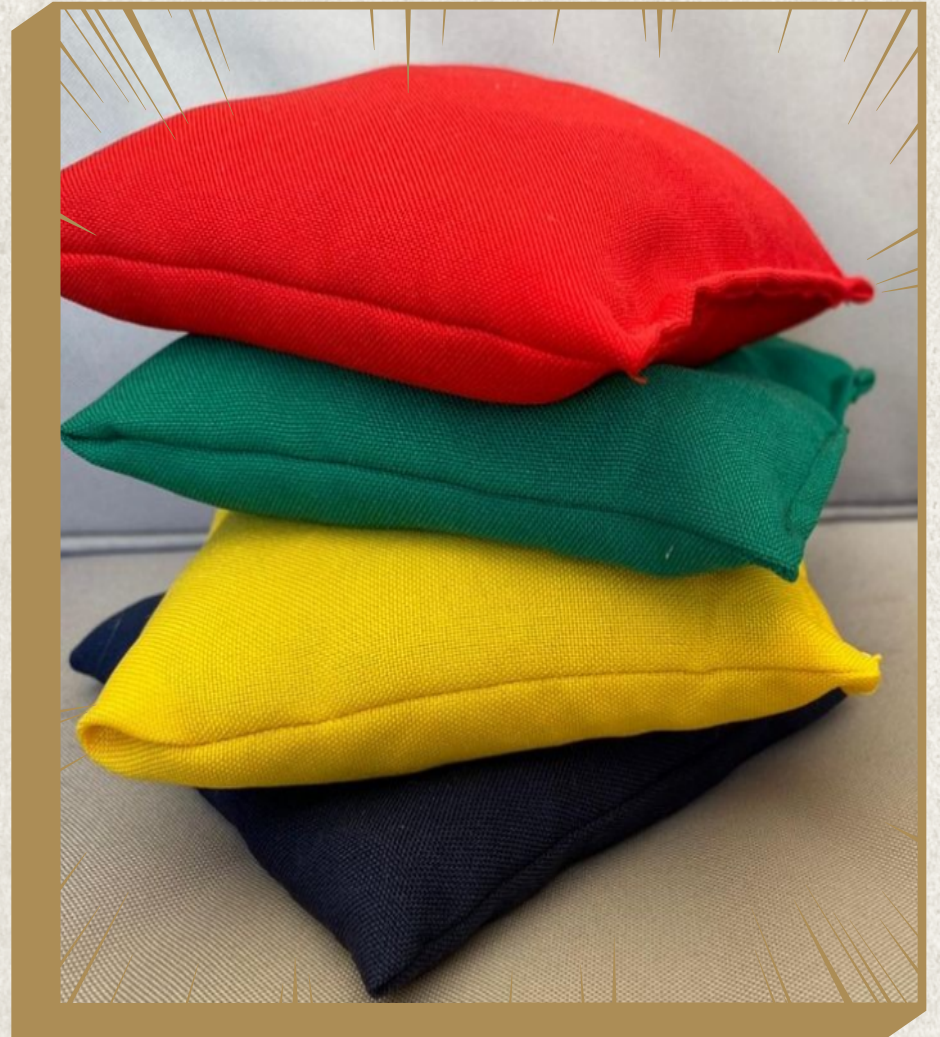
지적되어 온 내구성 부분이 개선되어서 체육 시간에 다양하게 활용될 수 있다. 오늘은 이러한 빈백을 활용한 교실에서 쉽게 할 수 있는 다양한 창작 체육 활동에 대해 알아보고자 한다.



# 교실에서 빈백 사용하기

## 빈백 쌓기

- ▶ 아이스 브레이킹이나 협응성 및 협동 운동의 도입으로 될 수 있는 활동으로 빈백을 차곡차곡 쌓아 제한 시간 동안 가장 높이 쌓는 팀이 승리한다.



# 빈백 하키

- ▶ 상체의 근지구력을 기를 수 있는 게임이다. 상대를 보고 마주 엮드려서 빈백을 밀어 상대 팔 사이 들어가면 점수를 획득한다.
- ▶ 무릎이 닿거나 자세가 무너지면 점수를 잃는다.



<https://youtu.be/8cqT71keLbU>

# 빈백 컬링

- ▶ 원마커나 작은 종이를 타겟으로 두고 일정거리에서 빈백을 굴려 최종적으로 가장 가깝게 보낸 팀이 1점을 획득한다.
- ▶ 컬링의 기본 규칙을 교실에서 체험하는 리드업 게임으로 활용한다.



## 빈백 토스

- ▶ 적당한 거리에 작은 크기의 훌라후프나 굴렁쇠를 놓고 팀별로 돌아가면서 빈백을 던져 많은 개수를 넣은 팀이 승리한다.



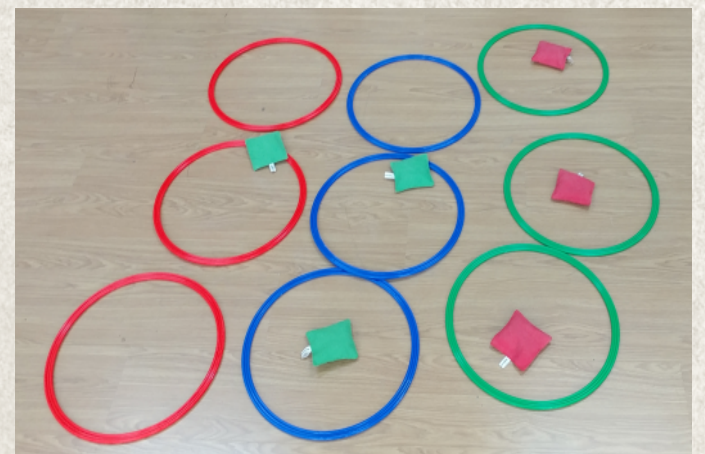
# 빈백 틱택토

<https://youtu.be/s0Sk174Sfi8>



▶ 일정한 거리를 달리거나 혹은 기어서 빈백을 후프 안에 놓고 돌아온다.

▶ 세 개의 빈백을 활용하여 먼저 가로 세로 대각선 중 한 줄 빙고를 만드는 팀이 승리한다.



# 빈백 포스퀘어

▶ 네 명이 사각형으로 엮드려 자기 앞 후프에 있는 빈백을 계속 옮기는 활동이다.

▶ 승리 조건은 내 후프에 3개 이상의 빈백이 들어오면 1점을 얻게 되고, 게임 시간 동안 가장 점수를 가장 적게 얻은 사람이 승리한다.



<https://youtu.be/GJgsjPtlQpo>



# 콘 밑에 빈백 찾기

▶ 4X4 정사각형 형태로 콘을 배치하고 콘 밑에 임의로 빈백을 7개 숨긴다.

▶ 일정거리를 왕복하며 콘을 들어 빈백을 찾는다. 먼저 4개의 빈백을 찾은 사람이 나 팀이 승리한다.



