



아삭아삭 폴짝폴짝 건강한 돌봄놀이터

놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼



본 매뉴얼은 신체활동 강사가 아이들에게
다양한 놀이형 신체활동을 지도할 수 있게 만든
교육 자료입니다.



1 신체활동에 대해 알아봅시다

신체활동이란 무엇일까요?	4
신체활동은 왜 해야 할까요?	5
신체활동을 어떻게 해야 할까요?	6

2 놀이형 신체활동에 대해 알아봅시다

놀이형 신체활동이란 무엇일까요?	8
놀이형 신체활동에는 어떤 특징이 있을까요?	9
놀이형 신체활동의 종류는 어떤 것이 있을까요?	10

3 놀이를 시작하기 전에 알아봅시다

놀이 시작 전에 주의해야 할 사항에는 무엇이 있을까요?	13
매뉴얼에서 사용된 용어에 대해 알아볼까요?	14
매뉴얼은 어떻게 활용해야 하나요?	16
준비운동과 마무리운동	18

4 놀이형 신체활동 프로그램

난이도는 하·중·상의 순서입니다.



1. 달팽이	20	25. 서기눅기	68
2. 딱지치기	22	26. 스톱공	70
3. 망줍기	24	27. 움직이는 바구니에 공 넣기	72
4. 비석치기	26	28. 인간 농구	74
5. 숨바꼭질	28	29. 코너볼	76
6. 우리 집에 왜 왔니	30	30. 풍선배구	78
7. 보물찾기	32	31. 볼로볼	80
8. 청팀·백팀 공모르기	34	32. 사다리 운동	82
9. 터널 빠져나가기	36	33. 컵 쌓기 게임	84
10. 꼬리 떼기	38	34. 핸들러	86
11. 무궁화 꽃이 피었습니다	40	35. 후크볼	88
12. 빨래집게 모으기	42	36. 제기차기	90
13. 술래잡기	44	37. 굴렁쇠경주	92
14. 스캐터볼	46	38. 콩주머니 모으기	94
15. 개뼈다귀	48	39. 과녁축구	96
16. 나이먹기	50	40. 발야구	98
17. 투호놀이	52	41. 흑기사 피구	100
18. 균형잡기	54	42. 디스크골프	102
19. 도구를 사용한 릴레이	56	43. 미니골프	104
20. 신문가마	58	44. 추크볼	106
21. 점프밴드	60	45. 원반던지기	108
22. 까막잡기	62	46. 플로어컬	110
23. 잡고 따라하기	64	47. 플링고	112
24. 공 맞추기 놀이	66	48. 한궁	114

1



신체활동에 대해 알아봅시다

신체활동이란 무엇일까요?	4
신체활동은 왜 해야 할까요?	5
신체활동을 어떻게 해야 할까요?	6

신체활동이란 무엇일까요?

신체활동이란?

우리 몸을 움직여서 몸 안에 있는 에너지를 사용하게 만드는 활동으로, 일상생활부터 놀이, 운동, 스포츠 등 움직이는 모든 활동들을 말합니다.

일상생활



산책하기
청소하기
꽃에 물 주기
짐 들기

놀이 및 운동



줄래잡기
등산
달리기
근력 운동

스포츠



축구
농구
배드민턴
수영

이와 같은 모든 움직임을 신체활동이라고 할 수 있습니다.

신체활동은 왜 해야 할까요?

- ▶ 인터넷, TV 시청, 컴퓨터 게임, 스마트폰 등 앉아서 생활하는 시간이 늘고 신체활동을 하는 시간이 줄어들면서, 초등학생의 비만율이 꾸준히 증가하고 있습니다.
- ▶ 아동기의 비만은 성장·발달상의 문제를 일으킬 수 있고, 친구들의 놀림이나 자신감 감소와 같이 정서적·사회적인 부정적 영향을 미칠 수 있습니다.
- ▶ 신체활동은 아래와 같은 여러 가지 장점을 가지고 있습니다.

- ✓ 비만을 예방해 줍니다.
- ✓ 근육과 뼈를 튼튼하게 하여 우리 몸이 더 잘 자라게 해 줍니다.
- ✓ 친구들과 더 친하게 지내게 하고 학습능력을 높여 줍니다..
- ✓ 기분을 즐겁게 만들어 줍니다.

따라서, 건강한 몸과 마음을 만들기 위해 규칙적으로 신체활동을 실천하는 습관이 필요합니다.



신체활동을 어떻게 해야 할까요?

- ▶ 신체활동을 너무 적게 또는 약하게 하면 몸이 튼튼해지기 어렵고, 반대로 너무 많이 또는 강하게 하면 다칠 위험이 있습니다.
- ▶ 따라서, 건강하고 튼튼한 몸을 만들기 위해서 아동에게 적합한 신체활동 수행 방법을 안내하는 것이 중요합니다.
- ▶ 사전에 아동들에게 올바른 신체활동을 할 수 있도록 아래 내용 전달을 권장합니다.



운동시간

- ✓ 매일 적어도 중간 강도 이상으로(말할 수 있지만 노래를 부를 수 없을 정도) 60분 이상 또는 강한 강도 이상으로(대화를 나누기 힘들 정도) 30분 이상 신체활동을 해야 합니다.
- ✓ 매일 60분 이상의 신체활동을 하면 건강에 더욱 유익합니다.



운동형태

- ✓ 매일 하는 신체활동은 달리기, 뒹뒹기, 줄넘기, 수영, 댄스, 자전거 타기와 같은 유산소 운동이어야 합니다.
- ✓ 근력 운동은 운동장에서의 놀이, 나무타기, 밀고 당기기 또는 회전이나 점프 같은 활동을 통해서도 가능합니다.



권장횟수

- ✓ 중간 강도로 유산소 운동을 하는 경우 매일 실시해야 하며, 강한 강도로 하는 경우, 적어도 일주일에 3일 이상 하는 것이 좋습니다.
- ✓ 근력 운동을 포함한 강한 강도의 활동을 적어도 일주일에 3일 이상 실시하는 것이 좋습니다.



주의사항

- ✓ 자신의 체력이나 목표에 맞는 신체활동을 해야 합니다.
- ✓ 부상을 예방하기 위해 운동 전·후에 준비 및 마무리 운동을 하는 것이 좋습니다.
- ✓ 안전한 환경(부딪치거나 미끄러질 위험이 없는 곳)에서 운동을 실시합니다.

2



놀이형 신체활동에 대해 알아봅시다

놀이형 신체활동이란 무엇일까요? 8

놀이형 신체활동에는 어떤 특징이 있을까요? 9

놀이형 신체활동의 종류는 어떤 것이 있을까요? 10

놀이형 신체활동이란 무엇일까요?

놀이란?

“스스로가 일상생활 속에서 즐거움을 추구하는 활동”으로 신체활동의 한 부분에 포함됩니다. 이러한 용어들은 시대적·환경적 상황에 따라 다양한 의미로 사용되고 해석될 수 있습니다.

이 책에서 말하는 놀이형 신체활동이란,

다양한 놀이를 하며 스스로 몸을 움직이고 에너지를 발생시키며 즐겁게 신체활동을 실천하는 것을 의미합니다.



놀이형 신체활동에는 어떤 특징이 있을까요?

▶ 놀이형 신체활동은 크게 다음과 같은 특징들을 가지고 있습니다.



즐거움과 자발성

- ✓ 놀이는 자신의 역할에서 벗어나 스스로 참여하고 싶고 즐거움을 느끼게 되는 특성을 가지고 있습니다.



공정한 경쟁

- ✓ 놀이는 스포츠에서 강조하는 경쟁보다 주로 협동을 강조합니다.
- ✓ 또한, 승리를 위한 엄격한 규칙보다는 모두가 즐겁고, 공정하게 참여할 수 있도록 탄력적이고 유동적인 규칙을 사용합니다.



사회성

- ✓ 놀이는 사람들이 자연스럽게 어울리도록 해주어 긍정적인 인간관계 형성을 돕고 사회의 일원으로서 자부심을 느낄 수 있게 해 줍니다.



비기술성

- ✓ 특별한 신체적 기능을 필요로 하는 운동이나 스포츠와는 달리, 놀이는 참여하는 아동들의 수준에 맞게 규칙이나 수준을 조절하여, 누구든지 쉽고 즐겁게 참여할 수 있습니다.

놀이형 신체활동의 종류는 어떤 것이 있을까요?

▶ 이 책에서 설명하는 놀이형 신체활동 프로그램은 다음과 같이 구성되어 있습니다.



전통놀이

전통놀이란 예로부터 전해 내려오는 누구나 즐길 수 있는 놀이입니다. 사람들과의 교류를 가능하게 하고 상호의존성과 존중의 가치를 깨닫게 합니다.

- 숨바꼭질
- 딱지치기
- 우리 집에 왜 왔니
- 비석치기
- 제기차기
- 개뺀다귀
- 나이먹기
- 투호놀이
- 망줍기
- 달팽이



협동놀이

협동놀이란 소규모로 구성된 집단의 목표를 달성하기 위한 경쟁활동으로 사고력, 사회성, 성취감, 대인관계 등을 증진시키는 놀이를 말합니다.

- 터널 빠져나가기
- 보물찾기
- 청팀·백팀 공 모으기
- 점프밴드
- 굴렁쇠경주
- 신문가마
- 균형잡기
- 도구를 사용한 릴레이
- 콩주머니 모으기



잡기놀이

잡기놀이란 어린이들이 서로 쫓고 달아나는 놀이입니다. 이 놀이는 순발력, 민첩성 등을 강화시키며, 일상생활의 부정적 감정을 감소시킴으로써 집단과 개인이 융화될 수 있도록 합니다.

- 꼬리 떼기
- 술래잡기
- 까막잡기
- 빨래집게 모으기
- 무궁화 꽃이 피었습니다



공놀이

공놀이란 공을 이용하여 실시하는 놀이로, 조작기술뿐 아니라 순발력, 집중력, 사회성 등의 다양한 능력을 발달시킬 수 있습니다.

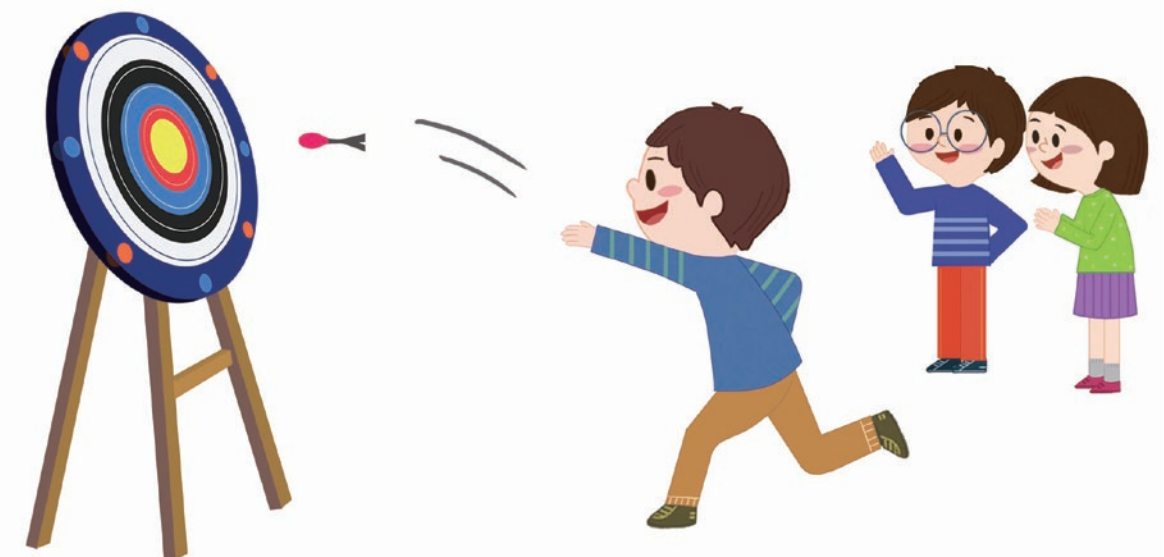
- 공맞이기 놀이
- 인간 농구
- 발야구
- 스톱공
- 코너볼
- 흑기사 피구
- 풍선배구
- 서기높기
- 움직이는 바구니에 공 넣기
- 과녁축구
- 잡고 따라하기



뉴스포츠

뉴스포츠란 정해진 규칙이 있는 스포츠와 달리 룰이 그때마다 변할 수도 있고 참가자들이 지향하는 것에 따라 그때 그때 유동적일 수 있는 스포츠로, 협동정신이 길러지고 팀워크가 향상되며 강한 책임감과 집중력이 길러집니다.

- 스캐터볼
- 츠크볼
- 원반던지기
- 폴링고
- 후크볼
- 컵 쌓기 게임
- 플로어컬
- 볼로볼
- 미니골프
- 한궁
- 핸들러
- 사다리 운동
- 디스크골프



3



놀이를 시작하기 전에 알아봅시다

놀이 시작 전에 주의해야 할 사항에는 무엇이 있을까요?	13
매뉴얼에서 사용된 용어에 대해 알아보까요?	14
매뉴얼은 어떻게 활용해야 하나요?	16
준비운동과 마무리운동	18

놀이 시작 전에 주의해야 할 사항에는 무엇이 있을까요?

▶ 아래의 내용을 읽고 놀이형 신체활동 프로그램을 진행하는 과정에서 주의해야 할 사항들에 대해 알아보시다.

1

놀이 시작 전

- ✓ 몸 상태가 좋지 않은 경우, 담당 선생님에게 즉시 알려야 합니다.
- ✓ 놀이 중 발생할 수 있는 부상을 예방하기 위해 준비운동(스트레칭)을 꼭 실시해야 합니다.
- ✓ 놀이가 이루어지는 환경(실내·외)은 인원수에 맞아야 하고, 안전해야 하며, 적절한 복장을 착용해야 합니다.

2

놀이 중

- ✓ 규칙이 까다로운 놀이를 할 때는 미리 규칙을 정해 주고 확인하여 다툼이 일어나지 않도록 해야 합니다.
- ✓ 조를 나누어 겨루기를 하는 경우, 다툼이 일어나지 않도록 세심하게 배려하도록 합니다.
- ✓ 도구를 사용하는 놀이일 경우, 적절한 사용법을 가르쳐 주시고, 도구로 친구에게 장난치지 않도록 주의시켜야 합니다.
- ✓ 놀이 중 부적절한 신체 접촉을 주의하시길 바랍니다.

3

놀이 종료 후

- ✓ 놀이 중 다친 아동이 없는지 확인합니다.
- ✓ 마무리 운동(스트레칭)을 반드시 실시해야 합니다.
- ✓ 놀이에 대한 아동의 평가(운동능력의 향상, 정서적 반응, 인지적 발달 등)를 묻는 상호작용을 하면서 종료하도록 합니다.

매뉴얼에서 사용된 용어에 대해 알아볼까요?



장소

장소는 크게 실내/실외/실·내외로 나눌 수 있고, 놀이 프로그램을 실시하기에 가장 적절한 공간을 나타내었습니다.

보통 실내에서 할 수 있는 놀이는 실외에서도 가능하므로 상황에 따라 적절한 장소에서 놀이를 진행하시면 됩니다.



난이도

놀이 프로그램에 필요한 기술의 수준에 따라 놀이의 난이도를 상/중/하로 나타내었습니다.

목표활동이 너무 쉽거나 어려운 경우 난이도를 조절해야 합니다.



놀이 소개

각 놀이의 주된 활동을 소개합니다. 선생님은 놀이를 실시하는 과정에서 목표활동이 잘 이루어지고 있는지 수시로 확인해야 합니다.



준비물

준비물은 놀이 프로그램을 실시하기 위한 최소한의 도구(또는 재료)를 말합니다. 준비물은 되도록 사전에 준비하는 것이 좋지만, 여건에 따라 비슷한 기능을 할 수 있는 대체물을 이용할 수도 있습니다.



놀이 방법

놀이에 대한 전반적인 설명을 말합니다. 놀이를 시작하기 위한 준비부터 전개, 종료, 그리고 승패 조건까지 놀이를 어떻게 해야 하는지에 대해 설명했습니다.



유의사항

놀이 프로그램을 진행하는 과정에서 부상을 예방하기 위한 주의사항 (예: 놀이 프로그램 중 발생할 수 있는 친구들 간의 다툼, 특정 친구들만 주도적으로 참여하게 되는 상황 등)에 대해 설명했습니다.



응용 놀이

한 가지 활동을 오랫동안 하면 집중력이 떨어지거나 지치는 친구들이 생길 수 있기 때문에, 재미를 유지하기 위해서는 다른 프로그램이 필요합니다. 응용 프로그램은 앞쪽의 놀이 프로그램을 유사하게 변형시킨 활동으로 두 번째 장에 나타내었습니다.



활동 요령

놀이를 원활하게 진행하기 위한 조언을 말합니다. 응용 프로그램에 대한 설명이 부족하거나 추가적인 설명이 필요한 경우 이곳에 나타내었습니다.



매뉴얼은 어떻게 활용해야 하나요?

 놀이형 프로그램 진행 시간을 살펴봅니다.

준비 및 마무리 운동은 각 10분씩 20분 정도 실시합니다.

모든 놀이 프로그램은 약 20~30분씩 소요됩니다.

'준비 운동 - 놀이 프로그램 - 마무리 운동' 등 1차시에 소요되는 시간은 총 40~50분 정도입니다.

 놀이형 프로그램 진행 과정을 순서대로 살펴봅니다.

모든 놀이 프로그램은 각각 2 페이지씩 소개되어 있습니다.



첫째 페이지

- ✓ 첫째 페이지 상단에는 놀이 소개가, 둘째 페이지 상단에는 난이도, 활동장소, 준비물이 설명되어 있습니다.
- ✓ 아래 쪽 부분에는 놀이 방법, 유의사항이 나와 있습니다.



둘째 페이지

- ✓ 반복되는 놀이의 지루함을 없애기 위해 응용 놀이를 소개하고, 원활한 놀이 진행과 안전을 위한 활동 요령을 담고 있습니다.

 교실의 분위기나 환경에 맞게 프로그램을 응용해 봅니다.

우리 교실의 상황에 알맞게 프로그램을 변형해 봅니다.

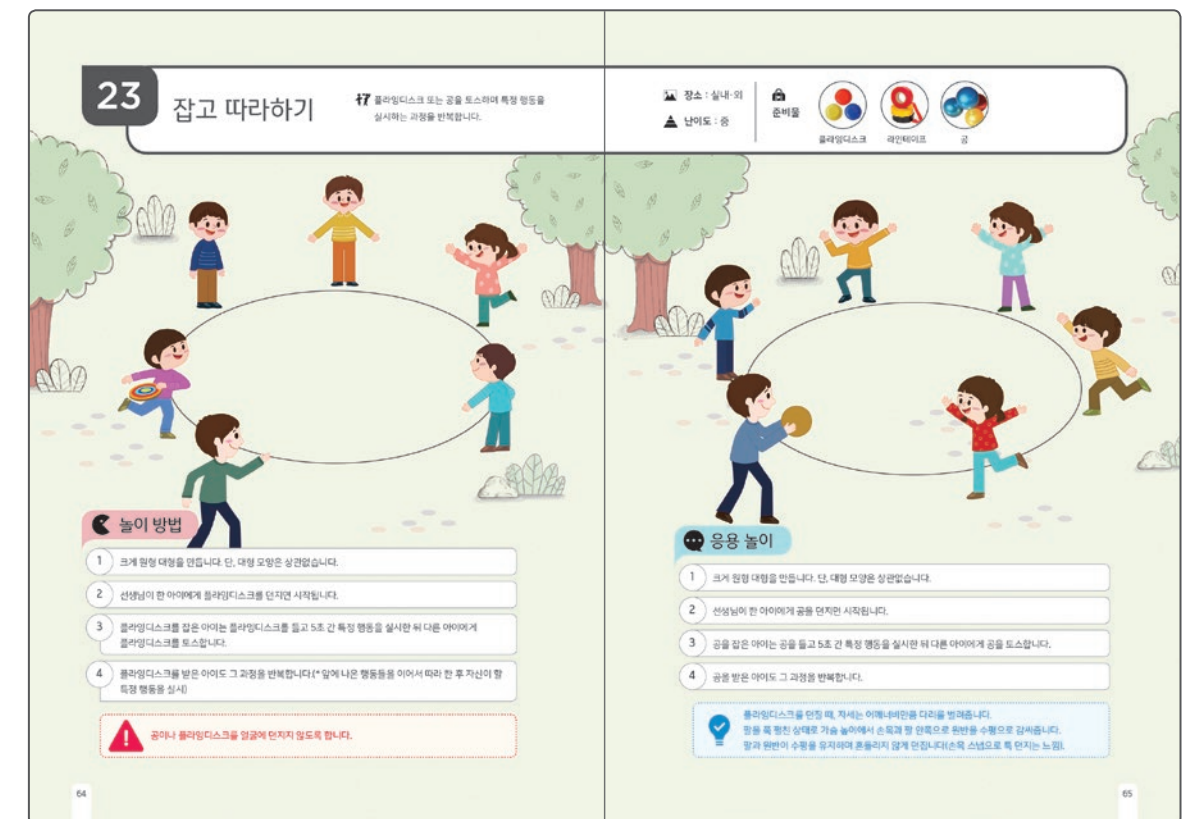
- ✓ 놀이가 어려울 때에는 규칙을 바꾸어 더 쉬운 난이도로 할 수 있습니다.
- ✓ 계속해도 즐거운 놀이가 있다면, 수업 시간 내에서 시간을 더 할애할 수 있습니다.
- ✓ 응용 놀이에 소개되어 있지 않아도 생각나는 즐거운 놀이가 있다면 해 볼 수 있습니다.

**[예시] 날아오는 공을 치기
힘든 경우 고정된 공을 치는
티볼로 바꿀 수 있습니다!**



 첫째 페이지

둘째 페이지 



준비운동과 마무리운동

- ▶ 초등학교 시기까지 발달해야 하는 기본 이동 운동 기술을 활용하여 충분한 준비운동을 실시합니다.
- ▶ 빨라진 심박수를 낮추고 근육을 이완시키는 동작을 활용하여 마무리운동을 실시합니다.
- ▶ 연령에 따라서 동작이 어렵거나 정확하게 수행하기 어려울 수 있으나, 운동 발달 및 협응의 기본적인 동작이기 때문에 매 차 시 마다 반복적으로 수행하는 것이 매우 중요합니다.

준비운동

- ① **달리기** : 가장 보편적으로 사용되는 이동 운동 기술(공간의 크기에 따라 달리기 강도 조절 가능), 학년이 올라갈수록 원형으로 계속 달리게 하면 운동량이 증가함
- ② **한 발로 뛰기(호핑)** : 한발만을 사용하는 이동 운동 기술(왼발과 오른발을 번갈아서 진행), 연속동작을 실시하여 심폐지구력과 근력 및 호핑 동작의 협응성이 발달함 (예: 농구의 레이업샷 등)
- ③ **점핑** : 제자리멀리뛰기로 알려진 수평 점핑 기술로 연속적으로 실시할 경우 전신의 근력과 협응이 발달함
- ④ **갤로핑** : 몸이 진행하는 방향을 바라보며 항상 한 발이 앞서고 나머지 발이 따라가게 되는 이동 운동 기술
- ⑤ **슬라이딩** : 하체 움직임은 갤로핑과 같으나 몸의 방향이 진행 방향과 수평으로 위치하여 진행되는 이동 운동 기술(예: 테니스 수비 등)
- ⑥ **양 발로 번갈아 뛰기(리핑)** : 한 발로 도약하여 다른 발로 착지하는 동작으로 공중에서 체공시간이 긴 이동 운동 기술(예: 허들 넘기 등)

마무리운동

- ① **엉덩이로 버티기** : 엉덩이만 바닥에 닿고 팔 다리는 들어서 V자 모양으로 버티게 하는 코어근육을 활용하는 동작(동작이 어려울 경우 다리를 구부리거나 짧은 시간만 버티도록 함)
- ② **배로 버티기** : 일명 슈퍼맨 자세로 바닥에 배만 닿고 팔다리 및 얼굴을 들어 올리는 자세(등 쪽의 근육을 사용하여 버티게 함)
- ③ **손발 버티기** : 일명 책상 자세로 손과 발을 바닥에 닿도록 해서 엎드려뻗치는 자세 (응용 자세는 배가 하늘을 보게 하면 팔다리가 책상다리처럼 버티는 자세가 가능 하며 난이도를 높이기 위해 팔 혹은 다리를 들게 함)
- ④ **나비 자세** : 양발을 마주 대고 엉덩이와 다리가 바닥에 닿은 채로 상체를 숙여 스트레칭(응용 자세는 한쪽 다리를 다른 쪽 다리에 올려 둔근을 중심으로 스트레칭 가능)
- ⑤ **코브라 자세** : 바닥에 엎드린 채로 팔을 이용해 상체를 들어 올리는 자세
- ⑥ **나무 자세** : 제자리에 서서 양발을 붙이고 팔을 머리 위로 올려 손을 맞대고 상체를 앞, 위, 옆으로 기울여 전신을 스트레칭

※ 준비 및 마무리 운동의 예시를 나타낸 것이므로 아동의 연령, 운동능력 등을 고려하여 적절한 활동을 수행하도록 합니다.

