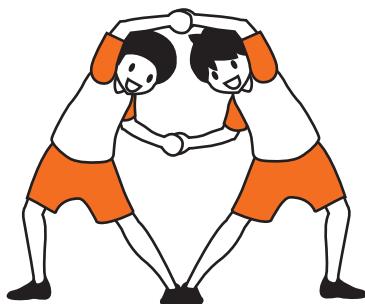


이 세상 모든 아이들을 위한

놀이코칭북

# 오렌지클럽

## V-코칭북



# 오렌지클럽 V-코칭북

이 세상 모든 아이들을 위한 놀이코칭북  
놀이 / 스포츠 / 인문학적 스포츠

## # V-코칭북 구성



### 날이 좋은 날

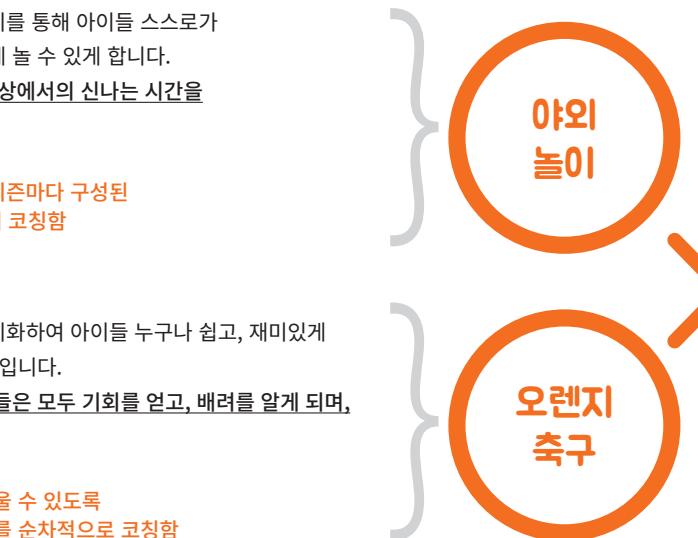
야외놀이 / 오렌지축구로 구성됩니다

오렌지클럽은 다양한 놀이를 통해 아이들 스스로가  
언제든지 신나고 재미나게 놀 수 있게 합니다.  
60가지의 놀이를 통해 일상에서의 신나는 시간을  
아이들에게 선물합니다.

\*  
월 별 시즌 구성으로 각 시즌마다 구성된  
놀이프로그램을 선택하여 코칭함  
# 60가지의 야외놀이

오렌지축구는 축구를 놀이화하여 아이들 누구나 쉽고, 재미있게  
배울 수 있도록 만든 활동입니다.  
오렌지 축구를 통해 아이들은 모두 기회를 얻고, 배려를 알게 되며,  
팀워크를 만들어 갑니다.

\*  
아이들이 축구를 쉽게 배울 수 있도록  
매 프로그램마다 한 가지를 순차적으로 코칭함  
# 36가지의 오렌지축구





## 눈 비가 내리고, 너무 춥거나 더운 날

실내놀이 / 인문학적 스포츠로 구성됩니다

실내  
놀이

오렌지클럽은 날이 춥거나 눈, 비가 오는 날엔  
다양한 실내놀이를 통해  
아이들 스스로가 언제든지 신나고 재미나게 놀 수 있게 합니다.  
일상에서의 신나는 시간을 아이들에게 선물합니다.

\*  
실내놀이에 구성된 놀이 프로그램을 선택하여 코칭함  
# 10가지의 실내놀이

인문학적  
스포츠

[스포츠 잘 하기]와 [스포츠 잘 알기]의 균형  
보고, 듣고, 말하고, 쓰고, 읽는 스포츠 활동으로 몸으로 잘하고,  
마음으로 잘 느끼는 균형된 스포츠 활동입니다.  
인문학적 스포츠를 통해 아이들은 신체 뿐 아니라 마음도 자라납니다.

\*  
인문학적 스포츠에 구성된 프로그램을 선택하여 코칭함  
# 6가지의 인문학적 스포츠

## "Grow up"



### 놀 이 목 표



#### 신체적

**민첩성** 신체의 위치를 재빨리 바꾸거나,  
방향전환을 민첩하게 할 수 있어요.

**지구력** 일정한 움직임 활동을 장시간 계속할 수 있어요.

**조정력** 여러 가지 다른 움직임을 의도대로  
원활하게 할 수 있어요.

**평형성** 활동 중에 균형과 안정성을 유지할 수 있어요.

**근력** 무거운 것을 들 수 있는 근육의 힘이 세져요.

**유연성** 말랑말랑 관절운동의 가동성이 커져요.



#### 정서적

**협동심** 서로 마음과 힘을 하나로 합하려는 마음이 생겨요.

**표현력** 생각이나 느낌을 언어나 몸짓으로 나타낼 수 있어요.

**문제해결력** 처한 문제 상황을 이해롭게 풀어갈 수 있어요.

**자신감** 무엇이든 잘 할 수 있다는 마음이 생겨요.

**집중력** 마음이나 주의를 집중할 수 있는 힘이 생겨요.

**자기주도** 스스로 목표를 세우고 달성할 수 있어요.

**창의력** 새로운 것을 생각해 낼 수 있어요.

**책임감** 맡아서 해야 할 일들의 소중함을 느껴요.



코 칭 북 Tip

1 아이들과 즐겁게 놀고 싶을 때! V-코칭북을 펼치세요!

2 V-코칭북 놀이 설명을 차근차근 살펴보세요!

3 코치가 되어 아이들이 즐겁게 놀 수 있도록 함께 놀아주세요!

\* V-코칭북의 규칙을 바꾸어서 새로운 놀이를 만들어보세요! \*

등 장 인 물



V-코치

우리 아이들이  
신나게 뛰어놀 수 있게  
도와주는 V-코치



술 래

술래잡기 놀이에서  
잡아야하는 [술래]와  
도망쳐야하는 [안술래]



안술래



A팀 : B팀

팀을 나눠서 뛰어노는  
오렌지클럽 아이들

## 광통 차기

안녕! 광동을 활용한 숨바꼭질 변형 놀이



민첩성

문제해결력, 자신감

## ① 놀이의 한 줄 설명이에요

## ② 놀이의 신체적/정서적 기대효과입니다

## ③ 전체 놀이를 한번에 파악하세요

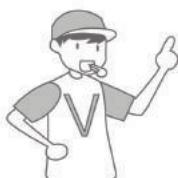


## ⑤ 놀이 전 놀이의 규칙을 아이들에게 알려주세요

준비물\_ 광동

## 규칙 Rule

- 술래에게 발견되어 이름이 불리면 못 들은 척 하지 않고 바로 나온다.
- 숨을 장소가 많은 곳에서 하는 것을 추천한다.

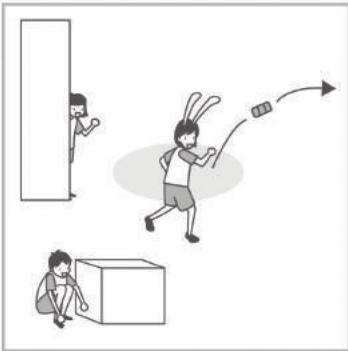


## "코칭을 돋기 위한 안내 ① ~ ⑥"

# 아무거나 말고, 나에게 맞는 선택  
Choice 6월



1 술래를 뽑고 정해진 장소에 놓인 깡통을 안술래가 발로 차다.



2 술래가 깡통을 주워올 동안 적당한 장소를 찾아 숨는다.

### 4 놀이의 상세한 내용을 네 것의 그림으로 파악하세요



3 술래가 안술래를 발견하면 이름을 외치고 깡통을 밟으러 간다. 안술래가 술래보다 빨리 가서 깡통을 차며 다시 수을 스이다



4 발견된 안술래들은 관중석에 모여 있다. 술래가 없을 때 누군가가 깡통을 차면 모두가 다시 수을 스이다

### 6 아이들에게 놀이를 통해 짚어줘야 할 부분이에요!



#### 코칭포인트

· 술래와 안술래 모두에게 전략의 중요성을 코칭한다.

[인술래전략] "미끼를 사용할 수 있어~! 몇 명이 술래에게 잡히는 척하면서 한 명이 비어 있는 깡통을 뺏~! 차는 거야~! 모두가 다시 숨기!!!"

[술래전략] "깡통을 잘 지키는 것도 매우 중요한 전략이 될 수 있어~!"

## 워밍업 # 04

미션 러닝1  
미션 러닝2  
짝 스트레칭  
지그재그 릴레이

## 야외놀이 # 60

1월	3월	5월
얼음땡 - 짹얼음땡	접시콘 릴레이	우주선 가져오기
물고기 잡기	다방구	미운 오리 솔래잡기
동물원 가위바위보	롱다리 챔피언	스포츠 얼음땡
고양이와 쥐1	가위바위보 솔래잡기	공이 팡팡
꼬리 잡기 - 개인	빙글빙글 신나는 달팽이집	경찰과 도둑
같은 신체 부위 맞닿기	원 가로질러 달리기	신문지 게임
콘 널어 가위바위보	단어 전달 릴레이	인간 리모컨
인간 배턴 릴레이	고양이와 쥐2	공 옮겨 목표물 맞히기
까치와 까마귀	악어사냥	넷볼
신문지 왕국	줄넘기 솔래잡기	신문지 왕국
여왕 피구	기차 피구	무궁화 꽃이 피었습니다
바운딩 피구	여왕 피구	오재미 피구
2월	4월	6월
접시콘 뒤집기	한 발 뛰기	알 품기 게임
사방치기[땅따먹기]	십자 달리기	둘 중 하나
강 건너기[악어와 양]	왕 꼬리 잡기	깡통 차기
몸으로 말해요	서바이벌 릴레이	이름카드 솔래잡기
무궁화 꽃이 피었습니다	왕복 달리기	장님 릴레이
8자 솔래잡기	훌라후프 릴레이	훌라후프 안에 신발 던지기
서커스 릴레이	줄넘기 릴레이	공 나르기
디비디비딥	신문지 농구	꼬리 잡기 - 개인
나를 따르라	훌라후프 연결하기	고양이와 쥐1
떡장수	콘 널어 가위바위보	떡장수
원 피구	바운딩 피구	기차 피구
오재미 피구	원 피구	여왕 피구

## 오렌지 축구 # 36

---

- |                     |                 |              |
|---------------------|-----------------|--------------|
| 01 비밀번호 맞히기         | 13 기찻길 패스       | 25 손에 손잡고    |
| 02 폭탄 피하기           | 14 인간 배턴 드리블    | 26 C 탈출      |
| 03 공 주고 받기&발보리 놀이   | 15 훌쩍훌쩍 공받기     | 27 도너츠 트래핑   |
| 04 진짜를 찾아라          | 16 빙글빙글 승부차기    | 28 축구 다틯     |
| 05 공과 하나가 되어 점프     | 17 으랏차차! 드리블    | 29 드리블 솔래잡기  |
| 06 나는야 거미손          | 18 요리조리 공받기     | 30 바운스 바운스   |
| 07 발로 차는 불링         | 19 줄줄이 터널       | 31 콘 지키기 수비  |
| 08 미로 드리블           | 20 꼬불꼬불 릴레이 드리블 | 32 지뢰 피하기    |
| 09 릴레이 바운드 리프팅      | 21 폭탄을 막아라      | 33 과녁 공받기    |
| 10 I LIKE/I HATE 슈팅 | 22 열려라 참깨       | 34 가위바위보 헤딩슛 |
| 11 공든 탑 무너뜨리기       | 23 가위바위보 드리블 왕  | 35 1대1       |
| 12 공아 그대로 멈춰라       | 24 뒤를 돌아보자 마    | 36 좁아지는 트래핑  |

## 실내 놀이 # 10

---

레크리에이션(1~3)

재활용 윷놀이

재활용 골프

재활용 딱지치기

재활용 제기차기

재활용 투호

빨대축구

신문지 게임

탁구공 옮기기

비석치기

## 인문학적 스포츠 # 06

---

미술, 역사\_[엠블럼 그리기]

역사\_[축구의 기원]

철학\_[룰링스타즈]

철학\_[킹콩을 들다]

문학\_[리틀야구왕 앤디]

사회\_[장애인 스포츠]

## 오렌지선수 10계명

하나. 나는 오렌지클럽의 최고의 선수이다.

둘. 오렌지클럽의 선수는 모든 활동에 최선을 다한다.

셋. 오렌지클럽의 승자는 끝까지 포기하지 않는 선수이다.

넷. 오렌지클럽의 선수는 멋진 말을 사용한다.

다섯. 오렌지클럽의 선수는 누구보다 신나고 재미있게 활동한다.

여섯. 오렌지클럽의 선수들은 서로를 사랑하며 아낀다.

일곱. 오렌지클럽의 코치님은 우리를 사랑한다.

여덟. 오렌지클럽의 선수는 코치님을 사랑하고 따른다.

아홉. 오렌지클럽은 모두 한 팀이다.

열. 오렌지클럽의 선수는 위 계명에 따르며 자신의 행동에 책임을 진다.



## V-코치 10계명

하나. V-코치는 오렌지클럽 선수들의 롤모델이다.

둘. V-코치는 모든 활동에 직접 참여하여 아이들과 함께 플레이 한다.

셋. 오렌지클럽의 큰 목적은 그 무엇보다 신나고 재미있는 스포츠 활동이다.

넷. V-코치는 모든 아이들에게 사랑과 관심을 갖고 늘 표현한다.

다섯. V-코치는 아이들에게 최선을 다하는 것의 대한 의미를 알게 한다.

여섯. V-코치는 아이들에게 스포츠맨십을 알게 한다.

일곱. 마지막은 언제나 칭찬, 기대, 사랑으로 마무리한다.

여덟. V-코치는 아이들의 변화를 기다릴 수 있다.

아홉. V-코치끼리는 서로 존중한다.

열. 오렌지클럽의 V-코치는 위 계명에 따르며 자신의 행동에 책임을 진다.



# 오렌지클럽 V-코칭북 전체규칙

## 카드제도

### 그린카드

- 10계명을 준수하는 선수들에게 그린카드를 준다.
- 그린카드를 많이 받은 선수는 다음 시간에 팀의 주장이 된다.
- 그린카드를 가장 많이 받은 선수는 그린플레이 트로피를 받는다.



### 옐로우카드

- 10계명을 준수하지 않은 선수들에게 옐로우카드를 준다.



## 전체규칙

### 마무리

공과 도구들은 잘 정리하고,  
활동이 끝난 후 잘 챙겨서 돌아가는 것으로 마무리한다.

### 통일된 구호

- 호각소리 짧게 \_ 옐로우카드 / 그린카드
- 호각소리 길게 한번 짧게 한번 \_ 박수 세 번 짹짜짜 + 팀이름

3"

3초룰

공을 가지고 하는 놀이에서

3초 이내에 패스 혹은 슛을 한다.

일부러 공을 오래 가지고 있을 때 적용

5"

5초룰

슬래가 있는 놀이에서

5초 이내에 슬래를 바꾼다.

일부러 슬래가 친구들을 잡지 않을 때 적용

ꝝ

추천벌칙

1. 앉았다 일어나기 / 팔벌려뛰기

2. 목표물 찍고 달려 오기

3. 친구 업고 목표물 찍고 오기



## 워밍업

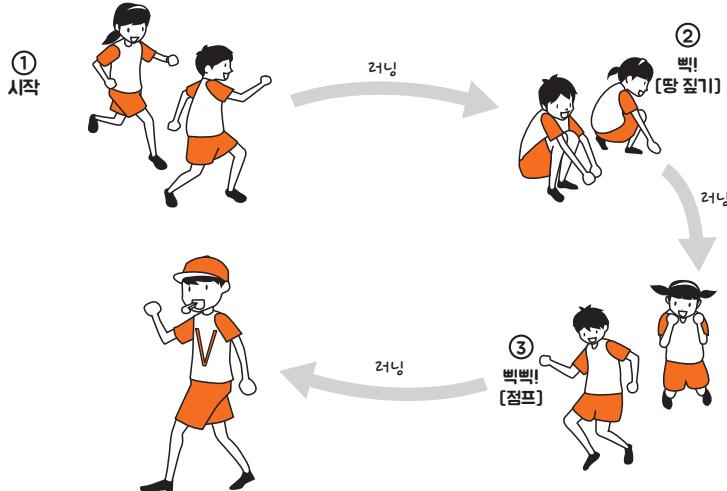
모든 놀이 전 몸을 따뜻하게 해줘요

---

- 미션 러닝1
  - 미션 러닝2
  - 짹 스트레칭
  - 지그재그 릴레이
-

## Warming up

### 미션 러닝1



### 미션 러닝2

제 이번엔 모두가  
쪼그려 앉아 있다가  
출발!

출발선

도착선

신호에 맞춰  
빠르게 달려야지



## 미션 러닝 1



- 1 줄을 맞춰 러닝을 하다가 코치가 호각을 한번 불면, 재빨리 땅을 짚고 일어나 다시 러닝을 한다.



- 2 호각 연속 두 번에는 위로 높게 점프 후 다시 러닝을 한다. [2~3바퀴 정도]  
\*그 외 다양한 미션으로 바꿀 수 있다.

## 미션 러닝 2



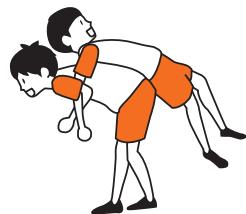
- 1 호각소리와 함께 쪼그려 앉아 있다가 달리기, 제자리 한 바퀴 돌고 달리기, 점프하고 달리기 등을 한 후에 출발한다.  
\*그 외 다양한 미션으로 바꿀 수 있다.



- 2 도착선까지 전력을 다해 달린다.

## Warming up

### 狎스트레칭

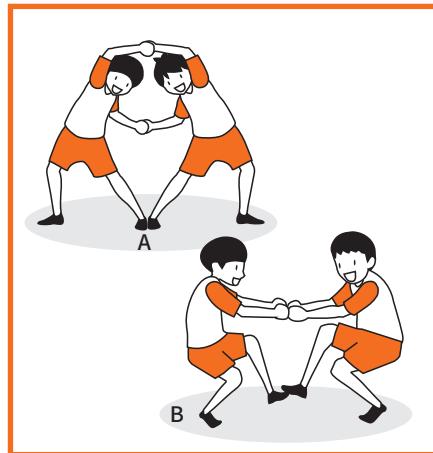


### 지그재그 릴레이

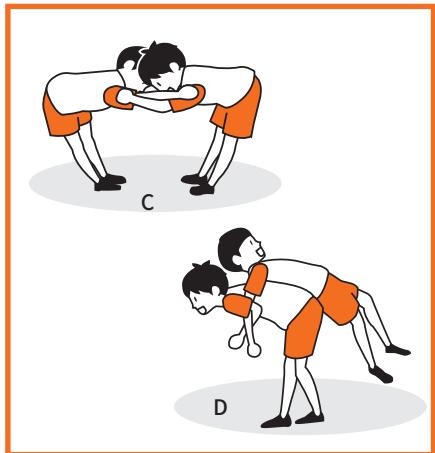




## 작스트레칭



- A 한 쪽 발을 맞대어 위 아래로 손을 잡고 당기는 옆구리 스트레칭
- B 구부려 앉아 두 손을 맞잡고 한 쪽 발씩 맞대어 다리를 펴주는 스트레칭



- C 마주보고 서로의 어깨 눌러주기
- D 서로 등을 맞대고 스트레칭하는 등배지기 운동 [콩쥐팔쥐]

## 지그재그릴레이

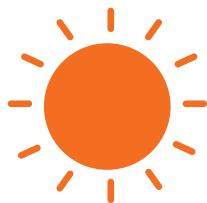


- 한 발로 뛰어서 가기, 두 발로 뛰어서 가기 등 여러 가지로 응용 가능하다.
- 지그재그로 놓여있는 콘을 1→2→3→4 순으로 달린다.



- 앞사람이 1번 콘을 지나면 뒷사람이 출발하여 앞사람을 잡는다.
- 두 사람이 한 팀이 되어 진행하거나 단체로도 진행할 수 있다.





야외 놀이

# 오렌지클럽 V-코칭북 야외놀이 월별 목표



오렌지클럽은 다양한 놀이를 통해 아이들 스스로가 언제든지 신나고 재미나게 놀 수 있게 합니다.  
60가지의 놀이를 통해 일상에서의 신나는 시간을 아이들에게 선물합니다.

\*

월 별 시즌 구성으로 각 시즌마다 구성된 놀이프로그램을 선택하여 코칭함

# 60가지의 야외놀이

## 1월 Chance

- # 우리가 만나게 된 기회  
삶의 기회를 발견하는 놀이와 스포츠

## 7월 Cool

- # 멋진 여름! 쿨한 나

## 2월 Confidence

- # 향상되는 자신감

## 8월 Communication

- # 너와 나의 소통

## 3월 Control

- # 나 자신의 절제와 조절 능력

## 9월 Cheer-up

- # 괜찮아, 으쌰으쌰 함께 하는 우리

## 4월 Challenge

- # 포기하지 않는 도전 정신

## 10월 Commitment

- # 내가 할게, 팀을 위한 양보와 희생

## 5월 Creative

- # 누구의 것이 아닌 나만의 독특한 방식

## 11월 Colaboration

- # 함께 만드는 우리의 플레이

## 6월 Choice

- # 아무거나 말고, 나에게 맞는 선택

## 12월 Champion

- # 우리는 모두 챔피언

매 시즌마다 목표를 기억하며 진행합니다

"V-코칭북은 상/하권으로 구성되며 제작된 코칭북은 상권입니다."



## 야외에서 활동하기에 좋은 날

---

1월 | 2월 | 3월 | 4월 | 5월 | 6월

---

**맨손** 맨손놀이

**공** 공을 이용한 놀이

**도구** 도구를 이용한 놀이

# 우리가 만나게 된 기회

삶의 기회를  
발견하는  
놀이와 스포츠

# 1월

# Chance

우리가 만나게 된 기회  
삶의 기회를 발견하는 놀이와 스포츠

- 얼음땡 - 짹얼음땡
- 물고기 잡기
- 동물원 가위바위보
- 고양이와 쥐1
- 꼬리 잡기 - 개인
- 같은 신체 부위 맞닿기
- 콘 넘어 가위바위보
- 인간 배턴 팀레이
- 까치와 까마귀
- 신문지 왕국
- 여왕 피구
- 바운딩 피구

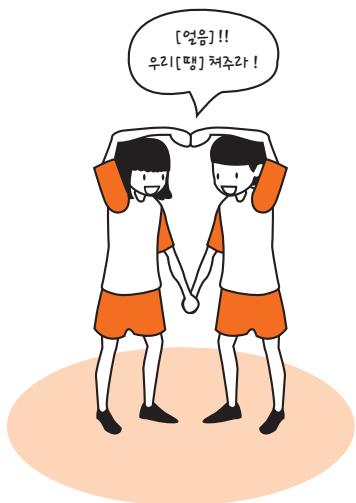
# 얼음땡 - 짹얼음땡

맨손 두 명이 손을 잡고 하는 얼음땡 변형 놀이



자구력

협동심, 표현력



## 규칙 Rule

- 모든 짹들은 서로 손을 꼭 잡으며, 만약 짹과 손을 놓쳤을 때는 술래가 된다.
- 반대로 술래가 짹과 손을 놓친 상태에서 다른 짹을 잡을 경우, 무효가 된다.
- [얼음] 상태에서 다른 짹이 [땡]을 쳐주기 전에는 움직일 수 없다.



1 술래를 피하기 위해서는 「얼음」을 외친 후 짹과 함께 머리 위로 하트 모양을 만든다.



2 다른 짹이 「땡」을 쳐주면 「얼음」상태에서 풀려나 다시 움직일 수 있다.



3 술래가 신체 일부를 터치하거나 잡을 경우 잡힌 짹이 술래가 된다.



4 모든 짹들이 「얼음」이 되었을 때, 술래를 제외한 나머지 짹들은 가위바위보를 통해 술래를 정한다.



### 코칭포인트

- 「얼음」이었던 친구들이 「땡」을 쳐준 친구들에게 **[고마워]**라고 크게 표현할 수 있도록 코칭한다.
- 멀리 도망가지 않도록 놀이 지역을 정해놓는다.
- 친구들을 구하러 가라고 복돋고, 도망치는 친구들에게 전략적으로 흘어져서 술래를 피하라고 코칭한다.

# 물고기 잡기

맨손 솔래가 그물이 되어 물고기를 잡는 솔래잡기 변형 놀이



지구력, 민첩성  
협동심, 문제해결력

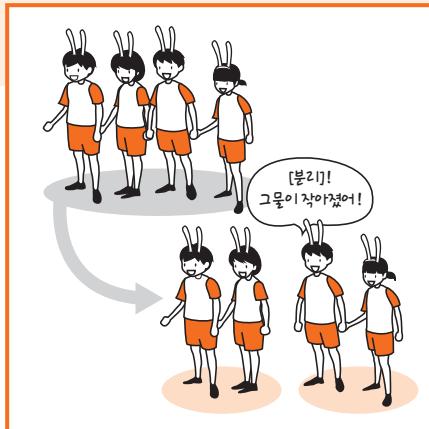


## 규칙 Rule

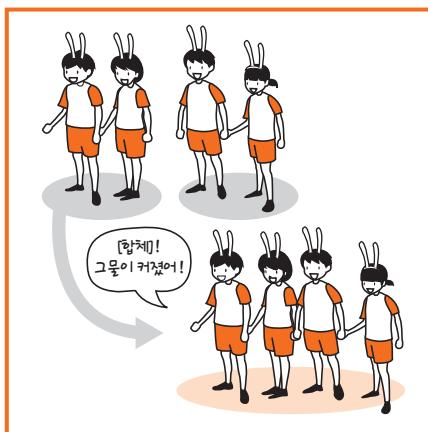
- 솔래[그물]가 잡고 있었던 손을 놓쳤을 경우에 물고기를 잡은 것은 무효가 된다.
- 제한시간 또는 마지막까지 살아남은 물고기가 [물고기 왕]이 된다.



1 술래[그물]가 물고기를 터치하면 그 친구는 그물이 되어 술래와 손을 잡고 다른 물고기들을 잡으러 다닌다.



2 최소 네 명 이상 술래[그물]가 되면 [분리]를 외치고 두 명씩 분리하여 물고기를 잡으러 다닐 수 있다.



3 최소 두 명 이상 술래[그물]이 되면 [합체]를 외치고 가까운 술래[그물]와 손을 잡고 함께 물고기를 잡으러 다닐 수 있다.



### 코칭포인트

- 멀리 도망가지 않게 놀이 지역을 정해놓는다.
- 그물 자체가 클 수도, 작을 수도 있음을 알려주고 전략적인 놀이를 할 수 있도록 코칭한다.
- “[합체] 좋아~!, 그렇지 그럴 땐 [분리]~!”
- 마지막까지 남은 물고기에게 [물고기 왕]이라며 박수를 유도한다.

# 동물원 가위바위보

맨손 같은 동물을 찾아 가위바위보를 하여 진화하는 놀이



근력, 민첩성  
표현력, 자신감

\* 단계 \*



1단계  
병아리



2단계  
고고닭



3단계  
학



4단계  
고릴라



5단계  
V-코치



## 규칙 Rule

- 같은 단계끼리만 가위바위보를 할 수 있다.
- 각 단계의 해당하는 소리와 동작을 크게 취해서 같은 단계의 친구들을 쉽게 만나도록 한다.
- 마지막 단계를 제일 빨리 마친 사람 세 명이 나올 때까지 한다.



**1** 각 단계별 동물을 알려주고 병아리부터 시작하여 같은 단계끼리 가위바위보를 한다.

**2** 가위바위보에서 이기면 다음 단계로 올라가고, 지면 다시 자신과 같은 단계의 동물을 찾는다.



**3** 마지막 단계로 V-코치와 가위바위보를 한다. V-코치에게 지면 전 단계로, 이기면 사람이 되어 동물원을 탈출한다.



### 코칭포인트

- 적극적으로 자신과 같은 단계인 친구를 찾아 가위바위보를 하고 다음 단계를 찾아가도록 코칭한다.
- 마지막 단계를 통과한 아이들에게 박수를 쳐주고, 다음 판을 새롭게 시작한다.

“다음 판에서는 계속 병아리일 수도 있고, 바로 사람이 될 수도 있어~!”

# 고양이와 쥐 1

맨손 고양이가 술래가 되어 계속 변하는 쥐를 잡는 술래잡기 변형 놀이

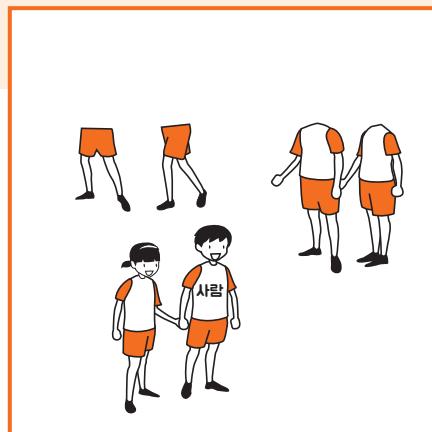


민첩성, 지구력  
집중력, 문제해결력



## 규칙 Rule

- 도망가는 쥐는 [5초룰]이 적용된다.
- 쥐는 손을 확실히 잡아 다른 친구들이 헛갈리지 않게 한다.
- 멀리 도망가지 않게 놀이 지역을 정해놓는다.