<https://youtu.be/MbpTz4CWOKM>






해룡쌤과  
함께하는

# 1, 2학년

# 신체 활동 IV

## 2학년 2학기 중심으로



-  누가 수업해도 쉽고 재미있게 적용 가능
-  간단한 준비물로 최고의 효과
-  교과 통합으로 적용할 수 있는 다양한 방법



# 놀이 뭐하니? 쉽고 재미있게 배우지

초등 저학년 교사에게 신체 활동이나 놀이는 수업과 가장 밀접한 요소이자 재미있는 수업을 하기 위해 함께 해야 할 좋은 도구입니다. 하지만 신체 활동 자체를 위한 많은 준비물과 규칙, 방법을 설명하기 위한 긴 설명 등이 필요하게 되면 수업 자체에서 교사의 수업 역량에 의해 적용에 실패하기도 하는 수업입니다. 누가 수업해도 쉽고 재미있게 적용 가능하고 규칙을 설명하면 첫 마디에 “아! 나 이거 알아.”라고 아이들 입에서 나올 수 있는 1,2학년 신체 활동을 소개합니다.



신체활동을 통해 수업을 하기 전에 이 점은 꼭 기억하세요.

**첫째, 1~2학년 아이들은 말로 하는 긴 설명을 이해하기 힘들어요.** 규칙과 방법에 대한 설명은 교사와 학생이 함께하는 시범 보이기, 연습 활동 등과 함께 합니다. 이때 아이들이 알아야 할 규칙이 너무 많으면 까먹게 되니 3가지 이내로 추천합니다.

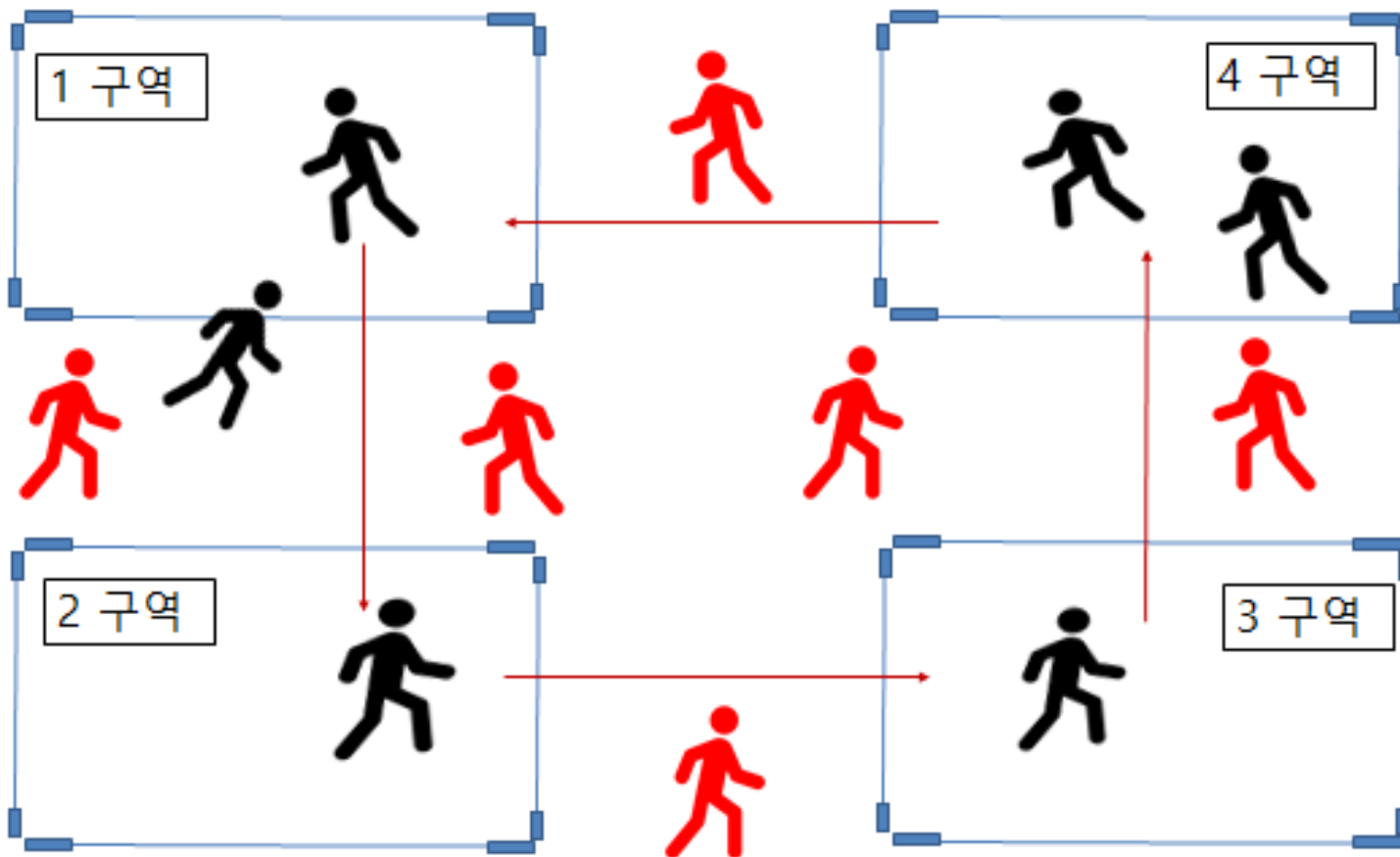
**둘째, 쉬운 활동의 단순한 연결도 새로운 놀이가 됩니다.** 신체 활동이나 놀이는 1회용이 아닙니다. 재미있는 신체 활동이나 놀이는 수업의 과정 속에 어울리는 것을 찾아 자리만 잘 잡아 놓으면 수업과 잘 어울리는 경우가 많습니다. 또한 놀이에 필요한 방법과 규칙을 이미 경험했기 때문에 교과 연계로 수업을 운영하는 경우 더 잘 적용할 수 있습니다.

**셋째, 운이나 교과 지식 등의 요소로 신체적 능력 차이를 극복할 수 있게 합니다.** 1~2학년의 경우 신체적 능력이 다른 학년에 비해 차이가 많이 나는 편입니다. 같은 해 1월생과 12월생의 차이, 키가 작은 학생과 큰 학생의 차이, 신체 활동을 즐기는 아이와 그렇지 않은 아이의 차이는 활동 자체에 대한 성공 경험의 기회를 편중시켜 흥미를 잃게 하는 경우도 발생합니다. 이에 신체 활동에 운이나 교과 지식 등의 요소를 접목하면 모든 아이들의 강점을 잘 살려서 앞치락뒤치락하며 흥미진진한 활동의 상황이 연출될 겁니다.

# 쥐와 고양이 사거리 돌기

## 준비물

줄넘기 또는 콘 (구역 표시용)



## 활동 준비

1. 아이들과 함께 줄넘기나 콘을 이용하여 사거리를 만든다.
2. 길의 길이와 너비 등은 학생들의 신체 활동 능력 등을 고려하여 크지 않게 한다.