4



놀이형 신체활동 프로그램

 고불한 길을 따라 달려서 어느 팀이 먼저 상대방의
담에 도착하는지 겨루는 놀이입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



팀 조끼



라인테이프



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 소용돌이 모양으로 바닥에 선을 그립니다. 선의 크기는 아이들 수에 따라 크고 작게 조절할 수 있습니다.
- 2 바깥쪽과 안쪽에는 출발선과 담을 그리고 담 안쪽은 10명 정도 들어갈 수 있도록 공간을 만듭니다.
- 3 두 팀으로 나누고, 안쪽과 바깥쪽에서 상대팀을 향해서 한 줄로 서 있다가 선생님의 '시작' 신호와 함께 맨 앞에 있는 사람이 출발선에서 출발합니다.
- 4 소용돌이를 따라 달려가다가 상대팀을 만나면 그 자리에 멈춰 서서 '가위바위보'를 합니다. 여기서 이긴 사람은 계속 상대팀 담을 향해 달려가고 진 사람은 자기 팀 제일 뒤에 가서 섭니다. 이때 자기편이 진 것이 확인되면 그다음 있던 사람은 재빨리 출발해야 됩니다.
- 5 이렇게 계속 상대편과 만나 '가위바위보'를 해서 상대편 담에 먼저 도착하면 이깁니다. 승부가 나면 안과 밖을 바꾸어 계속 놀이하면 됩니다.



'가위바위보'에서 진 친구가 이긴 친구를 방해하여 다툼이 일어나지 않도록 주의합니다.
승부가 나지 않았는데 아이들이 먼저 출발하지 않도록 합니다.



응용 놀이

- 1 얹은뱅이 달팽이 놀이로 변형하여 할 수 있습니다.
- 2 '시작' 신호와 함께 출발하고 서로 만나서 '가위바위보'를 하는 것은 똑같습니다. 그러나 진 친구는 자기 팀 뒤로 가는 것이 아니라, 그 자리에 앉아서 술래가 됩니다.
- 3 술래는 자기 팀 다음 친구가 나와서 몸을 터치하면 살아나서 팀으로 돌아갈 수 있습니다.
- 4 먼저 상대팀 담에 도착하거나 상대팀에서 더 이상 나올 사람이 없으면 이깁니다.



앉아있는 술래를 뒤통기로 뛰어넘게 놀이하면 더 재미있습니다. 단, 아이의 등을 뛰어넘을 때에는 다치지 않도록 유의합니다.

2

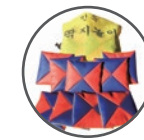
딱지치기

 내 딱지로 상대의 딱지를 쳐서 뒤집어 상대 딱지를 최대한 많이 빼앗아야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



딱지



라인테이프



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전에 딱지를 준비한 뒤, '가위바위보'로 놀이의 순서를 정합니다.
- 2 첫 번째 차례 친구를 뺀 나머지 사람들은 딱지를 1장씩 바닥에 대고, 첫 차례 친구는 자기 딱지로 바닥의 딱지를 쳐서 뒤집기를 시도합니다.
- 3 딱지를 쳐서 넘기면 그 딱지를 가지고 계속할 수 있는데, 이때 딱지가 뒤집힌 사람은 딱지를 잃고 다음 딱지를 다시 내려놓아야 합니다.
- 4 딱지 넘기기를 실패했을 때는 자기 딱지를 내려놓고 다음 사람에게 기회를 주어야 합니다.



놀이하기 전에 딱지를 친구에게 던져 맞히거나 딱지치기를 방해하지 않기로 아이들과 약속합니다.

응용 놀이

- 1 일정한 구역을 정한 다음 자신의 딱지로 상대의 딱지를 쳐서 정해진 구역 밖으로 밀어내면 딱지를 따먹는 '밀어내기'도 가능합니다.
- 2 딱지를 한 손으로 잡고 앞으로 날려서 더 멀리 날아간 사람이 딱지 한 개를 갖는 '날려먹기'도 가능합니다.



운동능력 차이가 많이 나면 흥미가 떨어질 수 있기 때문에 비슷한 수준의 아이끼리 대결을 하도록 하거나 잘하는 아이와 못하는 아이를 고루 섞어 편 대항으로 놀이를 하는 것이 좋습니다.

 모양과 크기가 다른 놀이판을 그려놓고 누가 먼저 땅을 차지하는지 겨루는 놀이입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

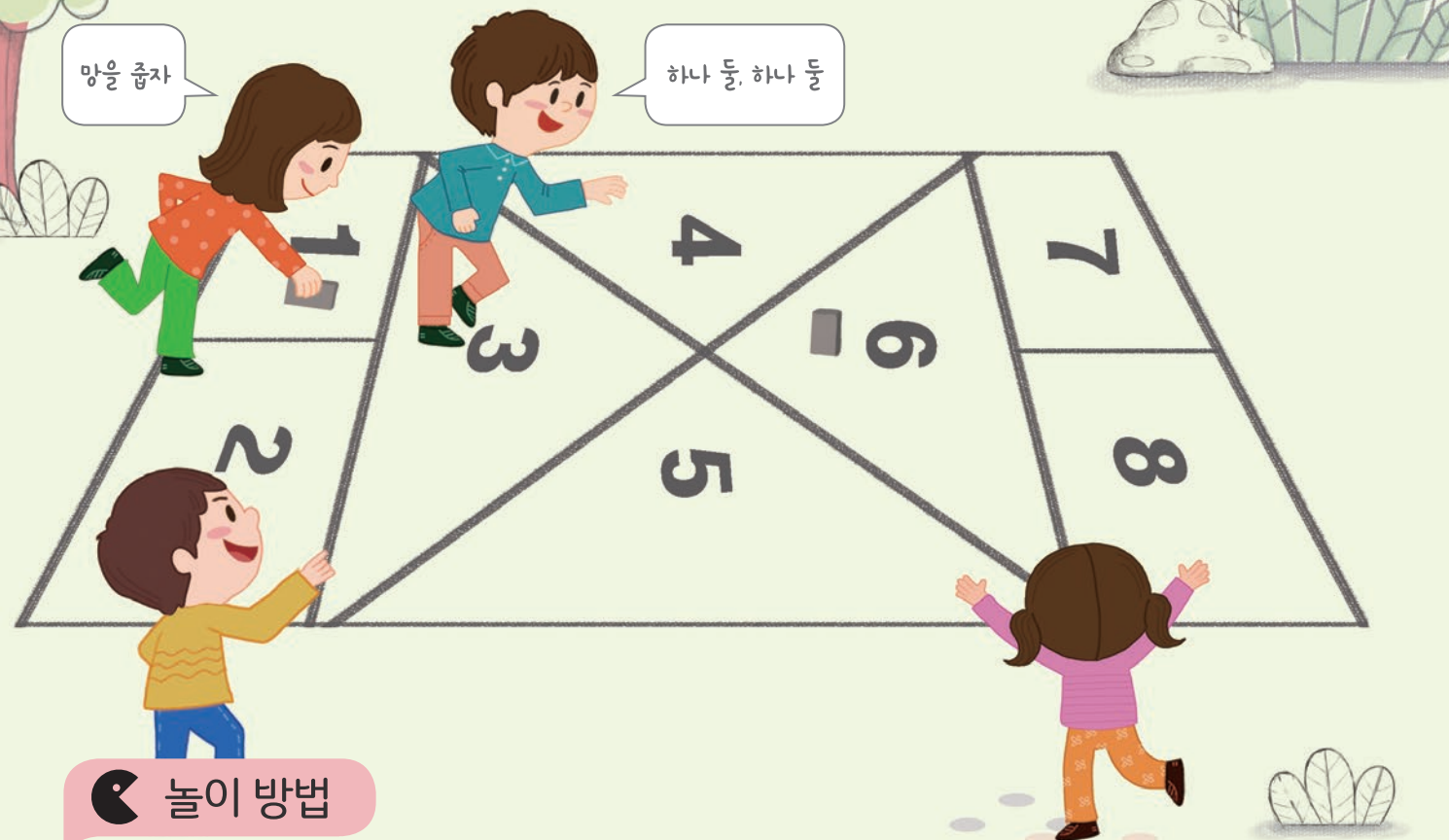
 준비물



라인테이프



비석(나무토막)



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 망 줍기 놀이판을 바닥에 그리고 3~5명씩 조를 만듭니다. 한 명마다 망(비석)을 하나씩 들고 '가위바위보'를 해서 놀이 순서를 정합니다.
- 2 놀이판의 ①번 칸부터 망을 던지고 망이 들어있는 칸은 밟지 않고 순서대로 모든 칸을 뛰어 돌아옵니다. 이때 ① ②번, ④ ⑤번, ⑦ ⑧번 칸은 두발로 밟습니다.
- 3 순서대로 갔다가 돌아온 뒤 망이 있는 칸 다음 번호에서 놓았던 망을 다시 줍고 출발 지점으로 옵니다. 이때 금을 밟거나 넘어가거나 바닥에 손을 짚으면 안 됩니다.
- 4 망은 ①~⑧번으로 순서대로 놓아야 하고 ⑧번까지 먼저 성공하는 사람이 이깁니다.



자기 땅이 없어서 한 번에 ④ ⑤번 이상으로 뛰어야 할 경우 다칠 수 있기 때문에 게임을 종료하여 부상을 미리 방지할 수 있습니다. 응용 놀이를 할 때 뒤로 던진 망에 아이가 맞지 않도록 하늘 쪽 방향에는 아이들이 서있지 않도록 합니다.



응용 놀이

- 1 위 그림처럼 놀이판에 하늘을 추가로 그려서 땅따먹기 망줍기로 변형할 수 있습니다. 기본적인 놀이 방법은 망줍기와 같습니다.
- 2 ⑧번까지 성공하면 하늘로 망을 던지고 하늘까지 이동합니다. 하늘에 있는 망을 주운 다음 발등 위에 올려놓고 위로 차올려 손으로 잡은 뒤 출발점으로 다시 돌아오면 성공입니다.
- 3 출발점으로 돌아온 뒤 뒤로 돌아서 망을 머리 뒤의 놀이판을 향해 망을 던집니다. 던진 망이 금에 닿지 않고 칸 안에 들어가면 그 칸의 주인이 됩니다. 주인이 된 표시로 동그라미, 세모, 네모 등을 그 칸에 표시합니다.
- 4 이렇게 반복해서 땅을 많이 차지하거나 상대방 땅이 너무 많아 뛰어넘을 수 없어 포기하면 놀이에서 이깁니다.
- 5 내가 차지한 땅은 두 발로 디더라도 되고, 상대방이 차지한 땅은 들어갈 수 없으므로 건너뛰어야 합니다.



한 발로만 놀이를 하게 하면 아이들의 활동량을 더 높일 수 있습니다.

4

비석치기

 손바닥만 한 납작한 돌(비석)을 땅바닥에 세우고 돌을 던져 쓰러뜨립니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



비석(나무토막)



라인테이프



놀이 방법

- 1 4~5m 거리를 두고 길게 두 줄을 그립니다.(아동의 연령, 활동 능력에 따라 거리 조정 가능)
- 2 편을 나누고 '가위바위보'를 한 다음 진 편의 말을 목표 지점에 세웁니다.
- 3 상대방 돌을 맞으면 계속 던질 자격이 주어지고, 맞지 못하면 다음 사람으로 차례가 넘어갑니다.
- 4 성공할수록 단계가 높아지며, 정해진 단계까지 빨리 성공하는 편이 승리합니다.



놀이하기 전, 비석을 세게 던지거나 친구에게 던지지 않도록 설명해 주시기 바랍니다.



응용 놀이

- **한 발 걸이** : 비석을 선 안쪽 한 발 앞에 던진 후 한발로 뛰어 밟고 나서 손으로 집어 들고 던져 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **두 발 걸이** : 비석을 선 안쪽 두 발 앞에 던진 후 한발로 뛰어 밟고 나서 손으로 집어 들고 던져 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **재기** : 비석을 던져놓고 한 발로 세 번 뛰 다음 네 번째 뛰면서 말을 발로 차서 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **오른발 왼발** : 오른발 또는 왼발의 발등에 비석을 올려놓고, 걸어가서 발로 비석을 날려 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **토끼 치기** : 비석을 두 발목 사이에 끼고 토끼처럼 뛰어가서 비석을 날려 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **무릎 치기** : 비석을 두 무릎 사이에 끼고 다가가 떨어뜨려서 상대 비석을 맞춰 넘어지게 합니다.
- **비석 낚기** : 가랑이 사이에 비석을 끼고 걸어가 떨어뜨려서 상대 비석을 맞춰 넘어지게 합니다.
- **배 사장** : 배에 비석을 올려놓고 걸어가 떨어뜨려 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **병 쥐기** : 오른손 또는 왼손을 병을 쥐 모양으로 만든 다음 손등에 비석을 올려놓고 걸어가 떨어뜨려 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **신문팔이** : 오른쪽 또는 왼쪽 겨드랑이에 비석을 끼고 걸어가 말을 떨어뜨려 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **턱 치기** : 턱과 목 사이에 비석을 끼고 걸어가 떨어뜨려 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **장군** : 오른쪽 또는 왼쪽 어깨에 비석을 올려놓고 걸어가 떨어뜨려 상대 비석을 넘어지게 합니다.
- **땃장수** : 머리 위에 비석을 올려놓고 걸어가 떨어뜨려 상대 비석을 넘어지게 합니다.



처음에는 4~5m 거리에서 활동하는 것이 어려울 수도 있으므로, 활동 능력에 따라 거리를 조정할 수 있습니다.

5

숨바꼭질

 술래를 정하고, 나머지 아이들은 술래가 노래를 부르거나 숫자를 세는 동안 보이지 않는 곳으로 술래가 찾지 못하게 계속 숨어 다닙니다.

 장소 : 실외

 난이도 : 하

 준비물



강통(또는 페트병)



팀 조끼



라인테이프(필요 시)



놀이 방법

- 1 '가위바위보'로 술래를 정하며 '술래 집'의 위치를 정합니다.
- 2 술래가 눈을 가리고 20~40까지 숫자를 세는 동안 다른 아이들은 술래가 찾지 못하도록 숨습니다.
- 3 술래는 숫자를 모두 세고 나서 아이들을 찾습니다. 술래가 숨어있는 아이를 찾아내 그 아이의 이름을 부르고 '술래 집'을 손으로 짚으면 호명된 아이는 죽게 됩니다. 반대로, 숨어있는 아이가 뛰어나와 술래보다 먼저 '술래 집'을 손으로 짚으면 그 아이는 살게 됩니다.
- 4 술래가 마지막까지 아이들을 찾지 못했을 경우에는 "못 찾겠다 꼬꼬리, 신발 들고 나와라", "웃지 말고 나와라" 등의 구령을 외쳐야 합니다. 그러면 숨어있던 사람은 술래가 정한 동작을 하며 '술래 집'이 있는 곳으로 나옵니다.



위험요소가 없는 안전한 장소에서 실시해야 하며, 다닐 수 있는 영역(공간)을 지정해야 합니다. (라인테이프 등 활용 가능)

응용 놀이

- 1 여러 명이 편을 나누어 놀이합니다. 이때는 숨을 수 있는 장소를 더 넓혀 실시할 수 있고, 숨을 장소를 모의하는 작전을 짜거나 술래를 혼란시키고 술래 집을 차지하는 등의 전략을 구상할 수 있습니다.
- 2 숨바꼭질의 '술래 집' 대신 강통을 이용하여 '강통차기' 놀이를 실시할 수 있습니다.
- 3 숨바꼭질과 대부분의 규칙은 비슷한데, 술래에게 잡히면 강통 주변에서 포로가 되어 강통 근처에서 대기해야 합니다.
- 4 술래에게 잡히지 않은 아이가 술래보다 빨리 달려와 강통을 차면, 술래가 강통을 다시 집어들 때까지 잡힌 아이들은 모두 해방되어 다시 숨을 수 있습니다.



페트병도 상관없지만, 되도록이면 타격 음이 좋고 가볍게 잘 날아가는 캔을 사용하는 것이 좋습니다.

 '우리집에 왜 왔니?' 노래를 하면서
가위바위보를 하여 상대편을 최대한 많이
빼앗아 옵니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



라인테이프



놀이 방법

- 1 두 개 편으로 나누어 마주 본 뒤, "우리 집에 왜 왔니?" 노래를 연습하면서 규칙을 배웁니다.
"우리 집에 왜 왔니?" 가사
[1팀] 우리 집에 왜 왔니? 왜 왔니 왜 왔니? [2팀] 꽃 찾으러 왔단다 왔단다 왔단다.
[1팀] 무슨 꽃을 찾으러 왔느냐? 왔느냐? [2팀] 000 꽃을 찾으러 왔단다 왔단다.
- 2 한 편이 먼저 노래를 부르고 상대편이 답가를 번갈아가면서 부릅니다.
- 3 노래 마지막에서 상대편 아이들을 우리 편으로 데려오기 위한 '가위바위보'를 하여 이긴 편이 진 편의 아이를 데려옵니다.
- 4 순서를 한 번씩 번갈아가며 상대편을 빼앗아오고 상대편이 한 명도 남지 않거나 제한 시간이 끝났을 때, 아이들이 더 많은 편이 승리합니다.



시작 전에 노래를 여러 번 연습하여 놀이가 순조롭게 진행될 수 있도록 하며, '가위바위보' 하는 순서를 미리 정해 두어 여러 명이 놀이에 골고루 참여할 수 있도록 합니다.



응용 놀이

- 1 한 번에 여러 명이 '가위바위보'를 실시하여 한 번에 여러 명이 이동할 수 있도록 합니다.
- 2 '손'이 아닌 '몸 동작'으로 '가위바위보'를 표현하여 실시할 수 있습니다.



안전을 위해서 신호를 너무 빠른 속도로 바꾸지 않아야 합니다.
상대편의 길을 막거나 밀지 않도록 사전에 규칙을 정해야 합니다.

친구들과 협동하여 다양한 보물을 목적지까지
안전하게 옮기는 놀이입니다.

장소 : 실내·외

난이도 : 하

준비물



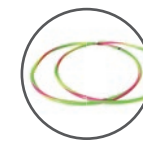
접시콘



라인테이프



각종 공



홀라후프



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 출발지점과 종료지점에 홀라후프를 위치시키고 출발지점에 보물(피구공, 테니스공 등)을 3개씩 넣습니다. 두 홀라후프의 거리는 사람 수의 2배로 합니다.
- 2 팀을 두 개로 나누고 출발 지점부터 한 줄로 뒤로 섭니다. 그리고 선생님의 '시작'소리와 함께 제일 앞 친구부터 후프 안의 보물을 머리 위로 뒤에 있는 친구에게 넘깁니다.
- 3 보물 3개를 뒤로 넘긴 친구는 팀의 제일 뒤로 달려가서 보물이 오는 것을 기다리다가 오면 다시 뒷사람에게 주고 맨 뒤로 달려갑니다.
- 4 이렇게 계속 보물을 옮겨서 종료지점에 있는 홀라후프까지 공 3개를 가장 먼저 옮기는 팀이 이깁니다.



공을 던지면 아이 얼굴에 맞을 수 있으니 공을 넘기는 아이는 반드시 뒤에서 공을 잡으면 손을 놓도록 합니다.



응용 놀이

- 1 보물 들고 뛰어 놀이로 변형할 수 있습니다.
- 2 보물웁기기처럼 차례대로 보물을 맨 뒷사람까지 연결합니다.
- 3 보물을 받은 맨 뒷사람은 그 보물을 잡고 종료지점 후프까지 갔다가 돌아온 후 맨 앞으로 가서 보물을 다시 뒤로 보냅니다.
- 4 모든 팀원들이 한 번씩 종료지점 후프까지 먼저 돌아와서 더 이상 보물을 옮길 친구가 없는 팀이 이깁니다.



보물을 머리 뒤로, 어깨너머로, 허리를 돌려서 넘기기, 가랑이 사이로 등 다양하게 넘기는 방법을 변경하면 더 재미있게 놀이할 수 있습니다.

청팀·백팀 공모르기

 정해진 시간 내에 다른 팀보다 빠르게 움직여 더 많은 공을 우리 팀의 구역에 모읍니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



공



홀라후프



팀 조끼

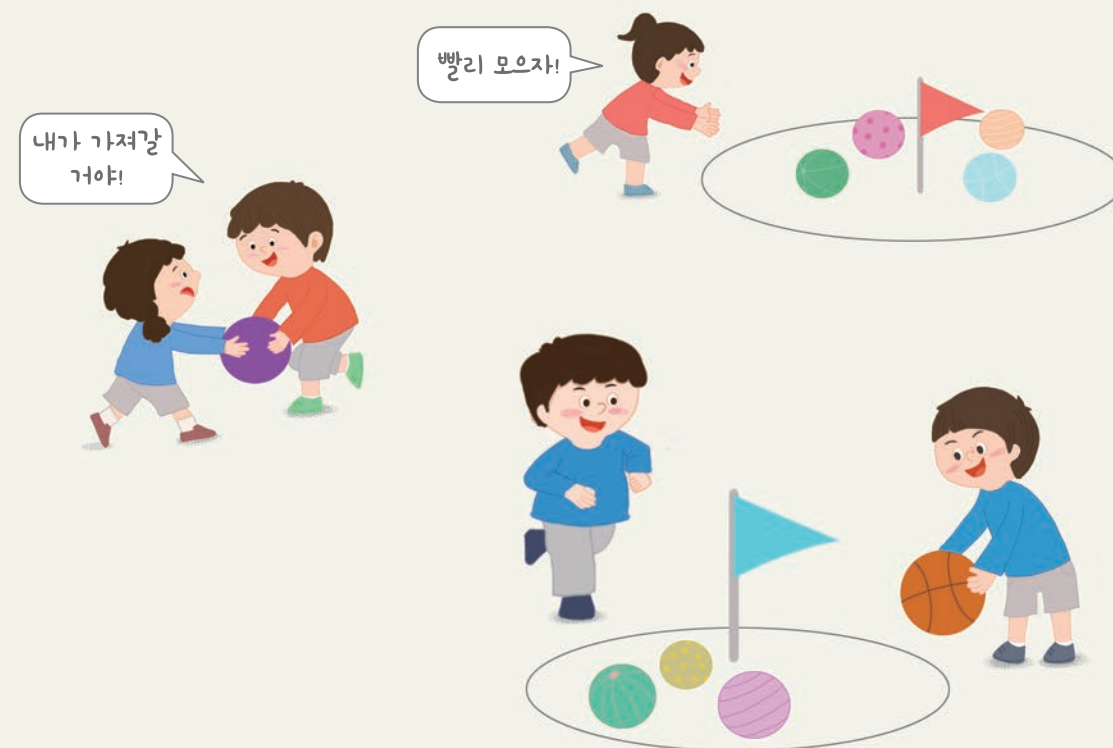


 놀이 방법

- 1 전체 공을 모아두는 구역, 청팀, 백팀이 공을 모으는 구역으로 총 3개 구역을 만듭니다.
- 2 시작 신호와 함께 선생님이 전체 공 구역에 서서 공 모으는 곳 이외의 구역으로 공을 던져주면 아이들은 주워서 자기 편 구역에 가져다 놓습니다.
- 3 정해진 시간 내에 더 많은 공을 모으는 편이 승리합니다.



공을 획득하는 과정에서 몸싸움이 일어날 수 있으므로, 먼저 공을 잡은 사람이 가슴으로 공을 끌어안으면 더 이상 뺏지 못하도록 사전에 규칙을 정합니다.
멀리서 공을 원 안으로 던지지 않고 원 앞에 가서 놓고 와야 합니다.