1 두 명씩 손을 잡고 흘어져 있다.



2 고양이와 쥐를 한 명씩 정하고, 고양이는 쥐를 잡는다.



3 도망가는 쥐는 서 있는 사람 중 아무나 손을 잡을 수 있으며, 손을 잡은 사람의 짹이 쥐가 되어 도망간다.



4 고양이가 쥐를 잡으면 서로 역할이 바뀌게 된다.



### 코칭포인트

- 모든 아이들이 고양이와 쥐의 역할을 할 수 있도록 이끈다.  
“안 해 본 친구들도 고양이랑 쥐가 될 수 있게 속속 빠르게 들어가자”
- 코치도 함께 놀이에 참여하여 재미있게 열심히 하는 모습을 보여준다.

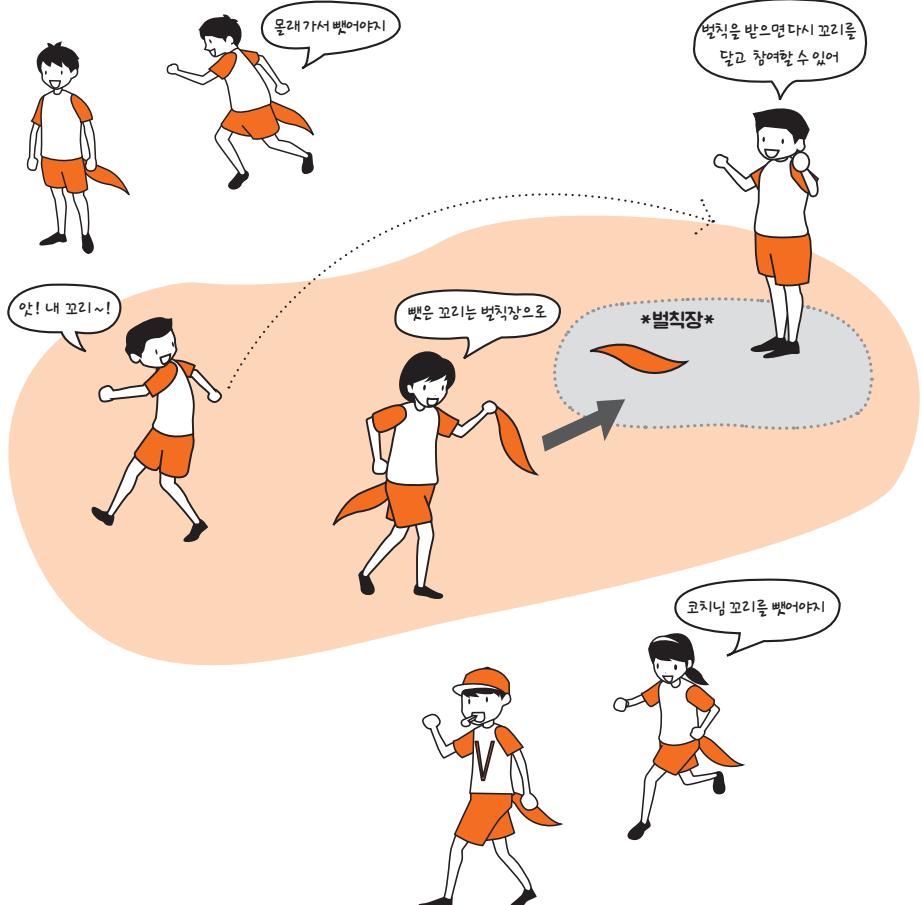
# 꼬리 잡기 - 개인

맨손 자신의 꼬리를 지키고 친구의 꼬리를 빼앗는 놀이



민첩성, 지구력

자기주도, 자신감



## 규칙 Rule

- 꼬리[조끼]를 감추거나, 잡고 있지 않도록 한다.
- 과격한 몸싸움을 피하고 한 사람의 꼬리만 집중적으로 빼앗지 않는다.
- 빼앗은 꼬리[조끼]는 던지지 않고 벌칙장에다가 놓아둔다.



1 각자 조끼를 허리 뒤춤에 넣어 꼬리를 달고, 코치에게 확인을 받는다.



2 자신의 꼬리를 지키면서 상대의 꼬리를 뺏는다.



3 뺏은 꼬리는 벌칙장에 놓아두고, 꼬리를 뺏긴 사람은 벌칙장에서 벌칙을 받고 후 다시 꼬리를 달고 놀이에 참여한다.



4 서로의 꼬리를 동시에 빼앗으면 무효가 되어 다시 꼬리를 달고 놀이에 참여한다.



### 코칭포인트

- 아이들이 정정당당하게 꼬리를 보이도록 코칭한다.
- 아이들 스스로 벌칙을 받고 다시 놀이에 참여할 수 있도록 코칭한다.
- “그렇지~! 제대로 멋지게 벌칙을 받고 바로 다시 들어오는 거야”

# 같은 신체 부위 맞닿기

맨손 친구와 다양한 신체 부위를 맞닿는 놀이



민첩성  
창의력, 표현력



## 규칙 Rule

- 안 해봤던 친구를 찾아 같은 신체 부위끼리 맞닿는다.
- \* [신체 부위] 손, 발, 이마, 팔꿈치, 뒤꿈치, 무릎, 어깨 등



1 코치가 호각을 불기 전엔 모두가 노래를 부르며 돌아다닌다.



2 코치는 호각을 불고 신체 중 한 곳을 크게 외친다. 그러면 두 명씩 서로 같은 신체 부위끼리 맞닿는다.



3 안 해봤던 친구를 찾아 같은 신체 부위끼리 맞닿는다.



### 코칭포인트

- 아이들이 자유롭게 스킨십을 할 수 있게 유쾌한 분위기를 이끈다.  
“과감하고 정확하게 맞닿아야 해~! 그렇지~”
- 모든 친구들과의 스킨십을 유도한다.  
“같이 안 해본 친구랑 하는 거야~! 그렇지~! 삑! 이제는 볼따구~”

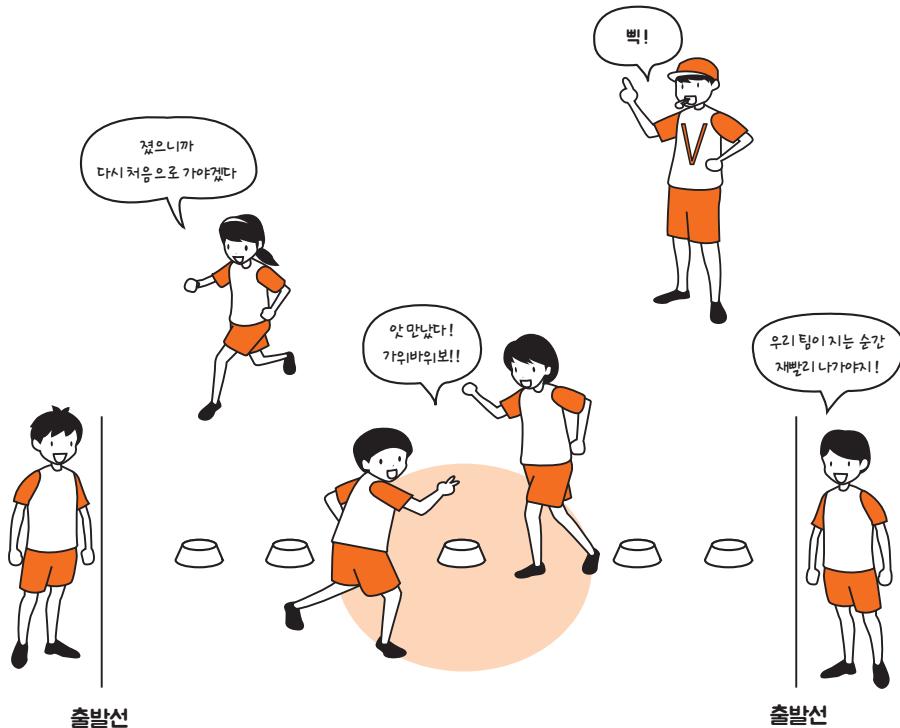
# 콘 넘어 가위바위보

맨손 콘을 뛰어 넘어 가위바위보를 하는 놀이



민첩성, 조정력

집중력, 배려심



## 규칙 Rule



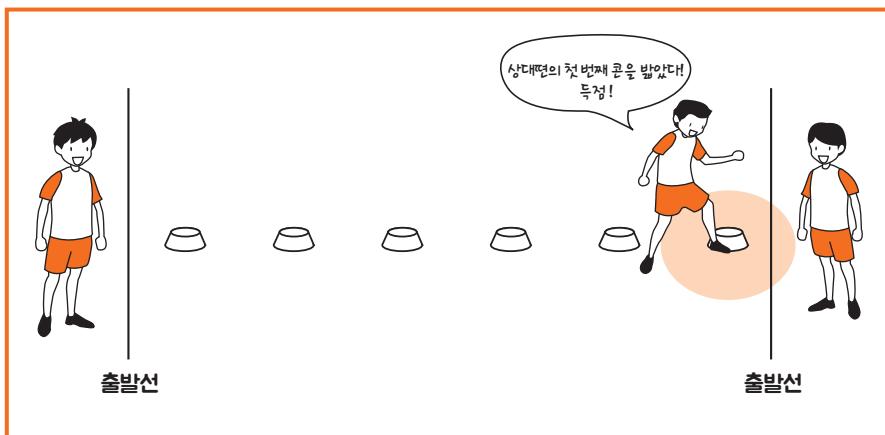
- 접시콘을 넘어 갈 때는 양발을 모은 상태로 뛰어 넘는다.
- 가위바위보에서 진 사람은 재빨리 비켜주어 이긴 사람의 진로를 방해하지 않는다.



1 코치가 호각을 불면 양쪽의 한 명씩 양발을 모아 점프하여 접시콘을 넘어 상대편을 향해 간다.



2 넘어가는 도중 만난 상대와 가위바위보를 한다. 이기면 앞으로 전진, 지면 자기 줄의 맨 뒤로 가서 차례를 기다린다.



3 앞으로 계속 전진하여 상대편 출발선의 첫 번째 콘을 먼저 밟으면 득점하게 된다.

### 코칭포인트

- 콘을 정확히 넘을 수 있도록 코칭한다.  
“빠르게 보다는 한 칸씩 정확히 넘는 것이 멋져!”
- 승리한 친구에게는 [콘넘기 왕]이라며 아이들에게 박수를 유도한다.
- 줄을 서 있는 아이들에게는 앞 친구의 가위바위보 결과를 주의 깊게 보며 빠르게 출발할 수 있도록 한다.

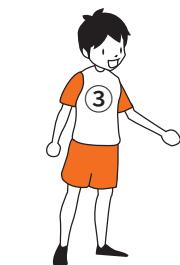
# 인간 배턴 릴레이

맨손 사람이 배턴이 되어 달리는 변형 놀이



지구력  
협동심

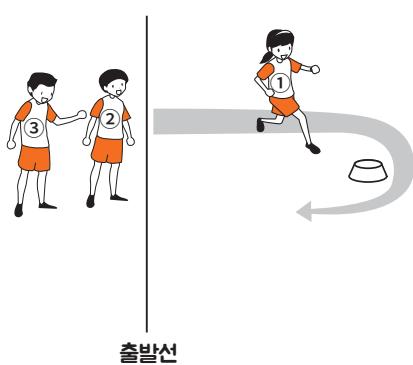
출발선



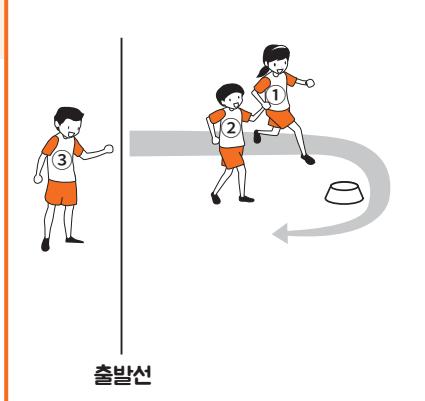
## 규칙 Rule



- 뛰는 도중에 짹의 손을 놓치지 않는다.
- 출발선에서 기다리는 사람은 달리는 친구가 출발선까지 와야 출발할 수 있다.
- 첫 번째 사람을 제외한 모든 사람은 첫 번째 바퀴에는 [배턴]을, 두 번째 바퀴에는 [주자]가 된다.



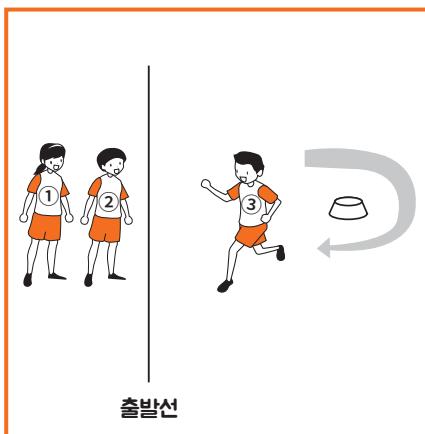
1 두 팀으로 나누고, 출발신호에 따라 처음에는 한 명만 출발하여 콘을 돌고 온다.



2 먼저 출발한 사람①은 콘을 돌아와 다음 사람을 배턴으로 손을 잡고 콘을 돌아온다.



3 이제 ②번이 [주자]가 되어 ③번[배턴] 손을 잡고 콘을 돌아온다.



4 한 사람 당 두 바퀴를 뛰게 되며, 마지막 한 명이 먼저 들어오는 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 반환점을 확실히 돌고 끝까지 최선을 다하도록 코칭한다.

“끝까지 하는 거야~! 멋지게 반환점을 제대로 돌아서~!

빨리 하는 것보다 제대로 하는 게 멋진 거야~~”

- 아이들에게 멋진 [배턴]과 [주자]가 되어 줄 것을 코칭한다.

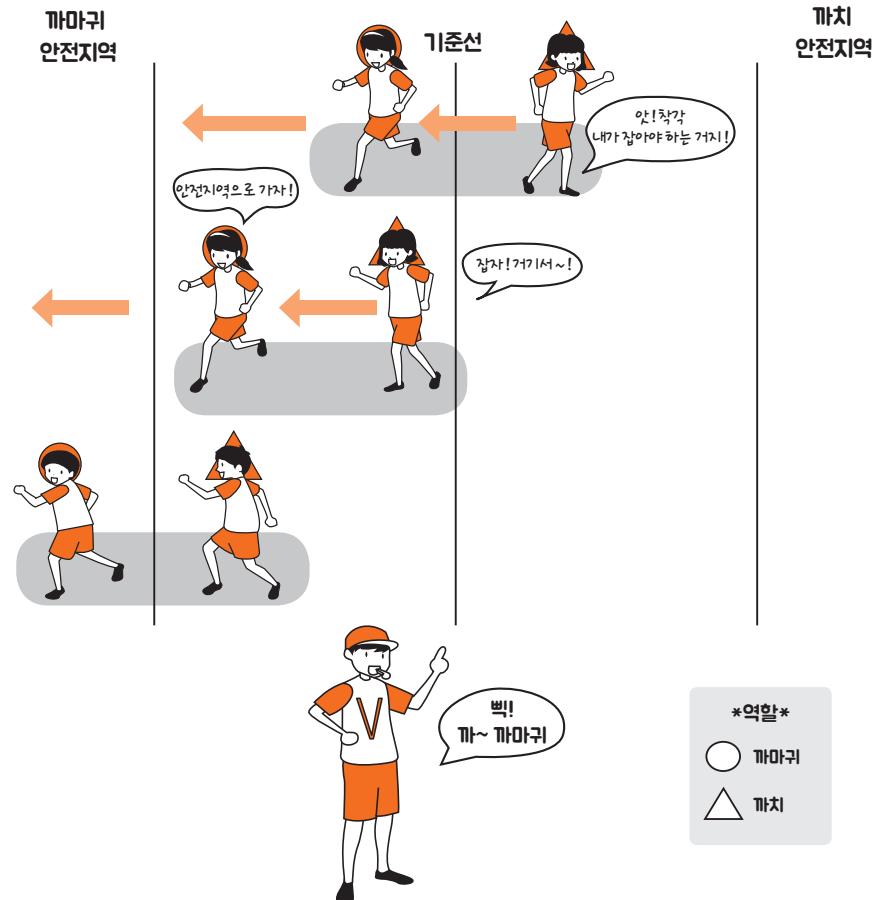
# 까치와 까마귀

맨손 까치와 까마귀가 되어서 하는 술래잡기 변형 놀이



민첩성

집중력



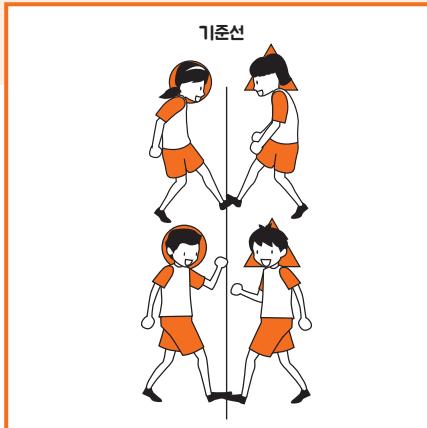
## 규칙 Rule

- 주력이나 체격이 비슷한 아이들끼리 짹을 이룬다.
- 가위바위보를 했던 사람끼리만 서로 쫓고 쫓길 수 있다.
- 잡는 사람은 거칠게 밀거나 잡아당기지 않도록 한다.
- \* [응용게임] 코치가 부르는 쪽이 잡으러 간다.

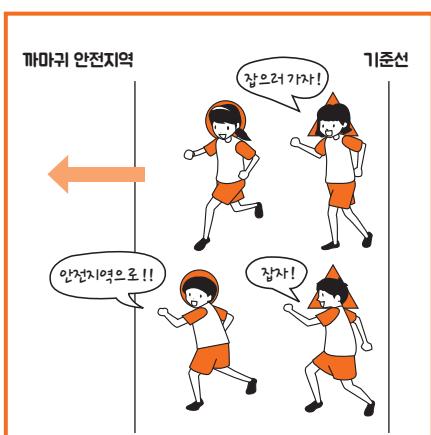




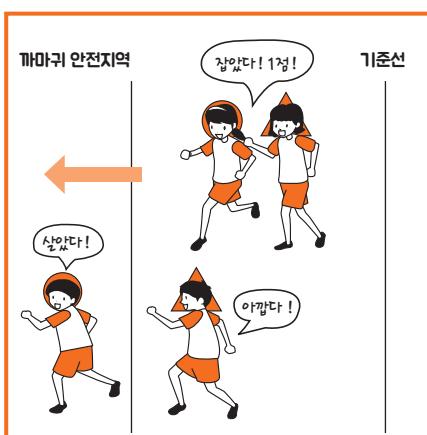
- 1 두 명씩 짹을 이루어 가위바위보를 한다.  
이긴 사람은 [까마귀], 진 사람은 [까치]가 된다.



- 2 기준선에 두 명씩 서로 발을 맞대고 코치의 신호를 기다린다.



- 3 코치가 [까마귀]라고 외치면 [까마귀]는 안전 지역으로 도망가고, [까치]는 도망가는 [까마귀]를 잡는다.



- 4 [까치]가 잡거나 터치하면 1점을 얻고, 반대로 [까마귀]가 안전지역으로 들어가면 1점을 얻는다.



### 코칭포인트

- 코치가 재미나게 유도해야 하는 부분이 중요하다.  
“꺄~~~꺄아~~~꺄~~~르륵! 어머 움직이면 안되는데? 하하”
- 아이들의 순발력과 민첩성을 칭찬한다.  
“그렇지~! 재빠르고 멋져~! 가위바위보 후에 바로 반응하는 거야”

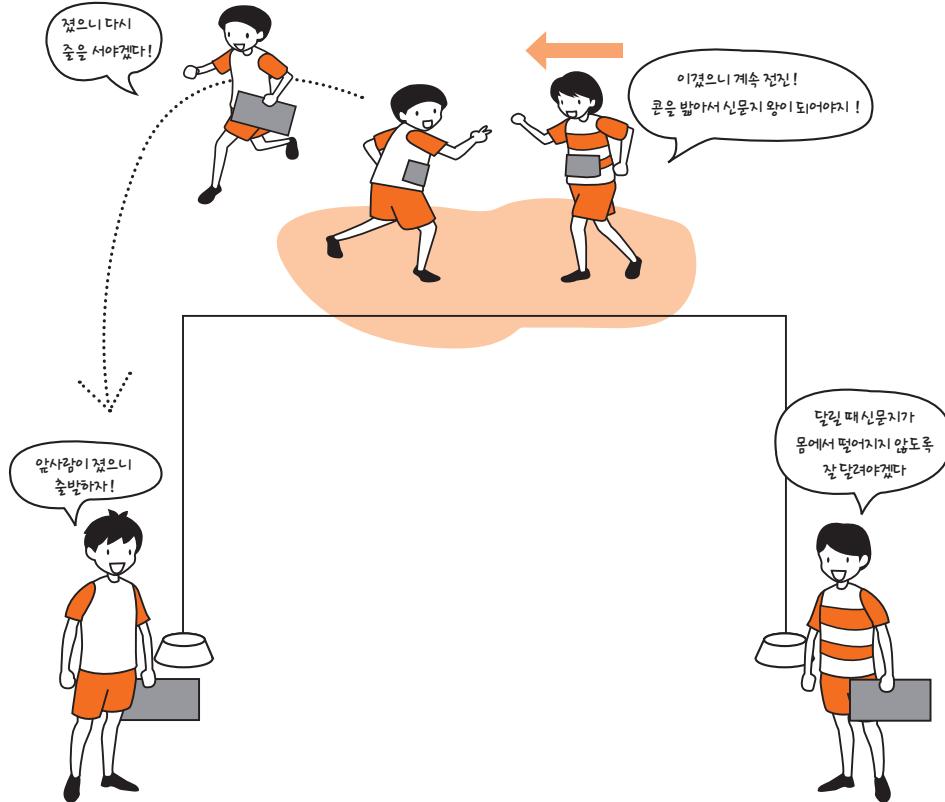
# 신문지 왕국

도구 다양한 방법으로 신문지를 옮겨 가위바위보를 하는 놀이



조정력

창의력, 집중력



## 규칙 Rule

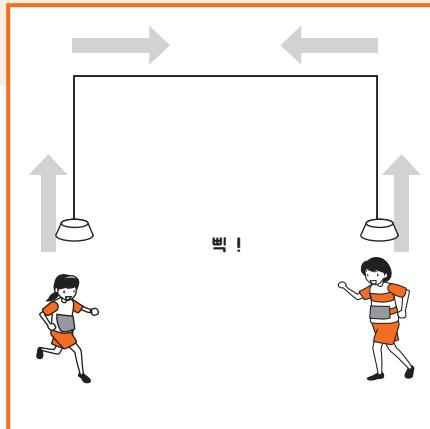


준비물\_ 신문지

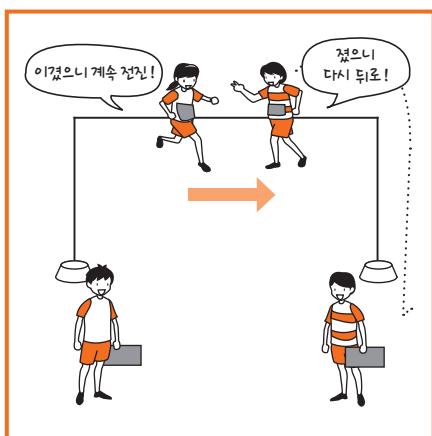
- 손을 사용하지 않는다.
- 가위바위보에서 진 사람은 이긴 사람의 진로를 방해하지 않도록 재빨리 비켜준다.



1 신문지를 가지고 달려갈 때, 손을 제외한 모든 신체 부위를 사용할 수 있다.



2 출발신호에 따라 양쪽에서 한 명씩 신문지를 가지고 반대편 콘을 향해 달려간다.



3 달려가다가 상대를 만나면 가위바위보를 하고 이기면 앞으로, 지면 맨 뒤로 가서 차례를 기다린다.



4 상대편 출발선의 콘을 먼저 밟으면 점수를 얻는다.



### 코칭포인트

- 다양한 방법으로 갈 수 있도록 코칭한다.
- 선을 제대로 따라 달리도록 이끌고, 두 사람이 만났을 때 “안녕~”을 외치고 가위바위보를 하도록 한다. “안녕~ 가위바위보!”
- [신문지 왕]과 더불어 [베스트 인사왕] 친구도 뽑는다.

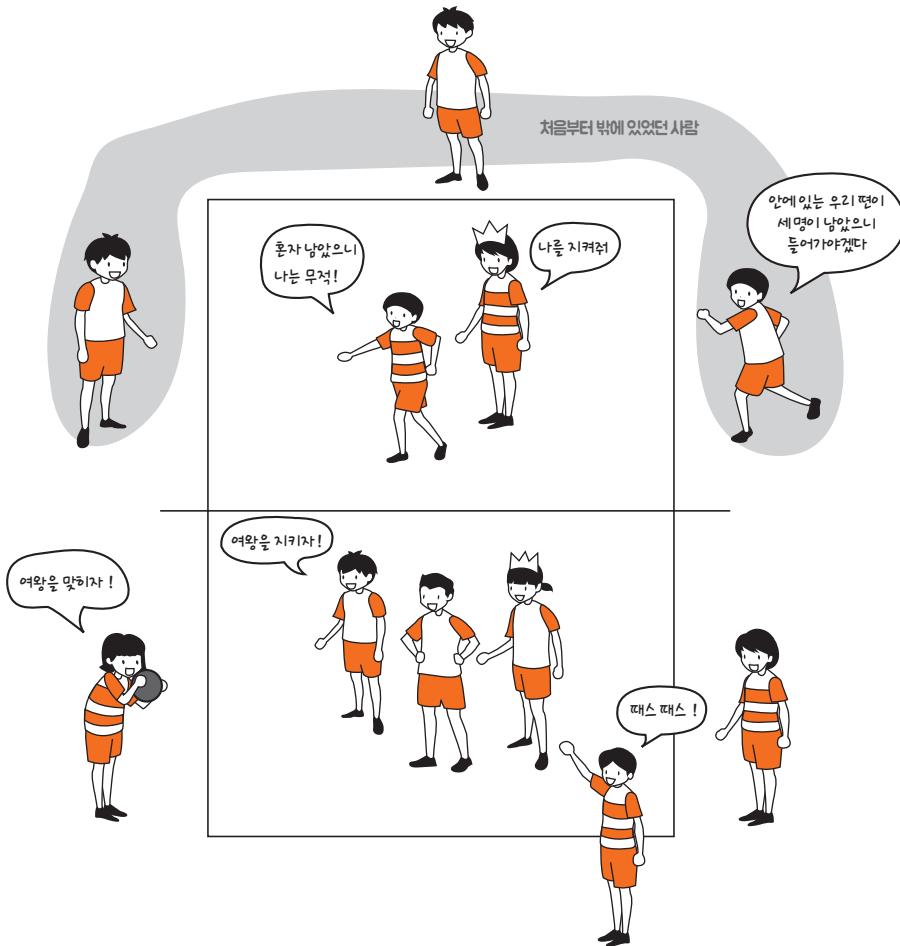
# 여왕 피구

공 여왕을 지키는 피구 변형 놀이



민첩성

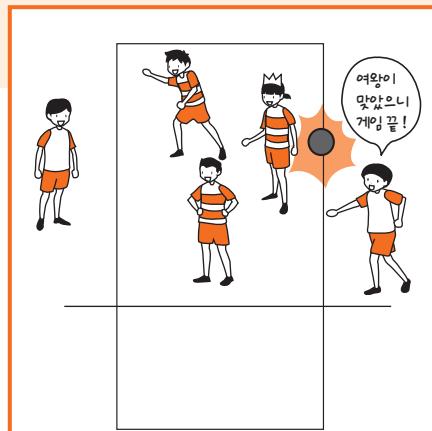
책임감, 자신감



## 규칙 Rule



- 머리를 맞으면 아웃되지 않는다. [여왕도 포함]
- 시작 전 각 팀의 최소 한 명은 바깥에서 공격을 한다.  
[공이 멀리 벗어나는 것을 막는다.]
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.



1 여왕이 아웃되면 게임이 끝나므로 사람들은 여왕을 보호한다.



2 처음부터 바깥에서 공격을 하던 사람은 자기 편이 세 명 남아있을 때 안으로 들어갈 수 있다.



3 여왕을 보호하는 사람이 한 명일 경우, 그 사람은 아무리 공에 맞아도 아웃되지 않는 무적이 된다.