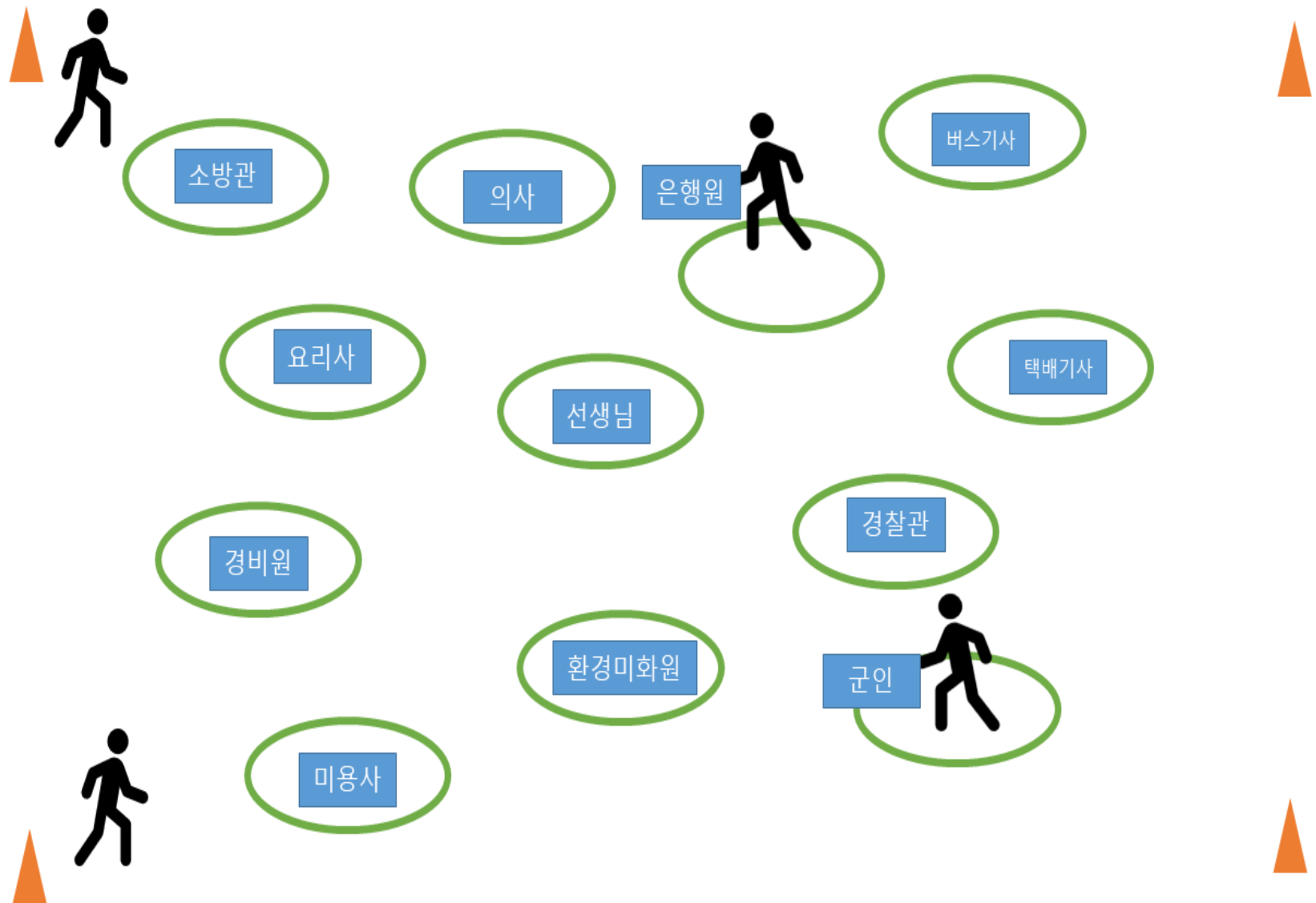
## 방법

1. 쥐와 고양이로 편을 나눈다.
2. 쥐는 차례대로 각 구역을 돌아 원위치로 온다.
3. 쥐는 길에서 한 발로 다녀야 한다.
4. 쥐가 길로 이동할 때 길에 있는 고양이는 쥐를 잡을 수 있다.
5. 고양이에게 잡힌 쥐는 길에서 10까지 숫자를 센 후 1로 이동하여 다시 게임에 참여한다.
6. 정해진 시간 동안 많은 횟수의 쥐를 잡은 편이 이긴다.
7. 점수 계산 (한 바퀴를 돈 횟수 - 잡힌 횟수 = 팀 점수)