 응용 놀이

- 1 편을 두 개로 나누고, 공을 같은 개수로 나눈 뒤 제한 시간 내에 상대방의 구역에서 보물(공)을 빼앗아오는 '보물 모으기' 놀이로 바꿀 수 있습니다.
- 2 반대로, 제한 시간 내에 상대방의 구역에 최대한 공을 많이 놓아두고 오는 '폭탄 버리기' 놀이로도 바꿀 수 있습니다.



제한 시간 내에 상대 진영에서 공을 가져오는 놀이를 할 때에는 이름을 '보물놀이'로, 상대 진영에 공을 많이 놓고 오는 놀이를 할 때에는 '폭탄 버리기'로 변경하면 훨씬 이해가 쉽습니다. '보물 모으기'나 '폭탄 버리기'를 할 때에는 공을 하나씩만 가지고 올 수 있도록 미리 약속합니다. 공 대신 콩주머니를 활용하여 놀이를 할 수도 있습니다.

터널 빠져나가기

 팀별로 두 명씩 양손을 마주 올려 잡아서 만든 터널을 뒷 사람부터 통과하여 정해진 코스를 다른 팀보다 먼저 완주하도록 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



신문지



접시콘



팀 조끼


 놀이 방법

- 1 출발선을 그리고 출발선과 15m 지점에 반환점을 만듭니다.
- 2 편을 나누고 각각 2인 1조를 만들어 출발선에 서고 첫 번째 조의 두 명이 양손을 마주 잡아 문을 만듭니다.
- 3 나머지 친구들은 각 조원과 함께 첫 번째 조 뒤에 이어서 문을 만듭니다.
- 4 출발 신호에 맞추어 마지막 조부터 손을 잡고 첫 번째 조가 만든 문을 빠져나간 후, 바로 옆에 문을 만듭니다.
- 5 같은 방법으로 문을 연달아 만들어 모든 친구들이 반환점을 돌아서 도착선을 먼저 통과하는 편이 승리합니다.



아이들이 서로 부딪치지 않도록 합니다.

다툼이 일어나지 않도록, 맨 마지막 조는 바로 앞 조가 터널을 지나가서 새롭게 문을 만든 다음 손을 놓고 출발하도록 규칙을 미리 정합니다.


 응용 놀이

- 1 터널의 모양을 직선이 아닌 곡선으로 할 수 있습니다.
- 2 터널의 높이를 낮추어 네 발로 기어가기, 기어서 이동하기, 다리 근력 향상을 위해 오리 걸기 등으로 통과할 수 있습니다.
- 3 두 사람이 터널을 만드는 대신 신문으로 허들을 만들어 릴레이를 할 수 있습니다.



신문지 높이에 따라 난이도를 조절할 수 있습니다. 신문으로 만든 허들의 형태 유지가 어려울 경우 박스 등을 활용하여 허들을 만들 수 있습니다.

 몸에 붙인 꼬리를 다른 편에게 빼앗기지 않도록
술래를 피해 도망 다닙니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



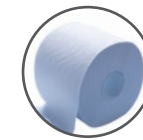
태그 플래그



접시콘



팀 조끼



화장지



놀이 방법

- 1 준비된 꼬리 잡기 도구를 원하는 신체 부위에 붙입니다.
- 2 2~4 개 조로 나누어 동시에 실시하며, 다른 조의 꼬리를 떼어냅니다.
- 3 일정 시간 동안 놀이를 한 후, 개수가 가장 많은 조가 승리합니다.



위험하지 않은 안전한 장소에서 놀이해야 하며 도망 다닐 수 있는 공간을 정해놓고 해야 합니다.
종종 꼬리를 빼앗기지 않으려고 손으로 꼬리를 잡고 있다가 다른 아이와 다툼이 발생하는
경우가 있기 때문에, 사전에 미리 약속하여 꼬리를 잡지 않고 놀이를 하도록 해야 합니다.



응용 놀이

- 1 화장지를 꼬리로 사용할 수도 있습니다. 화장지 꼬리잡기를 해서 제한 시간이 다 되었을 때 연결한 화장지의 길이가 가장 긴 편이 승리하는 놀이도 가능합니다.
- 2 화장지 꼬리를 더 길게 (키의 두 배) 늘린 후, 발로 밟는 '꼬리 뺏기' 놀이로도 바꿀 수 있습니다.
- 3 개인전으로도 놀이할 수 있습니다.



태그 플래그 대신 화장지, 스카프 등을 꼬리잡기 도구로 활용할 수 있습니다.

 술래가 구령을 외치는 동안 친구들은
들키지 않고 술래에게 다가가서
터치하고 도망가야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



공



라인테이프



놀이 방법

- 1 술래는 기둥에 눈을 가린 상태로 서고, 다른 친구들은 출발선 밖에서 대기합니다.
- 2 술래가 눈을 가리고 "무궁화 꽃이 피었습니다"라고 외치는 동안 술래가 아닌 친구들은 술래에게 몰래 다가갑니다.
- 3 술래는 구호가 끝나자마자 빠르게 돌아, 움직이고 있는 사람이 있는지 찾아내야 하고, 이때 움직이는 게 확인된 친구는 술래에게 잡히게 됩니다.
- 4 몰래 다가간 친구가 술래를 터치하면 술래에게 잡힌 친구들을 포함한 모든 친구들은 재빨리 출발선으로 도망가야 하며, 출발선 도착 전에 술래에게 잡히면 술래가 됩니다.



술래에게 붙잡힌 아이들에게 일정한 간격을 정해주어 다툼이 일어나지 않도록 해야 합니다.
놀이를 시작하기 전 주변에 걸려 넘어질 만한 물건들이 있는지 확인한 뒤 놀이를 시작합니다.



응용 놀이

- 1 선생님이 주는 신호에 맞는 행동을 하면서 출발선에서 결승점까지 오는 놀이도 가능합니다.
- 2 선생님은 "빨간볼, 노란 볼, 초록볼"을 표시할 수 있는 도구(그림판, 공 등)를 준비합니다.
- 3 선생님이 "초록볼" 표시판을 들면, 친구들은 결승선을 향해 빠르게 달릴 수 있고, "노란색" 표시판을 들면 제자리 뒹꾸기(개다리 춤추기 등으로 변형 가능), "빨간볼" 표시판을 들면 멈추어야 합니다.
- 4 신호를 어긴 친구는 출발선부터 다시 시작해야 하며, 가장 빨리 들어온 친구 또는 가장 먼저 들어온 팀이 승리합니다.



신호등을 준비하기 어려울 경우, 선생님이 말로 진행할 수 있습니다.
부상을 예방하기 위해 신호를 너무 빠른 속도로 바꾸면 안 됩니다.
상대편의 길을 막거나 밀지 않도록 사전에 약속합니다.

빨래집게 모으기

 제한된 시간 내에 친구들의 몸에 있는 빨래집게를 최대한 많이 빼앗아야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



빨래집게



안대



접시콘



팀 조끼


 놀이 방법

- 1 빨래집게를 한 사람당 3~5개씩 나누어 줍니다.
- 2 자신의 옷에 빨래집게를 꿰고 쪼그려 앉습니다.
- 3 시작 신호와 함께 오리걸음으로 이동하며 다른 사람의 옷에 꿰혀 있는 빨래집게를 빼앗아 자신의 옷에 꿰으며, 자신의 빨래집게는 뺏기지 않도록 합니다.
- 4 2~3분 후에 각자 빨래집게 개수를 세어 빨래집게를 가장 많이 꿰고 있는 사람이 승리합니다.



빼앗는 놀이의 특성상 다툼이 일어날 수 있기 때문에, 약속하여 놀이를 시작하는 것이 좋습니다.
예시) 한 번에 한 개씩만 빼앗을 수 있고, 빼앗기지 않기 위해 눕거나 상대방을 밀치면 안 됩니다.


 응용 놀이

- 1 술래잡기 형식으로 빠르게 달리면서 빼앗거나 근육을 발달시키기 위해 계걸음이나 네발 걷기 또는 균형감각을 발달 시키기 위해 외발뛰기로 바꿀 수 있습니다.
- 2 수준에 맞게 적절히 편을 나누어 놀이할 수 있습니다.
- 3 눈을 가린 술래 옷에 빨래집게를 매달아 놓고, 몰래 뺏어오기 놀이도 할 수 있습니다.
- 4 술래가 눈을 가리고 있는 동안 몰래 빨래집게를 빼앗아 와야 하며 술래의 손에 닿으면 빨래집게를 다시 놓고 와야 합니다.



신체 기능 수준에 따라 아이들을 적절히 나누어 활동 하는 것이 좋습니다.
눈을 가리고 할 때, 주변에 위험한 물건들을 확실히 정리해 놓은 뒤 놀이하도록 합니다.

 구역을 정하고 그 구역 안에서 술래에게 잡히지 않고 최대한 오랫동안 살아남아야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

 준비물



접시콘



라인테이프



팀 조끼



놀이 방법

- 1 술래는 정해진 구역 안에서 도망가는 친구를 뒤쫓습니다.
- 2 도망가는 친구가 붙잡히기 직전에 포그려 앉으면 술래는 해당 친구를 잡지 못하고 다른 친구를 쫓아야 합니다.
- 3 포그려 앉는 것은 1인 2회까지만 가능하며, 술래가 바뀌면 다시 2회까지 포그려 앉을 수 있습니다.



부딪혀 다치거나 걸려 넘어질 만한 물건들을 정리해 놓은 상태에서 실시해야 합니다.



응용 놀이

- 1 한 손을 허리에 고정하고 한 손으로만 다른 친구를 잡는 '한 손 술래잡기' 형식으로 응용할 수 있으며, 잡힐 때마다 술래가 계속 늘어나도록 할 수도 있습니다.
- 2 술래에게 잡혔을 때 '가위바위보'를 하여 이길 경우 술래가 되지 않고 도망갈 수 있는 술래잡기를 할 수도 있고, 술래와 도망가는 아이 모두 양발로 쿵쿵 뛰면서 실시하는 술래잡기로 바꿀 수도 있습니다.
- 3 편을 나누어 제한 시간 동안 상대방을 많이 잡도록 규칙을 바꿀 수 있습니다.



앉는 횟수를 표시할 수 있는 방법이 필요합니다.

예시) 한 번 앉았다 일어난 친구는 손가락 하나를 들고 도망 다닙니다.

 주사위를 던져 나온 색과 같은 팔찌를 찬 아이가 주사위를 잡아 던져서 다른 친구를 맞혀야 하고, 다른 친구들은 공에 맞지 않게 도망가야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 하

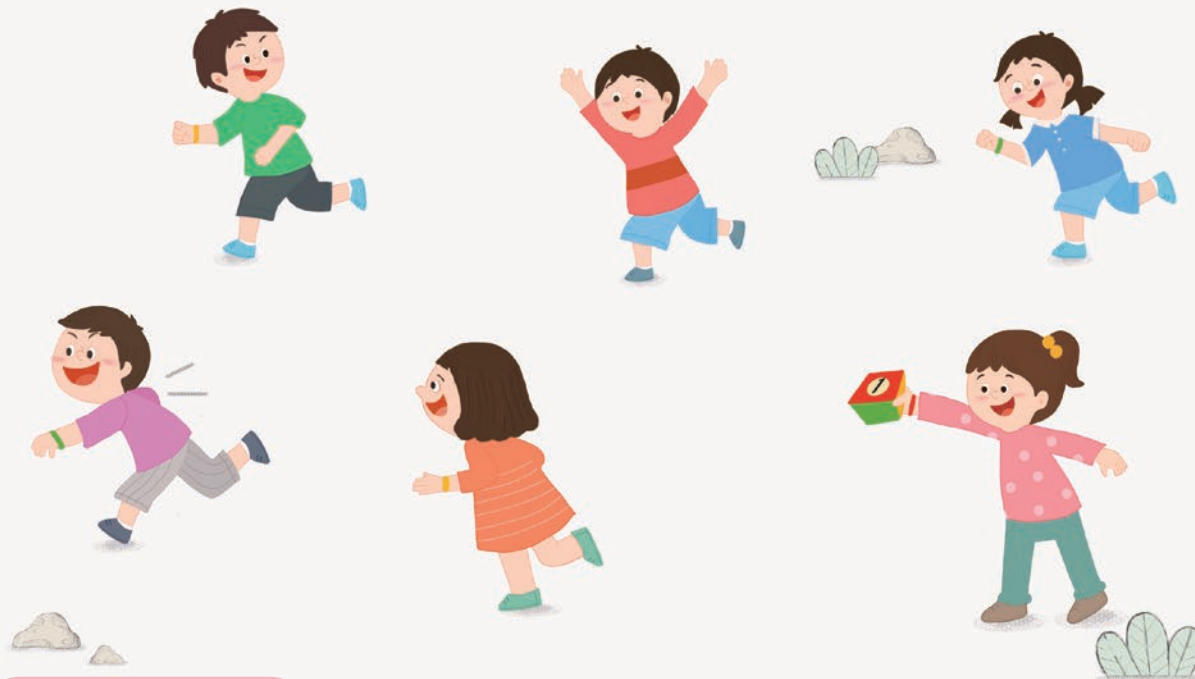
 준비물



주사위 공



팔찌

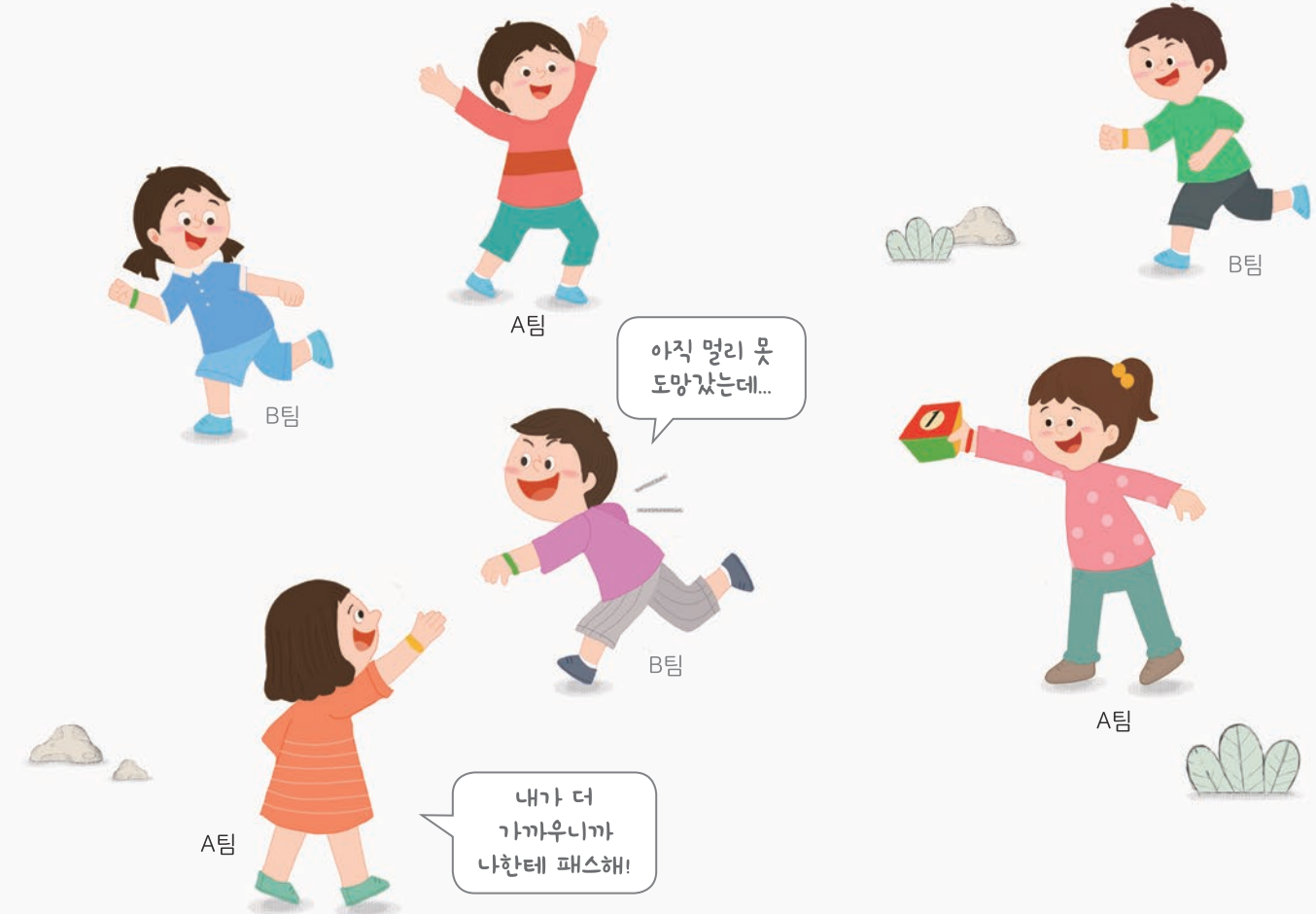


놀이 방법

- 1 6명의 아이들이 각각의 색을 선택하여 선택한 팔찌 3개를 손목에 차고, 그중 한 명이 주사위 공을 던집니다.
- 2 주사위 공이 멈출 때까지 모두가 손을 잡고 있다가, 공이 멈추었을 때 그 공의 맨 위에 표시된 색과 동일한 색의 팔찌를 착용한 아이는 재빨리 주사위 공을 집어 "멈춰!"라고 외치고, 그동안 나머지 아이들은 최대한 멀리 도망가야 합니다.
- 3 주사위 공을 잡은 아이는 공격수가 되어 공을 던지고, 나머지 아이들은 수비수가 되어 그 공을 피하거나 공을 잡아야 합니다.
- 4 이때, 공격수가 던진 공에 수비수가 맞으면 공격수는 상대방의 팔찌를 획득하게 되며, 공격수가 던진 공을 수비수가 잡게 되면 자신의 팔찌를 빼앗기게 됩니다.
- 5 제한 시간 내에 팔찌를 가장 많이 모은 사람이 승리합니다.



사전에 허리 또는 얼굴 위쪽으로 공을 던지지 않도록 규칙을 정합니다.
부딪히지 않도록 뒤쪽으로 도망가도록 하며, 되도록 슬라이딩은 하지 못하게 해야 합니다.



응용 놀이

- 1 **개인전** : 다른 아이의 팔찌를 빼앗은 학생은 자신의 원래 팔찌 색 이외에도 획득한 팔찌의 색이 나왔을 때 재빨리 주사위를 차지하여 공격할 수 있습니다.
- 2 **단체전** : 주사위의 색이 자신의 팔찌 색과 동일한 색이 나왔을 때 공을 잡고 던지는 규칙은 동일하나, 공을 잡았을 때 같은 편끼리 패스를 주고받아 상대방을 맞힐 수 있도록 규칙을 바꿀 수 있습니다.



단체전으로 실시할 때 잘하는 아이와 못하는 아이를 적절히 나누어야 합니다.
놀이 시간이 길어지면 제한된 시간 동안 많은 팔찌를 모은 팀이 승리합니다.

 상대방의 방해를 물리치고 빠다귀집을
정해진 횟수만큼 왕복해야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

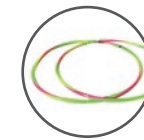
 준비물



라인테이프



팀 조끼



홀라후프

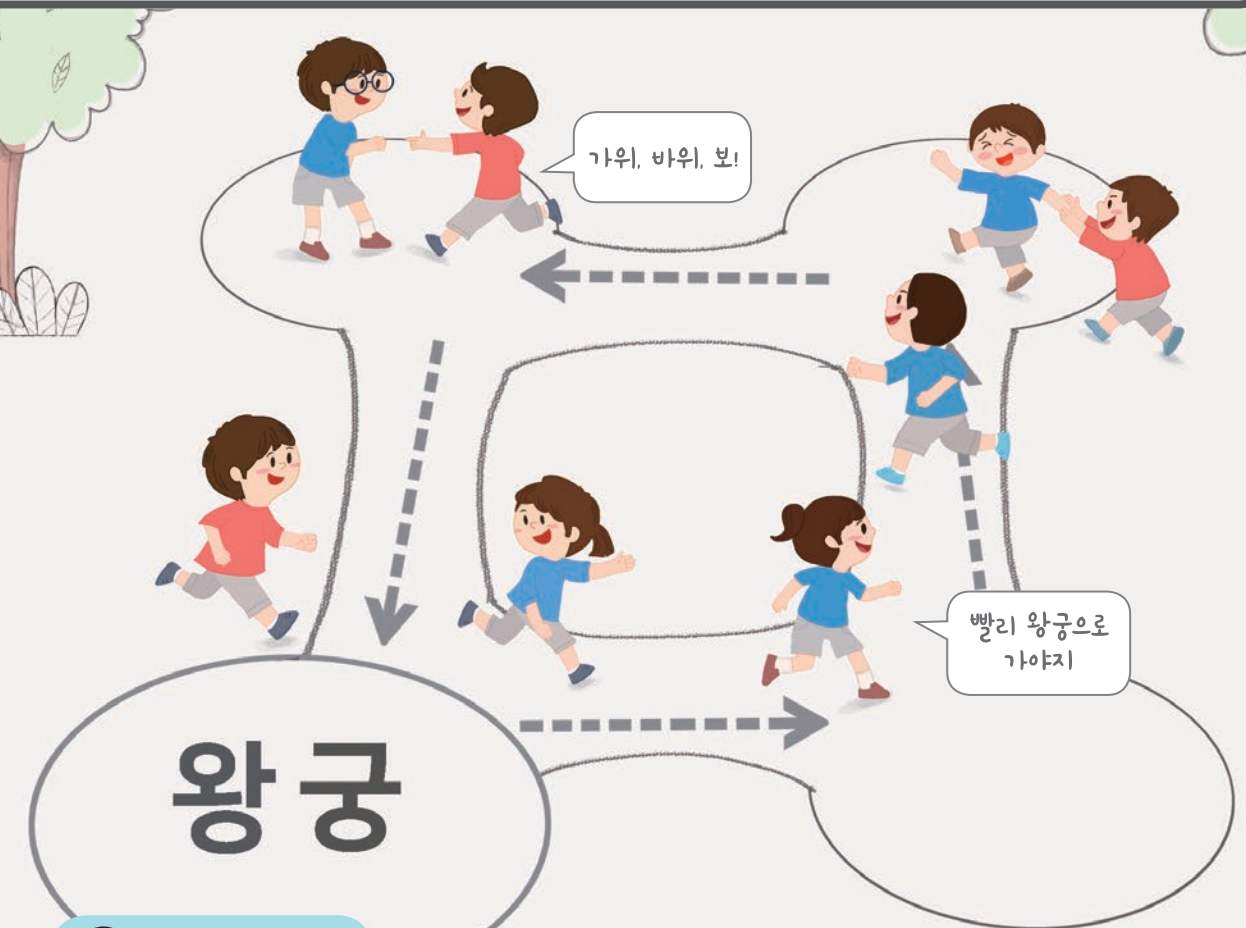


놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 땅(또는 바닥)에 빠다귀 그림을 그립니다. 빠다귀는 원이 1미터 정도, 길이가 6~7미터 정도가 적당합니다. 인원에 따라 크게·작게 변경할 수 있습니다.
- 2 5~7명 정도로 3개로 팀을 나누고 두 팀은 놀이, 한 팀은 심판을 합니다.
'가위바위보'를 해서 공격과 수비를 정합니다. 이때 공격팀이 왕복 횟수를 정합니다.
- 3 놀이 판의 안쪽이 공격팀 집이고 바깥쪽이 수비팀 집입니다.
각자의 집에 들어간 뒤 선생님의 '시작' 구호에 따라 놀이를 시작합니다.
- 4 공격팀은 수비팀을 피해 맞은편 집으로 가야 하고 수비팀은 공격팀이 맞은편 집으로 가는 것을 몸으로 막아야 합니다. 이때 공격팀은 빠다귀 밖으로 나오거나 금을 밟으면 죽게 되고 수비팀은 빠다귀 안으로 들어가거나 금을 밟으면 죽게 됩니다.
- 5 공격팀 아이들 중 한 명이라도 정해진 횟수만큼 맞은편 집에 갔다가 오면 이깁니다.



몸싸움이 많이 일어나는 놀이이기 때문에 놀이하기 전, 옷을 잡아당기지 말고 몸을 잡아당기도록 설명합니다. 또 손톱으로 할퀴거나 꼬집지 않도록 주의를 줍니다.