### 코칭포인트

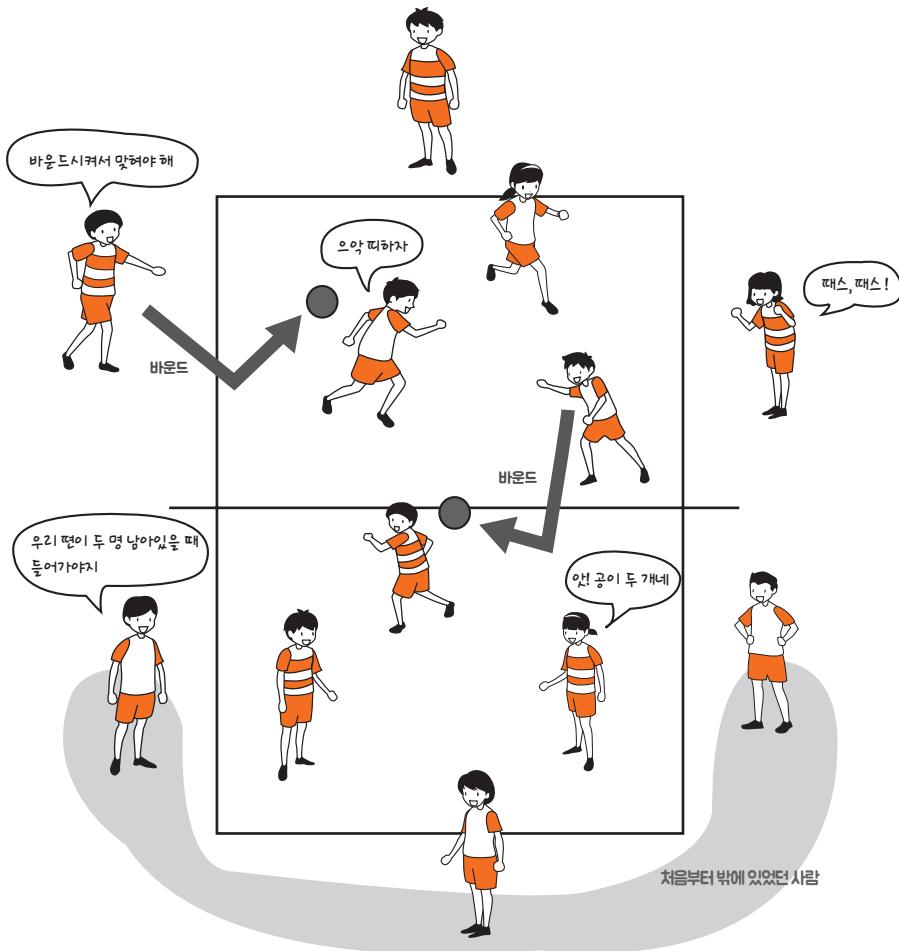
- 여왕은 평소에 아이들의 보호를 제일 받았으면 하는 친구 혹은 여왕을 하고 싶은 친구 등 다양하게 지정하도록 이끈다.
- 여왕을 지키려다 아웃된 친구에게 [Cheer up]을 유도한다.  
“오~ 여왕을 지켰어~! 공은 맞았지만 멋져~!”
- 놀이에 참여하는 아이들의 자신감을 높일 수 있도록 코칭한다.

# 바운딩 피구

● 바운딩 해서 맞히는 피구 변형 놀이



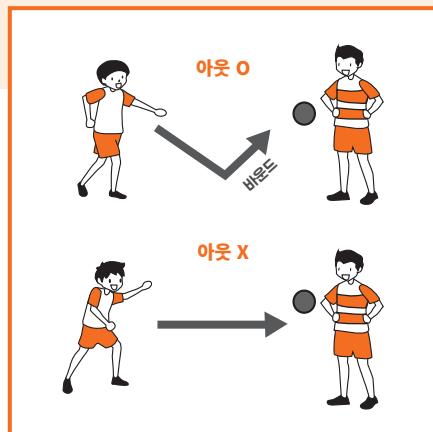
민첩성  
자신감, 집중력



## 규칙 Rule

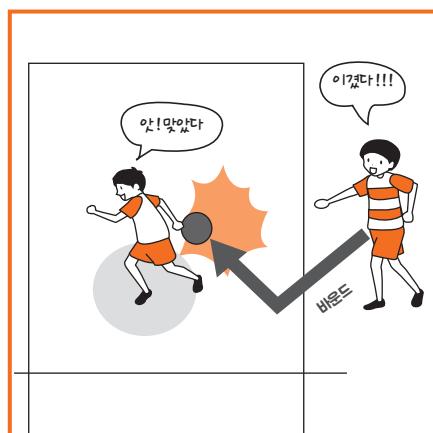


- 경기는 공 두 개로 진행되며, 한 팀이 두 개 다 가지고 있을 수 있다.
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.
- 바운드 된 공이 머리에 맞으면 아웃되지 않는다.
- 맞고 튕겨 나온 공을 같은 팀이 바로 잡으면 둘 다 아웃되지 않는다.



**1** 한 번 이상 땅에 바운드 된 공에 맞으면 아웃 되고, 직접 날아온 공에 맞으면 아웃되지 않는다.

**2** 처음부터 바깥에서 공격을 하던 사람은 자기 편이 안에 두 명 남아있을 때 안으로 들어 올 수 있다.



**3** 상대편을 모두 먼저 아웃시키는 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

· 공이 두 개이니 안에 있는 아이들에게 빠르게 주위를 보며 움직일 것을 코칭한다.

“그렇지 각도를 줘서 맞히는 거야~! 역시 똑똑해~!”

“공은 빠르게 돌려야 기회를 만들 수 있어~! 그렇지 빠른 패스~!”

향상되는  
자신감

# 2월

# Confidence

향상되는 자신감

---

- 접시콘 뒤집기
  - 사방치기[땅따먹기]
  - 강 건너기[악어와 양]
  - 몸으로 말해요
  - 무궁화 꽃이 피었습니다
  - 8자 솔래잡기
  - 서커스 릴레이
  - 디비디비딥
  - 나를 따르라
  - 떡장수
  - 원 피구
  - 오재미 피구
-

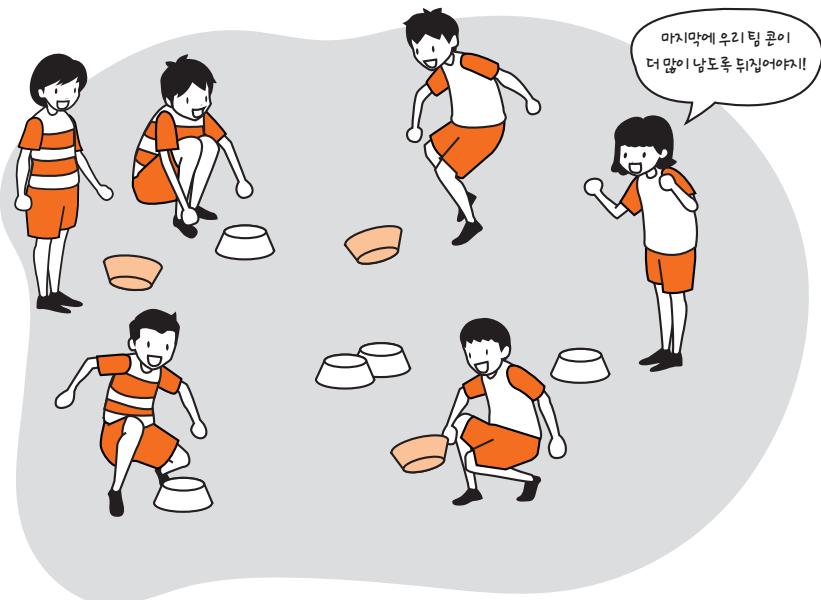
# 접시콘 뒤집기

맨손 상대 팀의 접시콘을 뒤집는 놀이



민첩성

책임감, 집중력



## 규칙 Rule

- 한 번에 하나씩만 뒤집는다.
- 상대 팀 친구를 밀지 않는다.
- 하나의 콘을 지키지 않고 계속 움직이도록 한다.



1 두 팀으로 나누어 콘의 앞면과 뒷면을 결정한다.

2 활동이 시작되면 제한시간 내에 자신의 팀 콘이 많이 남도록 상대 팀 콘을 뒤집는다.



3 콘을 자신의 진영으로 갖다 놓는 게임으로 바꿔서 진행 할 수도 있다. 상대 진영에서 콘을 뺏어올 수 있다.



### 코칭포인트

- 재빠르게 콘을 뒤집거나 가져오는 친구들에게 “더 재빠르게! 그렇지~!” 라며 적극적인 참여를 이끈다.
- 계속 움직이면서 놀이에 참여할 수 있도록 코칭한다.

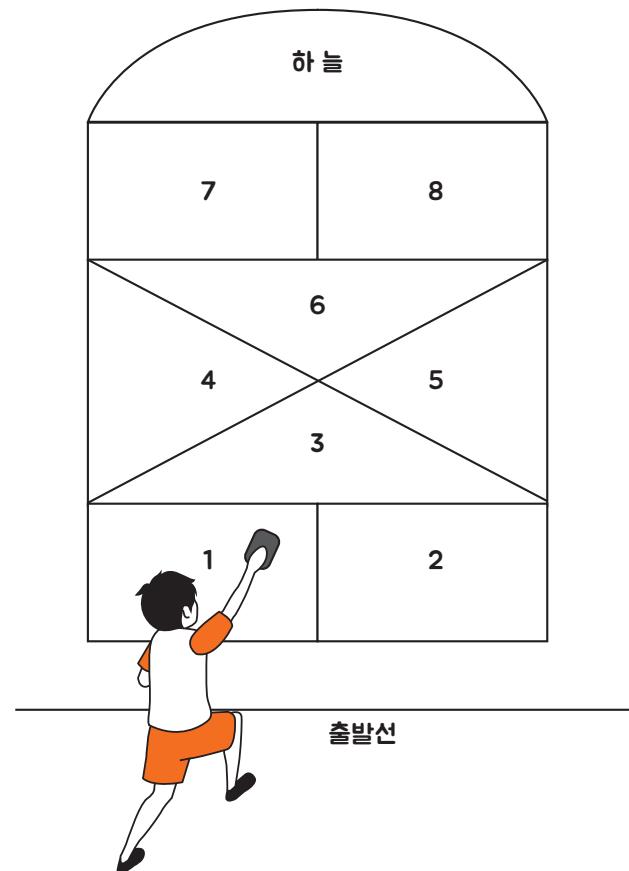
# 사방치기 [땅따먹기]

맨손 순서대로 땅을 찍고 돌아오는 전통놀이



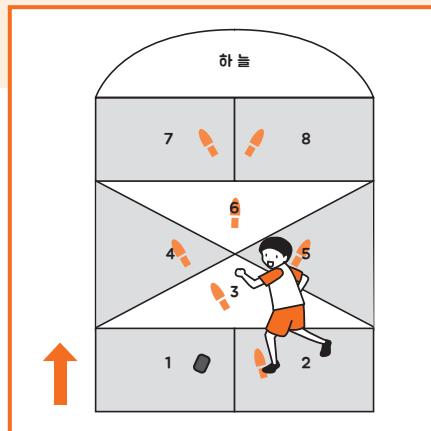
평형성, 조정력

집중력

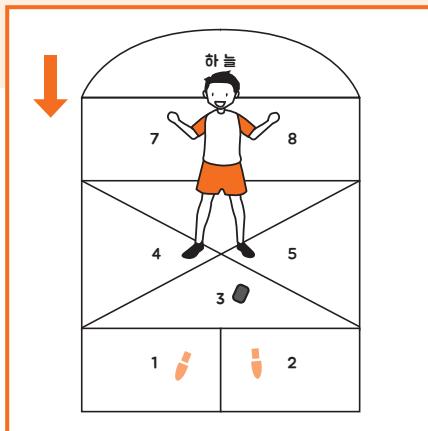


## 규칙 Rule

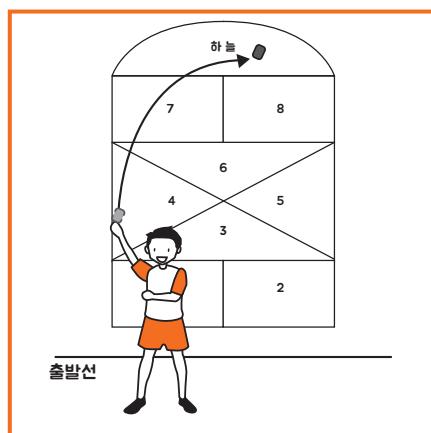
- 금을 잘 지킨다.
- 한 발로 뛸 때는 끝까지 오른발, 왼발 중 한 발로만 뛴다.
- 돌을 주울 때 땅에 손을 짚을 수 있다.



1 1에 돌을 던진 후 2,3,4... 순으로 들어간다.  
놀이 중 색칠한 곳에 돌이 없으면 두발로 동  
시에 딛고, 7,8에서는 뒤로 돌아 뛴다.



2 되돌아 올 때 3,6번에 돌이 있는 경우 각각  
4,5와 7,8에서 두 발로 선 채 돌을 집는다. 나  
머지는 한 발로 선 채 돌을 집는다.



3 8까지 마치면 출발선에서 뒤로 돌아 하늘에  
돌을 던져 넣으면 점수를 얻는다.



### 코칭포인트

- 한 명씩 하게 되는 놀이이므로 적극적인 참여와 자신감을 이끈다.  
“이번엔 [세희] 차례구나 그렇지! 금을 조심하고, 그렇지~!”
- 아이들이 균형을 잘 잡으며 놀이를 할 수 있도록 [한 발로 오래 서  
있기] 등을 먼저 해볼 수 있다.

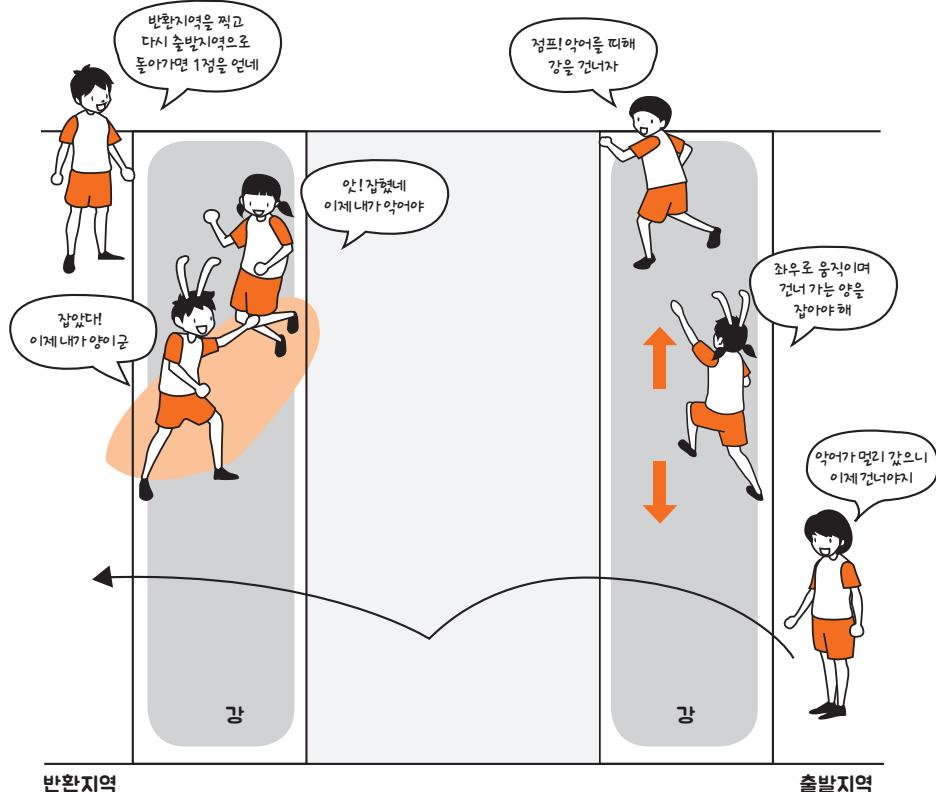
# 강 건너기 [악어와 양]

맨손 양이 악어를 피해 빠르게 강을 건너 돌아오는 놀이



민첩성

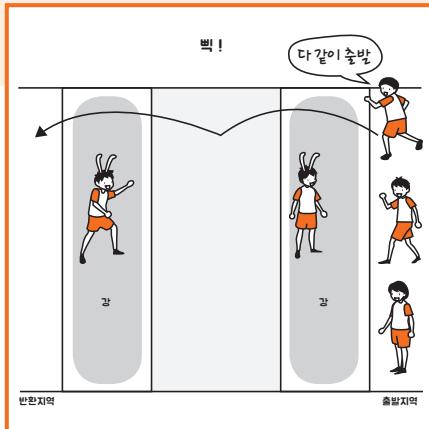
자신감, 자기주도



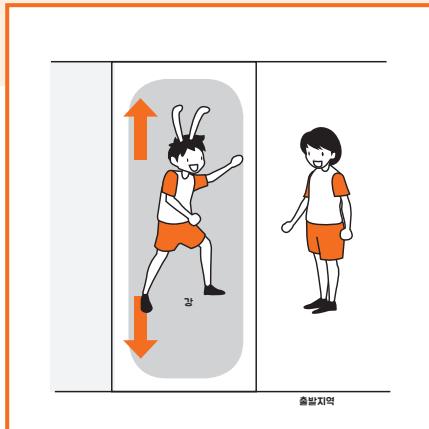
## 규칙 Rule

- 악어는 한 사람만을 집중적으로 잡지 않는다.
- 악어와 양 모두 금을 잘 지킨다.

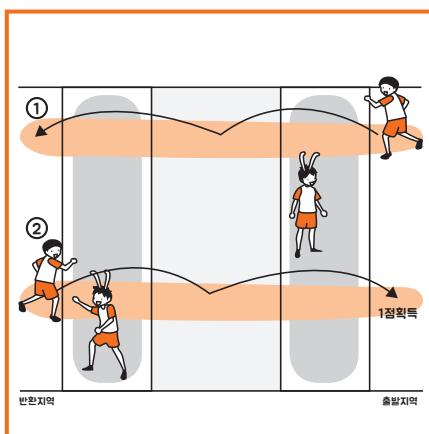




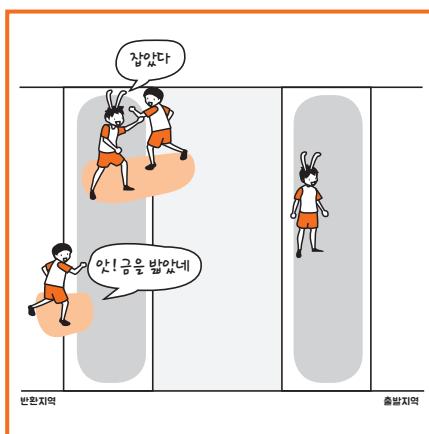
1 출발신호와 함께 다 같이 악어를 피해 강을 건너는 것이다.



2 악어는 강 안에서 좌우로 움직이며 강을 건너가는 양을 잡는다.



3 출발지역에서 강을 건너 반환지역을 찍고 다시 돌아오면 1점을 얻는다.



4 악어에게 잡히거나 금을 밟을 경우, 그 사람은 바로 악어가 된다. 바뀐 양은 출발선부터 시작한다.



### 코칭포인트

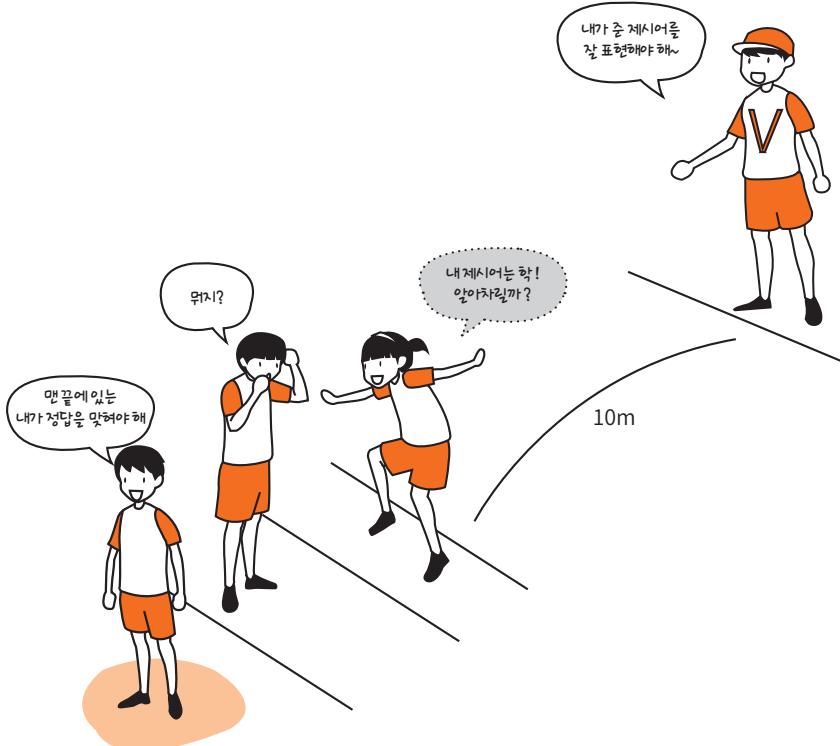
- 같은 팀끼리 전략적인 놀이를 할 수 있도록 이끈다.  
“서로 전략을 짜서 한꺼번에 건너는 거야! 모두가 강을 건너기 위해~”
- 강을 건너기 위해 용기를 내도록 이끈다.  
“한 번에 빠르게 달리면서 좌우로 샤샥~! 해보는 거야~!”

# 몸으로 말해요

맨손 제시어를 몸으로 표현해 맞히는 놀이



민첩성  
표현력, 창의력



## 규칙 Rule

준비물\_ 단어가 적힌 종이카드

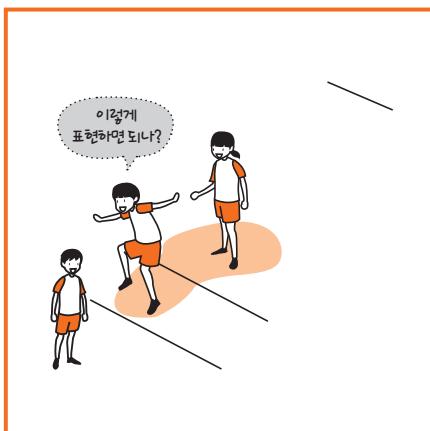
- 말로 설명하지 않고 오직 몸으로만 설명한다.
- 정답을 맞힐 수 있는 기회는 한 번이다.
- 못 맞힐 경우 팀 전원이 간단한 벌칙을 받는다.
- 제시어마다 전체 순서를 바꾼다.



1 첫 번째 사람은 제시어를 듣기 위해 코치가 있는 곳까지 달려갔다 온다.



2 앞사람에게 제시어를 5초 동안 몸으로만 설명한다.



3 계속해서 앞사람에게 제시어를 설명한다.



4 마지막 사람이 정답을 맞히고 순서를 바꾸어 계속 진행한다.



### 코칭포인트

- 코치님이 먼저 시범을 보여주어 큰 동작으로 자신 있게 표현 할 수 있도록 이끈다.

# 무궁화 꽃이 피었습니다

맨손 다양한 동작과 미션이 있는 무궁화 꽃이 피었습니다



민첩성  
창의력, 표현력



출발선



## 규칙 Rule

- 모두가 놀이에 참여할 수 있게 경계선을 만든다. 경계선을 못 넘어간 상태에서 한 게임이 끝나면 그 사람은 술래가 된다.
- 술래의 말에 무조건 따른다. [움직인 모습을 보고 나오라고 할 때]



1 술래가 뒤돌아 있을 때 술래에게 다가가 터치하여 다시 출발선으로 들어오는 놀이이다.



2 움직이다 걸리면 술래와 새끼손가락을 건다. 술래와 연결된 손을 끊으면 모두가 출발선 안으로 뛰어가고, 잡히는 사람은 술래가 된다.



3 <변형1> 매 판마다 다양한 동작으로 진행할 수 있다.



4 <변형2> 술래가 아이들에게 다양한 미션을 제시할 수 있다.  
[노래하는, 앉아있는 꽃이 피었습니다.]



### 코칭포인트

· 변형 놀이에서 아이들이 다양한 미션을 생각하고 적극적으로 참여할 수 있도록 코칭한다.

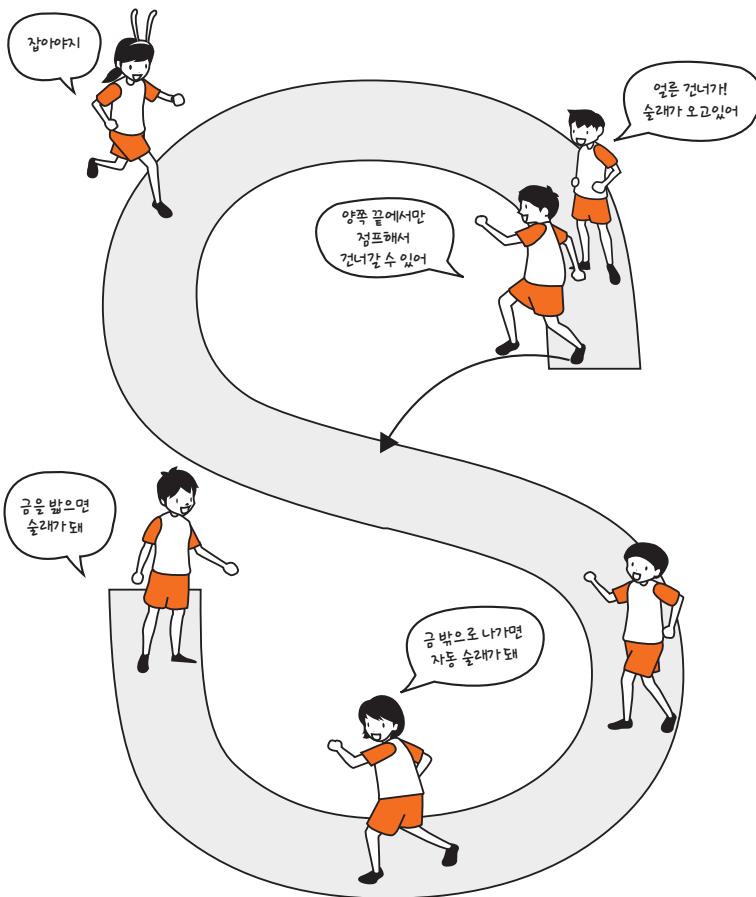
“재밌는 미션을 해보는 거야~ 그렇지! 동물 닮은 꽃이 피었습니다~”  
“자신 있게 미션을 수행해보자~! 코치님은 원숭이 닮은 꽃 할래~!”

# 8자 술래잡기

맨손 8자 모양 안에서의 술래잡기 변형 놀이

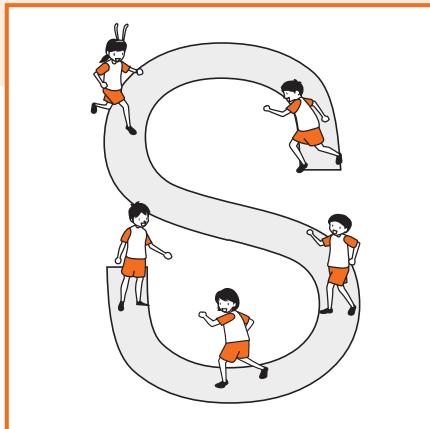


민첩성  
문제해결력, 배려심

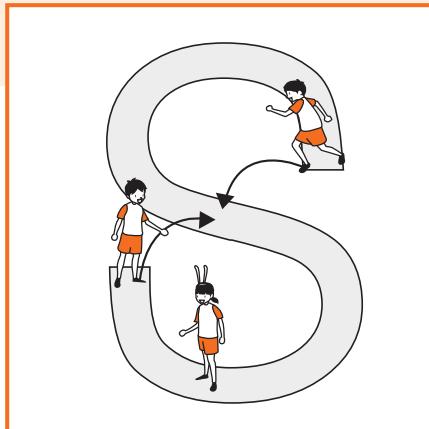


## 규칙 Rule

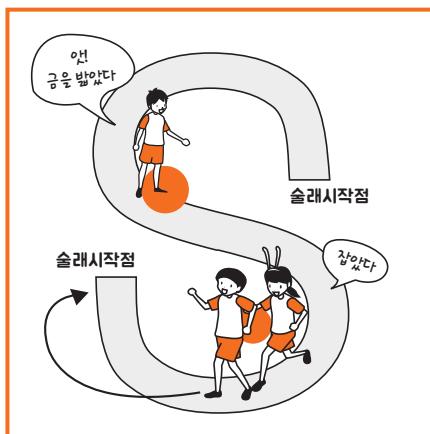
- 술래를 피해 도망갈 때에는 앞사람과의 충돌을 조심하며, 뒷사람이 잡히게 일부러 길을 막지 않는다.
- 안술레는 8자 양끝에서 중간으로 건널 수 있고, 술레는 건너갈 수 없다.



1 술래 한 명을 뽑고, 8자 안에서 술래잡기를 한다.



2 안술래들은 8자 양끝에서 중간으로 건너갈 수 있으나, 술래는 건너가지 못한다.



3 술래에게 잡히거나, 금을 밟을 경우 그 사람은 바로 술래가 된다. 술래는 8자 양끝에서부터 시작한다.