# 징검다리 직업 카드 모으기

## 준비물

직업 카드, 훌라후프, 콘



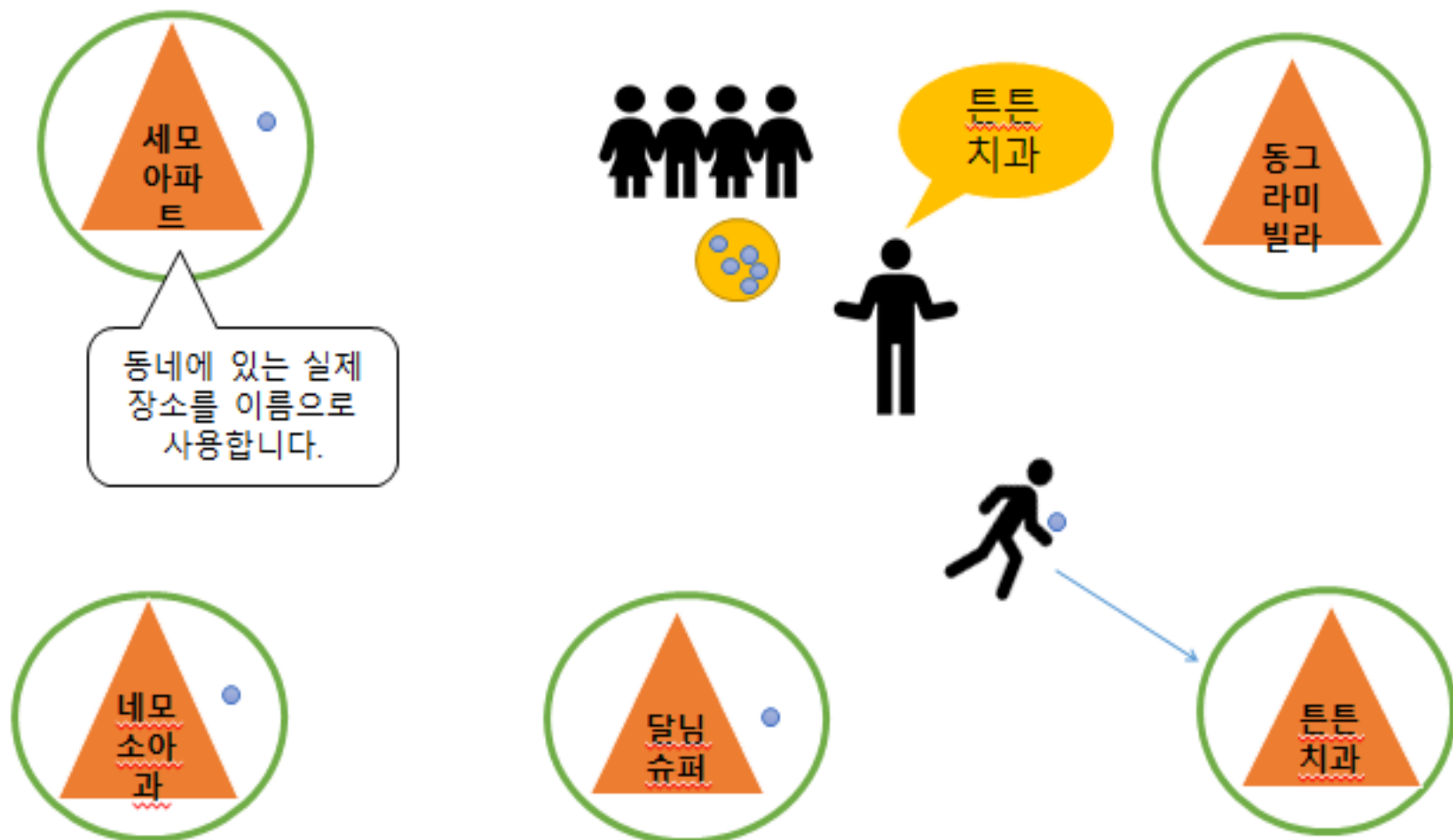
## 방법

1. 동네 사람들의 다양한 직업에 대해 이야기 한 후 직업 카드를 만든다.
2. 1m 정도의 간격으로 훌라후프를 놓고 직업 카드를 한 장씩 놓는다.
3. 가위바위보로 순서를 정해 한 명씩 돌아가면서 콘에서 출발하여 제자리멀리뛰기 (한 발 또는 양발)로 훌라후프로 이동한다.
4. 자기 순서가 오면 한 번만 뛰어 이동할 수 있다.
5. 직업 카드가 모두 없어질 때까지 활동한다.
6. <안전> 친구가 서 있는 곳으로는 이동할 수 없다.
7. <안전> 훌라후프는 한 개씩만 건널 수 있다.

# 택배 왔어요 놀이

## 준비물

콩 주머니, 훌라후프 콘, A4 종이, 색연필



## 활동 준비

1. 그림과 같이 훌라후프와 콘으로 동네의 각 장소를 만든다.
2. 종이에 각 장소의 이름을 쓰고 특징을 나타낸 그림 등으로 꾸민다.
3. 종이를 콘에 붙여 장소 표시를 완성한다.
4. 활동 장소는 3개 정도 만들어 활동한다.

## 방법

1. 각각의 활동 장소의 콩 주머니가 모여 있는 곳에 일렬로 선다.
2. 선생님의 신호에 따라 외치는 장소로 달려가서 콩 주머니를 놓는다.
3. 콩 주머니를 놓고 돌아오면 같은 편은 만세를 외친다.

# 나뭇잎 솔래잡기

준비물

나뭇잎



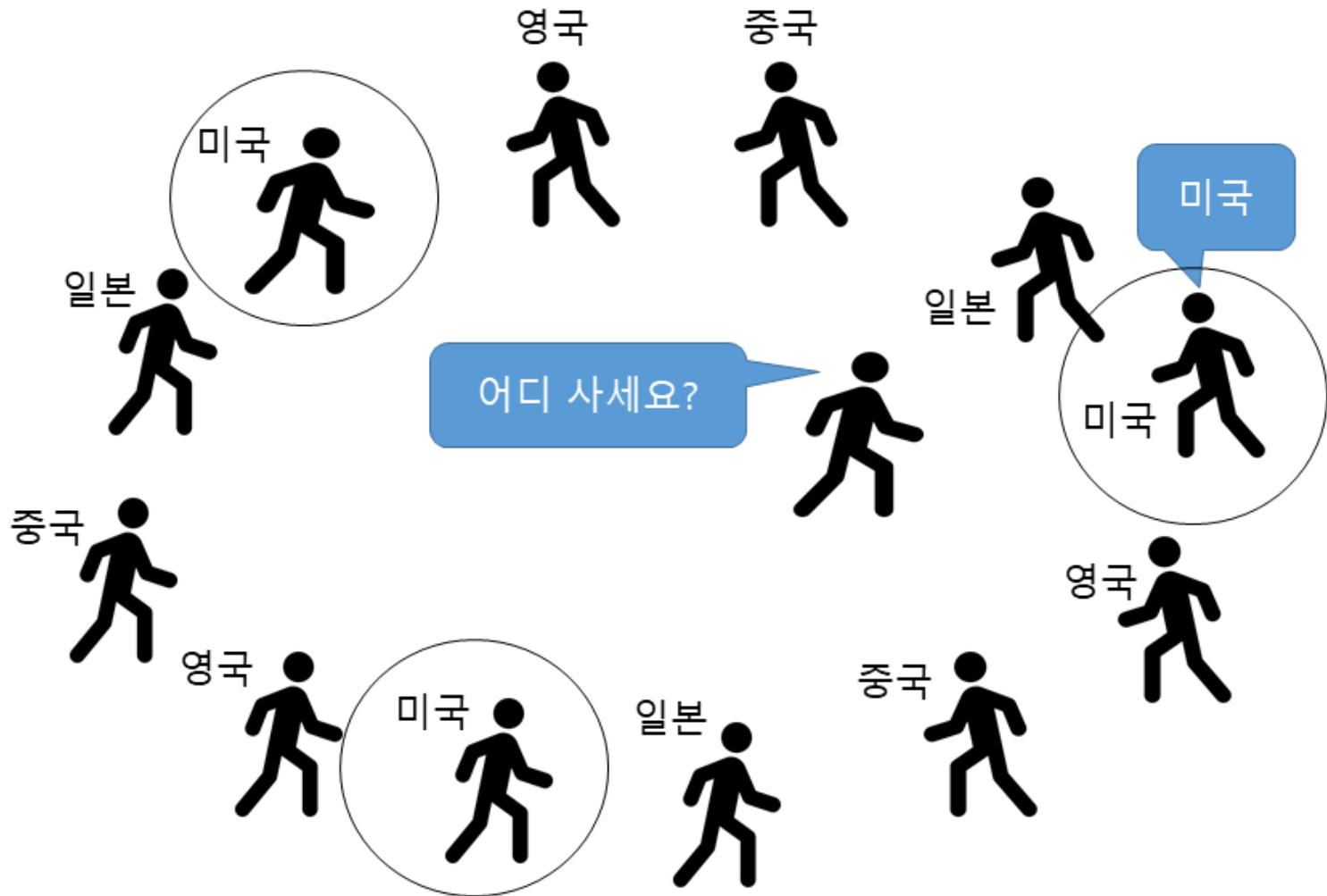
## 방법

1. 두 편으로 나눈다.
2. 두 편이 서로 나뭇잎의 모양을 달리하여 등에 나뭇잎을 붙인다.
3. 등에 붙이는 나뭇잎의 개수는 제한이 없다.
4. 선생님의 신호와 함께 상대편 등에 붙어 있는 나뭇잎을 떼낸다.
5. 등에 붙은 나뭇잎이 모두 떨어지면 솔래잡기에 참여할 수 없다.
6. 같은 편이 등에 나뭇잎을 붙여 주면 다시 놀이에 참여할 수 있다.