응용 놀이

- 1 네 빠다귀 놀이로 변형하여 할 수 있습니다.
사각형으로 빠 모양을 그리고 한집을 왕궁으로 선택하고 출발 방향을 정합니다.
- 2 선생님의 '시작' 신호와 함께 출발하고 공격팀 중 한 명이라도 왕궁을 출발해서 빠다귀를 한 바퀴 돌고 다시 왕궁에 도착하면 이깁니다.
- 3 수비팀은 개빠다귀 게임과 같이 공격팀을 막아서 왕궁으로 돌아오지 못하게 하고 공격팀을 다 잡으면 공격과 수비가 바뀌게 됩니다.
- 4 공격팀 중 한 명이 살아남았을 때 수비와 '짱'을 할 수 있습니다. '짱'은 남아있는 수비 모두와 가위바위보를 하는 게임으로 이기면 계속 공격하고 지면 수비를 하게 됩니다.



몸싸움이 심해지는 경우 한 손만 사용하여 게임을 하면 더 안전하게 놀이할 수 있습니다.

 상대방과 진을 공격해서 어떤 팀이 나이를 가장 많이 먹는지 겨루는 놀이입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

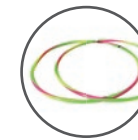
 준비물



팀 조끼



접시콘



홀라후프

진을 공격해야지

거기 서!

가위, 바위, 보

나이를 먹고 싶어

놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 어느 정도 거리가 있는 기둥, 나무, 철봉 2개를 진으로 정합니다. 주변에 기둥이 없으면 바닥에 원을 그리거나 홀라후프를 사용해도 됩니다.
- 2 놀이하는 친구들을 2팀으로 나누어 각 팀의 진에서 준비합니다. 사람의 수가 많으면 거리를 늘리는 게 좋습니다.
- 3 자기 진에 모여서 선생님의 '시작'신호와 함께 놀이가 시작되고 규칙은 아래와 같습니다.
 - 처음 시작은 모두 5살부터 시작합니다.
 - 나이 많은 사람이 적은 사람의 몸 중 한곳을 터치하면 5살을 먹습니다.
 - 같은 나이 친구끼리 터치하면 '가위바위보'로 승부를 결정하고 이긴 사람이 5살을 먹습니다.
 - 진을 잡고 있는 사람은 무적입니다. 상대가 몇 살이든 진을 잡고 상대방을 터치하면 나이를 먹습니다. 그리고 상대팀의 진을 터치하면 10살을 먹습니다.
 - 상대를 터치하거나, 당하거나, 진을 터치하면 더는 공격·수비를 할 수 없는 보호자가 됩니다. 이때는 자신의 진을 한번 터치해서 밥을 먹습니다(원래대로 돌아오는 표현).
 - 진까지 가지 않고 진을 지키고 있는 우리 팀 친구를 터치해도 밥을 먹을 수 있습니다.
- 4 정해진 시간 내에 나이를 많이 먹거나 목표 나이를 먼저 넘어선 팀이 이깁니다. 이때 팀 전체의 나이를 목표로 할지 개인의 나이를 목표로 할지는 선생님이 정합니다.



아이들이 터치할 때 옷을 잡아당기거나 너무 세게 해서 다치는 경우가 없도록 주의합니다.
또 친구들의 민감한 부분을 터치하지 않게 주의를 주어야 합니다.

더 넓게 수비할 수 있어

야호! 이겼다

우리 둘이 오십 살이야

응용 놀이

- 1 모둠 나이먹기 놀이로 변형할 수 있습니다.
- 2 나이먹기를 하는 규칙은 똑같습니다. 하지만 이번에는 두 명 이상 손을 잡아 조를 만들고 나이를 합쳐서 상대방을 공격할 수 있습니다. 이 상태에서 우리 조 보다 나이가 적은 상대를 터치하거나 나이가 같은 경우 '가위바위보'를 해서 이기면 모든 친구들이 나이를 먹습니다.
- 3 진을 지킬 때도 두 명 이상 손을 잡고 진을 공격하는 상대방을 공격할 수 있습니다.



주변에 숨을 공간이 있으면 더 재미있게 놀이할 수 있습니다. 여러 명에서 손을 잡고 행동하다가 혼자 공격하는 등 다양한 전략과 전술을 사용합니다.

 혼자서 투호넣기, 다 같이 함께 투호넣기를 해서
더 많은 투호를 넣는 팀이 이깁니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



투호



팀 조끼



콘



놀이 방법

- 1 두 팀으로 팀을 나누어줍니다.
- 2 항아리를 두고 1~1.5m 정도 떨어진 곳에 금을 긋고 한 명씩 나와 투호를 던집니다.
- 3 한 사람씩 10개의 화살을 던지는데, 1개가 들어가면 10점씩 계산하여 100점 만점으로 합니다.
단, 화살의 숫자나 점수는 놀이하는 사람들의 합의에 의해 조정 가능합니다.
- 4 항아리에 화살을 던져 가장 많이 넣는 편이 승리하는 놀이입니다.



화살로 아이들이 찌르거나 휘두르는 등의 장난은 하지 않도록 주의를 기울여야 합니다.



응용 놀이

- 1 두 팀으로 팀을 나누어줍니다.
- 2 항아리를 두고 1~1.5m 정도 떨어진 곳에 금을 긋고 한 명씩 나와 투호를 던집니다.
- 3 단, 투호를 던지기 전에 그어놓은 금을 기준으로 2m 뒤에 설치한 콘으로 달려가 터치하고 돌아와서 투호를 던져야 합니다(공간이 협소하다면 코끼리 코 10바퀴로 대체 가능합니다).
- 4 이때도 한 사람씩 10개의 화살을 던지는데, 1개가 들어가면 10점씩 계산하여 100점 만점으로 합니다.
- 5 항아리에 화살을 던져 더 빠른 시간 내에 많이 넣는 편이 승리하는 놀이입니다.



아이들의 경우, 1.5m의 거리가 너무 멀어서 힘든 경우 1m로 간격을 좁혀도 상관없습니다.

 친구들과 균형을 잡으며 경주를 하고, 균형 잡고 오래 버티기 놀이를 하면서 협동심을 기릅니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



라인테이프



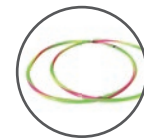
각종 도구



신문지



팀 조끼



홀라후프



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 바닥에 출발선과 반환점 2개를 그립니다.
교과서, 공책, 콩주머니, 지우개, 필통 등 평소 교실에서 볼 수 있는 물건들을 준비합니다.
- 2 두 팀으로 나누고, 선생님은 아이들이 가지고 있는 것들 중 균형을 잡기 어려운 물건을 정합니다.
- 3 출발선에 2줄로 서서 선생님의 '시작' 신호와 함께 머리에 물건을 올리고 반환점 돌아오기 경주를 합니다.
- 4 처음에는 머리에 물건을 올려서 경주를 하고, 그다음은 어깨에 올려서 경주를 합니다.
- 5 물건이 떨어지면 그 자리에서 멈춰 다시 머리에 올린 뒤 출발하고, 제일 마지막 친구가 먼저 들어오는 팀이 이깁니다.



부상의 염려가 있는 물건(플라스틱 필통, 볼펜 등)은 사용하지 않습니다.
선생님은 아이들에게 규칙을 꼭 지킬 것을 강조하여 다툼이 일어나지 않도록 합니다.
신문지 균형잡기 놀이에서는 남자, 여자끼리 조를 만듭니다.



응용 놀이

- 1 신문지 위에서 균형잡기 놀이로 변형할 수 있습니다.
- 2 2~4명으로 조를 만들고 한 조에 신문지 한 장씩 준비합니다.
- 3 신문을 펴고 신문지 안에 모든 발이 다 들어가도록 올라가서 균형을 잡습니다.
5초 동안 균형을 잡고 있으면 통과, 넘어지거나 발이 밖으로 나오면 탈락입니다.
- 4 통과할 때마다 신문을 반씩 접어서 점점 발을 디딜 수 있는 면적을 좁혀 나갑니다.
친구들과 손잡기, 안기, 업기 등 여러 동작으로 협동하면서 오랫동안 균형을 잡습니다.
- 5 마지막까지 남거나, 신문이 부족한데 5초 동안 승부가 나지 않으면 가장 오랜 시간 동안 균형을 잡는 팀이 이깁니다.



특정 동작을 미션으로 정해주어 그 동작을 완수하는 조가 승리하도록 변형할 수도 있습니다.

도구를 사용한 릴레이

 공(기타 도구)을 다리 사이에 끼우고
캥거루가 뛰는 것처럼 공을 운반합니다.

 장소 : 실외

 난이도 : 중

 준비물



공



접시콘



콩주머니



놀이 방법

- 1 아이들의 수준과 수를 고려하여 편을 나누어 줍니다.
- 2 첫 번째 차례 아이는 공을 다리 사이에 끼우고 출발선에 서서 기다립니다.
- 3 출발신호가 울리면 공을 다리 사이에 끼운 자세로 뒤편에서 앞으로 나아가고, 반환점을 돌아 같은 편 다음 주자에게 공을 넘겨주어야 합니다.
- 4 마지막 주자가 가장 빨리 들어온 편이 승리합니다.



상대편과 충분한 간격을 두고 실시해야 합니다.
서로를 밀치거나 부딪히는 행위는 하지 않아야 합니다.



응용 놀이

- 1 **콩주머니이고 달리기** : 각 아이는 콩주머니를 머리 위에 얹고 균형을 잘 잡으면서 빨리 걷거나 달립니다. 머리에 얹은 콩주머니는 손으로 만질 수 없으며, 콩주머니를 떨어뜨리면 그 자리에서 다시 머리에 얹어서 계속 경주를 합니다.
- 2 **염소 경주** : 네 발로 기는 듯한 자세를 취한 후 머리로 공을 밀면서 반환점을 돌아옵니다.
- 3 **손 드리블 릴레이** : 손으로 공을 튀기면서 반환점을 돌아옵니다.
- 4 **발 드리블 릴레이** : 발로 공을 여러 번 짚게 차면서 반환점을 돌아옵니다.
- 5 이 외에도 돌이 짚을 지어 공을 주고받으며 반환점을 돌아오거나, 막대로 공을 굴러 돌아오기, 테니스 라켓으로 공을 운반하여 돌아오기 등 여러 가지로 응용이 가능합니다.



한 가지 방식보다는 여러 가지 방식의 릴레이를 다양하게 섞어 실시하면 흥미 유발뿐 아니라 집중력을 유지하면서 놀이를 진행할 수 있습니다.

 신문지로 만든 가마를 타고 신문지가 찢어지지 않도록 주의하여 상대방보다 먼저 반환점을 돌아옵니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

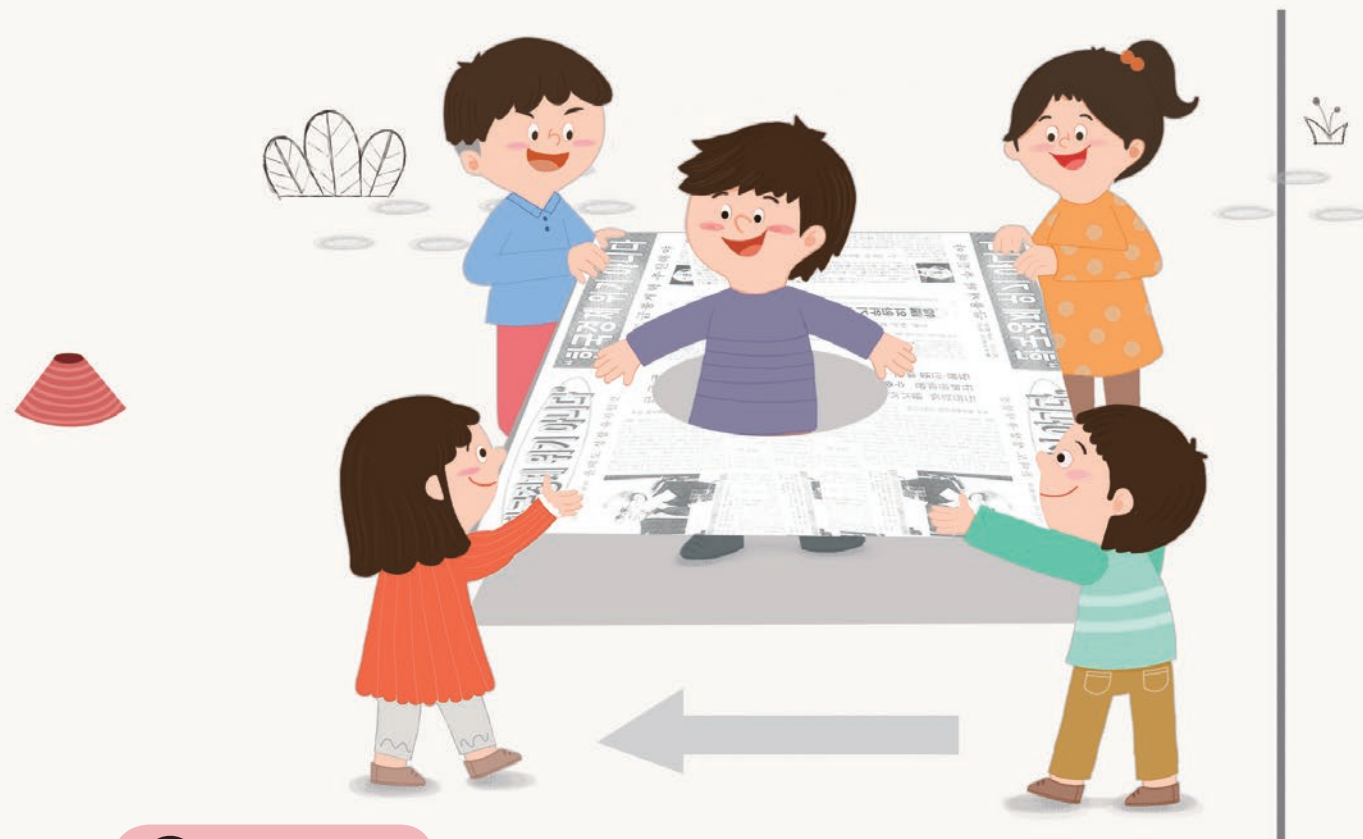
 준비물



신문지



접시콘



놀이 방법

- 1 출발선을 그리고 출발선과 15m 지점에 반환점을 만듭니다.
- 2 다섯 명이 한 조를 이루어 출발선에 섭니다.
- 3 조별로 신문지 중앙에 둥근 구멍을 만들어 한 사람이 들어가고 네 사람이 신문지의 꼭짓점을 잡고 경주를 실시합니다.
- 4 반환점을 돌아오면 원 안에 있던 아이와 신문지를 잡고 있던 아이들이 역할을 바꾸며, 모든 아이들이 한 번씩 구멍에 들어가서 반환점을 먼저 돌아오는 조가 승리합니다.



신문지를 일부러 찢는 아이가 없도록 하고, 신문지의 두께나 구멍의 크기를 아이에게 맞게 조정합니다.
안전을 위해 사전에 걸려 넘어질 만한 물건이 없도록 정리합니다.



응용 놀이

- 1 신문지 안에 들어가 있는 아이는 뒤를 돌아서 이동하고 나머지 조원들은 앞을 보고 걸어 반환점을 돌아옵니다.
- 2 신문지 안에 들어가 있는 아이는 앞을 보고 걸으며, 나머지 조원들은 뒤돌아서서 이동합니다.
- 3 신문지 안에 들어가 있는 아이와 나머지 조원들 모두 뒤로 돌아 이동하여 반환점을 돌아옵니다.



신문지가 찢어졌을 때 곧바로 출발점으로 가서 다시 시작할 수 있도록 시작하기 전에 신문을 여러 장 준비해 놓습니다.

몇 개의 기본스텝을 가르치고 음악에 맞춰 발표합니다.

장소 : 실내·외

난이도 : 중

준비물



점프밴드

점프밴드는 필리핀 민속춤 티니클링에서 유래한 것으로 3/4박자를 유지하며 스텝을 밟습니다.



놀이 방법

- 1 좌우 벌려 뛰기 : 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 양 발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기
- 2 앞뒤 벌려 뛰기 : ① 3시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 오른발 앞으로 2번 가위뛰기 ② 3시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 왼발 앞으로 2번 가위뛰기
- 3 앞뒤 벌려 뛰고 돌기 : ① 3시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, (오른쪽 턴) 9시 방향 오른발 앞으로 2번 가위뛰기 ② 9시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, (왼쪽 턴) 3시 방향 왼발 앞으로 2번 가위뛰기
- 4 폴짝 뛰기 : ① 12시 방향 오른발 안쪽 2번 뛰고, 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 왼발 안쪽 2번 뛰고, 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기
- 5 거꾸로 폴짝 뛰기 : ① 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 오른발 오른 바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 양 발 모아 안쪽 2번 뛰고, 왼발 왼 바깥쪽 2번 뛰기
- 6 한 발 번갈아 뛰기 : 12시 방향 오른발 안쪽 2번 뛰고, 왼발 바깥쪽 2번 뛰기



점프밴드를 발목에 걸고 이동하거나 장난치지 않도록 합니다.

밴드가 너무 팽팽하게 당겨지면 넘어질 수 있으므로 너무 타이트하지 않을 정도로 떨어져 서야 합니다.

줄을 건 아이들은 점프를 높게 뛰지 않도록 주의합니다.

기본 놀이

대나무, 1~4박자 | 1~2 발리기 || 3~4 모으기 | (왼발), R(오른발)

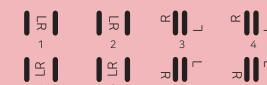
1. 좌우 벌려 뛰기



2. 앞뒤 벌려 뛰기



3. 앞뒤 벌려 뛰고 돌기



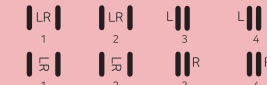
4. 폴짝 뛰기



5. 거꾸로 폴짝 뛰기



6. 한 발 번갈아 뛰기



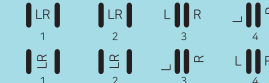
응용 놀이

대나무, 1~4박자 | 1~2 발리기 || 3~4 모으기 | (왼발), R(오른발)

1. 좌우 벌려 뛰고 돌기



2. 섞어 뛰기



3. 지그재그 뛰기



4. 폴짝 뛰고 돌기



5. 양 발 번갈아 뛰기



6. 크로스오버 뛰기



응용 놀이

- 1 좌우 벌려 뛰고 돌기 : 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 오른쪽 뒤로 돌아(시계 반대 방향 턴) 6시 방향, 양 발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기
- 2 섞어 뛰기 : ① 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, (왼쪽 턴) 12시 방향 양발 벌려 바깥쪽 1번 뛰고, 9시 방향 왼발 앞으로 1번 가위뛰기 ② 9시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, (오른쪽 턴) 9시 방향 왼발 앞으로 1번 가위 뛰고, 12시 방향 양발 벌려 바깥쪽 1번 뛰기
- 3 지그재그 뛰기 : ① 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 양발 모아 오른 바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 양발 모아 왼 바깥쪽 2번 뛰기
- 4 폴짝 뛰고 돌기 : ① 12시 방향 오른발 안쪽 1번 뛰고, (오른쪽 턴) 6시 방향 오른발 안쪽 1번 뛰고 6시 방향 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기 ② 6시 방향 왼발 안쪽 1번 뛰고, (오른쪽 턴) 12시 방향 왼발 안쪽 1번 뛰고 12시 방향 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기
- 5 양 발 번갈아 뛰기 : ① 12시 방향 오른발, 왼발 안쪽 번갈아 뛰고, 오른발 오른 바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 왼발, 오른발 안쪽 번갈아 뛰고, 왼발 왼 바깥쪽 2번 뛰기
- 6 크로스오버 뛰기 : ① 12시 방향 왼발, 오른발 안쪽 번갈아 뛰고, 왼발 오른 바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 오른발, 왼발 안쪽 번갈아 뛰고, 오른발 왼 바깥쪽 2번 뛰기



점프밴드는 기존의 지도안대로 순서에 맞게 놀이하거나 조별 릴레이 시합, 창작활동 등이 가능합니다.

아이들의 창의성을 발휘하여 스토리와 동작을 구성하여 표현할 수 있도록 합니다.

여러 개의 기본 스텝을 익힌 후 대중음악에 맞춰 발표할 수 있도록 해줍니다.

4박자의 신나는 음악을 선정하는 것이 좋습니다.

 안대로 눈을 가리고 술래에게 붙잡히지 않게 피하는 놀이입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



안대



응용 놀이

- 1 술래가 다른 아이들을 치러 다니다가 빨간 불, 초록 불, 노란 불 중에서 하나는 외칠 수 있습니다.
- 2 다른 아이들은 술래 주위에 서서 술래가 외치는 주문에 따라 행동해야 합니다.
- 3 '빨간 불'이라고 외치면 움직임을 멈춰야 하고, '초록 불'일 때는 그냥 이동합니다. '노란 불'일 때는 박수를 치며 이동합니다. 술래가 잡을 만하면 빨간 불을 외칩니다.
- 4 이때 잡힐 것 같은 아이는 제자리에 앉기도 합니다. 술래가 한 명을 잡으면 더듬어서 누군지 알아맞혀야 합니다.
- 5 술래가 알아맞히면 잡힌 아이가 술래가 됩니다.



술래가 한 명을 잡으면 더듬어서 누군지 알아맞힐 때 나머지 아이들은 움직일 수 있으며, 술래가 알아맞히지 못하도록 잡힌 아이에게 안경을 씌우거나 머리띠를 바꿔도 됩니다. 안대가 없는 경우 손수건을 활용하여 놀이할 수 있습니다.

놀이 방법

- 1 '가위바위보'로 술래를 정해 안대로 눈을 가립니다.
- 2 나머지 아이들은 방 안에서 혹은 금을 그어 금 안에서 손뼉을 치며 술래를 피해 달아납니다.
- 3 술래에게 손으로 채이거나 잡히면 술래가 됩니다.



위험요소가 없는 안전한 장소에서 실시해야 하며 피해 다닐 수 있는 영역(공간)을 지정해야 합니다.

 플라이딩디스크 또는 공을 토스하며 특정 행동을 실시하는 과정을 반복합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



플라이딩디스크



라인테이프



공



놀이 방법

- 1 크게 원형 대형을 만듭니다. 단, 대형 모양은 상관없습니다.
- 2 선생님이 한 아이에게 플라이딩디스크를 던지면 시작됩니다.
- 3 플라이딩디스크를 잡은 아이는 플라이딩디스크를 들고 5초 간 특정 행동을 실시한 뒤 다른 아이에게 플라이딩디스크를 토스합니다.
- 4 플라이딩디스크를 받은 아이도 그 과정을 반복합니다.(* 앞에 나온 행동들을 이어서 따라 한 후 자신이 할 특정 행동을 실시)



공이나 플라이딩디스크를 얼굴에 던지지 않도록 합니다.

응용 놀이

- 1 크게 원형 대형을 만듭니다. 단, 대형 모양은 상관없습니다.
- 2 선생님이 한 아이에게 공을 던지면 시작됩니다.
- 3 공을 잡은 아이는 공을 들고 5초 간 특정 행동을 실시한 뒤 다른 아이에게 공을 토스합니다.
- 4 공을 받은 아이도 그 과정을 반복합니다.



플라이딩디스크를 던질 때, 자세는 어깨너비만큼 다리를 벌려줍니다.

팔을 쭉 펼친 상태로 가슴 높이에서 손목과 팔 안쪽으로 원반을 수평으로 감싸줍니다.

팔과 원반이 수평을 유지하며 흔들리지 않게 던집니다(손목 스냅으로 툭 던지는 느낌).

상대방이 던지는 공을 피해 반대편 결승선에 도착해야 합니다.

장소 : 실내·외

난이도 : 중

준비물



공



팀 조끼



점시콘



라인테이프



놀이 방법

- 1 도망가는 편과 공격하는 편으로 나누고, 긴 네모를 그려서 출발점과 도착점을 정합니다.
- 2 도망 편은 출발선에 서고 공격 편은 사각형의 긴 부분 밖에 선 뒤 개인당 1~3의 공을 선생님에게 받습니다.
- 3 시작 신호에 따라 도망 편은 공격 편의 공을 피하면서 도착점까지 달리고, 공격 편은 도망 편을 공으로 맞혀야 합니다.
- 4 전체가 실시하고 난 후, 공에 맞은 아이 수를 세고, 각 편의 위치를 바꾸어 줍니다.
- 5 최종적으로 공에 맞은 아이가 적은 편이 승리합니다.