### 코칭포인트

- 8자 안에서의 빠른 움직임과 적극적인 활동을 이끈다.  
**“그렇지! 빠르게 움직이는 거야 샤샤샥!”**
- 술래가 되고 싶어서 열심히 도망가지 않거나, 술래를 오래 하고 싶어서 제대로 잡지 않는 아이들에게 코치가 직접 경기에 참여하여 적극적인 놀이를 이끈다.

# 서커스 릴레이

맨손 동물을 표현하는 릴레이 변형 놀이



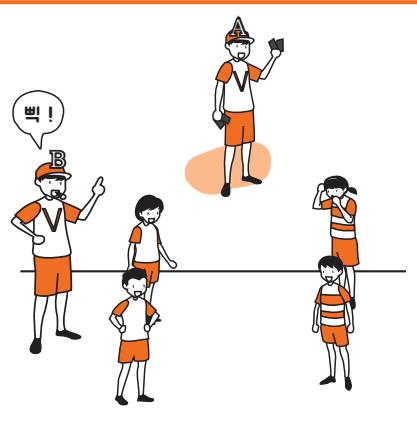
민첩성  
표현력, 창의력



## 규칙 Rule

- 동물 소리를 내도 되지만, 직접적인 단어는 언급하지 않는다.

준비물\_ 동물 이름이 적힌 종이카드



1 코치A는 여러 가지 동물 쪽지를 아이들이 뽑을 수 있게 가지고 있고, 코치B는 심판을 본다.



2 동물 쪽지는 한 사람당 하나씩 뽑아, 확인 후 다시 코치에게 돌려준다.



3 자신이 뽑은 동물에 맞게 소리와 동작을 하며 달려온다.



4 같은 팀원들은 어떤 동물인지 맞힌다. 만약 못 맞힐 시, 그 팀은 전부 가벼운 벌칙을 받는다.



### 코칭포인트

- 동물 흉내를 자신 있게 표현할 수 있도록 코칭한다.
- 아이들에게 놀이 전에 직접 시범을 보여주는 것을 추천한다.
- \*[킹콩] 가슴을 치며 우우우!
- “확실하게 표현을 해야 친구들이 알거야~ 동작 크게~!”
- “이야~ 딱 박도 알겠다 그렇지!”



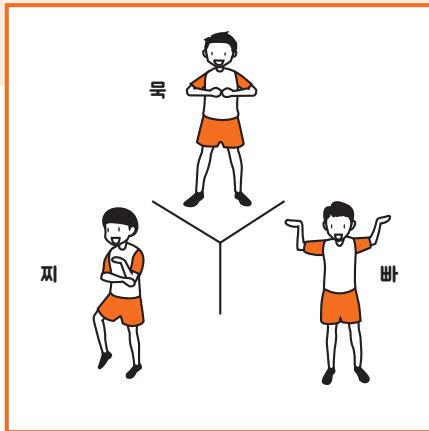
평형성

표현력



## 규칙 Rule

- 디비디비딥을 외치는 동시에 묵찌빠를 몸으로 표현한다.
- 동작은 상대방이 알아볼 수 있도록 크고 정확하게 한다.



1 [디비디비딥!] 하는 동시에 위에 그림처럼 몸으로 가위바위보를 표현한다.

2 묵찌빠 중 서로 같은 것을 표현하면 다시 디비디비딥을 하여 한 사람이 이길 때까지 한다.



3 제한시간 안에 아이들 모두 코치를 이겨야 한다. 코치를 이기면 다음 사람으로 넘어가고, 지면 이길 때까지 계속 진행한다.



4 팀을 나눠 이기는 사람은 계속 상대편의 다음 사람과 맞붙게 되며, 최종적으로 마지막 사람까지 이기는 팀이 승리하게 된다.



### 코칭포인트

- 동작을 크고 정확하게 이끌어내기 위해 코치가 더욱 큰 동작으로 함께 한다.

# 나를 따르라

맨손 솔래의 모든 행동을 따라하는 놀이

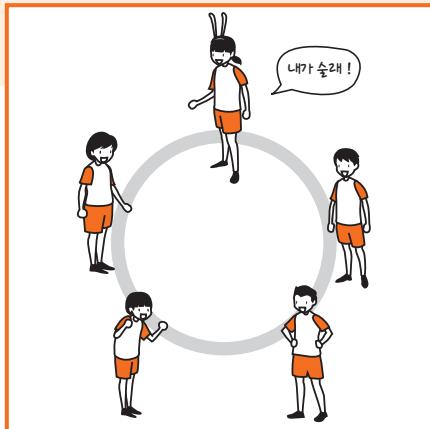


민첩성  
리더십, 표현력

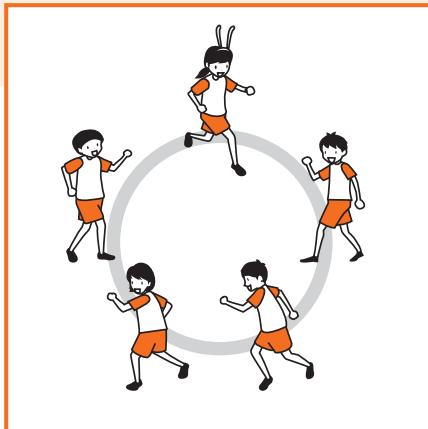


## 규칙 Rule

- 솔래의 행동을 제대로 따라하지 않으면 가벼운 벌칙을 받는다.
- 솔래는 [나를 따르라] 라고 외친 후 동작을 바꾼다.



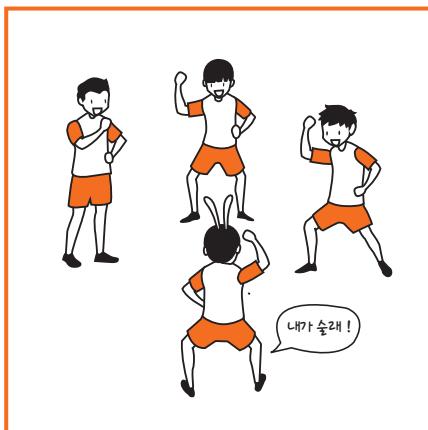
1 등글게 선 상태에서 술래를 한 명 뽑는다.



2 원 모양을 유지한 채 가볍게 뛰면서 술래를 따라한다.



3 술래는 30초 동안 달리면서 [나를 따르라] 라고 외친 후 동작을 바꾼다.



4 30초가 지나면 술래 왼쪽 사람이 새로운 술래가 된다.



### 코칭포인트

- 코치님이 먼저 시범을 보여주어 다양하고 적극적인 행동을 이끈다.  
“나를 따르라~ 크고, 힘차게~!”

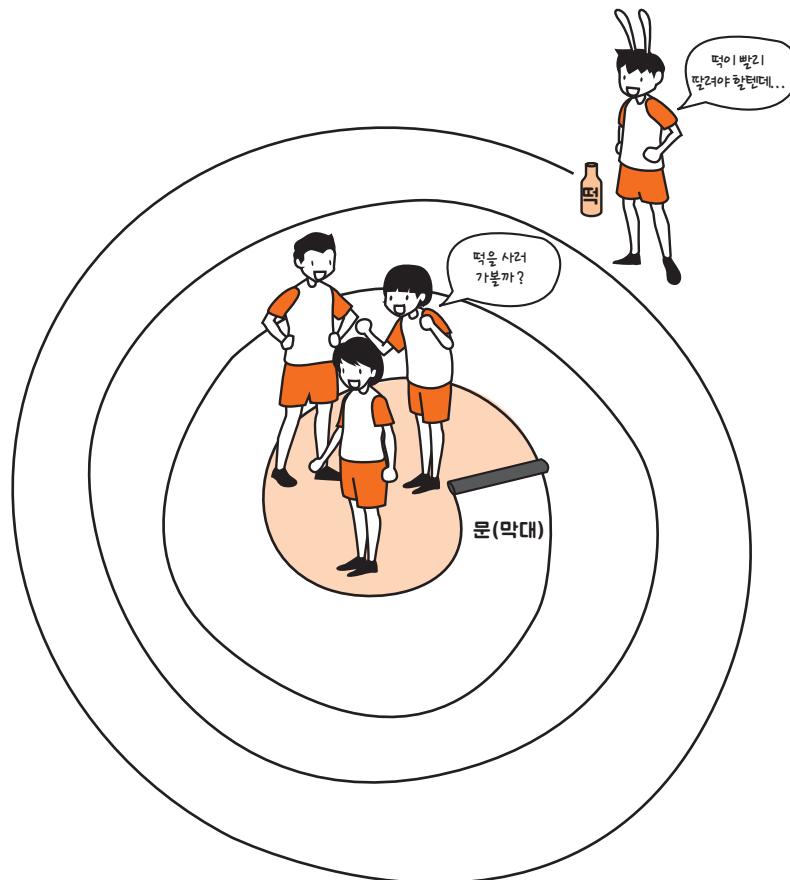
# 떡장수

맨손 떡을 차고 떡장수를 피해 달아나는 전통놀이



민첩성

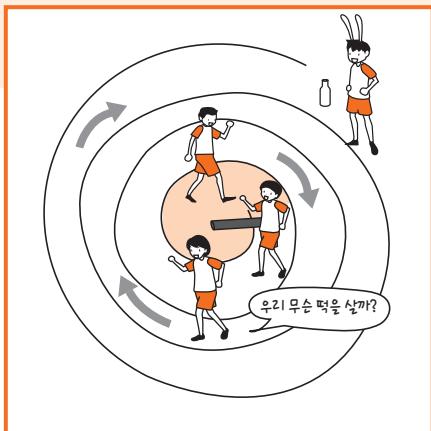
표현력



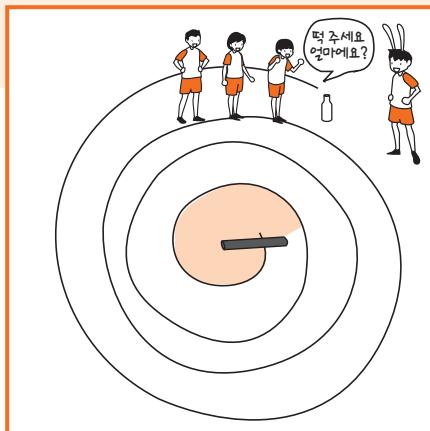
## 규칙 Rule

준비물\_ 떡(페트병), 문(막대기)

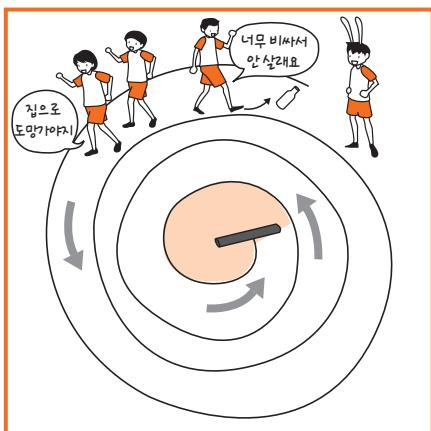
- 떡장수와 흥정하는 사람은 돌아가면서 한다.
- 떡장수에게 잡힌 사람과, 금을 밟거나 뛰어넘은 사람은 가벼운 벌칙을 받는다.



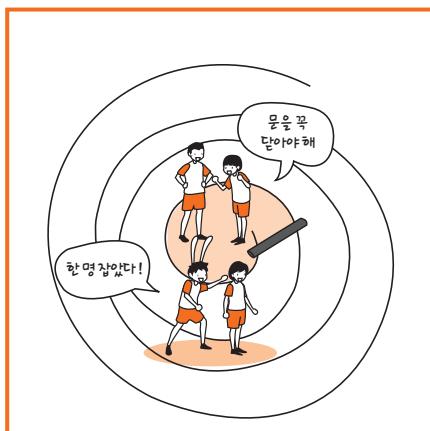
1 집 안에 있던 사람들은 문[막대기]을 열고 떡장수가 있는 곳까지 간다.



2 떡을 사기 위해 떡장수와 흥정을 한다. 흥정은 게임의 진행을 위해 무조건 이뤄지지 않는다.



3 흥정이 이루어지지 않아, 분을 풀기 위해 떡을 밭으로 차고 집으로 도망간다. 떡장수는 떡을 주운 후 이들을 쫓아간다.



4 집에 들어오면 떡장수가 들어오지 못하게 문[막대기]을 꼭 닫아야 하며, 떡장수에게 집힌 사람은 가벼운 벌칙을 받는다.



### 코칭포인트

- 다양한 역할을 알려주어 아이들이 자유롭게 표현하도록 이끈다.  
[엄마, 아빠, 할머니 등]
- 코치가 먼저 시범을 보여주어 떡장수와 흥정하는 부분에서 아이들의 표현력을 이끈다.  
“마치 진짜 떡을 사려 온 손님과 떡장수처럼 연기를 하는거야~!”  
“떡 주세요~ 배가 고파요~”

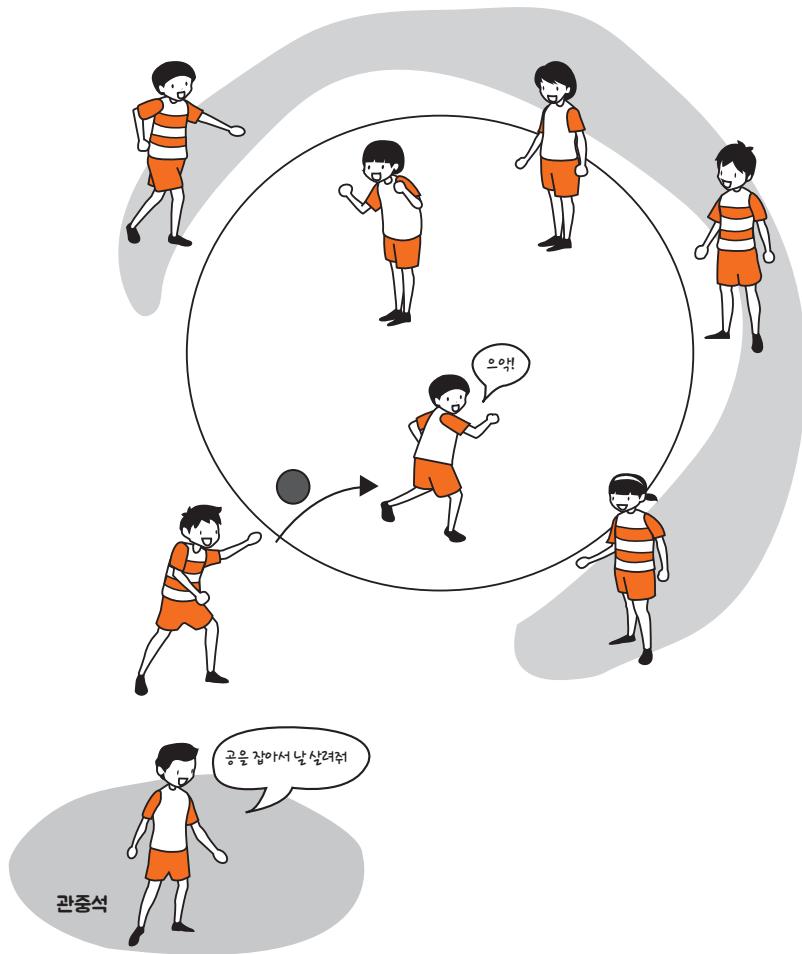
# 원 피구

공 원에서 하는 피구 변형 놀이



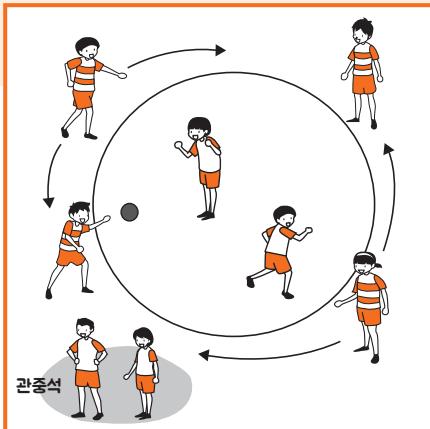
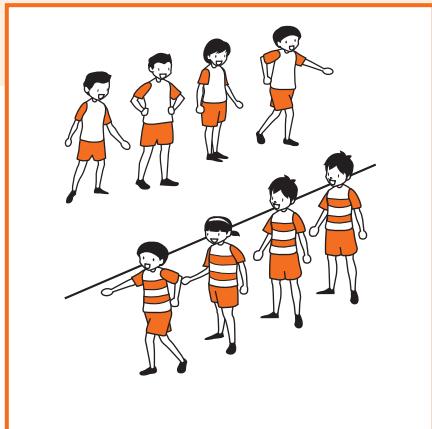
민첩성

협동심, 자신감



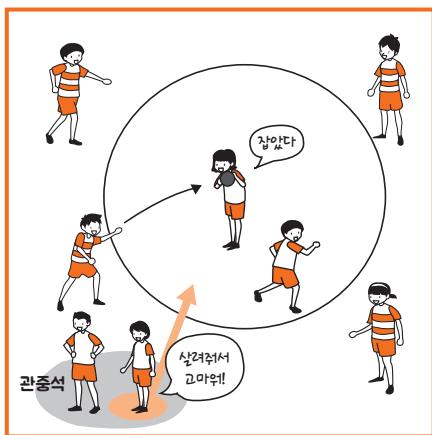
## 규칙 Rule

- 공격과 수비의 교대를 위해 경기 시간을 인원수에 따라 정한다.
- 원 밖에 있는 사람들만 공격할 수 있다.
- 놀이가 빠르게 진행되도록 [3초룰]을 적용한다.

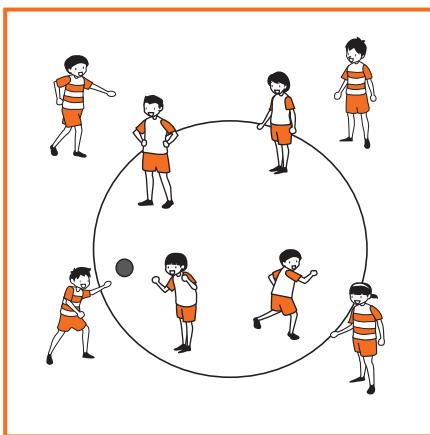


1 두 팀으로 나누어 한 팀은 원 밖에, 한 팀은 원 안에 위치한다.

2 원 밖에 있는 사람들은 원 주위에서 자유롭게 이동하여 공을 던진다. 공에 맞은 사람은 관중석으로 이동하여 대기한다.



3 원 안에 있는 사람이 공을 잡으면 아웃된 사람을 다시 살릴 수 있고, 먼저 아웃된 사람부터 살아난다.



4 원 안에 있는 사람들이 모두 아웃되면 진영을 바꿔서 경기를 진행한다.



### 코칭포인트

- 패스 중심의 플레이를 강조한다.
- “빠르게 패스를 하다가 상대를 맞힐 수 있겠다 싶을 때 공을 던지는 거야”
- 안에서 공을 피하는 팀에게도 민첩성을 칭찬한다.
- “우와~ 공을 진짜 잘 피하네~ 민첩하고 유연해! 공을 잡다니 역시~ !”

# 오재미 피구

공 또는 제기(?)를 가지고 하는 피구 변형 놀이

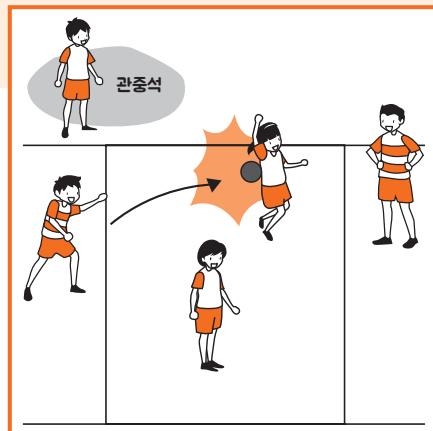


민첩성  
문제해결력, 협동심

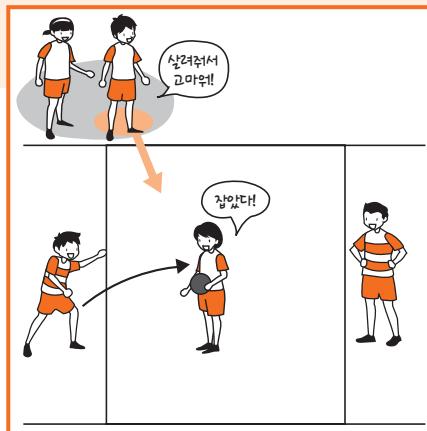


## 규칙 Rule

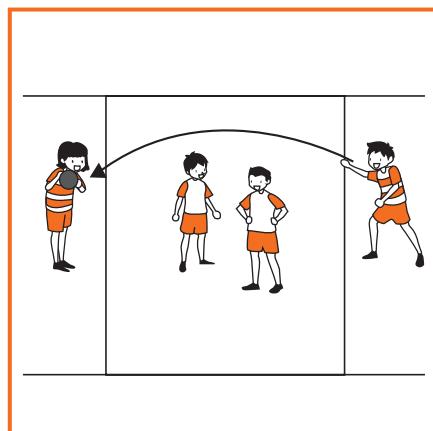
- 밖에 있는 팀이 반대편에서 패스한 공을 한 번에 잡으면, 안에 있는 사람들은 바로 멈춘다.
- 머리를 맞으면 아웃되지 않는다.
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.



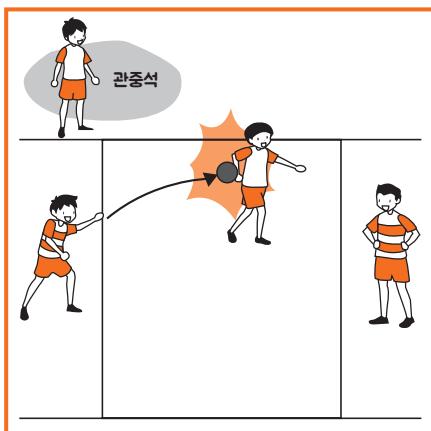
1 아웃된 사람은 경기장 밖 관중석에서 순서대로 줄을 서 있다.



2 안에 있는 팀이 공을 한 번에 잡으면 아웃된 사람은 순서대로 [고마워]를 외치며 다시 안으로 들어온다.



3 밖에 있는 팀이 공을 한 번에 잡으면 안에 있는 팀은 멈추고, 공을 던지고 난 후에 움직일 수 있다.



4 안에 있는 사람들이 모두 아웃되면, 진영을 바꿔서 경기를 진행한다.



### 코칭포인트

- 다른 친구들의 눈치를 보지 않고, 자신 있게 공을 던질 수 있게 코칭한다.  
“멀리 던져서 패스를 해도 좋고, 바로 아웃을 시켜도 좋아~!”
- 공을 한번에 잡은 아이에게는 칭찬을 해주고, 다시 안으로 들어온 아이에게는 [고마워]를 큰 소리로 말하도록 코칭한다.  
“고맙다는 인사는 크게~! 그래야 고맙다는 마음이 전해지지~!  
고!마!워~!”

# 나 자신의 절제와 조절 능력

# 3월

# Control

## 나 자신의 절제와 조절 능력

---

- 접시콘 릴레이
  - 다방구
  - 롱다리 챔피언
  - 가위바위보 술래잡기
  - 빙글빙글 신나는 달팽이집
  - 원 가로질러 달리기
  - 단어 전달 릴레이
  - 고양이와 쥐2
  - 악어사냥
  - 줄넘기 술래잡기
  - 기차 피구
  - 여왕 피구
-

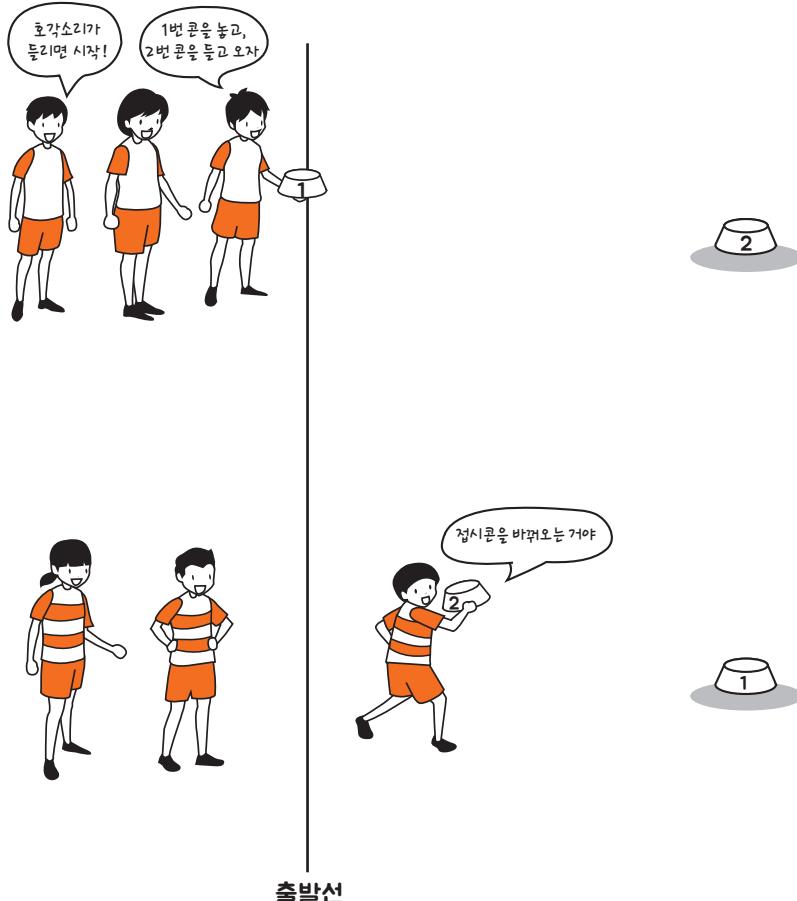
# 접시콘 릴레이

맨손 접시콘을 바꿔오는 릴레이 변형 놀이



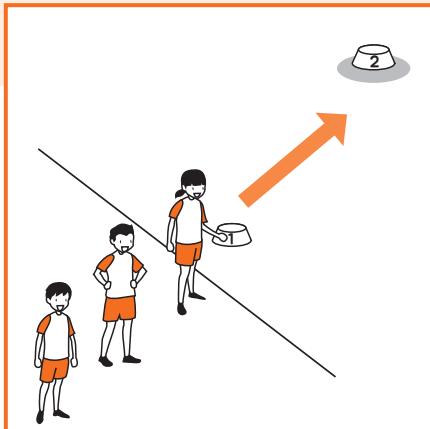
지구력

책임감

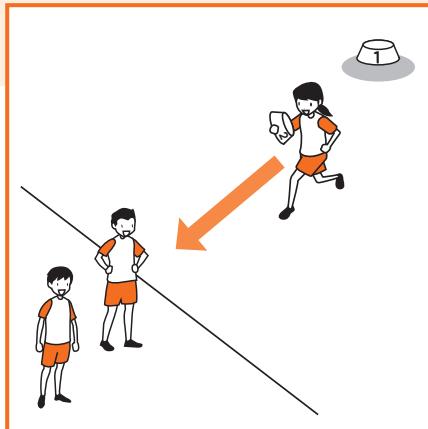


## 규칙 Rule

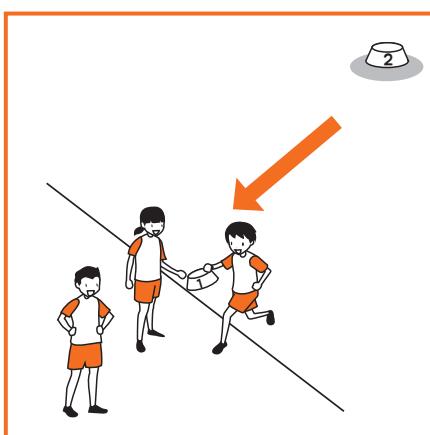
- 접시콘을 정해진 장소에 정확하게 놓는다.
- 접시콘을 전달받기 전까지 출발선을 넘어가지 않는다.



1 팀을 나누어 릴레이 경기로 진행된다. 주자는 1번 콘을 들고 미리 놓여진 2번 콘까지 달려간다.



2 들고 온 1번 콘을 땅에 놓고, 놓여 있던 2번 콘을 들고 온다.



3 다음 사람에게 접시콘을 전달하고 동일한 방식으로 마지막 주자까지 진행된다.



### 코칭포인트

· 정확한 자리에 접시콘을 두고 최선을 다하는 것을 코칭한다.

“빠른 것보다 정확한 자리에 콘을 두고 다음 주자에게 멋지게 전달하는 게 최고야~!”

# 다방구

맨손 [다방구]라는 말과 함께 집혀있는 친구를 구해주는 술래잡기 변형 놀이



지구력, 민첩성  
문제해결력, 협동심

## 술래벽



## 규칙 Rule

- 술래벽에 갇힌 사람들은 손을 꼭 잡고 있고, 풀려나기 전까지 술래벽을 벗어나지 않는다.
- 술래의 손에 닿기만 해도 술래벽으로 간다.
- 술래가 여러 명일 때 술래벽을 지키고 있는 것도 가능하다.