# 세계 여행 섀러드 게임

준비물

없음



## 방법

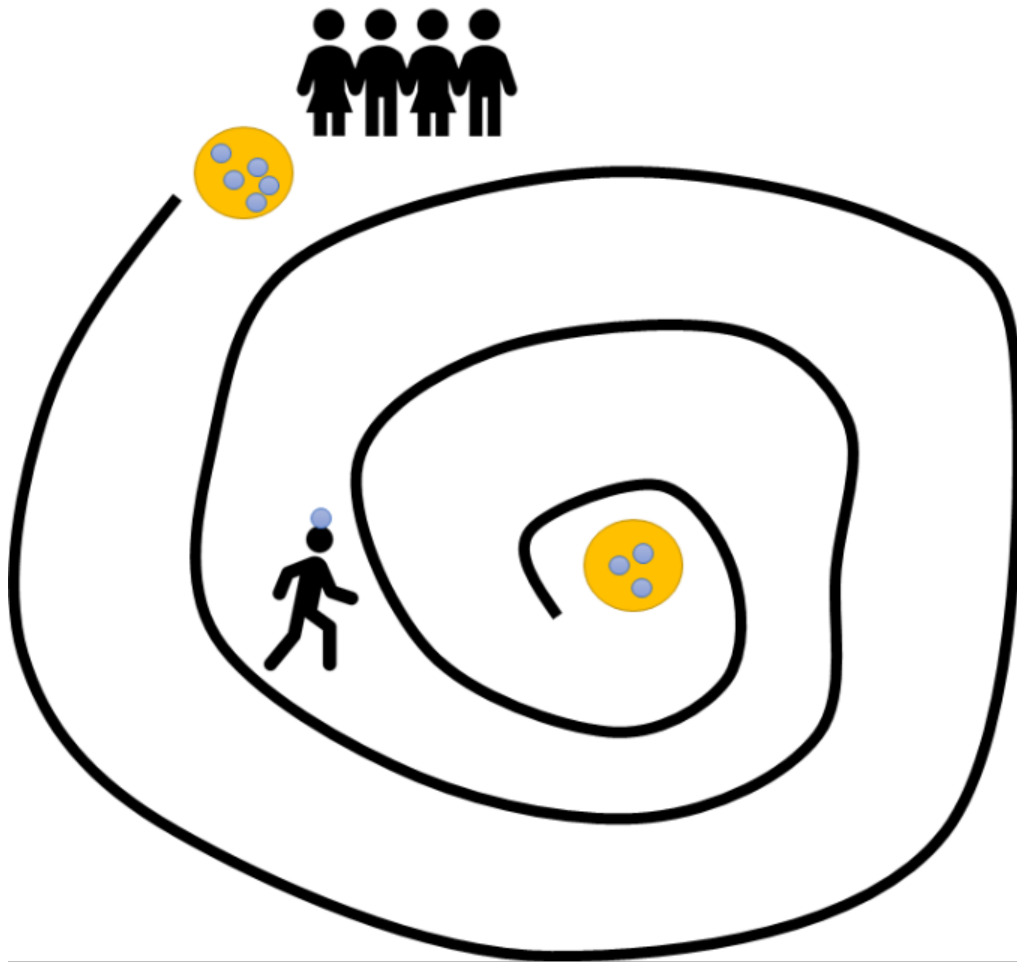
1. 내가 알고 싶은 여러 나라의 이름을 말해 본다.
2. 4~5개의 나라 이름을 정해 순서대로 나라를 지정해 준다.
3. 술래 1명을 제외하고 동그란 원 모양으로 빈틈없이 선다.  
(홀라후프를 이용하여 자리를 정해 주면 활동이 더 쉬워진다.)
4. 술래가 돌아다니다가 한 명을 골라 “어디 사세요?”라고 묻는다.
5. 질문을 받은 사람이 대답하면 같은 나라로 지정된 사람들끼리 자리를 바꾼다.  
(예: 미국, 미국끼리 자리 바꾸기, 세계 여행 중입니다. : 모두 자리 바꾸기)
6. 술래는 질문한 사람의 자리로 들어가고 자리를 바꾸던 사람 중 자리를 차지하지 못한 사람이 술래가 되어 게임을 이어 간다.



# 달팽이 도토리 모으기

## 준비물

라인기, 훌라후프, 콩 주머니



## 방법

1. 달팽이 모양을 그린다.
2. 2~3모둠으로 나누어 놀이를 한다.
3. 달팽이 바깥쪽에 훌라후프를 넣고 그 안에 콩 주머니를 놓는다.
4. 이동 중에는 정해진 방법으로만 이동한다.
  - 콩 주머니 머리 위에 놓고 걷기
  - 콩 주머니 어깨 위에 놓고 걷기
  - 콩 주머니 다리 사이에 끼고 걷기
5. 달팽이 바깥쪽에서 출발하여 안에 있는 훌라후프로 옮긴다.
6. 앞 사람이 출발 지점으로 돌아오면 다음 사람이 출발한다.
7. 정해진 시간 동안 더 많은 콩 주머니를 옮기는 편이 이긴다.