다치지 않도록 말랑말랑한 공을 사용해야 합니다.
공을 얼굴 또는 가슴 아래쪽으로 던지도록 해야 합니다.



응용 놀이

- 1 3명의 아이들이(선두-머리, 2번째 아이-허리, 3번째 아이-꼬리) 3인 1조로 허리를 잡고 원 안에 들어갑니다.
- 2 원을 둘러싸고 있는 아이들은 꼬리가 된 아이를 맞혀야 합니다.
- 3 공으로 꼬리를 맞힌 아이는 꼬리가 되고, 선두 역할을 했던 아이는 원 밖으로 나가는 활동을 반복합니다.



서로 부딪칠 위험이 있기 때문에 1~2편 정도만 들어가 놀이합니다.

 제한 시간 내에 한 팀은 최대한 많은 콘을 세우고 한 팀은 콘을 눕힙니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



콘



공



팀 조끼



놀이 방법

- 1 놀이를 하기에 적당한 활동 공간을 만들고, 아이들의 활동 공간을 표시합니다.
콘 10개를 바닥에 흩어놓습니다(5개는 세워놓고, 나머지 5개는 눕혀놓습니다).
- 2 아이들을 두 팀으로 나누고 각 팀을 "서기"와 "눅기"로 이름을 붙여줍니다.
- 3 시작 신호와 함께 "서기" 팀은 눕혀져 있는 콘을 세워놓습니다.
"눅기" 팀은 세워져 있는 콘을 눕혀놓습니다.
- 4 아이들은 바닥의 콘을 하나씩 세우고 눕히기를 합니다.
제한 시간 내에 더 많은 콘을 세우거나 눕히는 팀이 이깁니다.
- 5 한 게임이 끝나면 팀 별로 콘을 세우고 눕히는 역할을 바꿔서 두 가지 활동을 한 번씩 하게 합니다.



콘 사이의 간격을 넓게 하여 아이들이 서로 부딪히지 않게 합니다.
가고자 하는 방향을 쳐다보면서 다니게 합니다.



응용 놀이

- 1 콘을 세우거나 눕힐 때 공을 이용하면서 놀이를 진행할 수도 있습니다(예: 공을 튀기면서 이동, 공을 발 사이에 끼고 뒤편을 하면서 이동, 공을 손으로 굴리면서 이동, 공을 손으로 튀기면서 이동 등).
- 2 콘을 세울 때는 손으로, 눕힐 때는 손 이외에 다른 신체 부위를 사용하게 합니다(예: 팔꿈치, 발, 무릎 등).



진행할 때 한 번은 평소에 주로 사용하는 한쪽 손만 사용하게 하고, 다음 경기에서는 반대쪽 손만 사용하게 하여 손을 번갈아서 하는 방법도 있습니다.

 대장의 명령에 따라 도망가는 친구들을
멈추게 하고 공으로 친구들을 맞추고
피하는 놀이입니다.

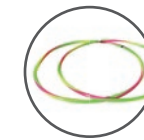
 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



라인테이프



홀라후프



공



팀 조끼



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 두 명이 들어갈 수 있는 원을 만듭니다(홀라후프를 쓸 수도 있습니다). 선생님은 공 하나를 원 안에 넣고 친구들 중 한 명을 대장으로 선택합니다.
- 2 먼저 대장이 원안에 들어가고 나머지 친구들은 손을 잡아 원을 동그랗게 둘러쌉니다. 선생님의 '시작' 소리와 함께 친구들은 오른쪽으로 원을 빙글빙글 돌립니다.
- 3 도는 도중 대장이 한 명의 이름을 부르면 그 친구는 부하가 되고 다른 친구들은 잡았던 손을 놓고 재빨리 도망갑니다.
- 4 부하는 재빨리 원 안으로 들어가서 공을 잡는 동시에 '스톱'을 외칩니다. 스톱을 외치면 도망가던 친구들은 그 자리에 멈춰야 합니다. 부하는 멈춘 친구들 중 한 명을 선택하여 공을 던져서 맞춥니다. 상대방을 맞추면 부하와 대장은 1점을 얻고 맞지 않으면 점수를 얻지 못합니다.
- 5 공 맞히기 대상이었던 친구가 다음 대장이 되고 정해진 시간동안 반복해서 놀이합니다. 놀이가 끝나고 가장 많은 점수를 얻은 친구가 이깁니다.



맞히기 대상 아이가 너무 가까울 때는 다리 쪽으로 공을 던지게 합니다.



응용 놀이

- 1 다 함께 스톱공으로 변형하여 놀이할 수 있습니다. 놀이 방법은 기본 스톱공 규칙과 같지만 팀을 만들어서 놀이를 합니다.
- 2 팀을 네 개로 나누고 '가위바위보'를 하여 먼저 대장을 할 팀을 선택합니다. 대장 팀 친구 중 한 명을 대장으로 선택하고 스톱공과 같은 방식으로 놀이를 시작합니다.
- 3 친구들이 돌고 있을 때, 대장이 한 명의 부하를 부르는데 대장이 속한 팀 친구를 빼고 부릅니다. 선택된 부하는 재빨리 원안으로 들어와서 '스톱'을 외칩니다.
- 4 친구들이 '스톱'소리에 멈추면 부하는 대장 팀과 자기 팀을 빼고 나머지 두 팀 친구 중 한 명을 향해서 공을 던집니다.
- 5 공에 맞으면 그 팀 전체가 한 살을 먹게 되고 반복해서 놀이한 뒤 나이를 가장 적게 먹은 팀이 이깁니다.



손을 잡고 원을 돌 때 노래를 부르면서 하면 더 재미있게 놀이할 수 있습니다.
다 함께 스톱공을 할 때, 대장 팀과 부하 팀 친구를 방패로 사용하면 더 재미있습니다.

움직이는 바구니에 공 넣기

 이동하는 바구니에 공을
최대한 많이 넣어야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

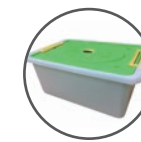
 준비물



공



팀 조끼



바퀴 달린 바구니



라인테이프



놀이 방법

- 1 두 개로 편을 나누고 평행선을 만든 다음 선 양쪽에 마주 보고 서게 합니다.
- 2 편에 따라 다른 색깔의 공을 3~5개씩 받습니다.
- 3 심판은 바구니에 줄을 매달아 두 편의 중앙에서 끌어당기며 통과합니다.
- 4 모든 아이들은 바구니가 지나가는 동안, 자신이 소유하고 있는 공을 모두 던집니다.
- 5 마지막에 던진 공의 개수를 비교하여 많이 넣은 편이 승리합니다.



서로 부딪치지 않도록 주의해야 하며, 대표를 고의로 맞히지 않도록 해야 합니다.
바구니 안에 공을 넣을 때에는 가까운 거리에서 살짝 던져 넣도록 규칙을 정합니다.



응용 놀이

- 1 두 편의 대표를 뽑아 줍니다.
- 2 대표는 바구니를 등에 지고, 시작 신호가 울리면 상대방의 공을 피해 도망 다녀야 합니다.
- 3 두 편의 아이들은 상대 편 대표가 짊어지고 있는 바구니 안에 공을 넣어야 합니다.
- 4 종료 신호가 울리면, 바구니에 들어간 공을 세어 승패를 결정합니다.



아이의 수준에 맞게 거리를 바꾸어 줍니다.
선을 넘어서 던지지 않도록 하며, 상대방을 맞히지 못하도록 합니다.

 상대방에게 공을 빼앗기지 않고 정확히 패스하여 인간 농구 골대에 최대한 많이 공을 골인시켜 줍니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



공



팀 조끼



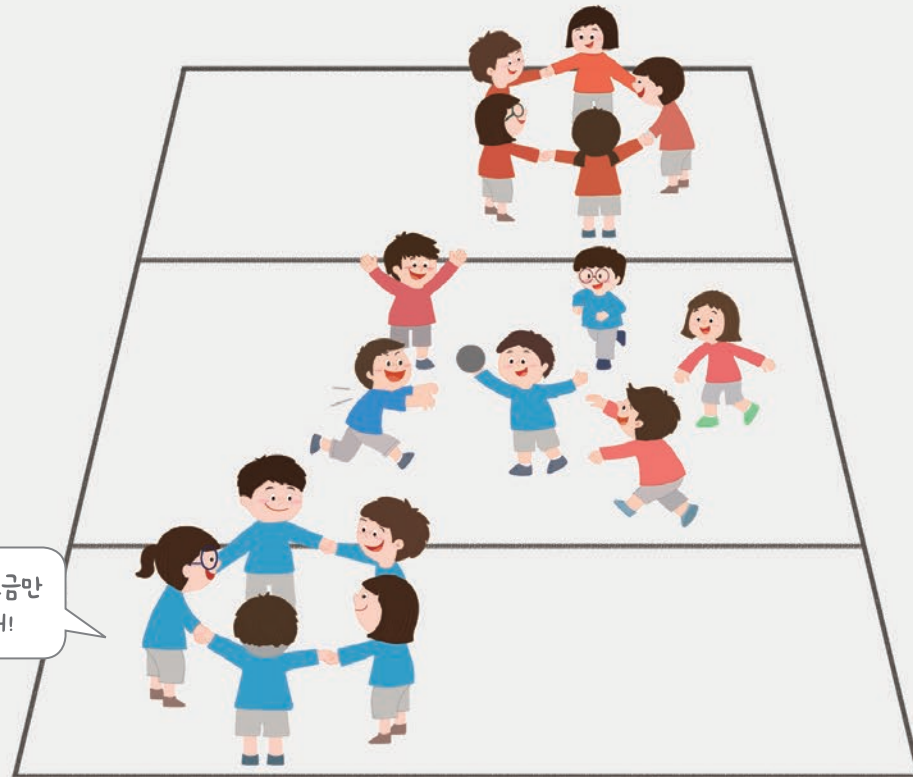
점시콘



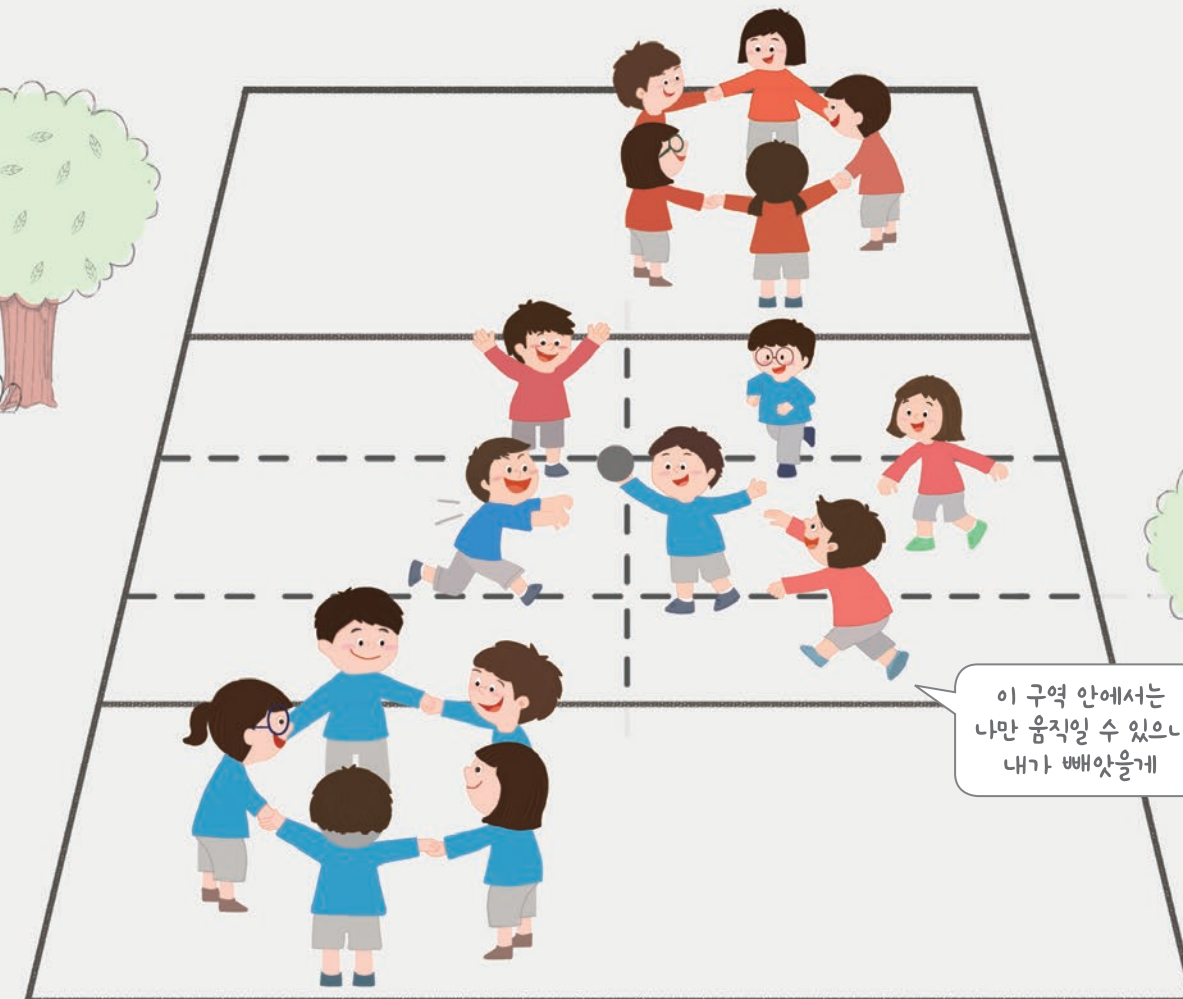
라인테이프



오른쪽으로 조금만 더 이동해!



이 구역 안에서는
나만 움직일 수 있으니
내가 빼앗을게



놀이 방법

- 1 그림과 같이 인원을 고려하여 적당한 경기장을 만듭니다.
- 2 두 개로 편을 만들고 각각 5명(인원 변경 가능)이 손을 잡아 골대를 만듭니다.
- 3 경기장 양 끝에 골대 역할을 하는 아이들이 위치할 구역을 만듭니다.
- 4 골대 역할을 하는 아이들은 그 구역을 벗어나면 안 되며, 나머지 아이들은 그 구역에 들어갈 수 없습니다.
- 5 패스는 허용되지만 드리블은 할 수 없으며, 골대를 구성하는 아이들은 가끔씩 교대해 주세요.
- 6 위 규칙을 준수하며 목표 점수를 달성하거나, 제한 시간 내에 많은 득점을 한 편이 승리하게 됩니다.



거친 몸싸움을 피하기 위해 상대방의 몸을 잡지 못하도록 합니다.
골대 역할을 하는 아동들이 다칠 수 있으니 너무 빠르게 움직이지 않도록 합니다.

응용 놀이

- 1 정해진 구역 내에서만 움직일 수 있도록 규칙을 바꾸어 놀이를 진행해 봅니다.
- 2 인원이 많지 않은 경우, 골대 역할을 하는 아동을 1~2명으로 줄여 한 번에 여러 명이 될 수 있도록 합니다.



저학년의 경우, 가끔 공을 잡지 못해 얼굴에 공을 맞는 경우가 있기 때문에 말랑말랑한 공을 사용하는 것이 좋습니다.

 사각의 코너에 골대를 두고 친구들과 공을 주고 받으며 누가 골을 많이 넣는지 겨루는 놀이입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



탱탱볼



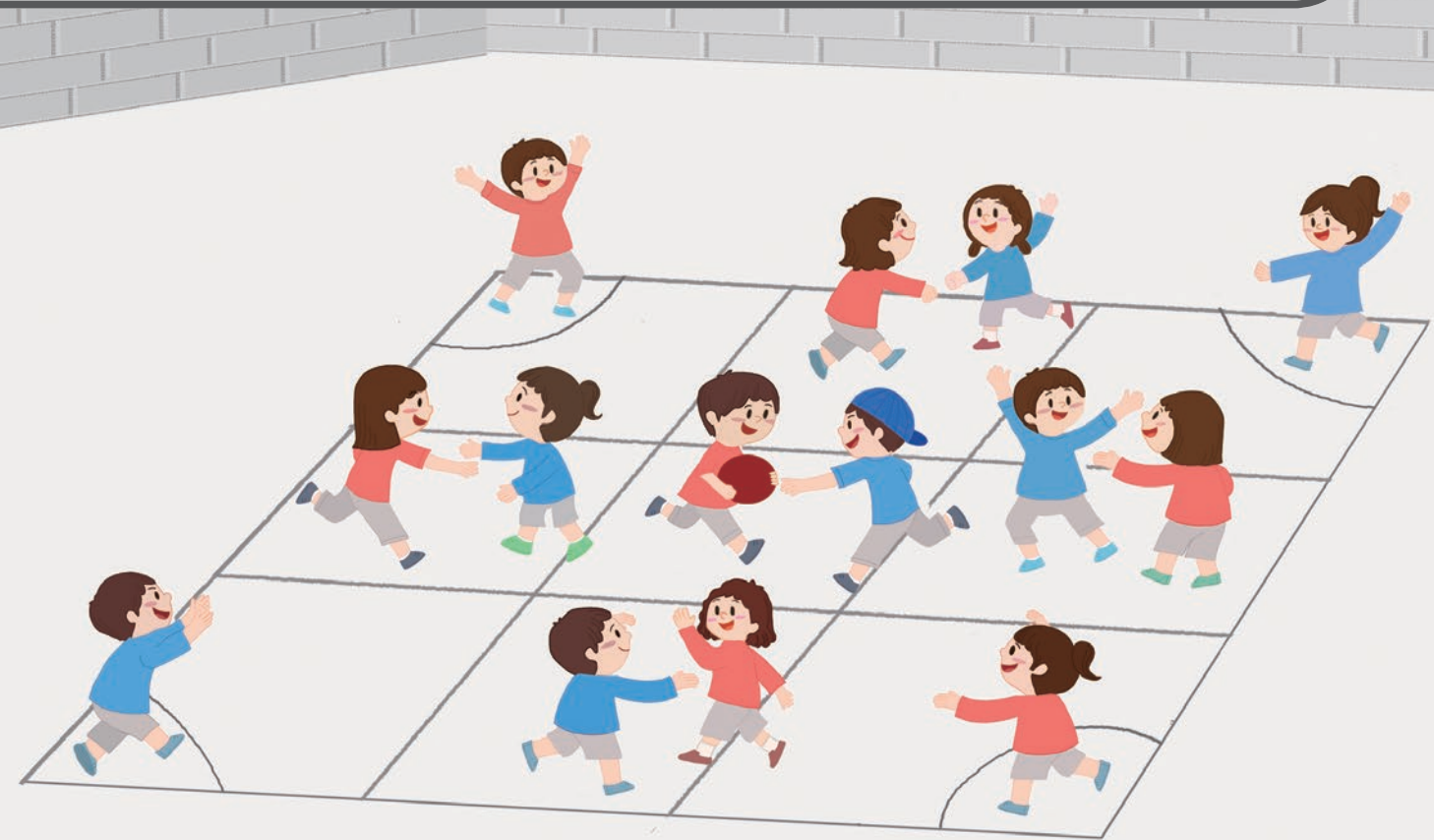
팀 조끼



접시콘



라인테이프



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 사각형으로 경기장을 그리고 공격 시작 지점인 중앙선을 만듭니다. 또, 네 개의 코너에 부채꼴을 그려서 골대를 만듭니다.
- 2 두 팀으로 나누어 한 명씩 골대에 들어가고 '가위바위보'로 공격권을 정합니다. 선생님의 '시작' 소리와 함께 친구들과 공을 주고받으며 우리 편 골대에 공을 넣습니다. 기본적인 규칙은 아래와 같습니다.
- 3
 - 공을 잡은 친구는 움직일 수 없습니다.
 - 우리 팀 골대에 공을 넣으면(코너의 주장과 부주장이 공을 잡으면) 1점을 얻습니다.
 - 친구들은 반드시 공만 만질 수 있고 상대팀 친구들의 몸은 만질 수 없습니다.
 - 공을 잡고 움직이거나, 상대팀의 몸을 잡아서 반칙이 발생하면 공격권이 넘어갑니다.
 - 또 골이 들어가도 상대방에게 공격권이 넘어갑니다.
 - 공격권이 넘어가면 다시 중앙선에서 공격을 시작합니다.
- 4 제한된 시간 동안 점수를 많이 얻거나, 목표한 점수를 먼저 얻는 팀이 이깁니다.



아이들끼리 몸싸움이 일어나지 않도록 반드시 규칙을 지키도록 합니다.

응용 놀이

- 1 '바둑판 코너볼'로 변형하여 놀이할 수 있습니다.
 - 경기장을 친구들 인원수에 맞게 바둑판 모양으로 만듭니다.
 - 놀이 방법은 기본 코너볼 규칙과 같고 친구들은 자기 바둑판 안에서만 움직이게 합니다.
 - 한 바둑판에 각 팀에서 한 명씩 총 두 명이 들어가서 공 잡기 경쟁을 하도록 합니다.
- 2 '더블 코너볼'로 변형하여 놀이할 수 있습니다.
 - 기본 코너볼 놀이가 공을 하나로 했다면 이번에는 공 두 개, 세 개, 네 개를 한꺼번에 넣어 놀이 하도록 합니다.
 - 단, 아이들이 부딪히거나 다칠 수 있는 상황이 생기면 공은 두 개로만 놀이 하도록 합니다.
- 3 제한된 시간 동안 점수를 많이 얻거나, 목표한 점수를 먼저 얻는 팀이 이깁니다.



인원이 적을 경우 바둑판의 위치를 아이들 숫자만큼 미리 정해서 놀이하면 더 재미있습니다.

 두 팀이 네트를 사이에 두고 풍선을 넘겨 점수를 내는 게임입니다. 게임 규칙은 배구와 비슷합니다.

 장소 : 실내

 난이도 : 중

 준비물



풍선



네트



팀 조끼



라인테이프



놀이 방법

- 1 코트와 네트를 준비하고, 두 팀으로 나눕니다.
- 2 두 팀이 네트를 사이에 두고 상대하여 기본적으로 3번의 터치만으로 풍선을 상대방 네트로 넘겨 상대 코트 안으로 떨어뜨리면 점수를 획득할 수 있습니다. 단, 한 사람의 연속 터치는 안됩니다.
- 3 풍선이 가벼워 상대방 네트로 넘기기 어려울 수 있으므로 서브는 앞 사람이 합니다.
- 4 만약에 코트 밖으로 떨어지면 그 풍선을 가장 마지막으로 건드린 팀이 실점됩니다. 따라서, 상대방의 코트 안에 풍선을 떨어뜨리거나, 상대방 손에 맞추고 코트 밖으로 아웃 시키는 공격을 하게 됩니다.
- 5 최종 5세트를 제외한 나머지 세트는 최소 2점을 앞선 상태에서 25점을 따낸 팀이 세트를 얻게 되고, 3세트를 먼저 따내는 쪽이 이깁니다(세트 횟수는 상황에 따라 진행하시면 됩니다).
- 6 모든 아이들이 참여할 수 있도록 득점하거나 한 세트가 끝나면 시계방향으로 한 칸씩 이동시킵니다.



아이들이 부딪혀서 다치지 않게 충분한 간격을 두고 실시해야 합니다.



응용 놀이

- 1 아이들을 두 팀으로 나눕니다. 적당한 높이의 장애물을 네트로 삼습니다(예: 책상).
- 2 처음에는 풍선 1개, 그다음은 풍선 개수를 늘리면서 게임을 진행합니다.
- 3 공격을 해서 상대방이 풍선을 받지 못하면 점수를 획득할 수 있습니다.
- 4 지정한 점수를 먼저 획득하는 팀이 이기거나 제한시간 내에 가장 높은 점수를 획득하는 하는 팀이 이기는 등의 놀이 진행을 할 수 있습니다.



수업을 하기 전에 배구 규칙에 대해서 미리 공부를 하고 설명해 주시길 바랍니다.

점수나 듀스 유무는 상황에 맞춰서 지정해 주시길 바랍니다.

풍선이 없을 경우 탕탕볼로 하는 배구도 가능합니다. 코트 규격을 참고하여 상황에 맞춰서 놀이를 진행해 주시면 됩니다.

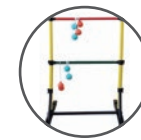
놀이 시작 전에 토스, 스파이크, 서브 연습을 하고 진행하면 좋을 것 같습니다.