1 술래를 정해 술래잡기를 진행한다.  
인원에 따라 술래를 여러 명 정할 수도 있다.



2 술래에게 잡힌 사람은 미리 정해놓은 술래벽  
에 손을 대고 있다.



3 술래벽에 갇혀있는 사람들을 [다방구!]라  
고 외치면서 쳐주면 살아나게 된다.



4 모두를 술래벽에 가두기 전까지 놀이가 계속  
된다.

- 술래가 잡았다고 말하면 바로 술래벽에 가도록 코칭한다.  
**“술래가 잡았다고 하면 인정하고 바로 술래벽으로 가야 해~!  
우리는 술래의 말을 존중할 거야~!”**
- 모두에게 전략적인 놀이를 할 수 있도록 코칭한다.  
**“술래가 어디에 있나 보고 빠르게 구하러 가는 거야~!  
술래도 잘 나눠서 잡으러 가자~”**



### 코칭포인트

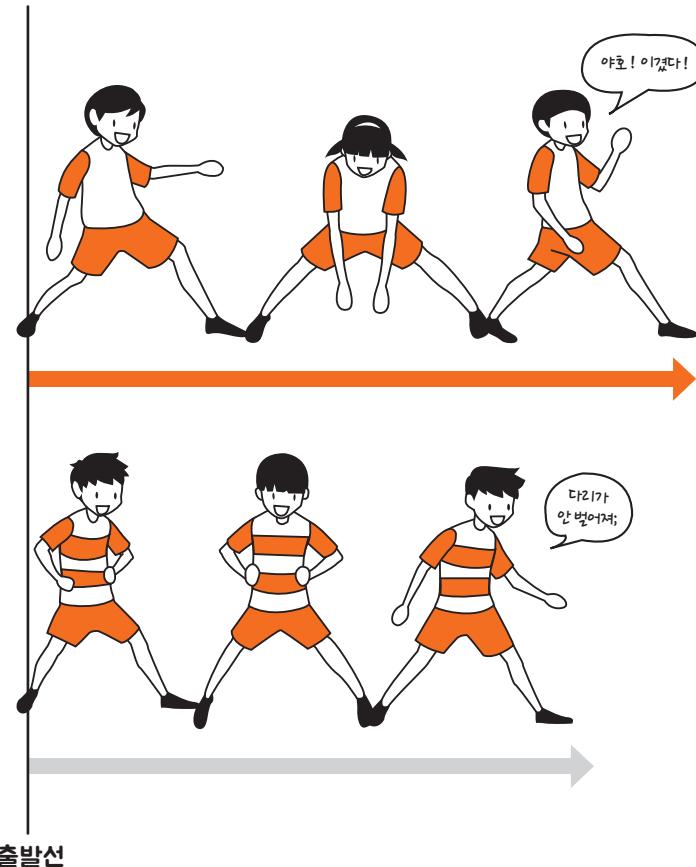
# 롱다리 챔피언

맨손 서로 발을 연결하여 최대한 다리를 많이 벌리는 놀이



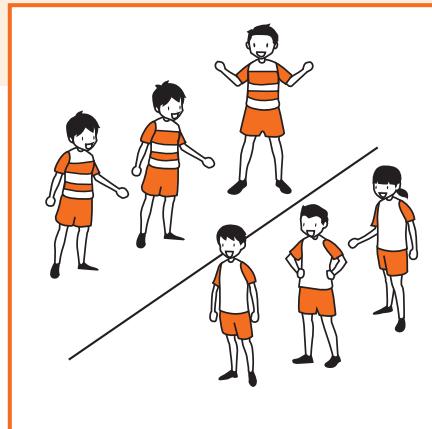
유연성

협동심



## 규칙 Rule

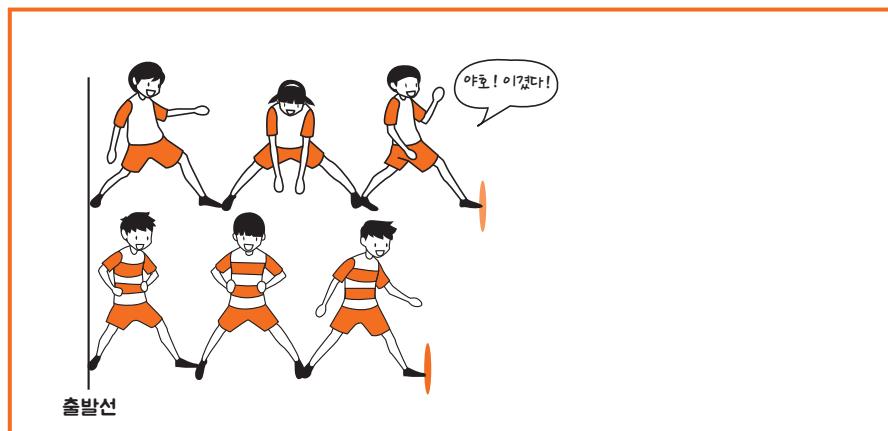
- 다리를 연결하는 동안 서로의 발끝이 떨어지지 않도록 한다.
- 키는 승패의 중요한 부분이 되므로, 비슷한 사람끼리 팀을 나눈다.



1 키가 비슷한 사람끼리 가위바위보를 하여 두 팀으로 나눈다.



2 각 팀은 순서를 정하고, 다리를 최대한 쪼개 발끝을 연결한다.



3 마지막 사람의 다리가 앞선 팀이 승리하게 된다.



- 승패보다는 자신의 다리 길이에서 최선을 다하는 것의 중요성을 코칭한다.  
“이 놀이는 다리 긴 친구들이 당연히 유리해~  
모두가 최선을 다해 팀에 보탬이 되면 돼~!  
각자가 최선을 다하면 돼~!”

# 가위바위보 술래잡기

맨손 가위바위보 승부에 따라 안전지역으로 도망가는 술래잡기 변형 놀이

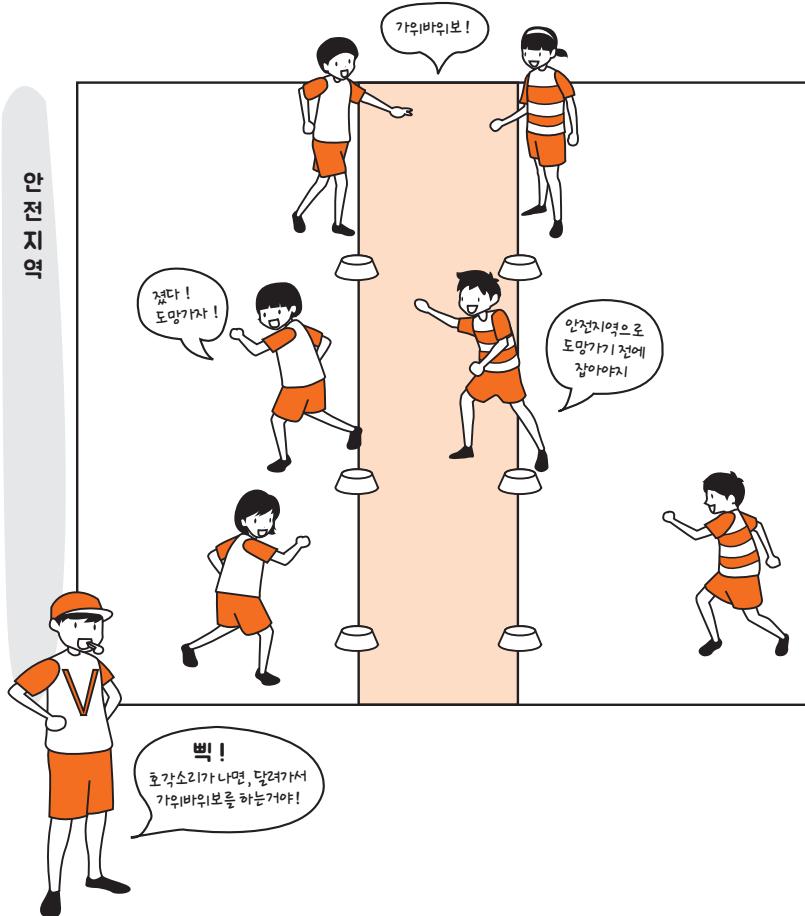


민첩성

집중력

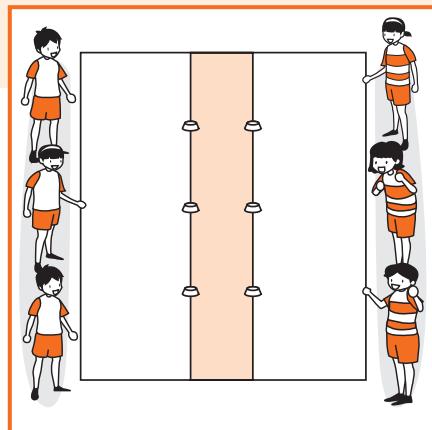
안전지역

안전지역

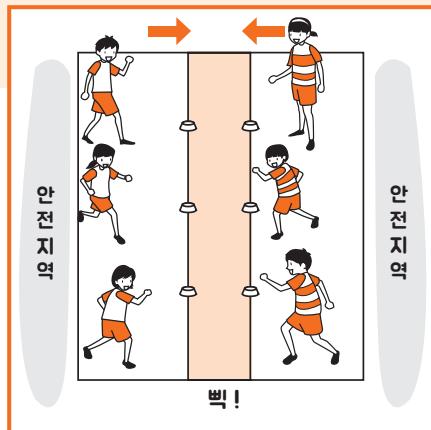


## 규칙 Rule

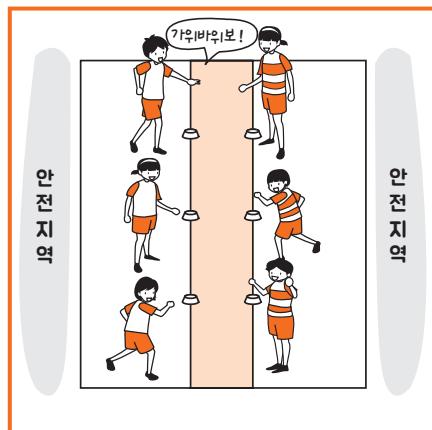
- 자신의 콘 앞에서 가위바위보를 하고 가위바위보가 끝나기 전에 콘을 넘어가지 않는다.
- 콘 간격을 줄이면서 활동의 난이도를 높일 수 있다.



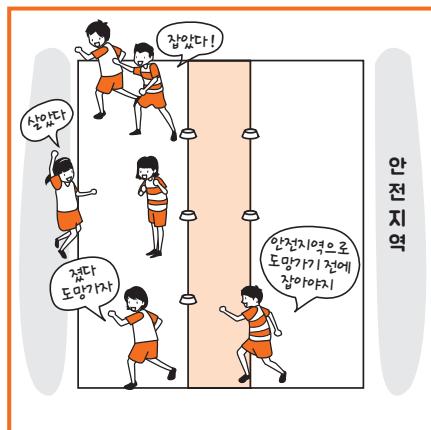
1 두 팀으로 나누어 안전지역에 위치한다.



2 호각소리가 울리면 콘이 세워진 곳까지 이동한다.



3 한 명씩 짹을 이루어 가위바위보를 하고, 이긴 사람은 진 사람을 잡기 위해 쫓아간다.



4 안전지역까지 도망가면 살 수 있고, 그 전에 잡힌 사람은 가벼운 벌칙을 받는다.



### 코칭포인트

· 가위바위보 후의 재빠른 반응을 이끈다.

“이 놀이의 생명은 빠른 판단이야~!

판단 후에 바로 잡으려 가든지, 도망가자~!”

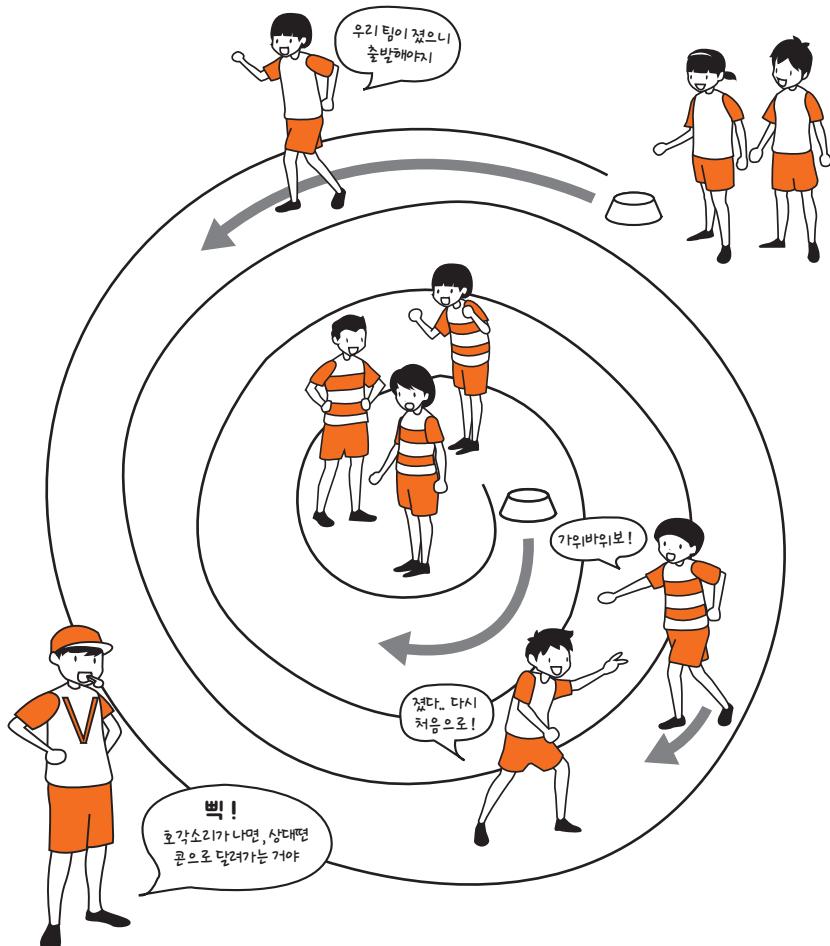


# 빙글빙글 신나는 달팽이집

맨손 달팽이 모양의 놀이판에서 빙글빙글 달리는 놀이

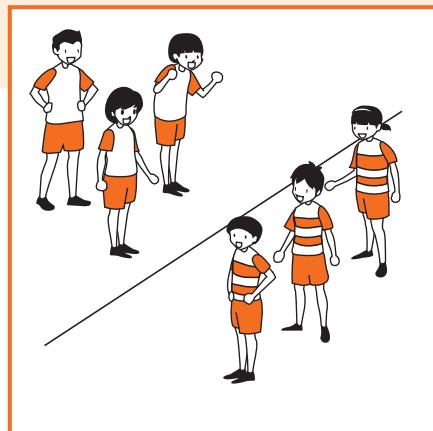


민첩성  
집중력, 배려심

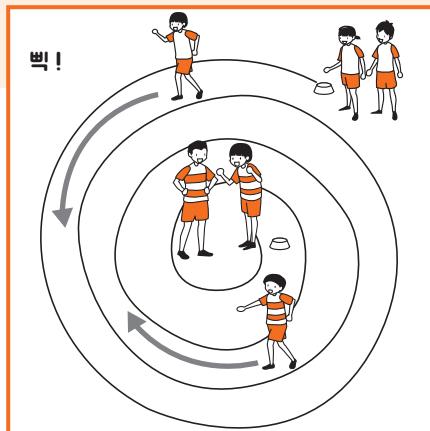


## 규칙 Rule

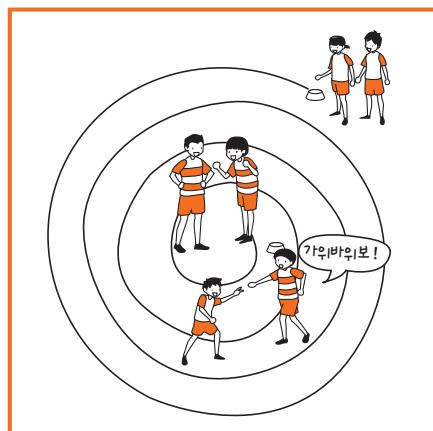
- 금을 넘거나 밟으면 반칙이 되어 다음 주자가 바로 출발한다.
- 앞사람의 가위바위보가 끝나면 출발한다.
- 가위바위보에서 진 사람은 재빨리 비켜준다.



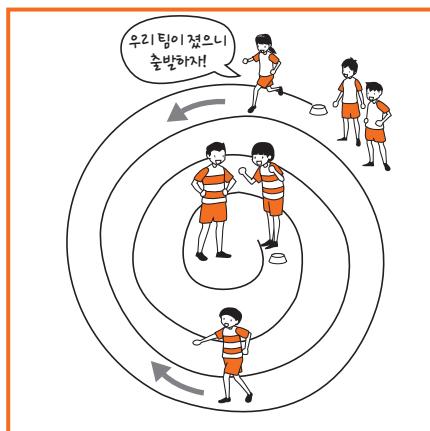
1 달팽이집의 안쪽과 바깥쪽에 위치할 팀을 나눈다.



2 각 팀에 한 명씩 호각소리와 함께 상대방의 콘을 향해 달린다.



3 만나면 가위바위보를 해서 이긴 사람은 계속 달리고, 진 사람은 자기 팀의 맨 뒤로 가서 차례를 기다린다.



4 진 팀의 다음 주자는 바로 출발하고, 상대편 콘을 먼저 밟는 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 가위바위보 후의 재빠른 반응을 이끈다.  
“이 놀이의 생명은 빠른 판단이야~! 판단 후에 바로 전진~!  
혹은 샤샥 원위치~!”

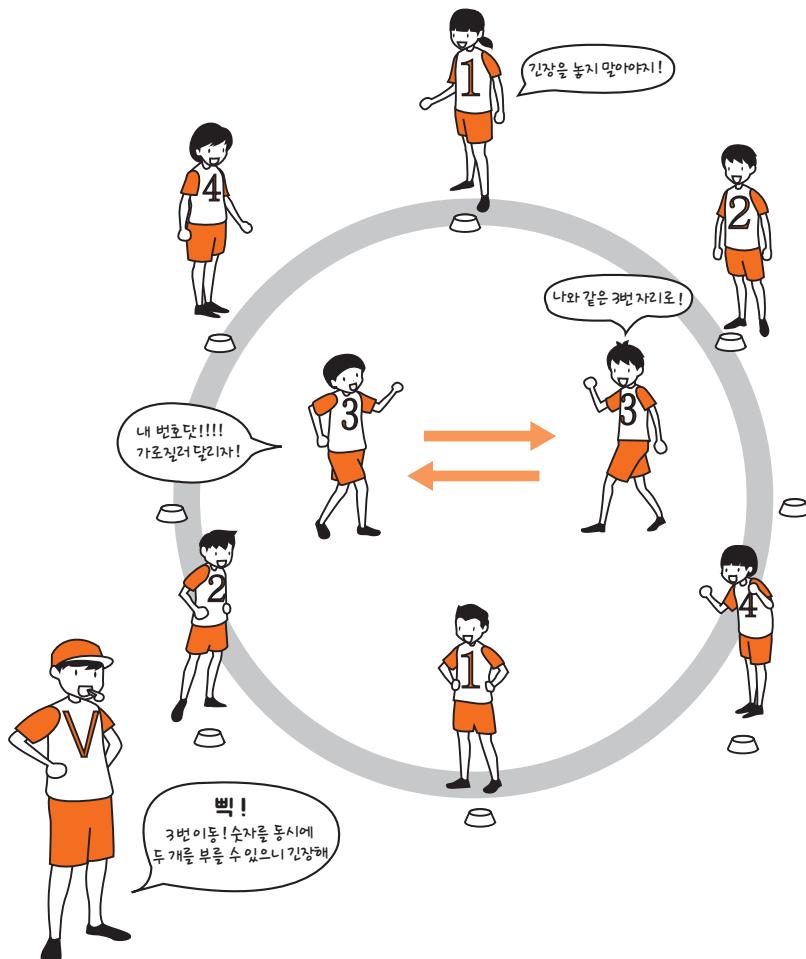
# 원 가로질러 달리기

맨손 지정된 번호에 따라 서로 자리를 바꾸는 놀이



민첩성

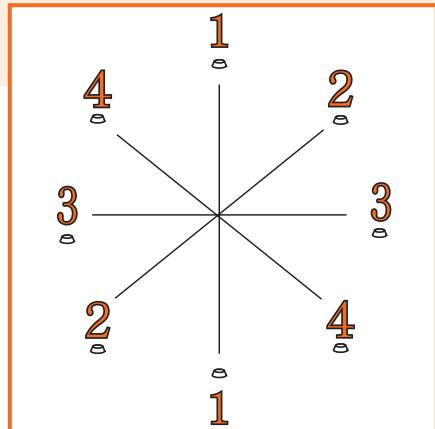
집중력



## 규칙 Rule

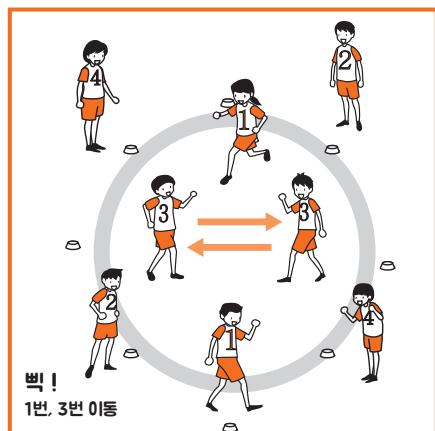


- 주력이나 체격이 비슷한 사람끼리 조를 이룬다.
- 코치의 말에 귀를 기울이고, 부르는 순간 재빨리 짹과 자리를 바꾼다.
- 번호에 상관없는 [전체이동]을 할 때 자기 자리와 양 옆자리는 제외한다.
- 난이도를 높여 한 번호당 세 명 이상씩 조를 이룰 수 있다.



1 각 조에 번호를 지정해주고 큰 원 모양을 만 들어 짹끼리 서로 마주 보도록 위치한다.

2 코치가 호각신호와 함께 번호 하나를 외치면 그 번호에 해당하는 사람들이 뛰어가 서로 자리를 바꾼다.



3 코치는 번호를 동시에 두 개 이상 외칠 수 있다.



4 코치가 [전체이동]을 외치면 번호에 상관없이 빈 곳에 들어가고, [전체이동] 후 옆에 같은 번호가 있더라도 그대로 진행한다.



### 코칭포인트

- 자신의 짹과 번호에 집중하도록 코칭한다.  
“짜과 눈을 보며 얘기해야 해~! 번호가 나왔나? 안 나왔나?”
- 다른 친구들과 부딪치지 않도록 코칭한다.  
“번호를 듣고 빠르게 짹과 체인지~! 다른 친구들과 부딪칠 수도 있어~!”  
“주위를 보고 가자~!”

# 단어 전달 릴레이

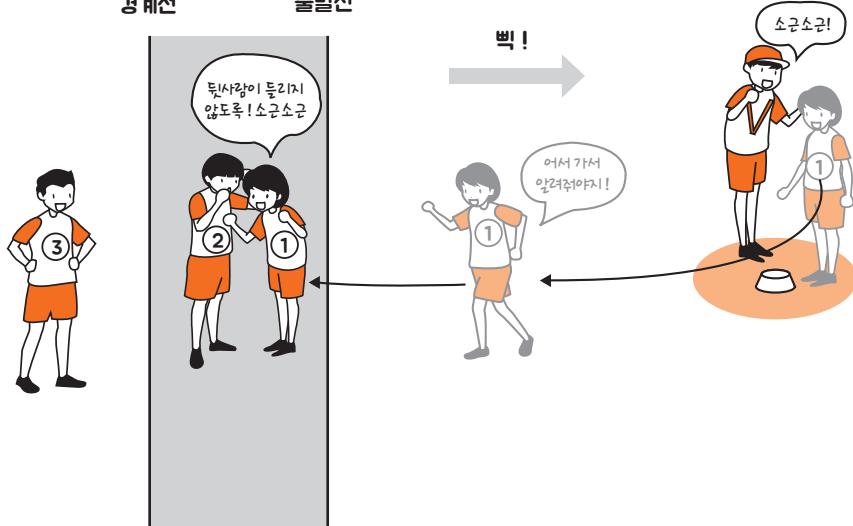
맨손 단어를 구속말로 전달하는 릴레이 변형 놀이



자구력

책임감, 집중력

경계선 출발선



## 규칙 Rule

- 코치는 첫 번째 주자 외에 다른 사람에게 단어를 알려주지 않는다.
- 단어를 전달할 때 뒤에 있는 친구들은 경계선 밖에서 기다린다.



경계선 출발선



1 첫 번째 주자는 출발신호에 맞춰 코치에게 달려가 단어를 듣는다.

2 단어를 들은 주자는 다음 주자에게 귓속말로 단어를 전달한다. 기다리는 사람들은 경계선 뒤에 서 있다.



3 단어를 전달받은 다음 주자는 콧을 돌아 같은 방식으로 마지막 주자까지 연결한다.



4 마지막 주자가 가장 빨리 단어를 맞히는 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

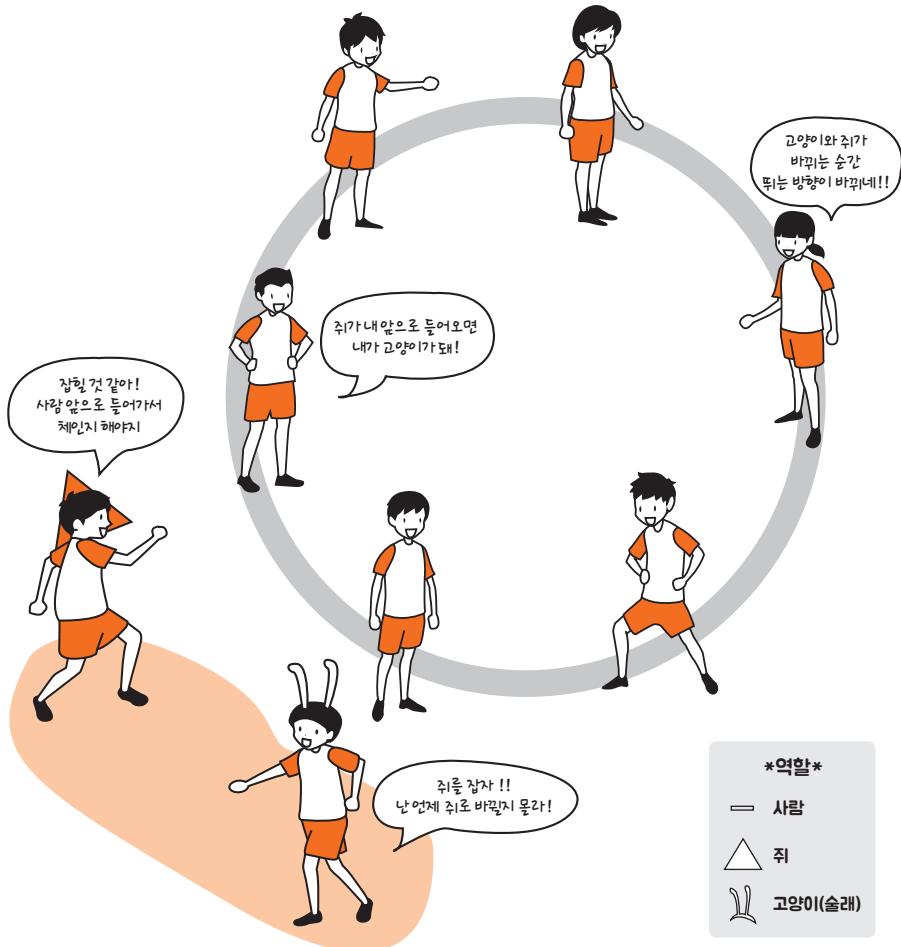
- 정정당당한 놀이를 할 수 있도록 코칭한다.  
“속닥속닥 하는 게 제일 중요해!  
다음 사람에게만 정확하게 속삭이는 놀이야~”
- 자기 차례가 끝나면 옆에서 팀을 응원하도록 코칭한다.

# 고양이와 쥐2

맨손 고양이와 쥐의 역할이 수시로 바뀌는 술래잡기 변형 놀이

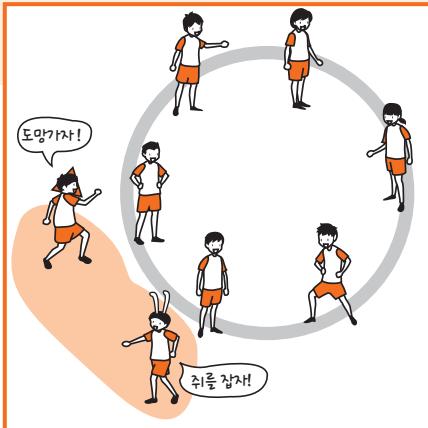


민첩성, 지구력  
집중력, 문제해결력



## 규칙 Rule

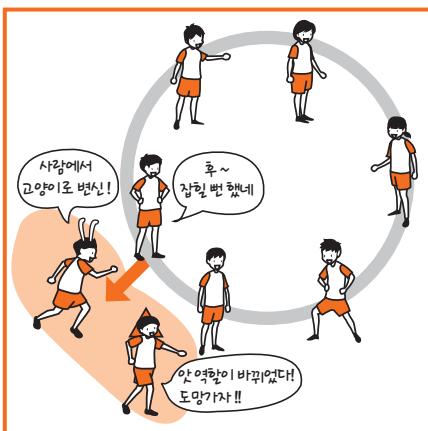
- 고양이와 쥐의 빠른 교체를 위해 [5초룰]이 적용된다.
- 쥐는 사람 앞으로 정확하게 들어간다.
- 고양이와 쥐의 역할을 연속으로 할 수 없다.