# 청실모 도토리 모으기

## 준비물

홀라후프, 공



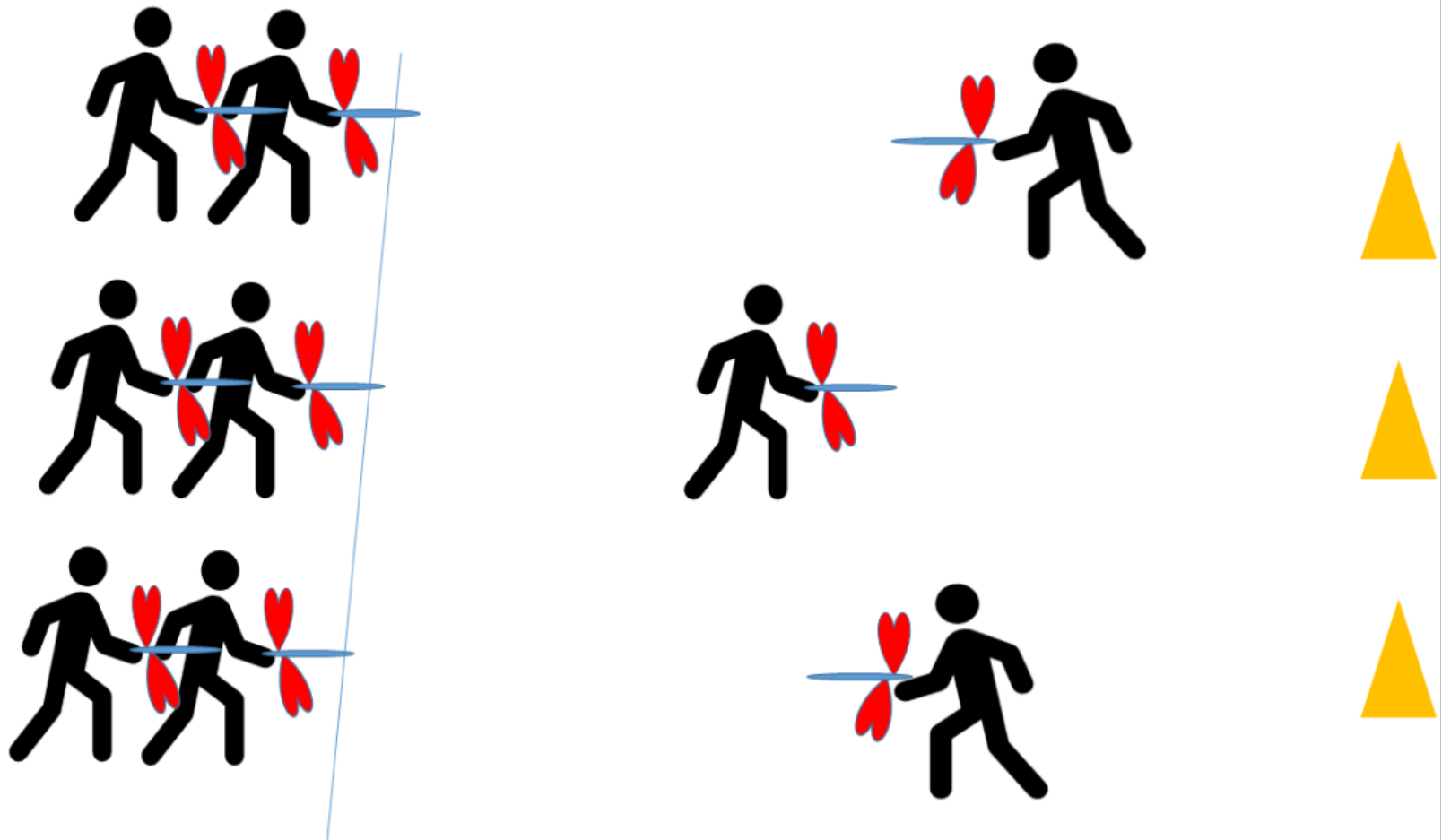
## 방법

1. 홀라후프 안에 4~6개의 공을 넣고 그 앞에 한 줄로 선다.
2. 출발 신호와 함께 홀라후프와 가장 가까운 사람이 공을 집어 두 손으로 다음 사람에게 머리 위로 넘긴다.
3. 공을 뒤로 줄 때에는 공을 던지거나 걸을 수 없다.
4. 공을 건네준 사람은 뒤로 이동하여 공 건네주기를 연결해 간다.
5. 반대편 홀라후프에 공을 놓으면 다시 출발점으로 돌아와서 공을 이동시킨다.
6. 가장 빨리 공을 모두 이동시키거나 정해진 시간 동안 가장 많은 공을 이동시킨 모둠이 이긴다.

# 잠자리 릴레이

## 준비물

겨울 2-2 잠자리 장난감 만들기 카드 ③, 콘



## 방법

1. 겨울 2-2에 있는 베트남의 잠자리 장난감을 만든다.
2. 교과서의 부록 카드 ③을 활용한다.
3. 그림과 같이 편을 나눠 출발점에 한 줄로 선다.
4. 출발하기 전에 잠자리를 손가락에 올려놓고 준비한다.
5. 살금살금 걸어 잠자리를 떨어뜨리지 않고 반환점을 돌아온다.
6. 잠자리가 떨어지면 그 자리에서 다시 주워 게임에 참여한다.



지역 탐방

울산

**‘놀이 체육 교육 연구회’를  
소개합니다**

**박성범**  
(울산 강동초등학교 교사)

# 1 놀이 체육 교육 연구회는 어떻게 시작했나요?

2002년 교대를 졸업하고 첫 발령을 받은 학교

많은 선생님이 그렇듯 교사로서 첫 시작인지라 학급 아이들과 다양한 활동을 전개해 보고 싶었고 의욕도 넘쳤던 것 같습니다. 학교 특성상 다양한 문화 경험이나 주변 체험 활동이 어려울 것으로 생각하여 학교에서 다양한 특색 사업과 연구 학교에 공모하여 열정적으로 아이들과 함께했었습니다. 학년 특색 사업으로 줄넘기 활동을 시작한 것도 그 연장선이었습니다.

대학 때 배웠던 음악 줄넘기 내용을 바탕으로 여럿이 함께하는 긴줄넘기 활동, 둘이서 함께하는 복수 뛰기 등 다양한 줄넘기를 학생들에게 적용하고 함께했습니다. 한 학기 수업을 들었던 내용이 동이 날 무렵, 음악 줄넘기 연수가 있었고 뭔가에 홀린 듯 울산 이외의 서울, 인천 등으로 줄넘기를 배우러 2~3년간 다녔습니다. 그러면서 마음이 맞는 몇몇 동료 선생님들과 2003년 '음악 줄넘기 교과 연구회(동호회)'를 만들어서 함께 하기 시작했습니다. 이렇게 만들었던 음악 줄넘기 교과 연구회가 해를 거듭하고 많은 선생님이 함께하면서 줄넘기뿐만이 아닌 다양한 체육, 놀이 활동으로 관심을 가지고 서로 고민하며 소통하면서 2016년에 '놀이 체육 교육 연구회'로 확장되었습니다.



연구회 협조 음악 줄넘기 연수



음악 줄넘기 교과 연구회 총회

## 2 놀이 체육 교육 연구회는 어떤 활동을 하나요?

광역시교육청 직속 교육연구정보원에서 주관하는 교과교육 연구회의 기본 활동은 연구회 선생님 들끼리의 세미나나 워크숍, 희망 교사와 함께하는 자율 연수나 직무 연수, 학기 중 수업 나눔 활동, 학기 말 수업 공감 포럼 행사가 대표적인 활동입니다.

### 학기 초 새로운 선생님들을 모집하고 함께 활동할 든든한 동지가 되기 위한 정기 총회

우리 놀이 체육 교육 연구회도 학기 초 3월에 연구회 정기 총회를 통해 새롭게 연구회 활동을 함께 할 신입 선생님들을 모집하고 그해 사업 계획을 공유하고 검토합니다.