 사다리 모형의 타깃에 공을 투척해 공을 걸리게 하여 포인트를 얻어 냅니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



볼로볼 세트



라인테이프



놀이 방법

- 1 경기에 앞서 토스 라인은 사다리로부터 5m로 규정합니다.
- 2 싱글(2명) 또는 팀별(4명)로 게임을 할 수 있으며 색상이 다른 볼을 3개씩 가집니다(블루 3개, 레드 3개).
- 3 경기가 시작되면 볼로볼은 개인(팀) 당 3개를 던질 수 있으며 모두 토스하고 난 후 상대방이 토스를 할 수 있습니다. 상대방까지 모두 토스가 끝나면 1라운드가 종료되고, 승리자는 다음 라운드에서 먼저 토스할 기회를 얻습니다.
- 4 공을 토스하는 방식은 정해진 규정이 없으므로 정해진 토스 라인에서 어떤 형태로 던지든 상관없습니다 (예: 공을 지면에 튀기고 사다리 바에 걸리게 되는 경우도 인정됩니다).



친구가 던지는 동안에 공이나 사다리를 건드리면 실격으로 처리되며 라운드가 끝나기 전에 누구도 사다리 쪽으로 이동해서는 안 됩니다.
볼로볼로 장난은 삼가하며 사다리 바를 누르거나 올라가서는 안 됩니다.

- 5 득점은 윗줄 3점, 중간 줄 2점, 아래 줄 1점이며 해당 바에 공이 걸렸을 때 점수로 인정됩니다. 단, 사다리에 걸려있던 자신의 볼이 상대방의 볼에 맞아떨어지면 점수로 인정되지 않습니다.
- 6 볼로볼 경기의 점수는 총합계가 21점이 되어야 승리할 수 있습니다. 만약에 한 아이의 점수가 21점을 넘으면 그 게임은 점수로 인정이 되지 않습니다(예: 현재 18포인트가 있는 아이는 3포인트만을 득점해야 합니다. 만약 아이가 3개의 공을 모두 토스한 후 5포인트를 획득하게 되면 그 라운드는 인정되지 못하고 다음 라운드에서 다시 18포인트를 가지고 3포인트를 획득해야 합니다).
- 7 만약 동점의 상황(21:21)인 경우, 듀스 법칙을 적용해 2점을 앞설 때까지 번외 라운드를 진행합니다. 2점 룰은 번외 라운드에서만 적용됩니다.



공식 토스 라인은 5m이지만, 아이들의 수준을 고려하여 라인 조절이 가능합니다. 거리를 멀리하여 경기를 할 경우 아이들의 집중력을 향상시킬 수 있고 경기의 수준과 흥미 및 운동효과를 높일 수 있습니다.
볼로볼을 토스하는 방법에 대한 규정은 없지만 공에 달려 있는 줄을 손가락 사이에 끼운 상태로 아래에서 위로 던지는 방법이 가장 유용합니다.

 출발선에서 도착선까지 사다리를 건드리지 않고 빠르게 이동합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

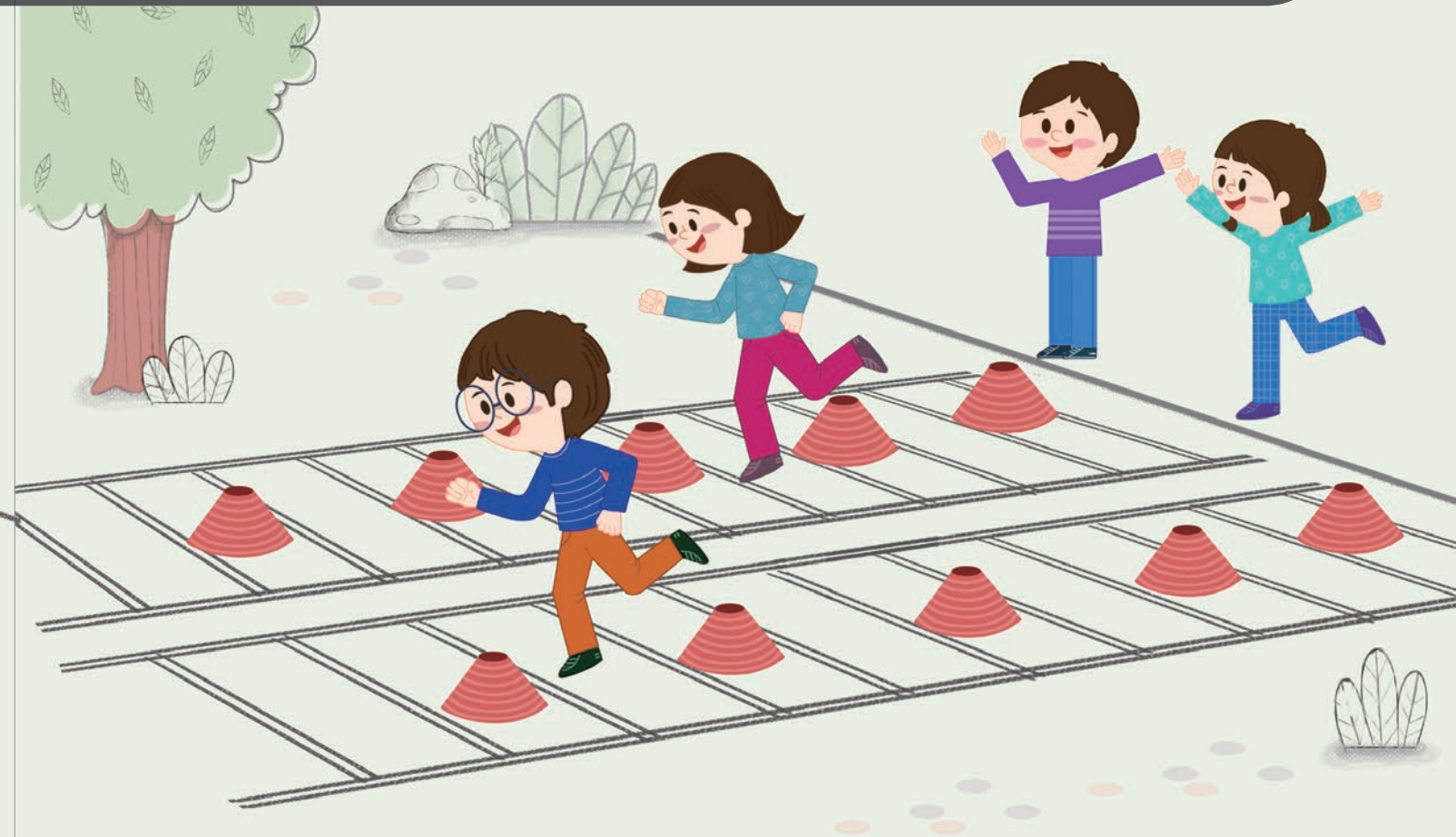
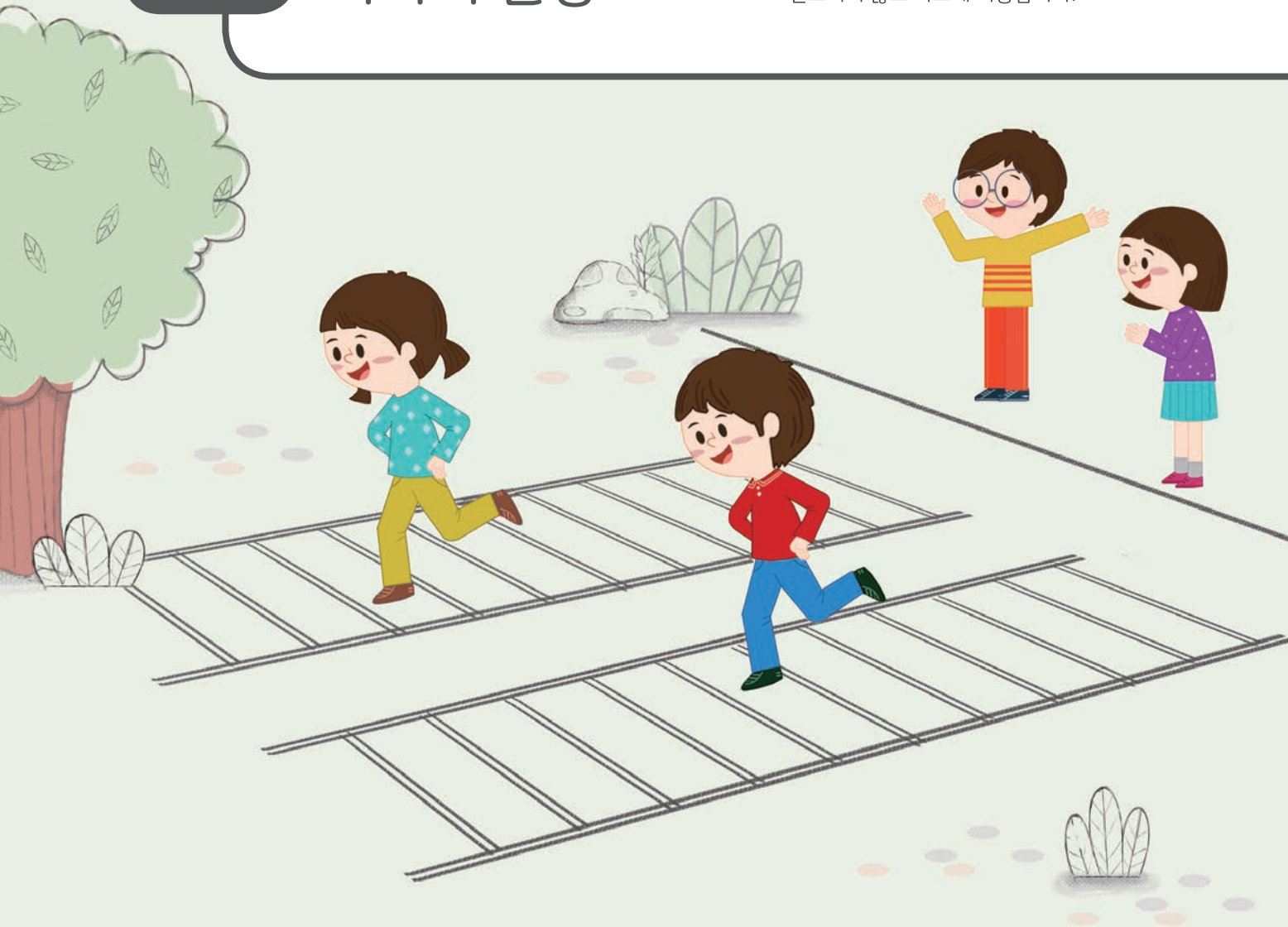
 준비물



소프트 사다리



접시콘



놀이 방법

- 1 허리에 손을 올려준 상태에서 호흡은 자연스럽게 합니다.
- 2 발이 사다리 선(줄)에 걸리지 않게 뛰어서 먼저 도착하는 사람이 승리합니다.
(상황에 따라 왕복으로 뛰어도 됩니다)
- 3 만약 사다리 운동에 발이 걸릴 경우 처음부터 다시 시작합니다.



사다리 운동을 편평한 지면에 설치하시길 바랍니다.
또한 넘어져도 크게 다치지 않도록 안전한 곳에 설치하시길 바랍니다.

응용 놀이

- 1 '허리에 손을 올려준 상태에서' 다리를 벌리고 모으면서 한 칸씩 나아갑니다.
- 2 뒹뒹기를 하면서 한 칸씩 나아갑니다. 한 발 뒹기를 하면서 한 칸씩 나아갑니다.
- 3 한 칸씩 간격을 두고 접시콘을 설치하여 뛰어넘어 나아갑니다.
- 4 스쿼트 자세로 옆으로 서서 점프를 하며 한 칸씩 나아갑니다.
- 5 사다리 옆으로 서서 복싱 스텝을 밟으며 한 칸씩 나아갑니다.



사다리(스텝 레더)를 사용하여 할 수 있는 응용 놀이는 다양합니다. 아이들의 학년별 수준에 맞춰서 진행하시면 됩니다.

 12개의 컵을 다양한 방법으로 쌓고
내리면서 집중력과 순발력을 기릅니다.

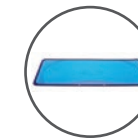
 장소 : 실내

 난이도 : 중

 준비물



스태킹컵



매트



타이머



점보스택스



라인테이프

놀이 방법

- 1 **3-3-3 스태킹** : 9개의 컵을 사용해 3개의 컵으로 이뤄진 스태킹을 왼쪽에서 오른쪽으로 또는 오른쪽에서 왼쪽으로 3번 쌓고 내립니다.
- 2 **사이클(Cycle) 스태킹** : 3-6-3 스태킹, 6-6 스태킹, 1-10-1 스태킹이 순서대로 결합된 스태킹 경기로 3-6-3 스태킹을 반드시 다운 스태킹 한 상태로 경기를 끝내야 합니다.
- 3 **더블(Doubles) 스태킹** : 2명이 한 팀이 되어 빠르게 사이클 스태킹을 수행하는 경기로 한 명은 오른손만, 다른 한 명은 왼손만 사용해야 합니다.
- 4 **팀 3-6-3 시간 릴레이 스태킹** : 4명이 한 팀이 되어 한 명씩 차례대로 3-6-3 스태킹을 수행하는 경기입니다.
- 5 **팀 대항 릴레이 스태킹** : 4명으로 한 팀이 되어 한 명씩 차례대로 사이클 스태킹을 수행하는 경기로 페널티가 더 적은 팀이 승리합니다.
- 6 컵 색깔을 원래대로 맞추는 종목이 있습니다.



반드시 스태킹 전용컵을 사용하시길 바랍니다. 손을 다치지 않게 조심하시길 바랍니다.



응용 놀이

- 1 기본 동작을 응용하여 음악에 맞춰서 율동을 하며 컵을 타격할 수 있습니다.
- 2 기본 스태킹컵 대신에 빅 컵 혹은 점보스택스(작은 양동이)로 하는 2인 1조 놀이를 할 수 있습니다.
- 3 스태킹 릴레이로 해서 먼저 다하는 팀이 이기는 놀이가 있습니다.
- 4 짝이 하나가 되어 한 사람은 오른손의 역할을 한 사람은 왼손의 역할을 하여 스포츠 스태킹의 규칙에 따라 놀이를 할 수 있습니다.



컵 쌓기 게임은 교육동영상 자료를 참고해주시길 바랍니다.

 탁구 라켓 모양의 라켓으로 배드민턴처럼 셔틀콕을 날립니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



라켓



셔틀콕



네트



놀이 방법

- 1 경기는 단식(1:1), 복식(2:2), 혼합 복식이 있습니다. 단식은 3세트이며, 각 세트는 15점 방식으로 진행됩니다.
- 2 어느 팀이건 상대편 코트에 셔틀콕을 떨어뜨린 팀이 점수를 얻습니다. 14:14 듀스가 되면 상대팀보다 2점 차이로 먼저 앞서는 팀이 승리합니다. 단, 서비스는 반드시 허리 아래에서 위쪽으로 넣습니다.
- 3 단식은 코트의 공간 내 어디에서든 서비스를 할 수 있으며, 리시버 또한 파울 존을 제외한 플레이 코트의 어떤 곳에서든 리시브를 할 수 있습니다.
- 4 복식은 자기 코트 오른쪽에서 상대팀 코트 왼쪽(대각선 방향)으로 서비스를 하여야 합니다.
- 5 서비스는 2회씩 서브한 후 상대팀에게로 서브권이 넘어갑니다.
- 6 아웃되는 셔틀콕이 라켓에 혹은 몸에 닿고 나간 경우는 코트에 들어온 것과 같습니다. 만약, 아웃되는 셔틀을 치려고 라켓을 휘둘렀는데 라켓에 닿지 않았다면 아웃입니다.



일반적으로 셔틀콕이 파손되기 쉽기 때문에 관리에 세심한 배려가 필요합니다.



응용 놀이

- 1 좌식 핸들러는 팀당 4~6명으로 구성이 됩니다. 핸들러 코트에서 구역을 정하여 앉습니다.
- 2 상대팀에서 날아오는 셔틀콕을 각자 자신이 맡은 구역에서 리시브하여 넘기며, 서비스는 앞줄부터 돌아가면서 합니다.
- 3 득점형 경기일 경우 리시브하지 못한 경우 상대 팀이 득점하며 게임 당 11점씩 3게임을 겨룹니다. 퇴장형 경기일 경우 팀원 각자의 구역을 정하여 자기 구역으로 날아온 셔틀콕을 받지 못한 사람은 퇴장합니다.
- 4 인원이 줄어든 팀은 자리 배치를 다시 할 수 있습니다.
- 5 경기 최소 인원을 정해 놓고, 어느 한 팀의 인원이 최소 인원까지 줄어들면 양 팀이 같은 수의 인원을 보충 할 수 있습니다.
- 6 경기 시간을 정하여, 경기 시간 종료 시 경기 인원이 많이 남은 팀이 이깁니다.



코트는 배드민턴 경기장보다 적은 규격으로 실내나 실외 구별 없이 가능한 평탄한 지역에서 경기가 가능합니다.
초보자들이 쉽게 배우기 위해서는 손바닥으로 셔틀콕을 정확히 맞히는 연습을 하면 라켓으로 핸들러를 즐기는 데 도움이 될 수 있습니다.
코트 규격을 참고하여 상황에 맞춰서 놀이를 진행해 주시면 됩니다.

 달라붙는 점수판에 공을 던져서 누가 더 점수를 많이 내는지 겨루는 놀이입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 중

 준비물



후크볼과넵



후크볼



라인테이프



접시콘



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 공을 던지는 선과 적당한 거리에 과녁을 두 개 설치합니다.
선과 과녁과의 거리는 아이들의 힘에 맞게 잘 조절합니다.
- 2 팀을 두 개로 나눠 던지는 순서를 정하고, 던지는 선에 팀별로 한 줄씩 세우고 공을 하나씩 나누어 줍니다.
- 3 놀이는 순서대로 빨리 맞추기, 높은 점수 차지하기가 있습니다.
- 4 **순서대로 빨리 맞추기**
· ①번부터 ⑨번까지 순서대로 먼저 맞추는 놀이입니다.
· 순서대로 모두 맞출 때까지 반복해서 계속 던지고 두 팀 중 한 팀이라도 다 맞추면 이깁니다.
11점을 한 세트로 총 3세트를 놀이를 하여 2세트를 먼저 승리한 팀이 이깁니다.
- 5 **높은 점수 차지하기**
· 팀 구성원 모두 한번 씩 던지는 것을 1세트로 하여 총 3세트 놀이합니다.
· 한 세트 마다 점수를 합해서 계산하여 2세트를 먼저 이기는 팀이 이깁니다.
· 세트마다 계산할 수도 있고 3세트 전부를 다 합해서 승부를 가릴 수도 있습니다.



아이들이 공에 맞지 않게 한 번씩 다 던지고 나서 공을 가지러 가야 합니다.



응용 놀이

- 1 빙고 후크볼, 계산기 후크볼 놀이로 변형할 수 있습니다.
- 2 **빙고 후크볼**
· 야합 개의 칸에 공을 던져서 빙고를 완성하는 놀이입니다.
· 먼저 선생님이 빙고의 개수를 이야기해 주고 두 팀에서 한 명씩 번갈아가면서 공을 던집니다.
· 목표한 빙고 개수를 먼저 완성하는 팀이 이깁니다.
- 3 **계산기 후크볼**
· 더하기, 빼기, 곱하기, 나누기를 이용하여 필요한 숫자를 먼저 맞추는 놀이입니다.
· 먼저 선생님이 기호(+, -, x, ÷)와 숫자, 맞추기 개수를 말합니다. (예: 더해서 8이 되는 숫자 2개)
· 그다음 아이들은 스스로 숫자를 계산하여 답을 계산하기 위해 필요한 숫자를 먼저 맞춘 팀이 이깁니다.



아이들이 상대방의 목표 점수를 정해주어 블랙잭 놀이(목표 점수에 딱 맞추기)를 할 수도 있습니다. 선생님 한 명 외에도 심판을 봐줄 친구가 필요합니다.

혼자서 제기차기, 다 같이 함께 제기차기를 해서 더 많이 제기를 차는 팀이 이깁니다.

장소 : 실내·외

난이도 : 상

준비물



제기



팀 조끼



협동 제기도구



공



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 선생님은 아이들에게 제기차기 방법 세 가지를 알려줍니다.
 - **땅강아지** : 한 발은 땅을 딛고 다른 발을 땅에 댔다 �뒀다 하면서 발 안쪽으로 차는 방법
 - **혈맹이** : 한 발은 땅을 딛고 다른 발은 땅에 닿지 않게 든 상태에서 차는 방법
 - **양발 차기** : 오른발 왼발 번갈아며 양발 안쪽으로 차는 방법

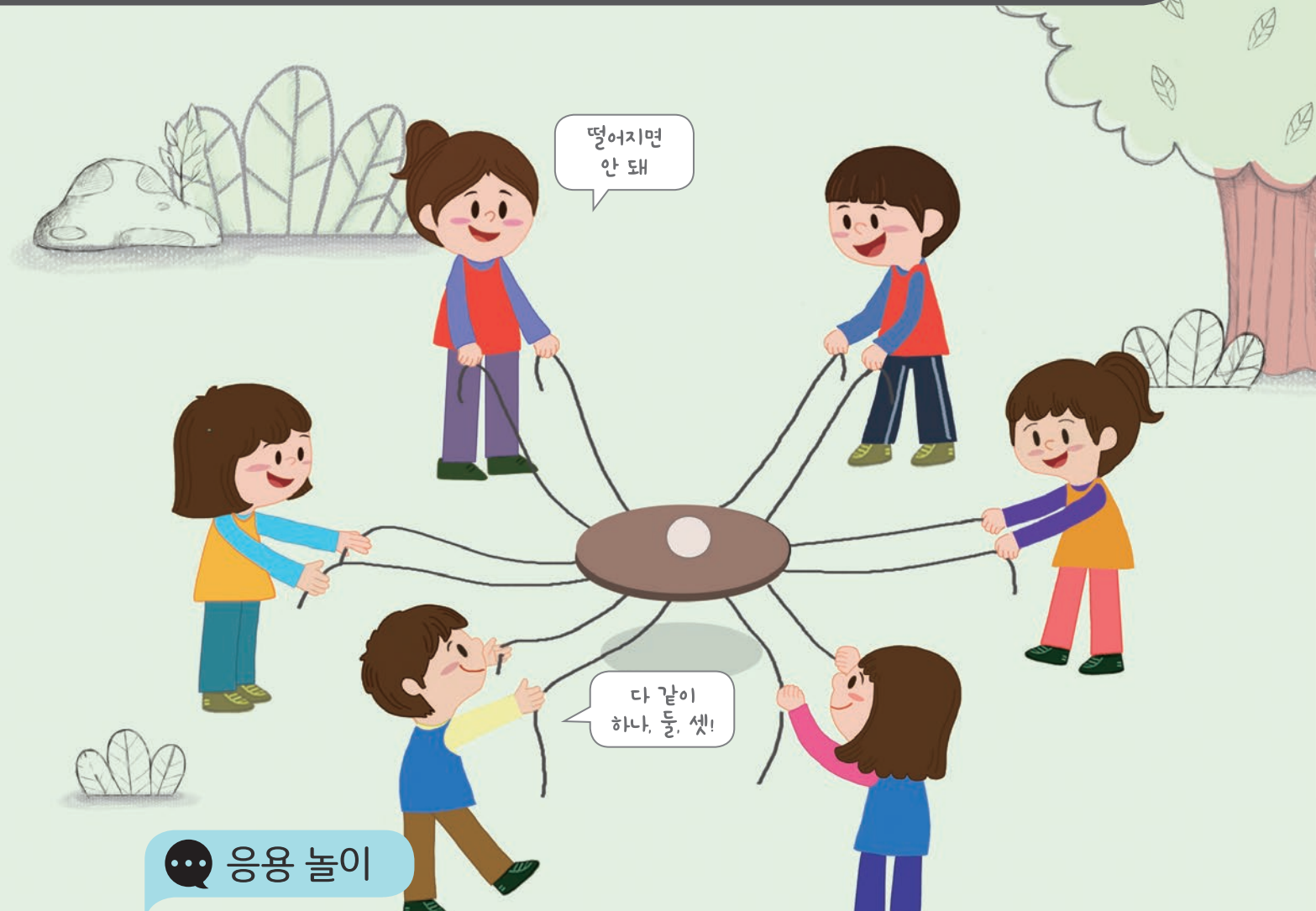
- 2 팀을 네 개로 나누고 제기를 찰 수 있는 충분한 공간을 만듭니다.
팀에 있는 친구들과 제기를 차는 순서를 정합니다.