1 사람은 원을 만들어 서 있다. 고양이와 쥐는 원을 따라 돌면서 쫓고 쫓긴다.



2 쥐는 고양이를 피해 도망가다가 언제든지 서 있는 사람 앞에 들어갈 수 있으며, 그 순간 쥐는 사람이 된다.



3 쥐가 앞에 와서 선 사람은 고양이가 되고, 쥐를 쫓던 고양이는 쥐가 되어 반대방향으로 도망간다.



4 쥐가 고양이한테 잡혔을 경우에는 벌칙을 받은 후 서로 고양이와 쥐의 역할을 바꾸어 진행한다.



### 코칭포인트

- 놀이가 복잡하므로 간단한 게임 설명 후 바로 연습 놀이를 해보는 것이 아이들에게 더 효율적이다.

“각자 역할을 잘 봐야 해~!

“쥐가 내 앞으로 오면 고양이었던 쥐를 잡으려 바로 출발~!”

- 모두가 다양한 역할을 할 수 있도록 이끈다.

# 악어사냥

도구 상대 옷에 달린 빨래집게를 빼앗아 자기 옷에 다는 놀이



민첩성, 지구력  
자신감, 집중력



## 규칙 Rule

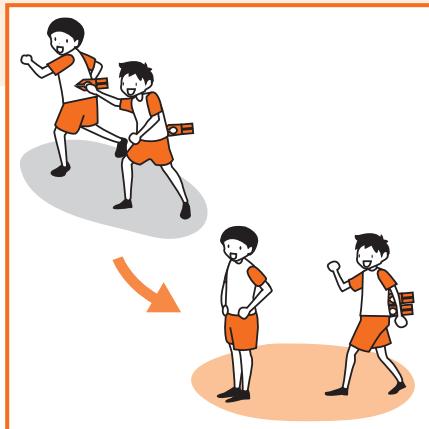
준비물\_ 빨래집게



- 집게를 숨기거나 손으로 잡고 있지 않는다.
  - 과격한 몸싸움은 피한다.
  - 한 사람만 지목하여 집게를 빼앗지 않는다.
  - 집게를 다 빼앗겨도 계속 놀이에 참여할 수 있다.
- \* [변형게임] 빨래집게를 상대방 옷에 달아 집게가 적은 사람이 승리



1 코치는 한 사람당 하나씩 빨래집게를 나누어 준다. 빨래집게를 받은 사람은 입고 있는 조끼 뒤에 달아놓는다.



2 상대방 조끼에 달려있는 빨래집게를 빼앗아 자기 조끼 뒤에 계속 달아놓을 수 있다.



3 안전지역에는 빼앗은 집게를 안전하게 자기 조끼에 달아놓을 수 있는 공간이다. 안전지역에 들어오면 누구도 빨래집게를 뺏을 수 없다.



4 제한시간 동안 자기 조끼에 집게를 많이 단 사람이 승리한다.



- 아이들이 페어플레이를 할 수 있도록 코칭한다.  
 “자기 집게를 정정당당하게 지키는 게 멋진 거야~!  
 빼앗겼더라도 재빠르게 다른 친구들 집게를 샅~! 가지고 오자~!”  
 “친구를 밀지 않고 집게만 샅~! 그렇지~!”
- 안전지역에서 오래 있지 않도록 코칭한다.  
 “안전지역에 가서 집게를 제대로 달고 바로 나와야 해~!”  
 “악어잡으러 출동~!”

# 줄넘기 술래잡기

도구 술래에게 잡히면 줄넘기를 하는 술래잡기 변형 놀이



자구력

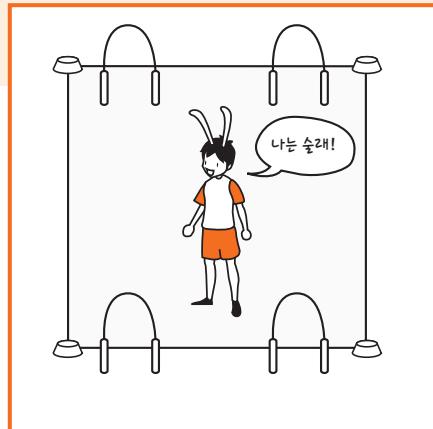
자기주도, 책임감



## 규칙 Rule

준비물\_ 줄넘기

- 술래는 돌아가면서 할 수 있게 한다.
- 줄넘기를 할 때에는 정확한 동작과 함께 개수를 다 채우고 들어온다.
- 사용한 줄넘기는 제자리에 놓는다.
- \* [줄넘기 벌칙] 두발점프, 한발점프, 뒤로점프 등 개수는 10~20회 정도



1 콘 네 개로 사각형 공간을 만든다. 각 콘 옆에는 줄넘기를 두고, 술래 한 명을 정한다.



2 술래잡기를 하다가 잡히면 제일 가까운 콘으로 가서 줄넘기 벌칙을 받는다. 코치는 다양한 줄넘기 벌칙을 미리 정해준다.



3 가까운 콘에서 누군가가 줄넘기를 하고 있으면 빈 곳을 찾아 줄넘기를 한다.

### 코칭포인트

· 술래에게 잡히더라도 줄넘기를 하고 다시 놀이에 참여하게 되므로 아이들 각자가 자신의 역할을 알고 자율적으로 수행하도록 코칭한다.

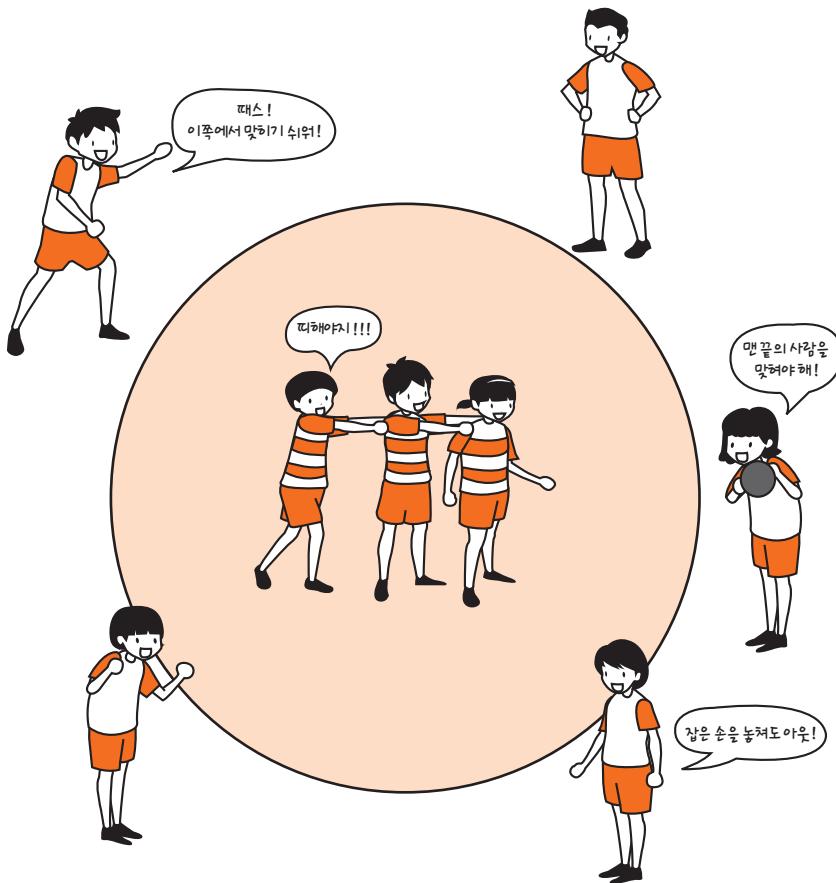
“잡힌 사람은 가까운 콘으로 가서 줄넘기 벌칙~! 그렇지~!  
어서하고 바로복귀~!”

“줄에 걸려도 괜찮아~! 포기하지 않고 끝까지 횟수를 채우는 사람이 더 멋져~”

# 기차 피구

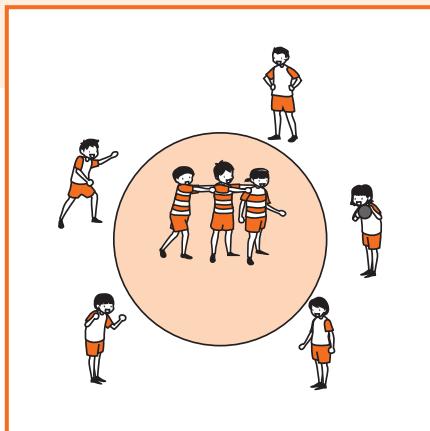
▣ 인간 기차가 되어 공을 피하는 피구 변형 놀이

민첩성  
협동심



## 규칙 Rule

- 빠른 진행을 위해 [3초룰]이 적용된다.
- 머리를 맞으면 아웃되지 않는다.



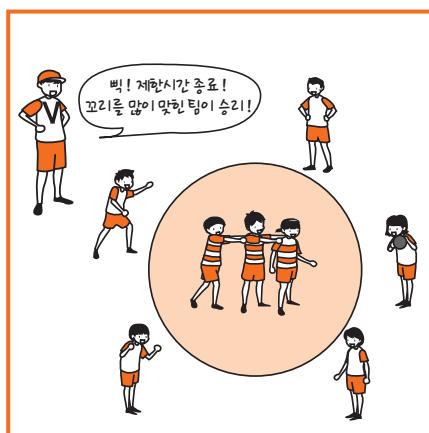
1 두 팀으로 나누어 수비팀은 원 안에, 공격팀은 원 밖에 선다. 수비팀은 앞사람의 어깨 또는 허리를 잡아 인간 기차를 만든다.



2 꼬리가 공에 맞거나, 기차가 끊어지면 맨 뒷 사람이 기차의 앞부분이 되어 계속 진행한다.



3 기차의 꼬리가 아닌 사람이 공에 맞았을 경우 아웃이 인정되지 않는다.



4 제한시간 안에 꼬리를 많이 맞힌 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 패스 플레이를 많이 하도록 코칭한다.  
“빠르게 공을 돌려야 아웃시킬 수 있어~! 3초를 시작~ 3, 2, 1”
- 수비팀은 재빠르게 움직이며, 비록 꼬리가 공에 맞아도 기차의 앞부분이 되어 놀이가 진행되므로 경쟁보다는 놀이 자체에 흥미를 느끼게 한다.

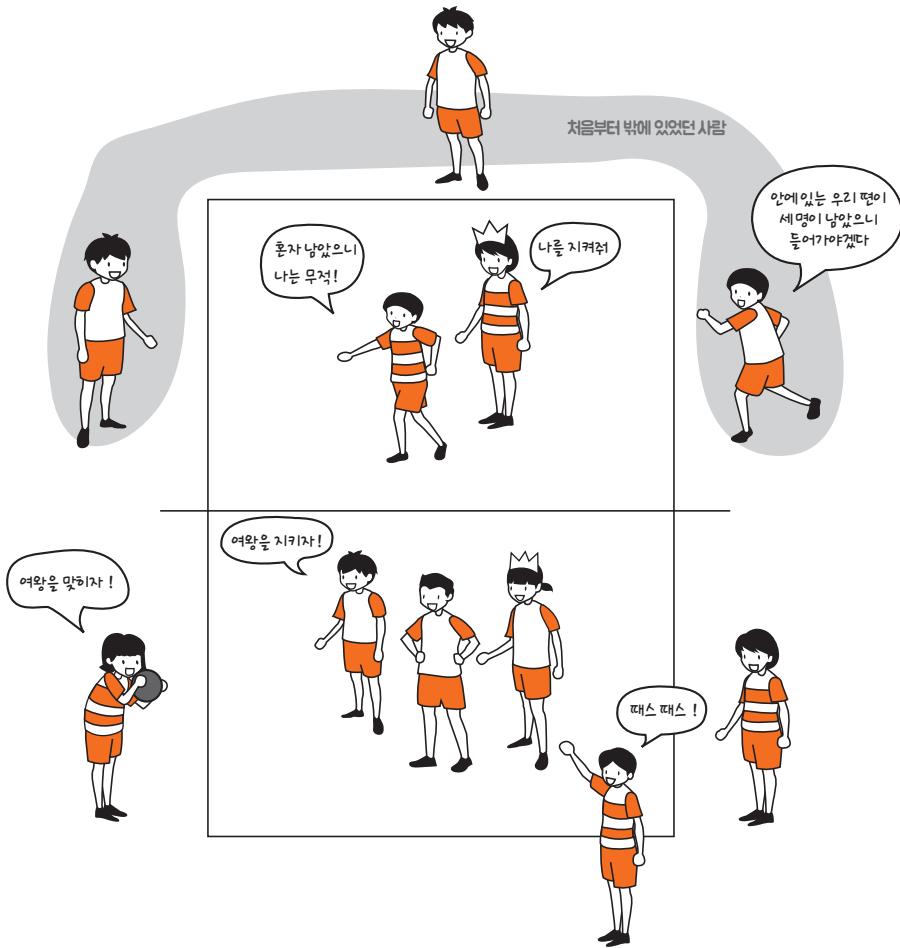
# 여왕 피구

공 여왕을 지키는 피구 변형 놀이



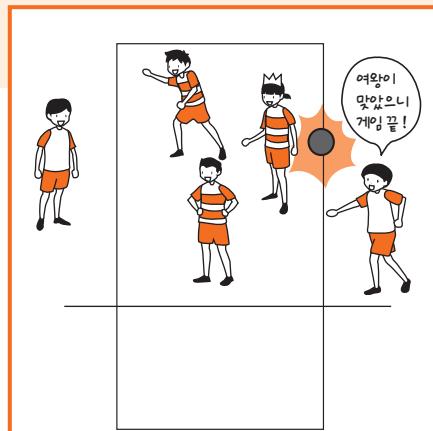
민첩성

책임감, 자신감



## 규칙 Rule

- 머리를 맞으면 아웃되지 않는다. [여왕도 포함]
- 시작 전 각 팀의 최소 한 명은 바깥에서 공격을 한다.  
[공이 멀리 벗어나는 것을 막는다.]
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.



1 여왕이 아웃되면 게임이 끝나므로 사람들은 여왕을 보호한다.



2 처음부터 바깥에서 공격을 하던 사람은 자기 편이 세명 남아있을 때 안으로 들어갈 수 있다.



3 여왕을 보호하는 사람이 한 명일 경우, 그 사람은 아무리 공에 맞아도 아웃되지 않는 무적이 된다.



- 여왕을 지키려다 아웃된 친구에게 [Cheer up]을 유도한다.  
“오~ 여왕을 지켰어~! 공은 맞았지만 멋져~!”
- 빠른 경기 전개를 위해 놀이에 참여하는 아이들의 자신감을 높일 수 있도록 코칭한다.  
“빠르게 해야 맞힐 수 있어~!”  
“자신 있게 공을 던져~! 그렇지~!”

# 포기하지 않는 도전 정신

# 4월

## # Challenge

### 포기하지 않는 도전 정신

---

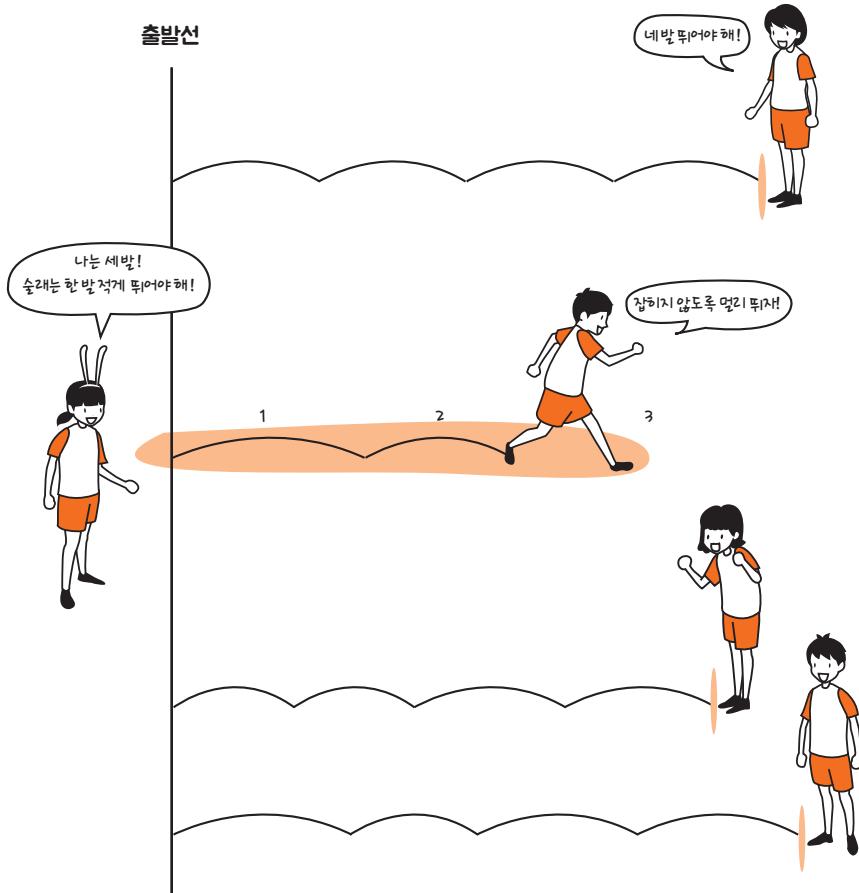
- 한 발 뛰기
  - 십자 달리기
  - 왕 꼬리 잡기
  - 서바이벌 릴레이
  - 왕복 달리기
  - 훌라후프 릴레이
  - 줄넘기 릴레이
  - 신문지 농구
  - 훌라후프 연결하기
  - 콘 넘어 가위바위보
  - 바운딩 피구
  - 원 피구
-

# 한 발 뛰기

맨손 술래는 다른 사람보다 한 발 적게 뛰는 잡기 놀이



근력, 조정력  
자기주도



## 규칙 Rule

- 정해진 발의 수를 뛰고 난 후 그 자리에 금을 긋는다.



1 술래를 제외한 나머지 사람들은 정해진 발의 수대로 멀리 뛴다.



2 술래는 마지막에 나머지 사람들보다 한 발 적게 뛴다. 술래가 터치한 사람은 아웃된다.



3 나머지 사람은 뛰었던 발의 수대로 다시 출발선 안으로 들어온다. 못 들어온 사람은 아웃된 사람과 가위바위보를 하여 술래를 정한다.



4 술래가 한 명도 못 잡았을 땐, [전체게임]을 통해 술래를 뽑을 수 있다.  
[전체게임] 신호등, 촛불, 아빠신문 등



### 코칭포인트

- 최대한 멀리 뛰게 하여 아이들의 정서적인 발산과 신체적인 균형, 순발력을 강화한다.

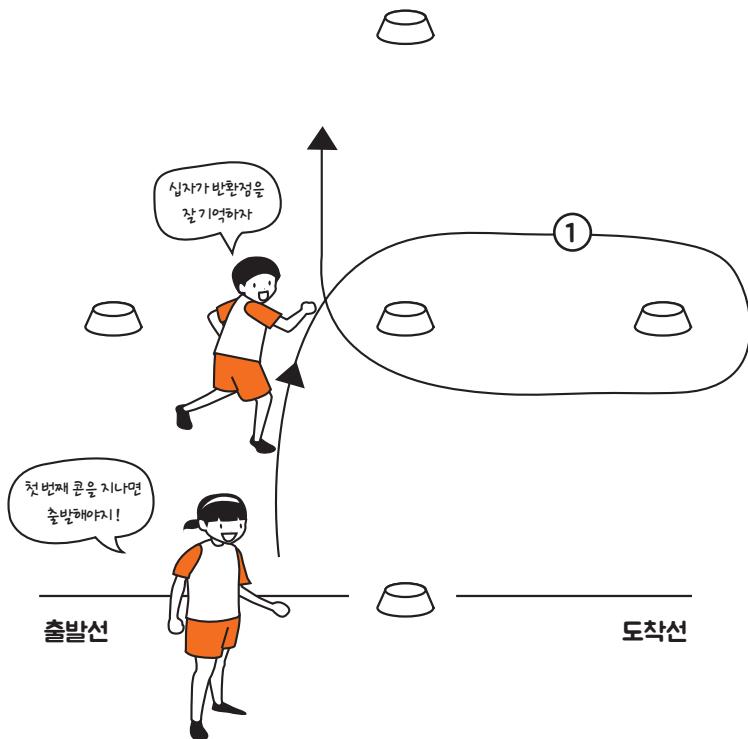
“크게 쭉쭉 뻗어 뛰는 거야~! 으쌰~! 으쌰~!”

“땅을 박차고 앞으로 크게 크게”

- [전체게임]에서는 아이들이 다양한 놀이를 선택할 수 있도록 이끈다.

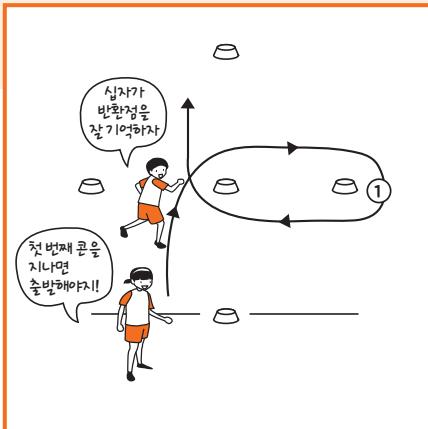
# 십자가 달리기

맨손 십자 모양의 콘을 돌면서 앞사람을 잡는 놀이

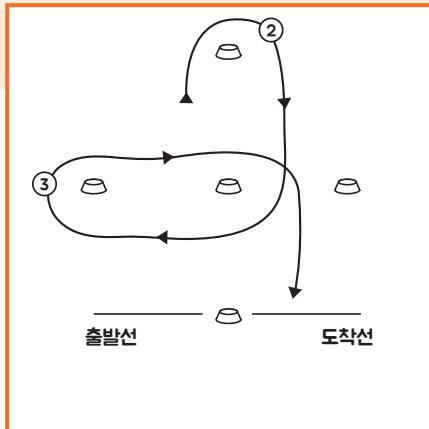


## 규칙 Rule

- 콘을 넘지 않고 정확하게 돈다.
- 앞사람이 첫 번째 콘을 완전히 지난 다음 출발한다.



**1** 십자가 모양으로 콘을 세워놓고 두 명이 한 조가 되어 달리기를 한다. 앞사람이 첫 번째 콘을 지나면 뒷사람은 쫓아가 잡는다.



**2** 콘은 위와 같은 순서로 돈다.



**3** 도착선에 도착하기 전에 뒷사람에게 잡히면 가벼운 벌칙을 받는다.



### 코칭포인트

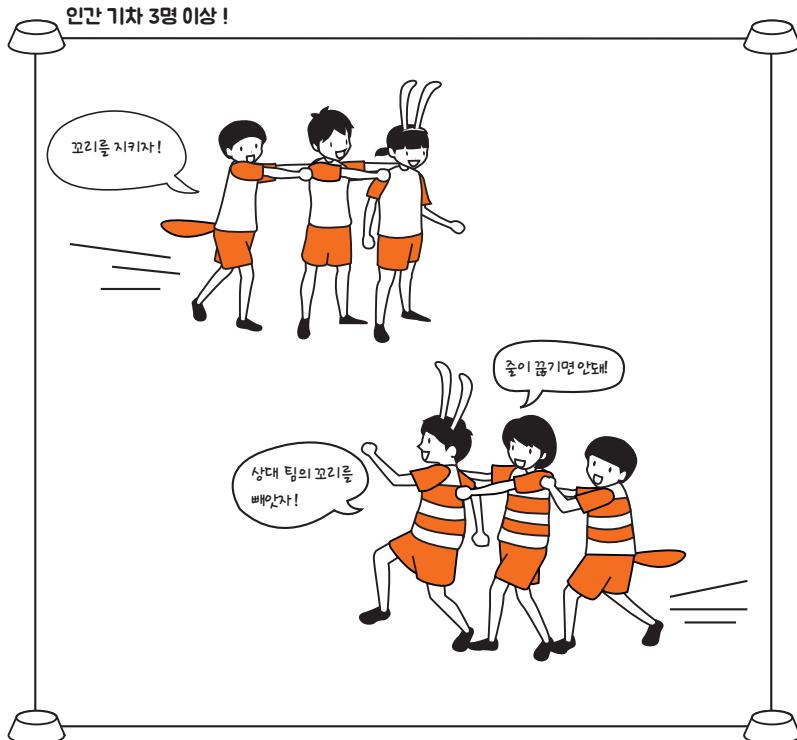
- 아이들이 재빨리 콘을 들 수 있도록 이끈다.  
“중요한 건 스피~드!!! 빠르게 요리조리 샤샥~!”
- 참여할 때마다 포기하지 않고 최선을 다하도록 이끈다.  
“잡혔더라도 벌칙을 후딱 받고 다음 차례 때 최선을 다하자~!”

# 왕 고리 잡기

맨손 상대편 왕의 고리를 빼앗는 놀이

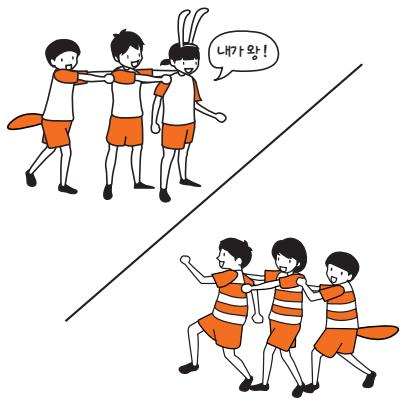


민첩성  
자신감, 배려심



## 규칙 Rule

- 인간 기차는 두 손 모두 앞사람을 잡고 있어야 한다.
- 왕은 상대 팀을 밀거나 잡아당기지 않는다.



1 두 팀으로 나누어 왕[맨 앞사람]을 정한다.



2 각 팀은 서로 앞사람의 어깨 또는 허리를 잡아 인간 기차를 만들며, 맨 뒷사람만 허리 뒤춤에 조끼를 달아 놓는다.



3 왕이 상대 팀의 꼬리를 빼앗으면 그 팀은 승리 한다.



4 게임 진행 도중 인간 기차가 끊어지면 상대팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 왕이 될 수 있는 기회를 여러 아이들에게 주고, 재빠르고 도전적인 모습을 이끈다.  
“왕은 아주 재빠르게 움직이는 사람이야~!”
- 상대 팀과의 가벼운 몸싸움은 긍정적인 방향으로 코칭한다.  
“우리 팀은 정정당당히 상대 팀을 대하자~!”  
“힘 보다는 재빠르게 꼬리를 쑥~! 빼는거야~!”