우리 놀이 체육 교육 연구회도 학기 초 3월에 연구회 정기 총회



## 학기 중 연구회 세미나와 워크숍을 통한 계획서 실천

다양한 놀이 체육 활동에 대한 고민과 연구 계획서 담았던 구체적인 연구회 활동의 실천 방법에 대해 역할 분담. 학기별 수업 나눔 활동, 자율 연수(직무 연수), 수업 공감 포럼에 대한 세세한 실천 내용을 고민하고 협의하는 활동을 구체적으로 실천합니다.





## 다양한 놀이 체육 활동의 수업 적용과 나눔

즐거운 신체 놀이 활동을 통한 체육 수업 개선!

- 신체 놀이로 체육 수업을 디자인하다 -







## 다양한 놀이 체육 연수

학기 중 자율 연수나 방학 중 직무 연수를 통하여 다양한 놀이 체육 활동을 공유하고 나누는 시간을 매년 꾸준히 실천하고 있습니다.





## 학년말 수업 공감 포럼을 통한 연구회 1년 활동 나눔 실천하기

학년 말(11월 전후) 1년 동안의 연구회 활동을 관심 있는 선생님들과 함께 나눌 수 있는 수업 공감 포럼 행사를 개최하였습니다. 다양한 놀이 체육 활동을 현장에 적용하고 체육 수업 및 다양한 수업 활동을 개선하고 발전시킨 사례를 함께 공유하는 자리입니다.



### 3 울산 놀이 체육 교육 연구회만의 좀 더 차별화된 특성은 무엇인가요?



#### 전문성 계발과 자료 제작, 찾아가는 놀이 체육 연수

놀이 체육 교육연구회의 가장 큰 차별성은 바로 현장 적용이라고 생각합니다. 다양한 놀이 체육 활동을 고민하고 그것을 적용해 보고 분석해서 공유하며 좀 더 세련된 것으로 함께 만들어가는 과정을 통해 집단 지성의 힘을 발휘하고 수업의 질도 향상될 것이라 믿습니다.

실천 연도		구체적인 실천 내용 및 특성
연수 및 강의 현황	2018. ~ 2022.	찾아가는 수업 공감 콘서트(분야: 놀이 체육) 강사 활동
	2020.	놀이 체육 직무 연수 개최(초등 26명/중등 15명 이수)
	2021. ~ 2022.	찾아가는 놀이 체육 연수(21년도 21개교 / 20년도 18개교 참여)
	2022.	스포츠 강사 체육 연수 / 초등 체육 직무 연수
	2022.	찾아가는 안심 학년제(1, 2학년 중심) 연수
창의적 연구회 실천 실적		구체적인 실천 내용 및 특성
2020학년도		다양한 신체 놀이 레시피 제작, 보급
2021학년도		<웃음 팡팡, 행복 가득 신체 놀이 레시피> 울산교육연구원 직무 연수 콘텐츠 제작(15시간)
2022학년도		체육 수업 활용 영상 콘텐츠 제작(20차시) 울산 교육연구정보원 홈 페이지 탑재