- 3 선생님은 제기차기 목표 개수를 정하고 규칙은 아래와 같습니다.
 - 팀마다 한 명씩 나와서 땅강아지, 혈맹이, 양발 차기를 한 번씩 차서 개수를 모두 합합니다.
 - 정해진 순서대로 제기를 차고 찬 개수를 모두 합하여 목표 점수를 향해 놀이합니다.
 - 한 바퀴를 돌아도 승부가 나지 않으면 다시 첫 번째 친구가 제기를 잡니다.
 목표 개수에 가장 빨리 도달하는 팀이 이깁니다.

- 4 한 팀씩 번갈아 가면서 모든 팀원이 동글게 서서 제기를 주고받는 횟수를 합하는 동네 제기 놀이를 할 수도 있습니다.



제기를 너무 세게 차면 친구들에게 부상을 입힐 수도 있으니 무리하게 욕심부려 제기를 차지 않도록 안내합니다.



응용 놀이

- 1 협동 제기 놀이로 변형할 수 있습니다.
- 2 아이들 수를 고려하여 팀을 2~4개 만듭니다. 이때 한 팀에 여덟 명이 넘지 않도록 합니다. 팀 여덟 명 모두 줄을 두 손으로 잡고 천천히 뒷걸음하여 동그라미판을 공중에 띄웁니다.
- 3 선생님은 공을 동그라미판 위에 올리고 준비가 되면 '시작'신호를 합니다. 공을 떨어뜨리지 않고 친구들과 협동하여 다 함께 제기차기를 합니다.
- 4 공을 떨어뜨리지 않고 가장 많이 제기를 찬 팀이나 목표한 개수를 가장 먼저 차는 팀이 이깁니다.



선생님이 던져주는 공을 받아쳐서 가장 멀리 보내는 팀이 이기는 놀이도 할 수 있습니다.

 굴렁쇠를 굴리는 방법을 익히고 친구들과
협동하여 누가 빨리 경주에서 이기는지
겨루는 놀이입니다.

 장소 : 실외

 난이도 : 상

 준비물



굴렁쇠



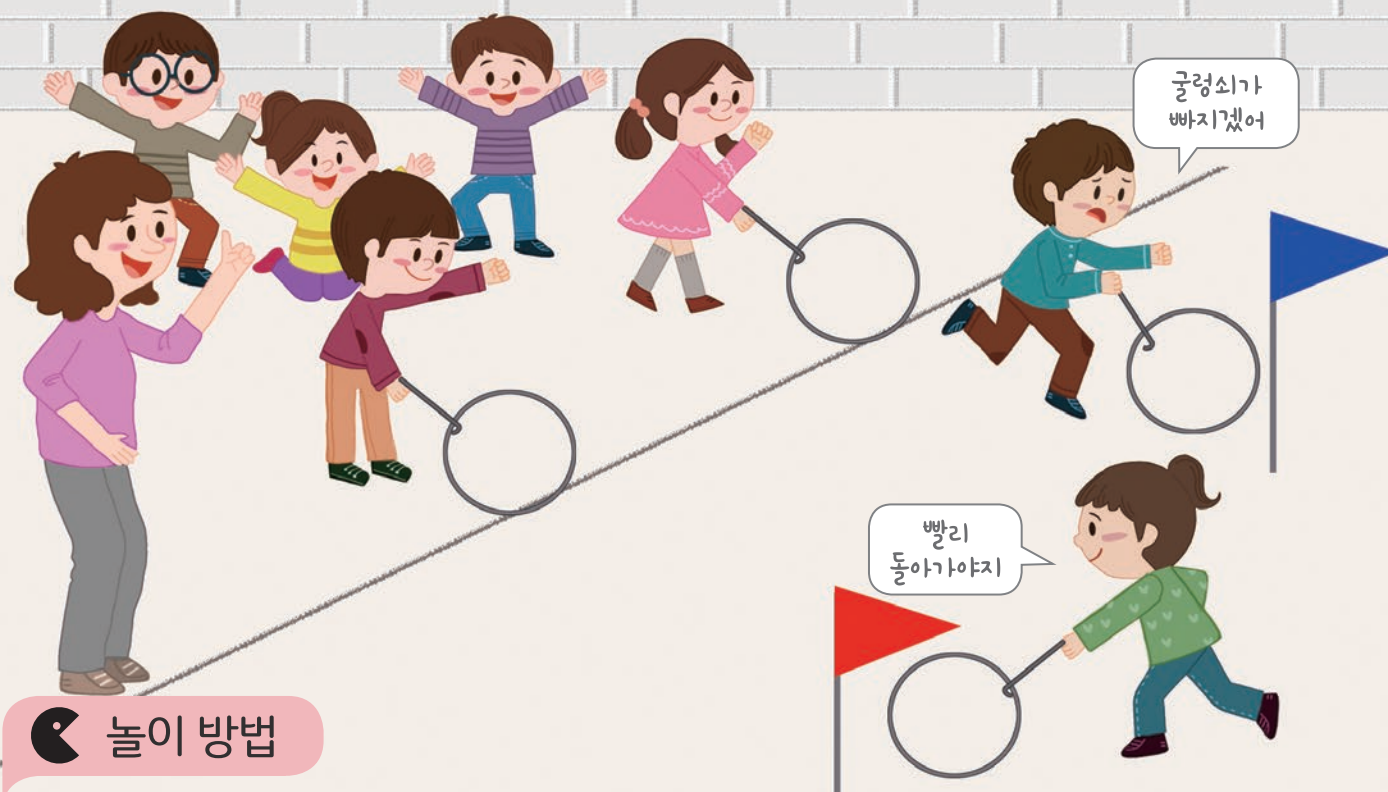
라인테이프



접시콘



팀 조끼



놀이 방법

- 1 먼저 선생님은 두 명씩 조를 만들고 굴렁쇠를 굴리는 방법을 알려줍니다.
- 2 경주 시작 전 출발선을 그리고 반환점 2개를 표시합니다.
팀을 두 개로 나누고 첫 번째 친구 뒤로 한 줄로 섭니다.
- 3 첫 번째 경주는 한 명씩 굴렁쇠를 굴려 반환점을 돌아서 먼저 들어오는 팀이 이깁니다.
- 4 두 번째 경주는 두 명이 한 조가 되어 굴렁쇠를 굴리는 친구의 허리를 잡고 반환점을 먼저 돌아오는 팀이 이깁니다.
- 5 세 번째 경주는 두 명이 한 조가 되어 반환점까지 간 후 친구와 교대하여 먼저 돌아오는 팀이 이깁니다.
- 6 굴렁쇠를 굴리다가 굴렁쇠가 넘어지면 그 자리에서 멈춰서 다시 굴렁쇠를 세우고 출발합니다.



굴렁쇠를 굴리는 아이끼리 부딪치지 않도록 경주하는 팀 간격을 충분히 넓게 해줍니다.
반환점에서는 아이들이 실수하여 굴렁쇠를 놓치지 않게 손으로 잡고 다시 출발하도록 합니다.



응용 놀이

- 1 8자 굴렁쇠 굴리기 경주 놀이로 변형하여 할 수 있습니다.
- 2 먼저 놀이 시작 전 바닥에 동그라미 두 개를 크게 이어 그려서 8자 모양을 만듭니다.
- 3 팀을 두 개로 나누고 선생님의 출발 소리와 함께 그려진 선을 따라서 8자 모양으로 굴렁쇠를 굴려서 경주합니다. 이때 최대한 선을 벗어나지 않도록 합니다.
- 4 굴렁쇠 놀이와 마찬가지로 혼자서, 둘이서, 둘이서 교대하기 경주를 하여 마지막 사람이 먼저 들어온 팀이 이깁니다.



한 명이 두 바퀴를 돌아서 놀이 시간과 활동량을 늘릴 수 있습니다.

 홀라후프로 징검다리를 만들어 이동시키면서 주위에 있는 콩주머니를 많이 모아야 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 상

 준비물



콩주머니



홀라후프



팀 조끼



라인테이프



- 1 두 팀으로 나누고, 팀원들에게 홀라후프를 하나씩 나눠줍니다. 홀라후프 안에 사람이 다 들어갑니다.
- 2 경기가 시작되면 맨 뒤 홀라후프를 앞으로 이동시켜 징검다리를 만들어 갑니다.
- 3 후프와 후프 사이에 간격이 벌어져서는 안되며, 옮긴 후프가 바닥에 닿기 전에 뒤에 있는 후프를 옮길 수 없습니다.
- 4 콩 주머니는 가장 앞에 있는 친구만 주울 수 있습니다.
- 5 가장 앞에 있는 아이는 두 발을 땅에 붙이고 있으면 홀라후프 밖으로 몸이 나가도 됩니다. 단, 어떤 상황에서도 후프 밖으로 발이 나가서는 안됩니다.
- 6 징검다리를 조금씩 이동시키면서 주위에 흩어져 있는 콩주머니를 제한된 시간에 많이 모은 팀이 이깁니다.



놀이 중에 부딪혀서 다치지 않도록 충분한 공간을 확보하여 진행하시길 바랍니다.



응용 놀이

- 1 우선 두 팀으로 나누고, 제한시간과 선생님이 던질 콩주머니 개수를 정합니다.
- 2 출발선을 긋고, 두 팀 사이에 선생님이 섭니다.
- 3 놀이가 시작되면 선생님이 공을 멀리 던집니다.
- 4 각 팀은 징검다리를 만들어 가장 앞에 있는 친구가 콩주머니를 줍습니다.
- 5 선생님이 적당한 시간 간격을 두고 콩주머니를 다른 공간에 던집니다.
- 6 여러 개의 콩주머니를 던져서 제한된 시간 안에 가장 많이 모으는 팀이 승리합니다.



색이 다른 콩주머니가 있으면 팀별로 다른 색의 콩주머니를 모으게 합니다.

 골대 안에 강통 2개를 세우고 팀을 나누어 강통을 맞춥니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 상

 준비물



팀 조끼



골대



강통



공



놀이 방법

- 1 우선 두 팀으로 나누고, 놀이 제한시간을 정해줍니다.
- 2 과녁축구는 팔과 손을 제외한 신체의 모든 부분, 특히 발로 공을 차서 골대 안에 강통 2개를 먼저 다 쓰러뜨리는 팀이 이깁니다.
- 3 다만, 골키퍼는 있어도 되고, 없어도 됩니다.
- 4 강통의 개수를 더 늘리셔도 됩니다.



아이들이 넘어져서 크게 다치지 않게 주의해 주시고, 놀이를 할 수 있는 충분한 공간 확보를 하셔야 합니다.



응용 놀이

- 1 응용 놀이로 과녁 핸드볼도 가능합니다.
- 2 우선 두 팀으로 나누고, 놀이 제한 시간을 정해줍니다. 핸드볼은 일정 거리 밖에서만 슛을 쏠 수 있기 때문에 놀이 시작 전에 선생님이 각 팀의 골키퍼 근처에 타원형의 선을 그어 골에어리어를 지정해줍니다. 그 구역은 오로지 골키퍼만 있을 수 있으며 같은 편이라고 해도 그 안에 들어갈 수 없습니다.
- 3 공을 가진 아이는 제자리에서 3초 이상 서 있을 수 없고, 세 발자국 넘어서 이동을 할 수 없습니다.
- 4 한 손으로 연속해서 드리블하는 것은 허용되지만 바닥에 튕긴 공을 손으로 잡아서 다시 드리블하게 되면(더블 드리블) 반칙으로 간주됩니다. 또한 무릎 밑으로 공이 닿거나 발을 이용할 경우도 반칙으로 간주되기 때문에 무릎 위의 신체 부위를 이용하여 공을 패스해야 합니다.
- 5 골키퍼는 전신을 사용하여 방어 할 수 있고, 골에어리어 안에서 자유롭게 공을 사용할 수 있지만 공을 가진 채 골에어리어 밖을 나올 수 없고, 밖에서 공을 가지고 들어올 수도 없습니다.
- 6 손만을 이용하여 골대 안에 강통 두 개를 먼저 맞춰서 다 쓰러뜨리는 팀이 이기는 놀이입니다.



아동의 활동 수준에 따라 강통 대신 페트병 또는 캔 등을 활용할 수 있습니다.

 발로 야구를 해서 정해진 횟수 내에 상대팀보다 많은 점수를 차지하는 놀이입니다.

 장소 : 실외

 난이도 : 상

 준비물



팀 조끼



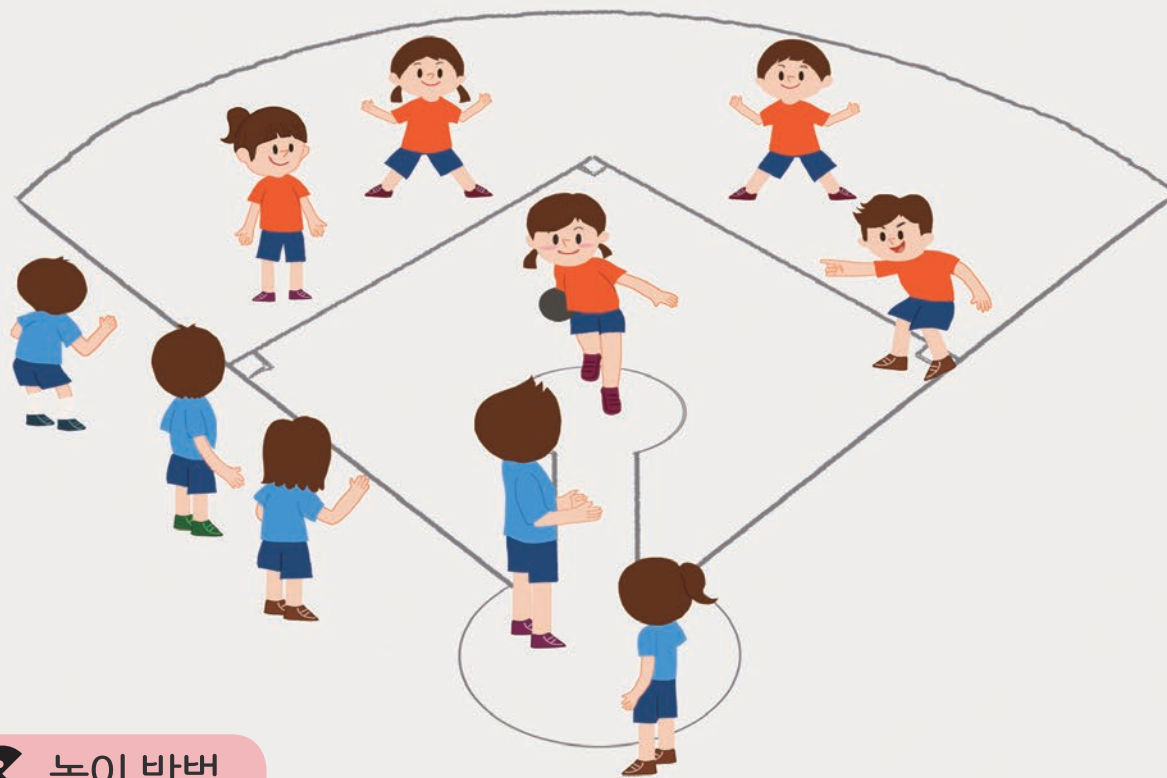
라인테이프



베이스



발야구공



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 홈 베이스와 1루, 2루, 3루를 그림처럼 놓아서 경기장을 만듭니다. 그다음 공을 던져주는 투수의 자리와 공의 길, 그리고 파울선을 만듭니다. 실내와 같이 놀이 장소가 좁을 경우 1루, 2루만 놓을 수도 있습니다.
- 2 팀을 두 개로 나누고 공격팀과 수비팀을 선정합니다. 공격팀은 공차는 순서를 정하고, 수비팀은 투수, 1, 2, 3루수와 외야수를 정합니다. 기본적인 규칙은 야구와 같고 꼭 지켜야 할 규칙은 아래와 같습니다.
- 3
 - 공을 세 번 못 차거나 파울을 세 번 하면 아웃이 됩니다. 또 볼이 네 번이면 볼넷입니다.
 - 투수는 공을 튀기지 말고 차기 좋게 공의 길 안으로 굴려줘야 합니다.
 - 수비가 공을 잡으면 현재 또는 이동 중인 베이스까지만 갈 수 있고 도루는 없습니다.
 - 공격수보다 홈에 공이 먼저 들어오면 아웃이고 1~3루는 수비수가 베이스를 밟고 공을 먼저 잡으면 아웃입니다.
- 4 아웃되지 않고 1~3루를 돌아 홈에 오면 1점을 얻습니다. 시간에 따라서 3회나 5회까지 놀이하고 점수를 많이 얻는 팀이 이깁니다.



발로 찬 공이 얼굴에 맞지 않도록 폭신폭신했던 공을 사용합니다.
아웃이 되는 과정에서 다툼이 일어나지 않도록 심판을 잘 봅니다.



응용 놀이

- 1 협동 발야구로 변형하여 놀이할 수 있습니다. 기본적인 규칙은 발야구와 같지만, 득점하는 방법은 다릅니다.
- 2 **협동 발야구 규칙**
 - 공을 던지고 차는 것은 똑같습니다. 하지만 이번에는 1회에 3명만 칠 수 있습니다.
 - 공격수가 공을 차서 파울선을 넘으면 공격팀은 전원이 순서대로 1루부터 홈까지 돕니다.
 - 수비팀은 공을 잡은 아이 뒤에 한 줄로 서서 가랑이 사이로 공을 옮기고 마지막에 공을 잡은 아이가 달려가서 홈을 밟으면 공격 한 번이 끝납니다.
 - 수비수가 홈을 밟았을 때, 들어온 공격팀의 숫자만큼 점수를 얻습니다.
- 3 총 3회까지 진행하여 많은 점수를 얻는 팀이 이깁니다.



공을 잘 차는 아이들에게는 반대 발로 차도록 핸디캡을 주면 더 재미있게 놀이할 수 있습니다.

 상대방의 피구공 공격으로부터 우리 팀의 짝궁을 안전하게 지키는 피구 놀이입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 상

 준비물



피구공



접시콘



라인테이프



팀 조끼



놀이 방법

- 1 위 그림과 같이 피구 경기장을 만듭니다. 경기장은 아이들의 인원을 고려해서 충분히 넓게 만듭니다.
- 2 팀을 두 개로 나누고 이때 남자, 여자가 골고루 이루어지도록 합니다.
먼저 두 명이 한조로 짝궁을 정하고 흑기사와 공주/왕자 역할을 선택합니다.
기본 규칙은 피구와 같고 흑기사 피구에서 꼭 지켜야 할 규칙은 아래와 같습니다.
- 3
 - 반드시 공주/왕자를 맞추어야만 아웃이 되고 이때 흑기사도 같이 아웃됩니다.
 - 흑기사는 몇 번이고 공을 맞아도 아웃되지 않습니다.
 - 옷이나 손을 반드시 잡고 있어야 하고 짝궁과 떨어지면 아웃이 됩니다.
 - 마지막까지 흑기사와 공주/왕자가 남아있는 팀이 이깁니다.
- 4 3세트를 놀이해서 두 세트를 먼저 이기는 팀이 이깁니다.



아이들이 공격할 때에는 다리(하체) 중심으로 맞추게 하여 얼굴 등의 부상을 예방합니다.



응용 놀이

- 1 '꼬리 잡기 피구' 놀이로 변형하여 놀이할 수 있습니다. 놀이 방법은 기본 피구 규칙과 같습니다.
- 2 팀을 두 개로 나누고 각 팀에서 3~5명 정도로 조를 만듭니다.
각 조의 아이들은 꼬리가 될 친구를 정하고 순서대로 허리를 잡고 기차를 만듭니다.
- 3 팀별로 3~4개의 기차를 만들어서 피구 놀이를 합니다.
꼬리잡기 피구만의 규칙은 꼬리를 맞으면 모든 친구들이 다 아웃되고 다른 친구들은 맞아도 아웃되지 않습니다. 그래서 다른 아이들은 꼬리를 보호하면서 놀아야 합니다.
- 4 3세트를 놀이해서 두 세트를 먼저 이기는 팀이 이깁니다.



꼬리 역할을 하는 아이는 활동 범위가 넓어져 체력 소모가 클 수 있으니, 꼬리 역할은 서로 번갈아 가며 할 수 있도록 합니다.

 디스크골프는 골프공 대신 플라잉디스크를
골 홀(디스캐처)에 넣는 게임입니다.

 장소 : 실외

 난이도 : 상

 준비물



플라잉디스크



라인테이프



디스캐처 트레블러



놀이 방법

- 1 우선 두 팀으로 나눕니다.
- 2 경기는 시작 라인에서 시작해 두 번째부터는 플라잉디스크가 떨어진 지점에서 다시 던져 골 홀에 넣으면 됩니다.
- 3 플라잉디스크를 최소 횟수로 던져 넣는 사람이 승자가 됩니다.
- 4 순서를 돌아가면서 플라잉디스크를 던지고, 승자가 많은 팀이 최종 승리팀이 됩니다.



플라잉디스크를 사람한테 던지지 않도록 합니다.



응용 놀이

- 1 응용 놀이는 두 팀을 나누어 플라잉디스크 대신 신발(예: 슬리퍼, 실내화 등)을 사용하여 진행할 수 있습니다.
- 2 경기는 시작 라인에서 시작해 두 번째부터는 신발이 떨어진 지점에서 다시 던져 골 홀에 넣으면 됩니다.
- 3 신발을 최소 횟수로 던져 넣는 사람이 승자가 됩니다.
- 4 순서를 돌아가면서 신발을 던지고, 승자가 많은 팀이 최종 승리팀이 됩니다.



플라잉디스크를 던질 때는 완전 수평으로 힘을 빼고 부드럽게 던집니다.

디스캐처가 없는 경우에는 홀라후프나 플라스틱 우유 상자 등을 이용하여 활동을 할 수 있습니다.

 미니골프코스에서 설치된 장애물들을 통과하여 홀 컵에 넣어 가장 적은 타수가 이기는 게임입니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 상

 준비물



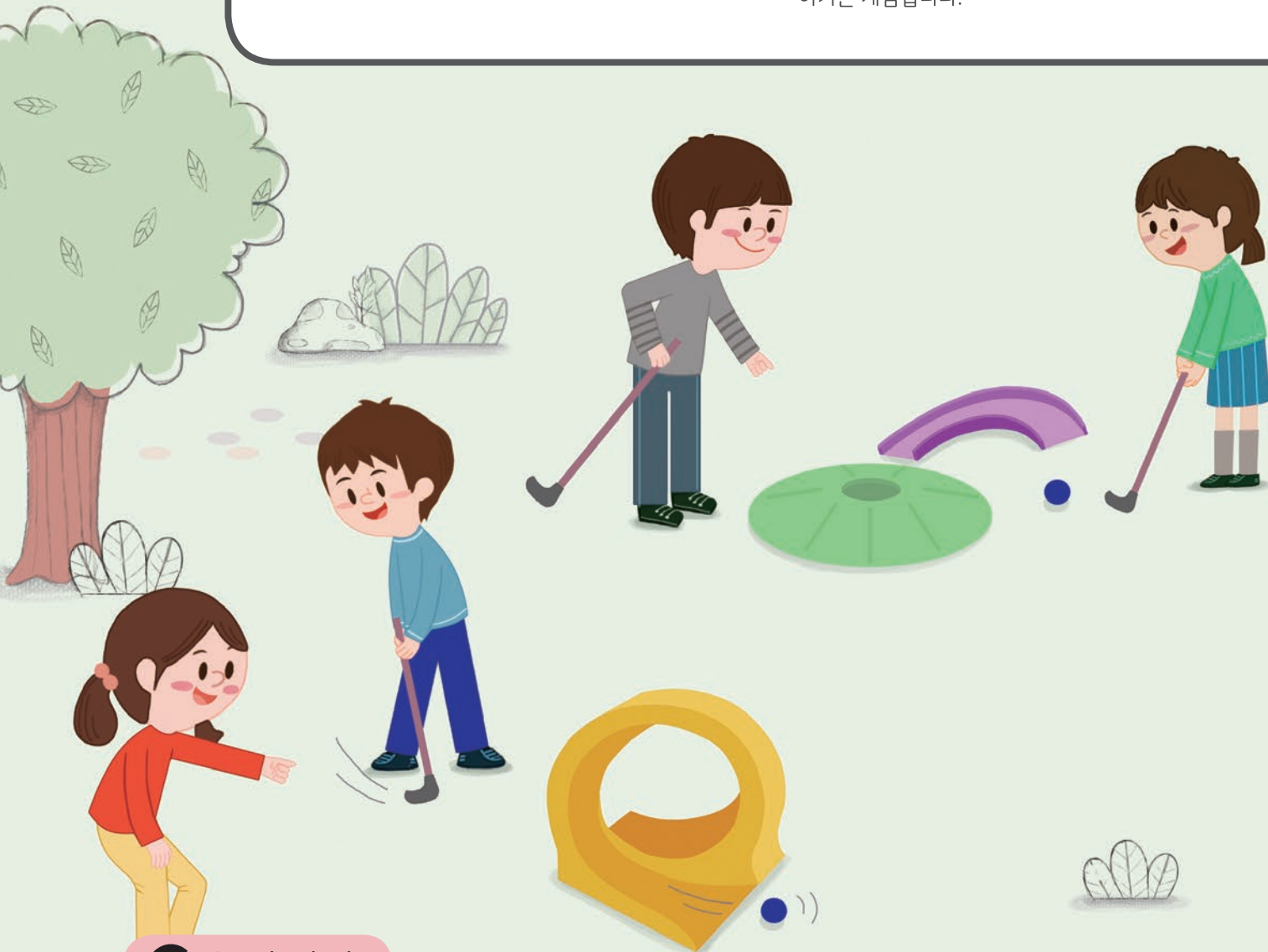
미니골프클럽



볼



미니골프코스



놀이 방법

- 1 미니골프 코스는 세계 미니골프협회가 정해 놓은 국제룰에 의한 분류에 따라 미니어처, 펠트, 콘크리트, 어드벤처 코스 등이 있습니다.
- 2 게임의 목적은 미니어처 골프코스에서 설치된 장애물을 통과하여 홀 컵에 넣어 가장 적은 타수가 이기는 게임입니다.
- 3 게임 시작 지점에서 플레이하여 첫 번째 타격에 홀컵에 들어가면 홀 인원으로 1점입니다.