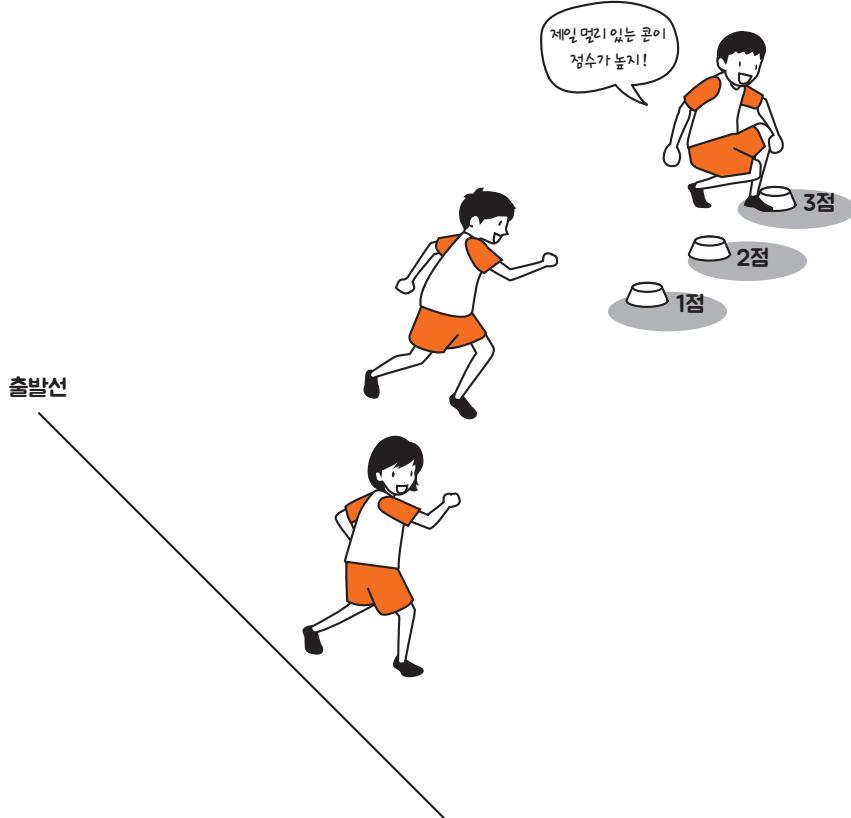
# 서바이벌 릴레이

**マン손** 다른 점수의 콘을 가져오는 릴레이 변형 놀이



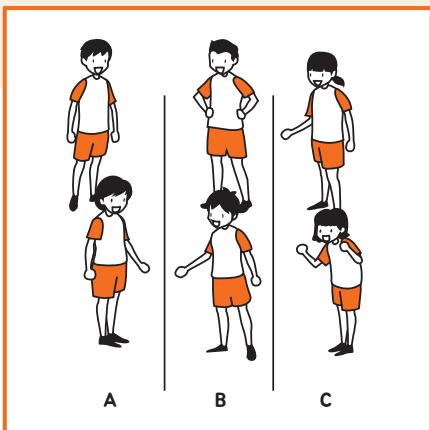
자구력

자신감, 협동심

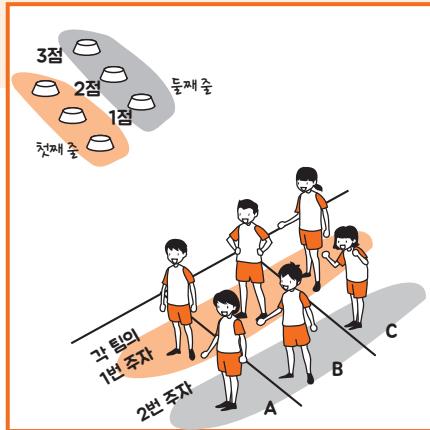


## 규칙 Rule

- 멀리 있는 콘에 먼저 도착한 사람이 높은 점수의 콘을 가지고 돌아올 수 있다.



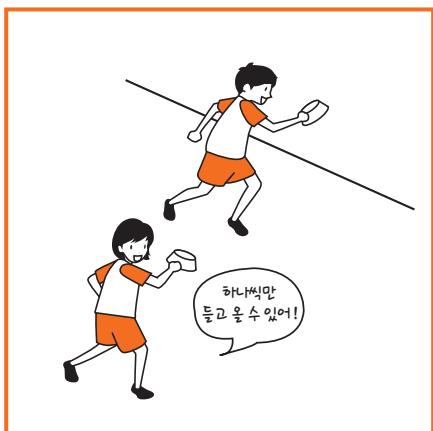
1 인원수에 맞춰서 세 팀으로 나눈다.



2 콘은 출발선으로부터 먼 순서대로 높은 점수를 부여하고, 인원수만큼 놓는다.



3 출발신호 후 세 개의 콘 중에 하나를 정해서 들고 오고, 그 콘의 점수를 얻는다.



4 팀 별로 진행하여 점수를 합산해 높은 점수를 얻은 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

· 멀리 있는 콘은 더 많은 거리를 뛰게 되니 팀 전체를 위한 전략을 세우게 한다.

“모두가 빠르게 멀리 있는 콘을 가지고 오면 자랑스럽겠지~!

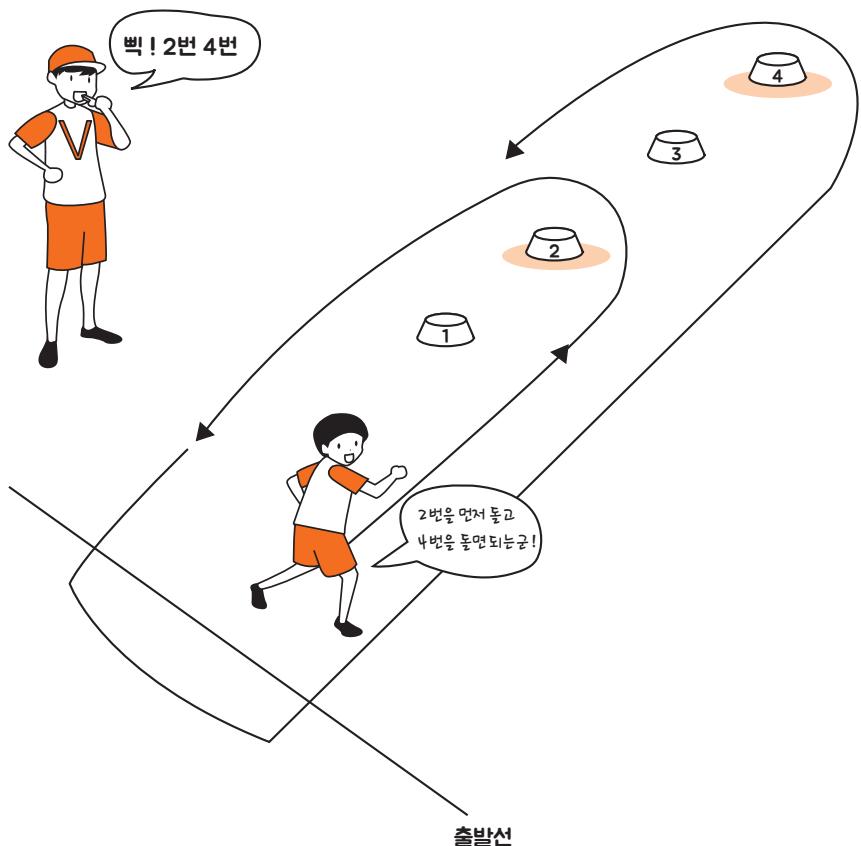
그렇지만 돌아올 때도 더 많이 뛰어야 해서 다음 주자가 출발이 늦어질 수 있어~”

# 왕복 달리기

맨손 불리는 번호의 순서대로 콘을 돌고 오는 달리기



지구력  
집중력



## 규칙 Rule

- 몸이 출발선 안쪽까지 완전히 들어와야 콘을 돌고 온 것으로 인정한다.
- 반환점을 정확히 돌고 온다.



1 출발선 기준으로 네 개 이상의 콘을 세로로 놓아둔다.



2 출발신호와 함께 코치가 불러 준 번호순서대로 콘을 돌고 온다. 이 때 코치는 두 개 이상의 번호를 불러준다.



3 첫 번째 콘을 돈 후 출발선으로 되돌아왔다가 다음에 부른 콘을 돌고 오는 방식으로 진행된다.



### 코칭포인트

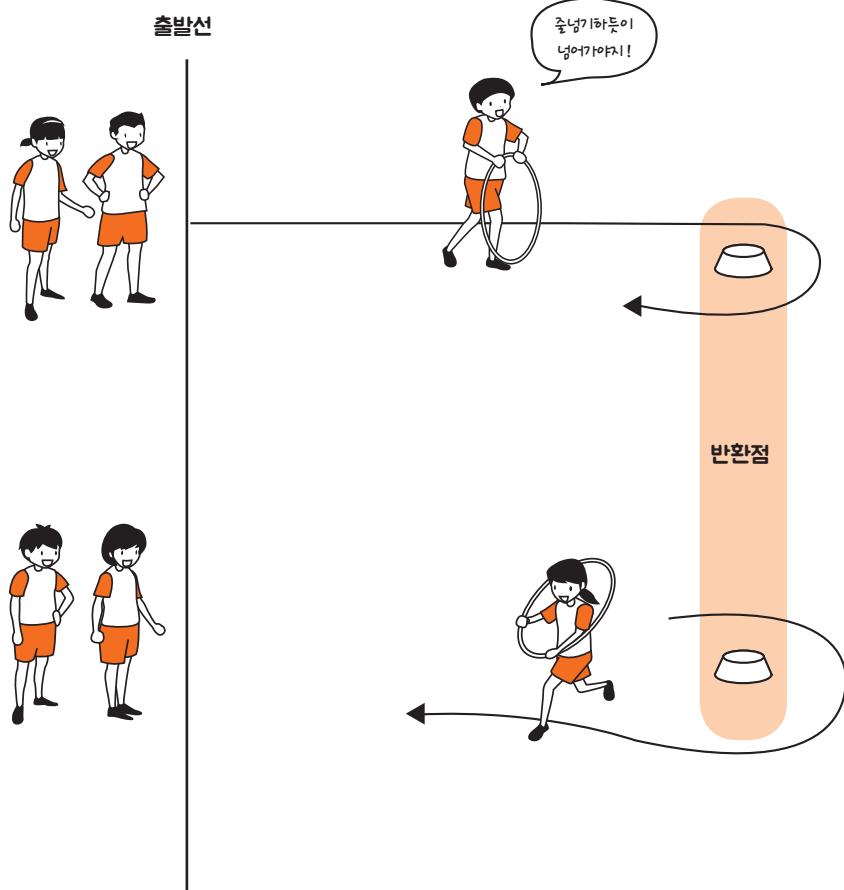
- 코치의 말에 귀 기울여 빠른 반응을 하도록 이끈다.  
“정확하게 번호를 듣고 빠르게 샥 움직이는 거야~!”
- 정정당당한 페어플레이를 이끈다.  
“정정당당 우리 팀~! 반환점도 제대로 샥~! 도는 거야~”

# 훌라후프 릴레이

도구 훌라후프를 이용한 릴레이 변형 놀이



지구력  
자신감, 협동심



## 규칙 Rule

준비물\_ 훌라후프

- 반환점을 정확히 돌고 온다.
- \* [응용] 두 명이 들어가서 달리기, 발목으로 돌리기 등

응용 1



- 1 훌라후프 하나에 두 명이 들어가 달리기를 한다.

응용 2



- 2 반환점까지 훌라후프를 들고 가서, 정해진 개수를 돌리고 온다.

응용 3

줄넘기하듯 뛰어 넘으면서 달리기



- 3 훌라후프를 줄넘기하듯 뛰어 넘으면서 달리기를 한다.



코칭포인트

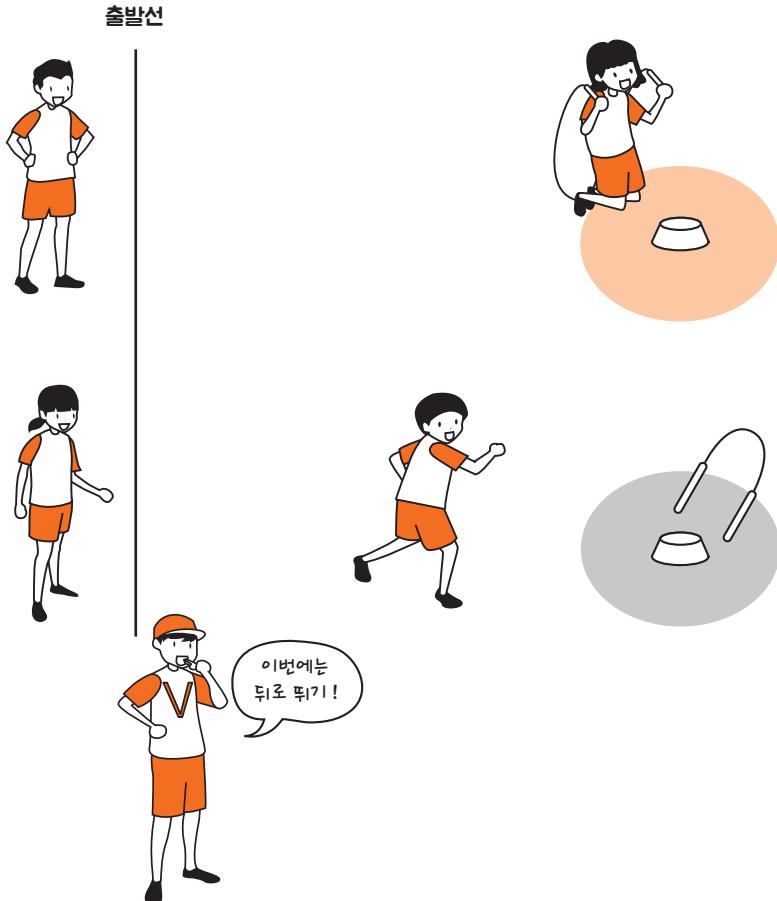
- 훌라후프를 이용한 동작을 다양하게 할 수 있도록 이끈다.
- 응용동작을 어려워하는 아이들을 위해 연습할 수 있는 시간을 갖는다.

# 줄넘기 릴레이

도구 다양한 미션으로 줄넘기를 넘는 릴레이 변형 놀이



자구력  
자신감, 책임감



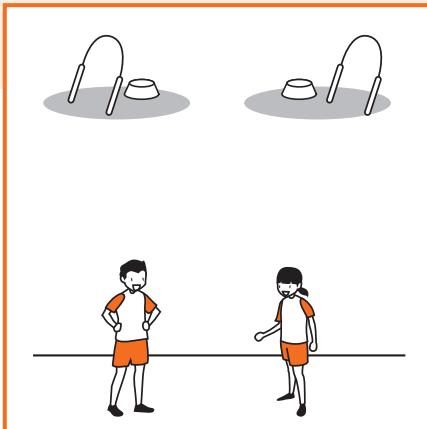
## 규칙 Rule

준비물\_ 줄넘기



- 큰 소리로 숫자를 외치며, 정확한 동작으로 줄넘기 미션을 수행한다.
- 줄넘기 미션을 할 때는 반환점 원 안에서 수행하며, 줄넘기는 제자리에 놓는다.
- 줄넘기를 넘는 도중에 걸렸을 때, 걸린 횟수부터 다시 이어간다.

\* [줄넘기 미션] 두 발 모아 뛰기, 외발 뛰기, 뒤로 뛰기 등



1 팀을 나누고, 각 팀의 반환점에 줄넘기를 놓아둔다.



2 출발하기 전에 코치가 아이들에게 줄넘기 미션[두 발 모아 뛰기]을 말해준다.



3 호각신호에 맞춰 반환점까지 달려가 줄넘기 미션을 수행한다. 미션을 통과하면 다음 주자에게 터치한다.



### 코칭포인트

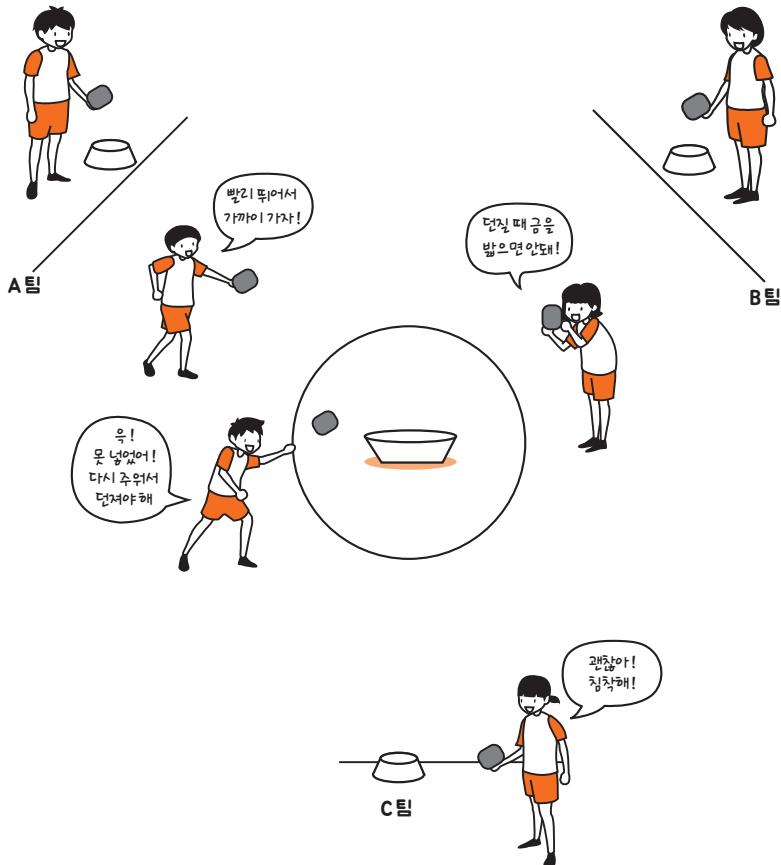
- 줄넘기 미션의 난이도를 점차 높인다.
- 빠르게 하는 것보다 정확하게 줄넘기 미션을 수행하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“미션을 정확하게 수행하는 사람을 유심히 볼게~!”  
“하나를 하더라도 끝까지 제대로~!”

# 신문지 농구

도구 신문지로 만든 공을 골대에 넣는 놀이



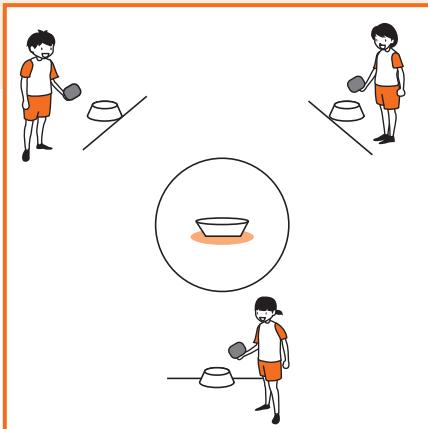
조정력  
자신감



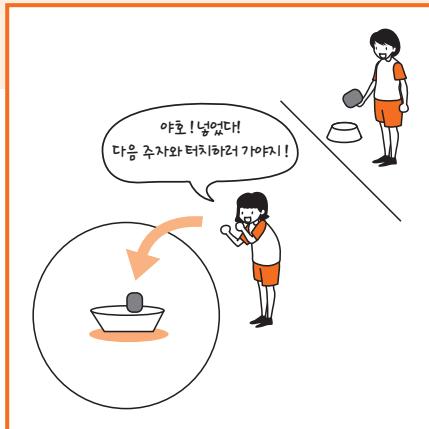
## 규칙 Rule

준비물\_ 신문지

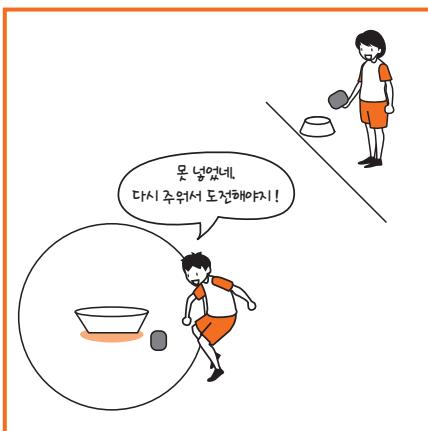
- 원 안에 들어가거나 금을 밟은 상태에서 던질 경우 무효가 된다.
- 신문지공은 한 사람 당 하나씩 가진다.



1 두 팀 이상으로 나누고, 각 팀의 출발선을 기준으로 가운데 원을 그려 골대를 놓아둔다.



2 코치의 호각신호에 맞춰 각 팀의 첫 번째 주자가 달려간다. 원 밖에서 신문지공을 던져 골대에 넣고 다음 주자와 터치한다.



3 골대에 신문지공을 못 넣었을 경우에는 주워서 다시 도전한다. 모두가 먼저 성공한 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 신문지공이 바로 골인되지 않더라도 다시 도전할 수 있는 자신감을 코칭한다.

“괜찮아~ 빠르게 다시 주워 와서 도전~! 또 도전~!”

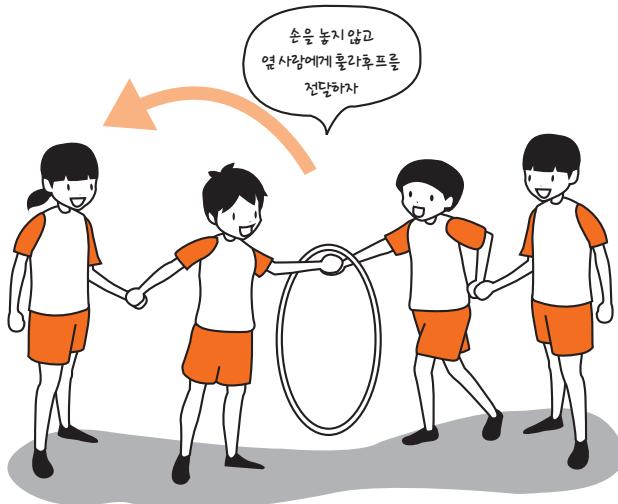
# 훌라후프 연결하기

**도구** 온몸을 이용하여 훌라후프를 옆으로 넘기는 놀이



유연성

협동심, 문제해결력



## 규칙 Rule

- 잡은 손을 놓지 않는다.
- \* [응용] 손을 잡고 둥글게 서서 진행할 수 있다.

준비물\_ 훌라후프



1 손을 잡고 옆으로 서서, 시작하는 사람 손에 훌라후프를 건다.



2 손을 놓지 않은 채로 훌라후프를 끝에 있는 사람까지 전달한다.



3 훌라후프를 걸고 있는 손을 위로 옮겨 훌라후프를 다리 쪽으로 떨어뜨린 후 통과한다.



4 훌라후프가 마지막 사람까지 전달되는 시간을 측정한다.



### 코칭포인트

- 옆 사람과의 협동과 모두의 팀워크를 이끈다.  
“서로가 하나가 되어서 도전하는 게 중요해~!”
- “우리는 이제 한 몸이야~! 으쌰으쌰~!”

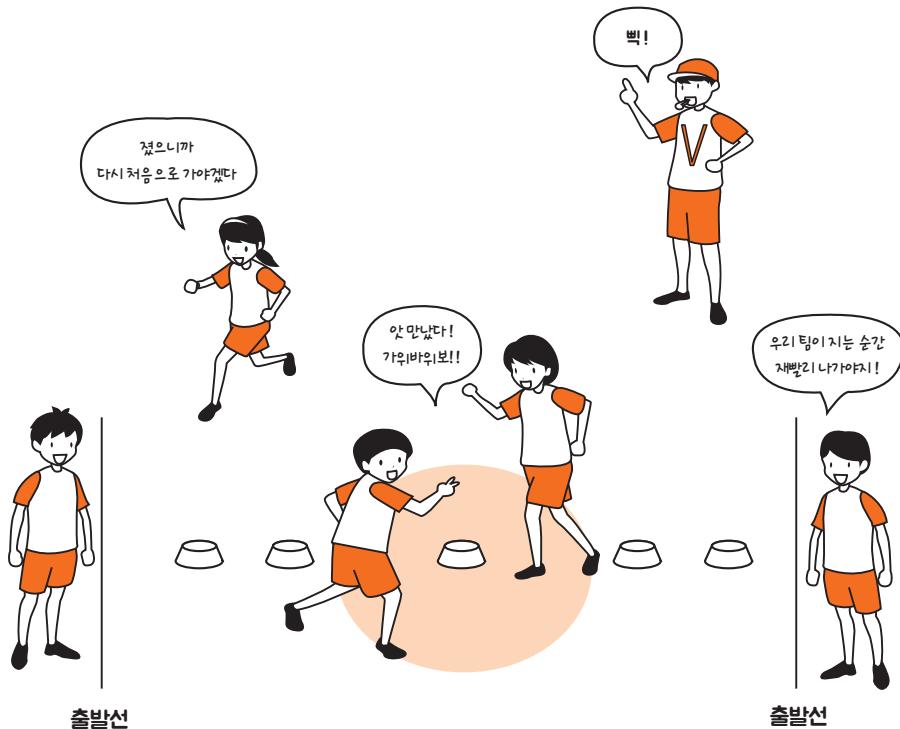
# 콘 넘어 가위바위보

맨손 콘을 뛰어 넘어 가위바위보를 하는 놀이



민첩성, 조정력

집중력, 배려심



## 규칙 Rule

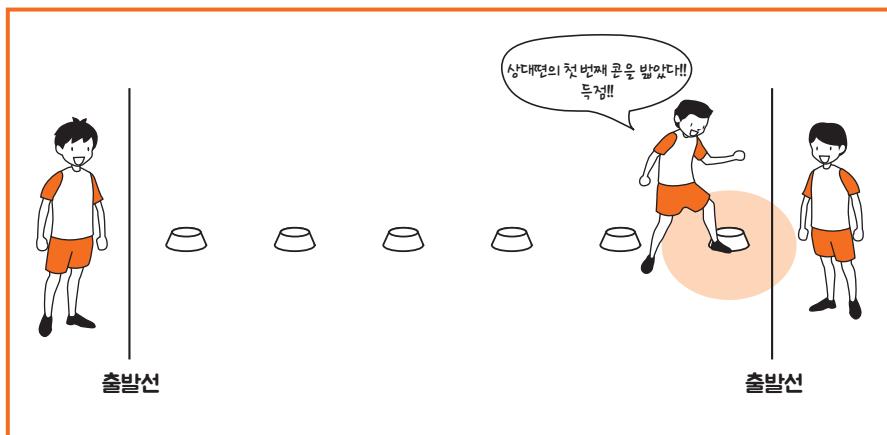
- 접시콘을 넘어 갈 때는 양발을 모은 상태로 뛰어 넘는다.
- 가위바위보에서 진 사람은 재빨리 비켜주어 이긴 사람의 진로를 방해하지 않는다.



1 코치가 호각을 불면 양쪽의 한 명씩 양발을 모아 점프하여 접시콘을 넘어 상대편을 향해 간다.



2 넘어가는 도중 만난 상대와 가위바위보를 한다. 이기면 앞으로 전진, 지면 자기 줄의 맨 뒤로 가서 차례를 기다린다.



3 앞으로 계속 전진하여 상대편 출발선의 첫 번째 콘을 먼저 밟으면 득점하게 된다.



### 코칭포인트

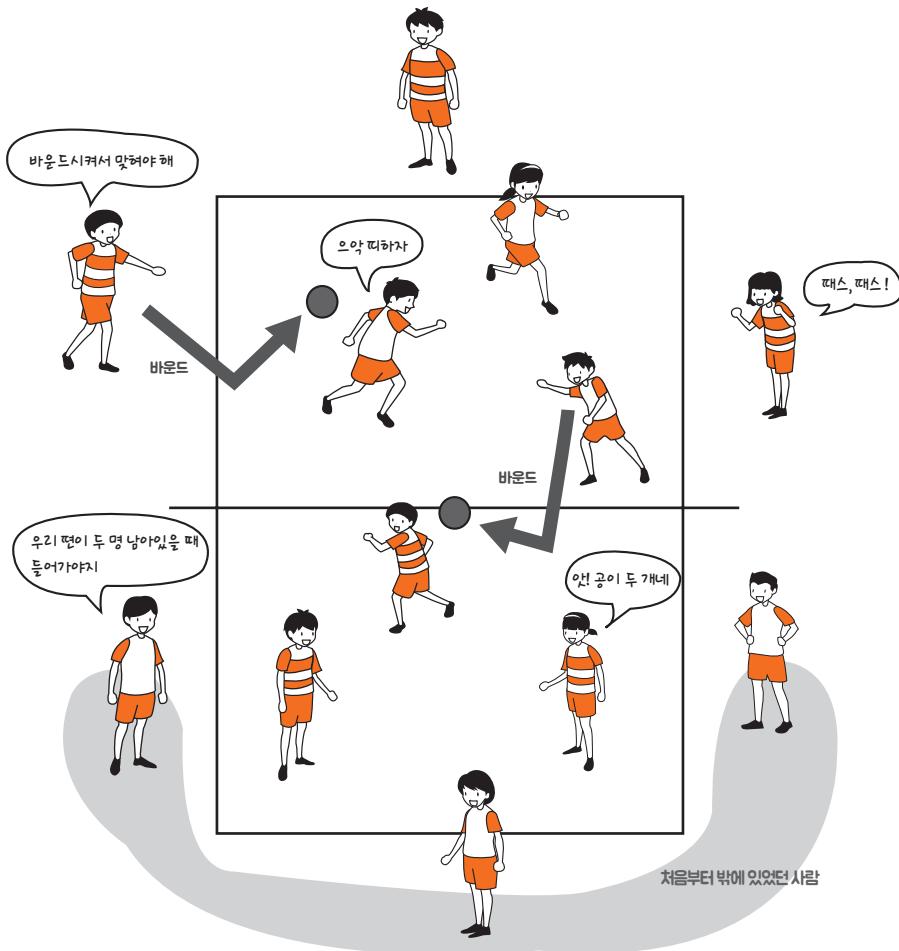
- 아이들이 하나 하나 콘을 넘을 때 박자를 타주며, 정확하고 빠르게 넘을 것을 코칭한다.  
“하나, 하나, 하나, 하나~! 한 칸씩 정확하고 빠르게~!”
- 승리한 친구에게는 [콘넘기 왕]이라며 아이들에게 박수를 유도한다.

# 바운딩 피구

공 바운딩 해서 맞히는 피구 변형 놀이



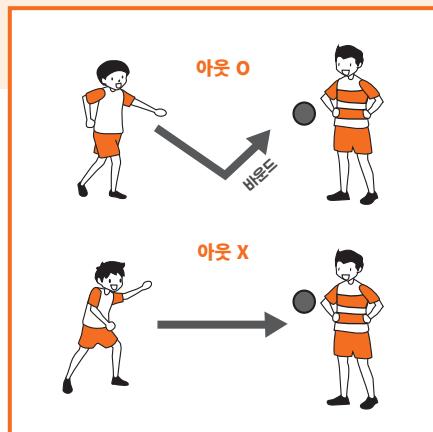
민첩성  
자신감, 집중력



## 규칙 Rule

- 경기는 공 두 개로 진행되며, 한 팀이 두 개 다 가지고 있을 수 있다.
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.
- 바운드 된 공이 머리에 맞으면 아웃되지 않는다.
- 맞고 튕겨 나온 공을 같은 팀이 바로 잡으면 둘 다 아웃되지 않는다.