# 다양한 신체놀이 레시피 제작, 보급(연수)

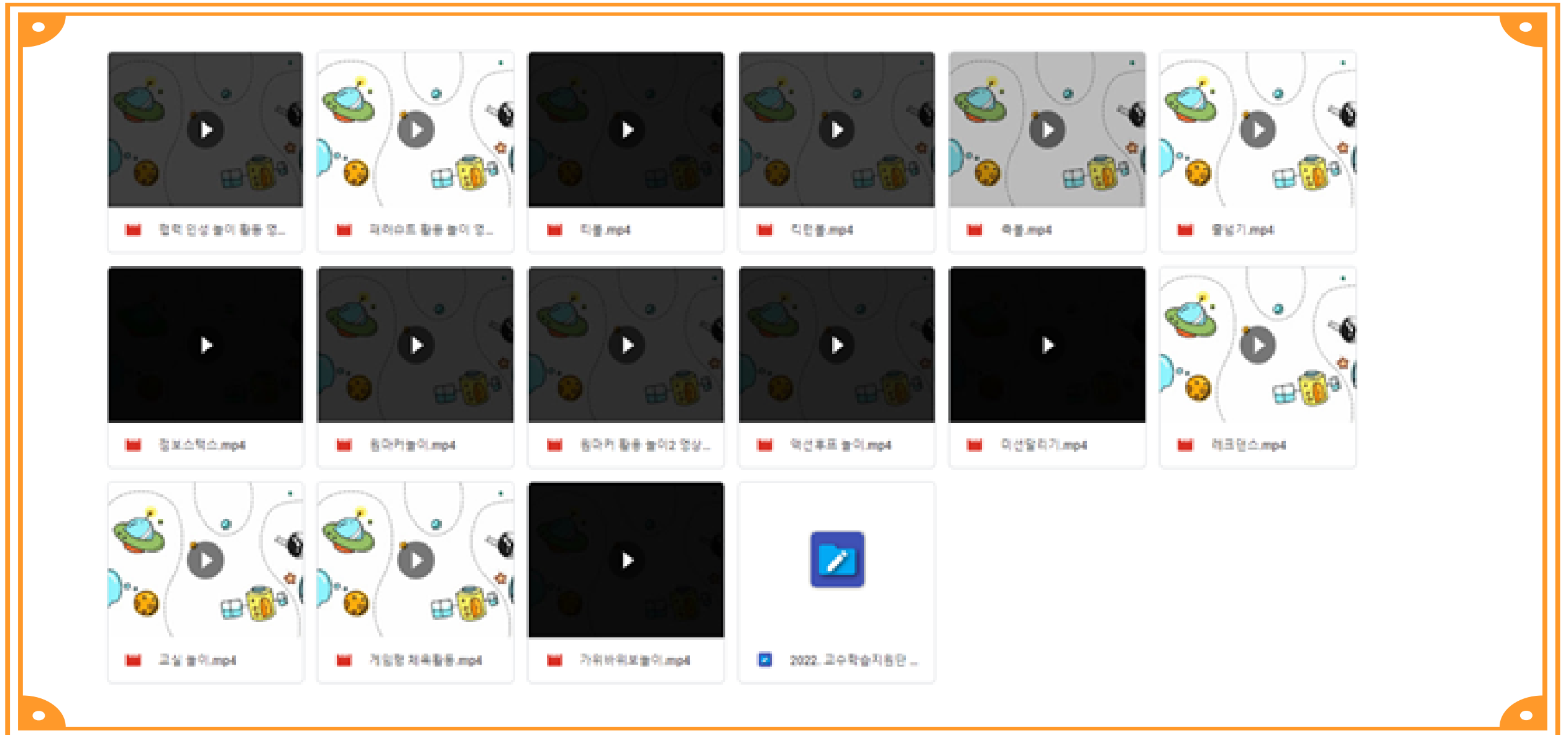
<b>신체놀이 활동으로 리듬 UP, 체력 UP-1</b>		<b>함께 어울리며 협력, 배려의 마음을 키우는 인성 놀이-1</b>	
<b>움직이는 장난감</b>  <p>간 간 움직임 알려주세요 움직이지 못하니까요!</p> <p>지도교사기름 제작한 학생들은 활동과 같은 신체이 활동 부분에 어울려주세요.</p> <p>각각 역할로 움직이기 알려주세요 할 수 있도록 움직이지 못하게 하세요!</p> <p>면서 움직임을 적극적으로 보여주세요!</p> <p>해서 움직임은 친구들을 위해 친구들이 움직임을 알려주면 수 있어요!</p>	<b>원마커 리듬 놀이</b> <b>*원마커</b>  <p>원마커 활동 기본 곡을 익히기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>원마커 위에서 종이 간단판 음악에 맞춰서 리듬감을 키웁니다.</li> <li>음악 - 제자리 - 오른쪽 - 제자리 (투스텔 리듬 / 댄서얼 리듬)</li> <li>업 - 제자리 - 뒤 - 제자리 (투스텔 리듬 / 댄서얼)</li> <li>동작미션 음악에 맞춰서 실시</li> <li>원마커 위에서 줄리 - 투스텔로 좌우 이동</li> <li>-투스텔 리듬 / 댄서</li> </ul>	<b>움직이는 동그라미</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>한 칸씩 손가락 들고 하나의 원을 만든다.</li> <li>한 거리에 교사가 위치한다.</li> <li>교사가 오른쪽으로 이동하면 원을 만든 학생들도 오른쪽으로 이동하여 교사의 위치가 항상 원의 가운데가 되도록 하는 놀이이다.</li> <li>선과 함께하여 동그라미 원을 만드는 역할 맡아 할 수 있도록 격려하고 교사는 학생들이 예상하지 못한 움직임(예를 들어 앞으로 움직일 것이라면서 뒤로 이동하는 등) 움직여서 학생들이 서로 협력하도록 만든다.</li> </ul>	<b>협력 어깨 두드리기</b>  <p>협력 이동하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>손 내뻗고 선다.</li> <li>몸을 돌려 오른쪽부터 열심히 어깨를 두들겨 준다.</li> <li>오른쪽 - 왼쪽 - 오른쪽 - 왼쪽 - 오른쪽</li> <li>오른쪽 - 왼쪽 - 왼쪽 - 뒤가 살짝 - 왼쪽에 팔과 오른쪽이 OOO한 회전 다 같이 타이밍 맞춰서 하기</li> </ul> <p>다 같이 손을 잡고 한 대행으로 선다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>오른쪽, 왼쪽, 앞으로, 뒤쪽의 구멍에 맞춘다. 다 같이 동사예 이동하는 게임이다.</li> <li>내 가지 이름을 뒤쪽의 손에서 골라주면 된다.</li> <li>학속해지면 정거구려 배변한다. 이동요로 진행하면 통과해서 배가 된다.</li> </ul>
<b>신체놀이 활동으로 리듬 UP, 체력 UP-2</b>		<b>함께 어울리며 협력, 배려의 마음을 키우는 인성 놀이-2</b>	
<b>머리 핑크 *원마커</b> <b>→ 고급 풀넘어</b> <b>→ 고급 아끼연수</b>  <p>-풀넘어 (자 동작은 세로선)</p> <p>1 준비 - 오른쪽부터 하기</p> <p>2 옆에서 투스텔 뒤로</p> <p>3 머리 한 발씩 뒤로(투스텔)</p> <p>4 두 발 붙여 뒤로</p> <p>-아끼연수 (자 동작은 세로선)</p> <p>1 준비 - 두 발 모아뒤로</p> <p>2 왼 / 제자리 - 뒤로넘어</p> <p>3 옆에서 투스텔 뒤로</p> <p>4 두 발 붙여 뒤로(투스텔)</p> <p>5 투스텔 접지</p> <p>6 옆 투스텔 + 한 발씩</p> <p>7 왼 / 대각선 투스텔(자)</p>	<b>액션 후프 활동 시범발명 댄스</b> <b>*액션 후프</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>바닥에 가운뎃선은 4등 - 세로 선으로 액션 후프 교구를 놓는다.</li> <li>학생들은 제일 왼쪽 또는 제일 오른쪽 후프 뒤에 일렬로 준비한다.</li> <li>음악이 나오면 음악에 맞춰서 두 발의 타이밍(바나 달마) 두 개의 후프에 발을 걸어서 앞으로 1등-2등으로 이동한다.</li> <li>처음 사람이 첫 손을 이용한 후 두 번째 선으로 이동할 때 두 번째 사람이 들어와서 두 사람이 같은 동작을 동시에 실시한다.</li> <li>뒤 동작을 계속해서 진행해서 교구 전체는 항상 세 사람이 동시에 4등하는 형태가 됨.</li> </ul>	<b>애물 - 바나나 - 오렌지</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>장대 하나로 해서 오른쪽으로 90도 방향을 돌려 정사면 아래에 손을 댄다.</li> <li>애물 - 앞으로 걸음 / 바나나 - 뒤로 걸음 / 오렌지 - 옆쪽 걸음 (너무 빠르므로), 네 가지 동작을 전개한다.</li> <li>교사의 구멍에 맞춰서 걸음에 이동하는 놀이이다.</li> <li>키에는 바나나 오렌지 2개씩 연속해서 애물 바나나 / 바나나 - 사과 2 개씩을 동시에 댄스어 포지션 기억해서 동작을 표현해야 한다.</li> </ul>	<b>협력 스타 만들기</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>손 내뻗고 선다.</li> <li>가운데에 있는 사람을 앉힌 뒤 그 사람부터 1, 2, 3, 4, 5... 번호를 보여준다. (총 8번 표시)</li> <li>어깨너머 잡고 발을 뻗힌 뒤 앞 사람과 손을 잡고 번호가 7인 사람은 앞으로 세명을 이동하고 번호가 8인 사람은 뒤로 세명을 이동하여 서로 교행할 아무도 못 한다.</li> <li>10초, 20초, 30초 시간을 늘려가며 참여하여 번호는 높아져야 할수록 모습을 사정없이 찍어낸 별(스타) 모양처럼 보인다고 해서 스타 만들어간다.</li> </ul>





## 체육 수업 활용 영상 콘텐츠 제작(20차시)

울산 교육연구정보원 홈 페이지 탑재 - 울산 지역 모든 선생님과 공유



## 4 울산 지역 놀이 체육 교육 연구회 소개를 마치며 마지막 제언을 한다면?

연구회의 시작은 누군가의 작은 도전과 관심에서부터 출발하였습니다.

아이들과 만나는 현장의 선생님들이 다양한 놀이 체육 활동으로 우리 아이들과 행복한 시간을 만들어 가시기를 바라며 1년을 두고 매년 작은 도전을 앞으로도 해 가려고 합니다. 처음엔 한 사람의 작은 걸음이었지만 이젠 관심을 가지고 함께하는 많은 분과 그 걸음을 같이 하려고 합니다.

바뀌는 교육 과정, 많이 달라진 교육 환경과 아이들, 학부모, 선생님들.

하지만 그 속에 함께 도전하는 작은 마음들이 계속해서 모이고 키워지길 기대해 봅니다.