풀 스윙은 절대 금지합니다.
미니어처 골프코스 위에 올라가지 않습니다.
손으로 공을 던지면 안 됩니다. 이 전의 타격이 끝나고 다음 아이가 경기를 진행합니다.



- 4 한 아이가 1타에서 5타까지 쳐서 홀컵에 들어가면 친 타수가 점수가 됩니다.
(예: 3번 만에 홀컵에 들어갔을 경우 3점이 됩니다.)
- 5 총 5타까지 쳐서 홀컵에 들어가지 못하면 6점을 가지고 다음 코스로 진행합니다.
- 6 1번 코스에서 시작하여 18번 코스까지 플레이해서 가장 적은 점수를 가진 아이가 이기는 게임입니다.



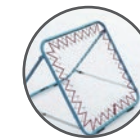
미니골프는 퍼터만으로 게임을 즐길 수 있고 골프장 코스도 아기자기하며 미니골프만의 룰도 있습니다.

 핸드볼처럼 바운더에 공을 던져서 튕겨져 나오는 공을 상대방이 잡지 못하게 겨루는 놀이입니다.

 장소 : 실외

 난이도 : 상

 준비물



츄크볼네트



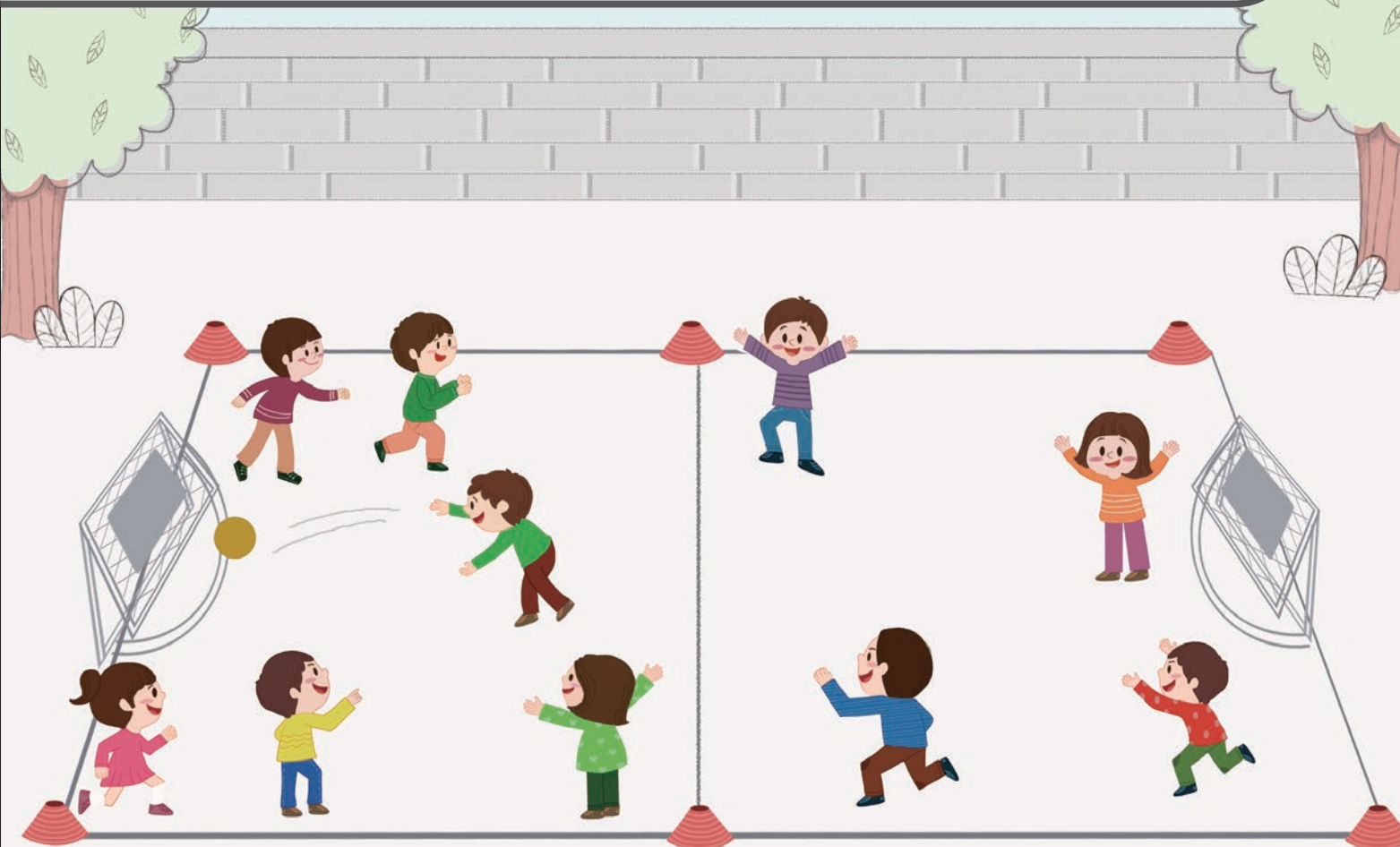
스페이스볼



접시콘



팀 조끼



놀이 방법

1 놀이 시작 전 위 그림과 같이 경기장을 만듭니다. 경기장 크기는 아이들 수에 맞춰 만듭니다. 그리고 경기장에 접시콘으로 공던지기선을 만들고 바운더를 놓습니다.

2 팀을 두 개로 나누고 '가위바위보'를 해서 먼저 공격할 팀을 정합니다. 선생님의 '시작' 신호와 함께 먼저 공격하는 팀의 한 명이 서브를 해서 경기를 시작합니다. 츄크볼의 경기방법과 규칙은 다음과 같습니다.

3 **츄크볼 경기방법**

- 서브한 공을 공격팀이 세 번 안에 바운더에 던지고 튕겨져 나오는 공을 수비팀이 잡아야 하는데 이때 공을 잡지 못하면 공격팀이 1점을 얻습니다.
- 그러나 공격팀이 던진 공이 공던지기선 안으로 떨어지거나, 경기장 밖으로 나가거나, 바운더에 맞지 않으면 수비팀이 1점을 얻습니다.
- 득점이 생기면 실점한 팀이 바운더 1미터 옆에서 서브를 해서 다시 경기를 시작합니다.



규칙을 반드시 지키도록 하여 아이들끼리 몸싸움이 일어나지 않도록 합니다. 상대방이 공을 던질 때, 바운더와 너무 가까우면 공에 맞을 수도 있으니 주의합니다.

4 츄크볼 반칙

- 1) 수비할 때
 - 수비할 때 공을 빼앗거나 몸으로 움직임을 방해하면 반칙입니다.
- 2) 공격할 때
 - 공을 바닥에 드리블하면 반칙입니다.
 - 패스를 실패해서 공이 바닥에 떨어지면 반칙입니다.
 - 공을 가지고 공 던지기 선 안으로 들어가면 반칙입니다.
 - 공을 들고 가만히 3초 넘게 서있거나, 3발 넘게 걸거나, 3번 패스 안에 슛하지 않으면 반칙입니다.

5 반칙을 하면 바로 상대팀과 공격과 수비를 바꾸게 됩니다. 7분씩 3세트를 놀이해서 2세트를 먼저 이기는 팀이 이깁니다.



아이 수에 따라 바운더를 하나만 설치하거나 두 개를 설치해서 경기장을 크게 만들 수도 있습니다.

 친구들과 플라잉디스크를 주고받으면서
투호, 골프, 터널 탈출 놀이를 합니다.

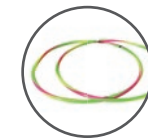
 장소 : 실외

 난이도 : 상

 준비물



플라잉디스크



홀라후프



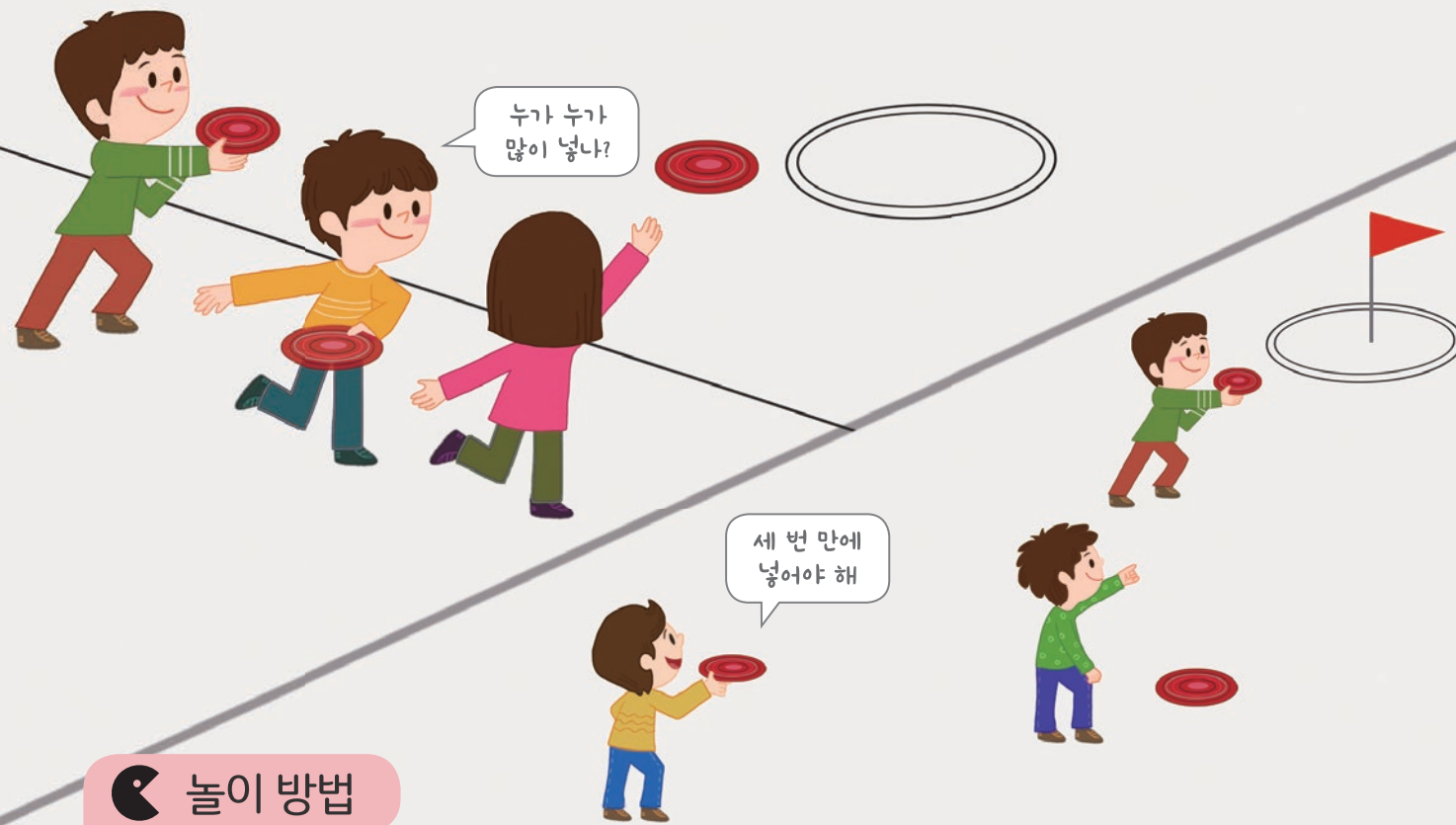
라인테이프



접시콘



팀 조끼



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 두 명을 한조로 하여 플라잉디스크를 던지고 받는 방법을 배웁니다.
실내에서 할 때는 플라잉디스크 투호, 실외에서 할 때는 디스크 골프 놀이를 합니다.

- 2 **디스크투호 놀이 설명**
 - 플라잉디스크를 던지는 지점과 골에 각각 홀라후프를 두 개씩 놓습니다.
 - 팀을 두 개로 나누고 한 명씩 플라잉디스크를 던져서 많은 플라잉디스크를 후프에 넣는 팀이 이깁니다.
 - 한 번에 끝내지 말고 3~5회까지 놀이하여 많은 득점을 한 팀이 이기도록 합니다.

- 3 **디스크골프 놀이 설명**
 - 먼저 출발점과 아주 먼 거리에 홀라후프로 결승점을 만듭니다.
 - 거리에 따라 목표 횟수를 정하고 횟수보다 적게 던져 골에 들어가면 더하기, 많이 던져 들어가면 빼기를 해서 점수를 계산합니다.
 - 한 번에 끝내지 말고 3~5회까지 놀이하여 가장 높은 점수를 가진 친구가 이깁니다.



플라잉디스크를 친구들에게 절대로 던지지 않도록 합니다.
플라잉디스크 골프를 할 때 선생님은 미리 놀이 구역을 정해서 아이들을 잘 보호합니다.



응용 놀이

- 1 터널 탈출 놀이로 변형할 수 있습니다.
놀이 시작 전 그림과 같이 접시콘으로 터널을 그리고 입구와 출구를 만듭니다.
- 2 팀을 두 개로 나누고 공격과 수비를 정합니다.
공격팀은 터널을 통과하고 수비팀은 공격팀을 막는 역할을 합니다.
- 3 먼저 공격팀은 터널 입구에 한 줄로 서서 선생님의 '시작' 소리를 기다립니다. 수비팀은 두 명이 한조가 되어 적당한 간격으로 서서 플라잉디스크 주고받기를 시작하여 공격팀을 방해하는 장애물을 만듭니다.
- 4 선생님의 '시작' 소리와 함께 공격팀은 터널 입구로 들어가고 플라잉디스크를 피하며 출구까지 터널을 탈출합니다. 이때 플라잉디스크에 맞으면 바로 죽게되고 무사히 터널을 통과하면 1점을 얻습니다.
- 5 한 번씩 공격과 수비를 주고 받아 더 많은 점수를 얻은 팀이 이깁니다.



수비팀의 플라잉디스크 장애물을 잡으면 점수를 1점 더 얻게 할 수 있습니다.
또, 목표 점수를 정해놓고 공격팀이 그 점수를 넘으면 계속 공격하게 할 수도 있습니다.
친구를 맞히는 활동이므로 천이나 실리콘 재질로 된 플라잉디스크를 이용합니다.

 컬링을 기반으로 탄생된 팀플레이를
즐기는 스포츠로서 스톤처럼 생긴 바퀴 달린
원판을 사용합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 상

 준비물



스톤



타겟판



라인테이프



테니스공

놀이 방법

- 1 한 경기는 기본적으로 8엔드(라운드)로 구성되지만 상황에 따라 4엔드 이상의 짝수 엔드로 변형하여 진행 할 수 있습니다. 경기 첫 엔드는 어느 팀이 먼저 투구할지 정하고 두 번째 엔드부터는 이전 엔드에서 진 팀이 후공을 하게 됩니다.
- 2 스톤은 상대방(팀)과 한 개씩 번갈아 투구하며 팀 경기는 경기 도중에 선수별 투구 순서를 바꿀 수 없습니다.
- 3 항상 상대팀의 스톤이 멈출 때까지 기다렸다가 투구하여야 하며 이를 위반하여 투구한 스톤은 제거 됩니다. 만약, 위반하여 투구한 스톤에 맞았던 스톤은 원래 있던 자리로 되돌리고 게임을 진행합니다.
- 4 정해진 엔드가 모두 끝나면 상대팀에 비해 타겟의 중앙(버튼)에 더 가까운 스톤의 수로 점수를 계산합니다. 만약 양 팀의 스톤이 모두 하우스를 벗어나 있다면 양 팀 모두 0:0입니다.
- 5 최종 승패는 마지막 엔드까지의 점수를 합해 높은 팀이 승리합니다.
· 개인 경기는 한 사람당 4개의 스톤을 투구합니다. · 복식 경기는 한 사람당 2개의 스톤을 투구합니다.
· 단체 경기는 한 사람당 1개의 스톤을 투구합니다.



스톤을 굴릴 때 안전상 주의가 필요합니다.

응용 놀이

- 1 테니스 공을 표적 안에 다양한 방법으로 약 20개 정도 놓습니다.
- 2 가위바위보로 순서를 정하여 이긴 사람이 먼저 공격을 시작합니다.
- 3 개인전은 3~5개의 공으로 단체전은 1인당 1개의 공을 사용하면 됩니다.
- 4 테니스 공을 순서대로 굴려서 표적 안에 있는 공을 표적 밖으로 많이 나가게 하는 아이가 이깁니다.
- 4 공은 무거운 것일수록 좋습니다(예: 야구공, 골프공 등).



타겟(표적)은 스톤이 잘 구를 수 있도록 편평한 바닥에 잘 붙어질 수 있도록 설치해야 합니다. 표적지의 색깔과 스톤의 색깔이 일치된 지점(구역)에 위치하면 더블스코어로 채점방법을 달리 합니다.

표적지 안에 들어간 모든 스톤의 점수를 계산할 수 있습니다.

(버튼 4점, 버튼에서 멀어질수록 3, 2, 1점)

참가자가 많은 경우, 표적지를 중심으로 원을 만들어 표적지를 향해 동시에 투구합니다.

단, 스톤이 인원 수만큼 여러 개 필요합니다.

 탄성이 있는 바운서로 스폰지 공을 튕겨서 친구들과 5 대 5 배구 놀이를 합니다.

 장소 : 실내·외

 난이도 : 상

 준비물



라인테이프



네트



플링고



놀이 방법

- 1 놀이 시작 전 두 명이 한조가 되어 플링고 주고받기 놀이를 합니다.
- 2 아이들이 플링고를 충분히 익혔다고 생각되면 접시콘과 네트를 사용하여 경기장을 두 개 만듭니다. 경기장의 크기는 아이들의 숫자에 따라 다르게 합니다.
- 3 팀을 네 개로 나누고 두 팀씩 한 경기장에 들어가서 플링고 경기를 합니다. 기본적인 경기 규칙은 배구와 같고 꼭 지켜야 할 규칙은 아래와 같습니다.
- 4
 - 공은 반드시 바운서로 튕겨야 하고 몸에 맞으면 반칙으로 점수를 빼앗깁니다.
 - 서브는 순서를 정해 한 명씩 돌아가면서 하고 이기면 서브한 사람이 계속 서브합니다.
 - 서브가 네트를 맞으면 점수를 빼기고, 주고받는 중에 네트를 맞는 건 괜찮습니다.
 - 10 대 10 동점일 때는 먼저 2점 차를 만드는 팀이 이깁니다.
 - 11점을 한 세트로 총 3세트를 놀이를 하여 2세트를 먼저 승리한 팀이 이깁니다.



아이들이 친구들끼리 부딪히지 않게 충분히 경기장을 크게 만들고, 네트에 부딪히지 않도록 너무 네트 가까운 공은 포기하도록 안내합니다.



응용 놀이

- 1 다양한 방법으로 개인전, 단체전 플링고 놀이로 변형할 수 있습니다.
- 2 **개인전**
 - **플링고 오래/많이 치기** : 바닥에 떨어뜨리지 않고 플링고를 가장 오래 플링고를 튕기거나, 정해진 시간 동안 가장 많은 횟수를 튕기는 친구가 이깁니다.
 - **플링고 홈런더비** : 남자/여자로 나누어서 선생님이 던져주는 공을 가장 멀리 튕겨내는 친구가 이깁니다.
- 3 **단체전**
 - **플링고 동네제기** : 5명에서 한 팀이 되어 친구들과 공을 주고받으면서 팀별로 누가 플링고를 많이 튕기는지 겨루는 놀이입니다.
 - **플링고 경주** : 팀을 두 개로 나누고 한 명씩 플링고를 튕기면서 반환점을 먼저 돌아오는 팀이 이깁니다.



플링고 기술이 부족한 아이들은 경기 진행이 어려울 수도 있으니 응용 놀이를 중심으로 놀이합니다.

 한궁 표적판에 투구하여 합산 점수로 승패를 가립니다.

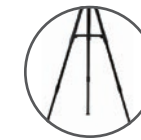
 장소 : 실내·외

 난이도 : 상

 준비물



한궁표적판



전용 받침대



한궁핀



라인테이프



놀이 방법

- 1 한궁표적판(1~10점)에 왼손, 오른손 각각 5회씩 투구하여 양손 합산 점수를 비교하여 승패를 가립니다.
- 2 투구 자세에는 중간형, 정면형, 측면형이 있으며 자유롭게 자신이 편한 자세로 던지는 것이 중요합니다.
- 3 그립법에도 두 손가락, 세 손가락, 네 손가락으로 쥐는 방법이 있습니다.
- 4 한궁은 선을 밟는 경우와 어깨 뒤에서 투구하는 경우, 발뒤꿈치를 들어 올리는 경우 파울로 선언되며 파울 시에는 점수로 인정되지 않습니다.



한궁핀을 한궁표적판(보드)이 아닌 다른 방향으로 투구해서는 안 됩니다.
투구할 때 이리저리 이동하여 투구하는 선수의 시야에 있으면 안 됩니다.



응용 놀이

- 1 우선 팀을 나누고, 목표 점수를 지정해 줍니다(예: 21점).
- 2 먼저 투구할 팀을 정하고, 팀 내부에서도 투구 순서를 정하여 한 번씩 번갈아가며 투구를 합니다.
- 3 목표 점수를 먼저 획득하는 팀이 승리를 합니다.
- 4 단, 정확히 목표 점수를 획득하여야 합니다.
- 5 만약 마지막 투구에서 목표 점수를 넘을 경우 그 투구는 무효가 되고 다음 순서에 다시 던져야 합니다.
(예: 15점에서 7점을 맞춰서 22점이 될 경우 다음 순서에서 다시 투구하여 6점을 맞춰서 21점을 맞춰야 합니다)



한궁은 양손을 모두 다 써야 하기 때문에 집중력과 팔의 유연성 및 근력을 키우고, 신체의 좌우 평형성을 증진시킬 수 있습니다.

아삭아삭 폴짝폴짝 건강한 돌봄놀이터
놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼

발 행 월 2021년 3월

발 행 처 보건복지부, 한국건강증진개발원

전 화 02-3781-3500 (대표)

감 수 한국스포츠교육학회, 한국보건교육건강증진학회,
대한비만학회, 한국아동학회

제 작 디자인 브릿지