**1** 한 번 이상 땅에 바운드 된 공에 맞으면 아웃 되고, 직접 날아온 공에 맞으면 아웃되지 않는다.

**2** 처음부터 바깥에서 공격을 하던 사람은 자기 편이 안에 두 명 남아있을 때 안으로 들어 올 수 있다.



**3** 상대편을 모두 먼저 아웃시키는 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

· 공이 바운딩 되어야 하니 공을 힘있게 던질 것을 코칭한다.

“바닥에 퉁겨서 친구를 맞혀야 하니 힘있게 던지자~!  
스트레스를 날려~!”

· 공이 두 개이니 안에 있는 친구들은 빠르게 주위를 보며 판단할 것을 코칭한다.

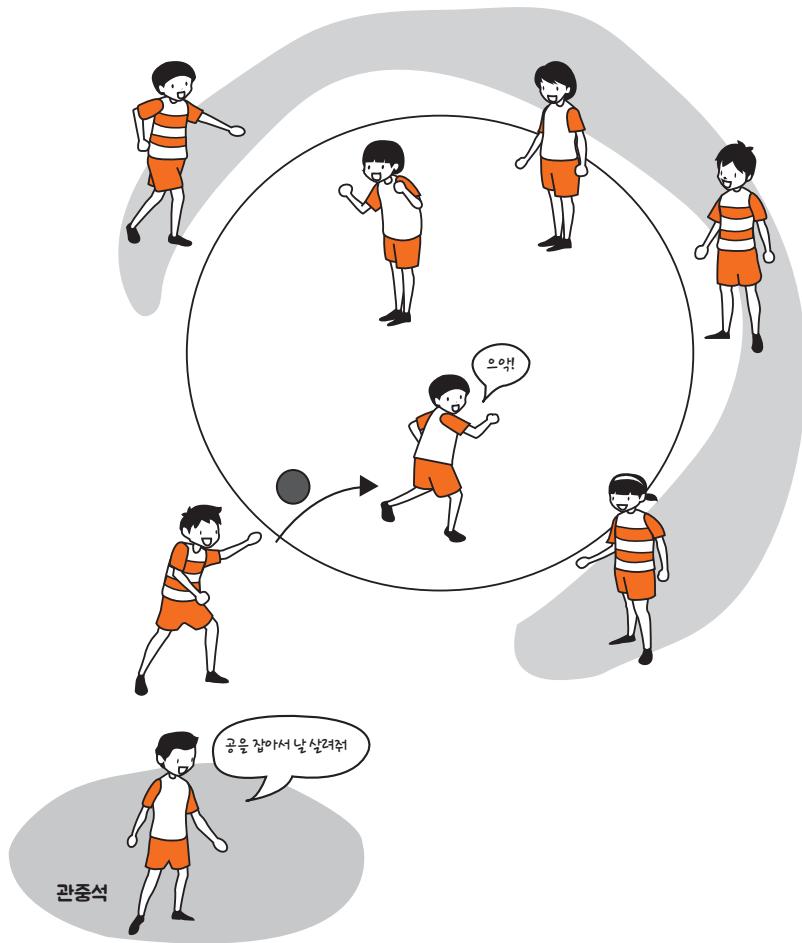
# 원 피구

공 원에서 하는 피구 변형 놀이



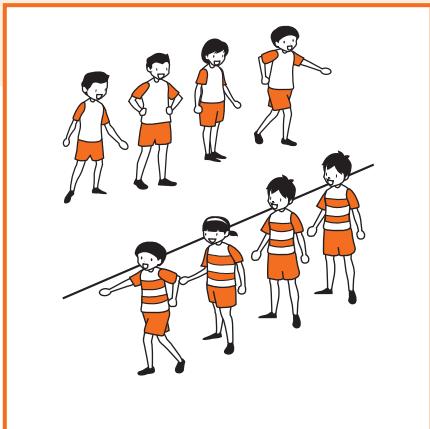
민첩성

협동심, 자신감

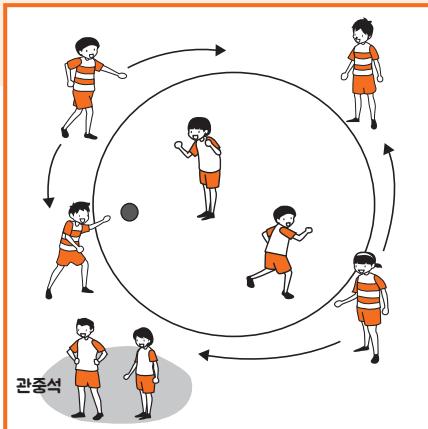


## 규칙 Rule

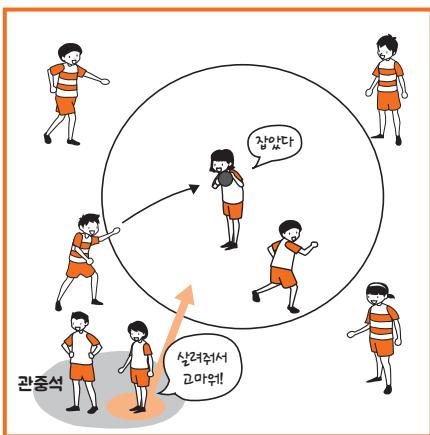
- 공격과 수비의 교대를 위해 경기 시간을 인원수에 따라 정한다.
- 원 밖에 있는 사람들만 공격할 수 있다.
- 놀이가 빠르게 진행되도록 [3초룰]을 적용한다.



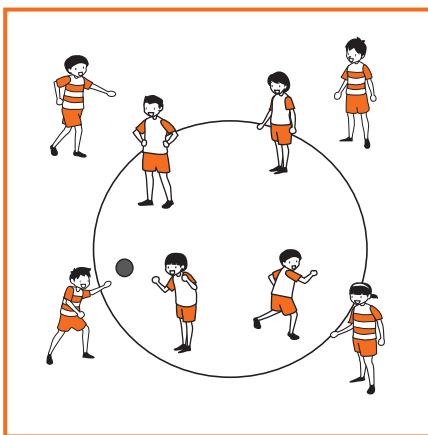
1 두 팀으로 나누어 한 팀은 원 밖에, 한 팀은 원 안에 위치한다.



2 원 밖에 있는 사람들은 원 주위에서 자유롭게 이동하여 공을 던진다. 공에 맞은 사람은 관중석으로 이동하여 대기한다.



3 원 안에 있는 사람이 공을 잡으면 아웃된 사람을 다시 살릴 수 있고, 먼저 아웃된 사람부터 살아난다.



4 원 안에 있는 사람들이 모두 아웃되면 진영을 바꿔서 경기를 진행한다.



- 자신감 있는 공 던지기와 빠른 패스를 코칭한다.  
“빠르게 패스를 돌리고 상대를 맞힐 수 있겠다 싶을 때  
공을 세게 던지는거야~”
- 안에서 공을 피하는 팀에게도 민첩성을 칭찬한다.  
“우와~ 공을 진짜 잘 피하네~ 민첩하고 유연해~!”  
“공을 잡다니~! 역시 거미손~!”

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

# 누구의 것이 아닌 나만의 독특한 방식

# 5월

# Creative

누구의 것이 아닌 나만의 독특한 방식

---

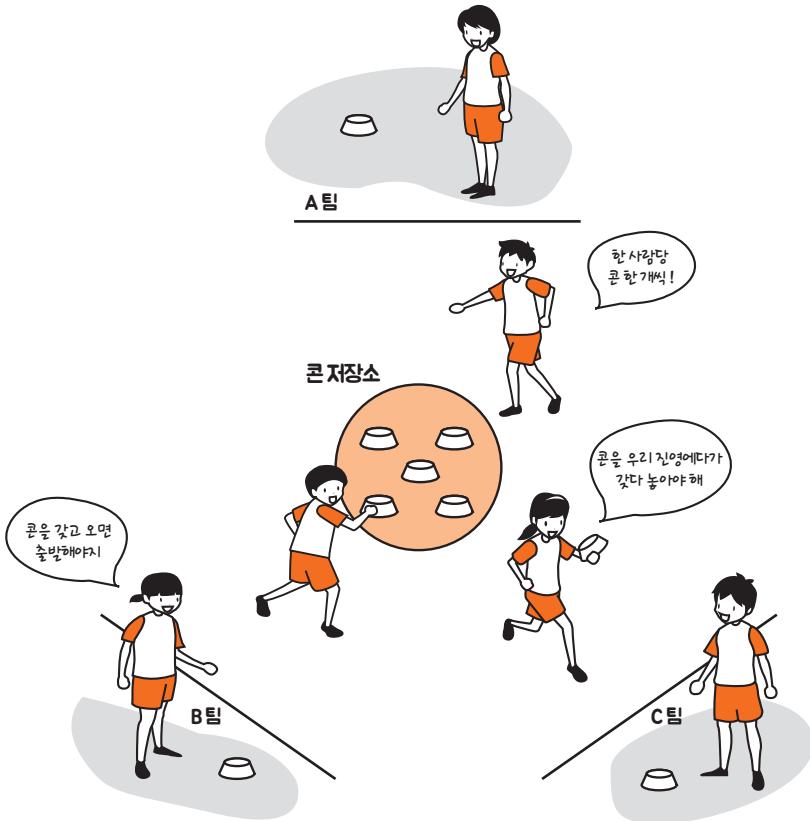
- 우주선 가져오기
  - 미운 오리 슬래잡기
  - 스포츠 얼음땡
  - 공이 팡팡
  - 경찰과 도둑
  - 신문지 게임
  - 인간 리모컨
  - 공 옮겨 목표물 맞히기
  - 넷볼
  - 신문지 왕국
  - 무궁화 꽃이 피었습니다
  - 오재미 피구
-

# 우주선 가져오기

맨손 자기 진영으로 콘을 가져오는 러레이 변형 놀이



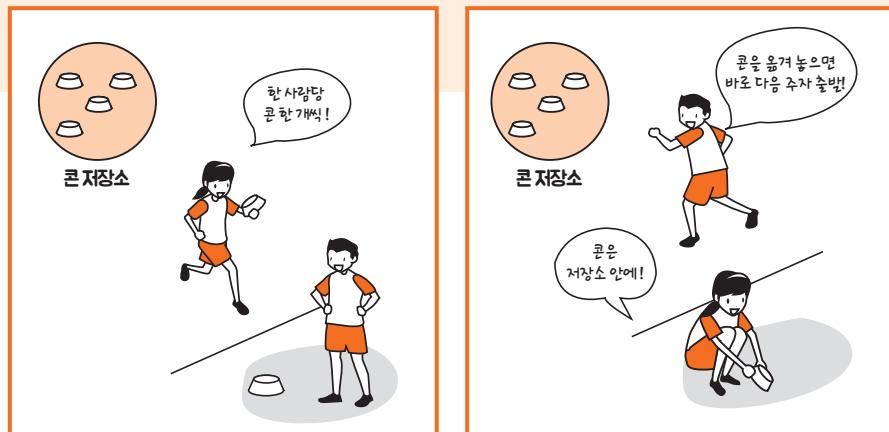
민첩성  
책임감, 협동심



## 규칙 Rule

- 출발지점에 콘이 놓아져야 다음 주자가 출발할 수 있다.
- 콘을 놓을 때는 던지지 않고 제대로 놓는다.
- 콘 저장소에서 콘을 집을 때 상대 팀과 몸싸움을 하거나, 콘을 빼앗지 않는다.





- 1 두 팀 이상으로 나누고, 각 팀의 출발선을 기준으로 가운데 콘을 놓아둔다. 출발신호에 맞춰 한 사람당 콘을 한 개씩 가져온다.
- 2 출발지점에 콘을 옮겨두면 바로 다음 주자가 출발하여 콘을 가져오는 것을 반복한다.



- 3 마지막에 콘을 가장 많이 옮겨 놓은 팀이 승리 한다.



### 코칭포인트

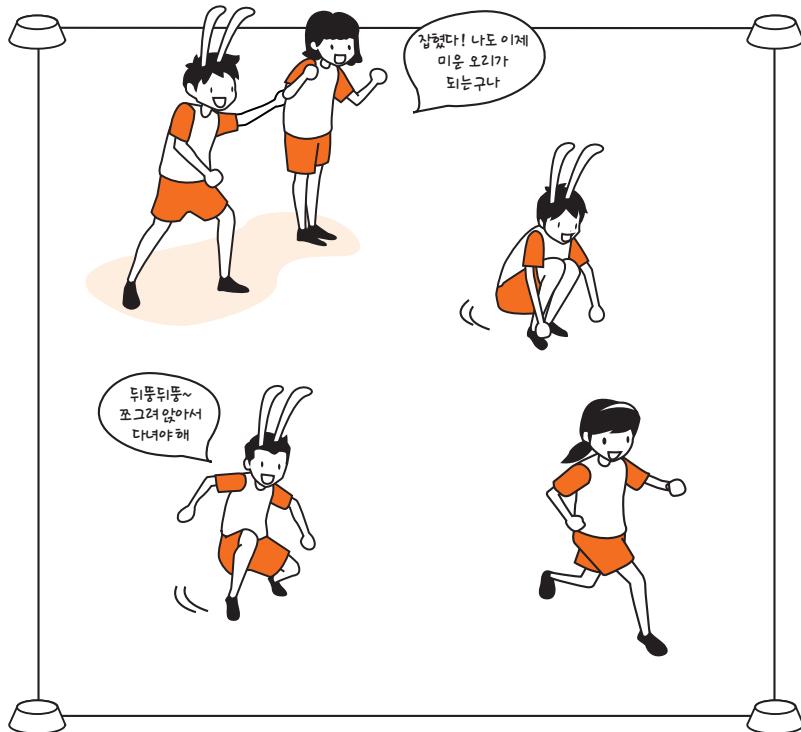
- 놀이 전에 어떻게 하면 콘을 재빠르게 가져올 수 있는지 코칭한다.  
“힘차게 달려가서 콘에 다다를 때쯤에 빠르게 타닥~! 멈춰선 후 콘을 잡싸게 가져 오는 거야~!”
- 아이들 스스로 다음 팀을 구성할 수 있도록 코칭한다.  
“이전 팀과 섞이지 않게 자유롭게 팀을 만들어서 다시 해보자~!”

# 미운 오리 술래잡기

맨손 오리걸음으로 하는 술래잡기 변형 놀이

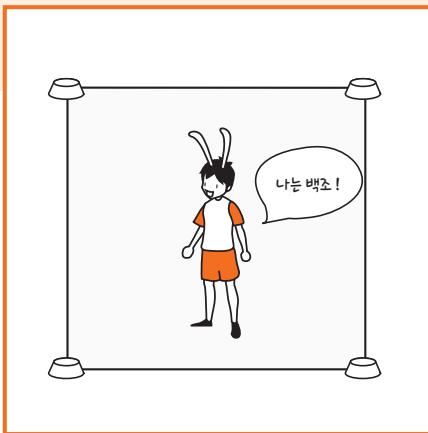


그려  
협동심, 문제해결력



## 규칙 Rule

- 미운 오리가 된 사람들은 놀이가 끝날 때까지 쪼그려 앉아 백조를 도와준다.



1 적당한 크기의 공간을 만들고, 백조[술래]를 정한다.



2 술래잡기를 진행하면서, 백조에게 잡힌 사람은 미운 오리가 되어 오리걸음으로 걸어다닌다.



3 미운 오리도 백조와 같이 사람들을 잡을 수 있다.



4 한 명이 남을 때까지 진행하며, 끝까지 안 잡힌 사람이 다음 백조를 정할 수 있다.



### 코칭포인트

· 술래인 백조와 미운 오리가 함께 전략적인 놀이를 할 수 있도록 코칭한다.

“백조는 어서 많은 미운 오리를 만들자~!

그리고서 미운 오리들과 함께 작전을 펼치는 거야~!”

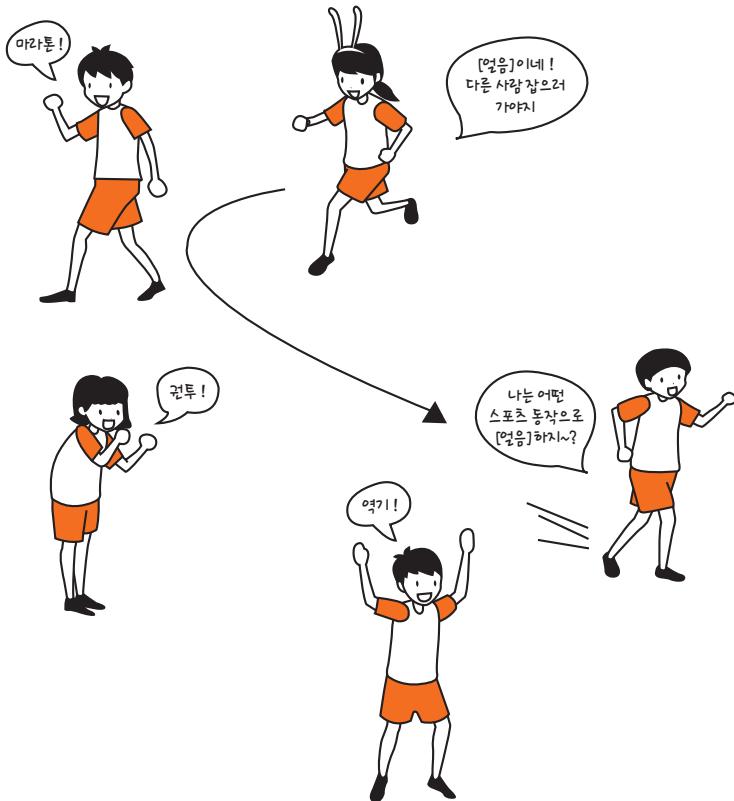
# 스포츠 얼음땡

맨손 스포츠 동작을 표현하는 얼음땡 변형 놀이



지구력

창의력, 표현력



## 규칙 Rule

- 스포츠 종목을 외친 후, 그와 다른 동작을 취하면 솔래가 된다.
- [얼음]상태가 되면 제자리에 멈춰 자신이 외친 스포츠 동작을 계속한다.



1 술래를 피하기 위해서는 [얼음] 대신 스포츠 종목 한 가지를 외친 후, 제자리에 멈춰 그와 관련된 동작을 취한다.



2 다른 사람이 [땡]을 쳐주면 [얼음] 상태에서 풀려나 다시 움직일 수 있다.



3 술래가 신체 일부를 터치하거나 잡을 경우, 그 사람은 술래가 된다.



4 모두가 [얼음] 상태가 되었을 때, 술래를 제외한 나머지 사람들은 가위바위보를 통해 술래를 정한다.



### 코칭포인트

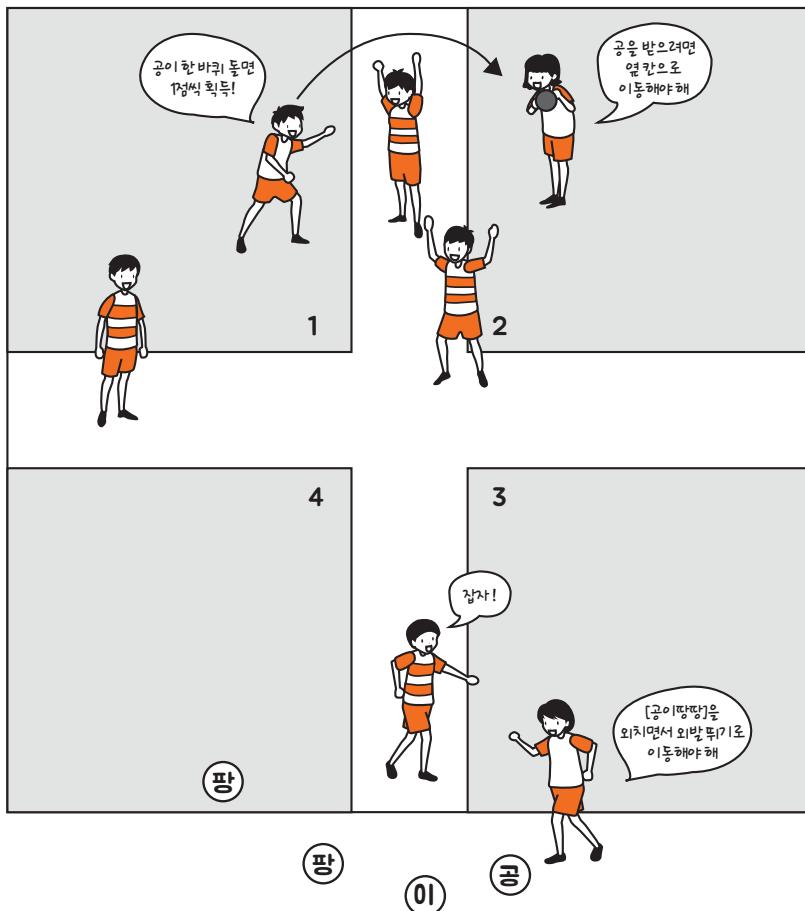
- 놀이 전에 다양한 스포츠 종목의 예를 들어주어 아이들이 창의적으로 생각할 수 있도록 이끈다.
- “코치님은 골~프~!(스윙을 하며),  
다시 [얼음]을 해야 할 땐 수영~!(움퍼움퍼)”

# 공이 팡팡

공 술래를 피해 정해진 지역으로 공을 이동시키는 놀이



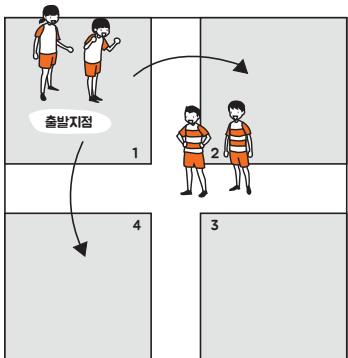
민첩성, 조정력  
협동심, 문제해결력



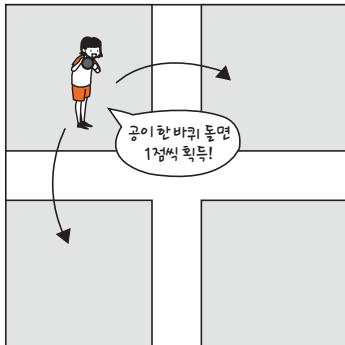
## 규칙 Rule

- 공을 받기 위해서는 차례대로 한 칸씩 이동해야 한다.
- 옆 칸으로 이동하다가 잡히거나, 금을 밟으면 아웃된다.
- 공을 떨어뜨리면 공수를 교대한다.
- 공격팀이 공을 한 바퀴 돌리면 1점씩 얻는다.

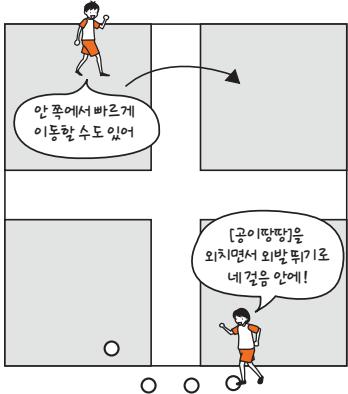




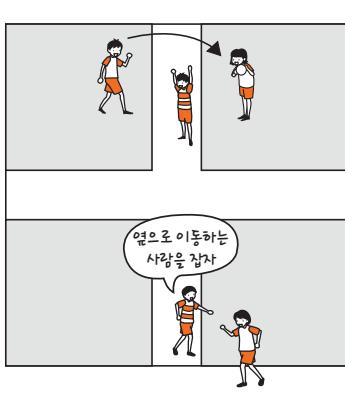
1 공격, 수비팀으로 나누고 공격팀은 출발지점에 모여 있다.



2 공격팀은 시작방향을 자유롭게 정할 수 있고, 공도 같은 방향으로 이동한다. 공이 한 바퀴 돌면 1점씩 얻는다.



3 공격팀은 안쪽과 바깥쪽으로 이동할 수 있고, 바깥쪽으로 이동할 땐 [공이팡팡]을 외치면서 외발 뛰기로 네 걸음 안에 들어가야 한다.



4 수비팀은 옆으로 이동하는 사람들을 잡거나, 공이 패스 되지 못하도록 막는다.



### 코칭포인트

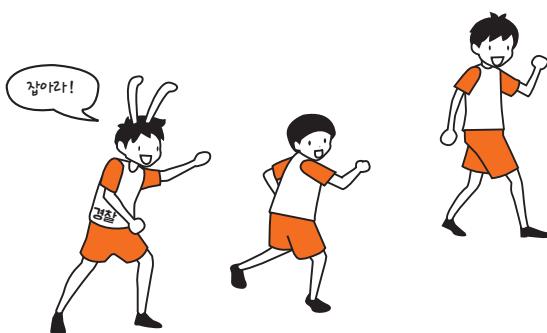
- 공격, 수비팀 모두가 전략적인 놀이를 할 수 있도록 이끈다.
- “어떻게 하면 수비팀을 따돌려 공을 한 바퀴 돌릴 수 있을까?
- 어떻게 하면 공격팀에게 점수를 내주지 않을까? 전략을 짜보자~!”

# 경찰과 도둑

맨손 경찰과 도둑으로 나누어 하는 술래잡기 변형 놀이



지구력  
문제해결력



## 규칙 Rule

- 감옥에 갇히면 풀려나기 전까지 감옥을 벗어나지 않는다.
- 경찰이 터치만 해도 잡힌 것으로 인정한다.



- 1 경찰과 도둑을 나누어 술래잡기를 진행한다.  
경찰 수를 더 적게 해야 재미있다.



- 2 도둑은 잡히면 감옥에 갇힌다.



- 3 감옥에 갇힌 도둑을 터치하면 모두가 풀려나게 된다. 터치할 때 [탈출]이라 외친다.



### 코칭포인트

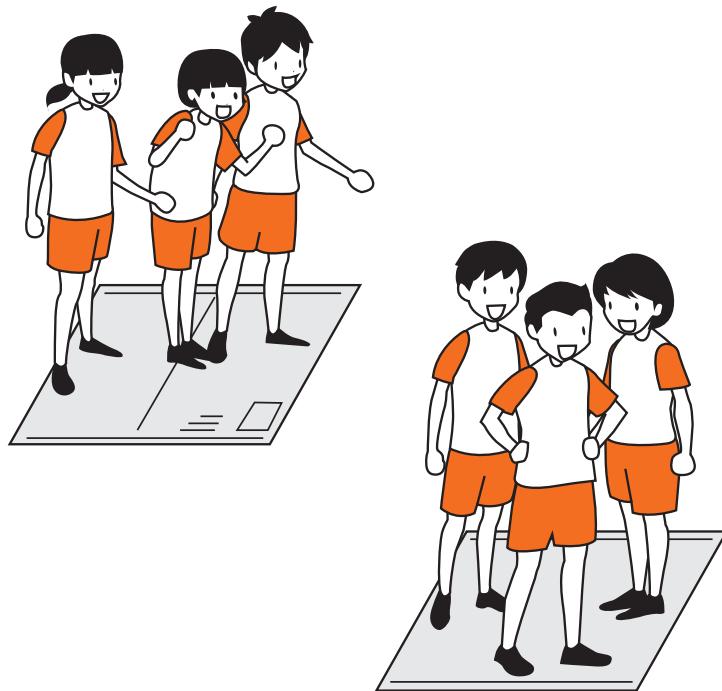
- 경찰과 도둑 모두에게 전략의 중요성을 코칭한다.
- 도둑전략 “미끼를 사용할 수 있어~! 몇 명이 술래에게 잡히는 척하면서 비어 있는 감옥에 색~! 가는 거야~! 모두가 탈출!”
- 경찰전략 “감옥을 잘 지키는 것도 매우 중요한 전략이 될 수 있어~”

# 신문지 게임

도구 점점 좁아지는 신문지 위에 올라가 버티는 놀이



평형성  
창의력, 협동심



## 규칙 Rule

- 신문지를 접을 때에는 정확히 반을 접는다.
- 신문지를 찢지 않는다.

준비물\_ 신문지



1 신문지를 펼쳐 그 위에 선다.



2 신문지 위에서 버티며, 신문지를 반으로 접어 가면서 난이도를 높인다.



3 정해진 시간을 버티지 못하고 신문지 밖으로 나가면 탈락한다. 가장 높은 단계에 도달하는 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 모두 하나가 되어 전략을 세우고 최선을 다 할 것을 코칭한다.  
“우리는 하나~! 어떻게 이 좁은 공간에서 함께 할 수 있을까?”
- 신문지가 좁아졌을 때에는 서로 몸이 엉킬 수 있음을 알려준다.  
“좁아서 몸이 엉킬 수 있어~! 밟힐 수도 있고~!  
하지만 모두가 노력하다가 그런 거니까 괜찮아~!”

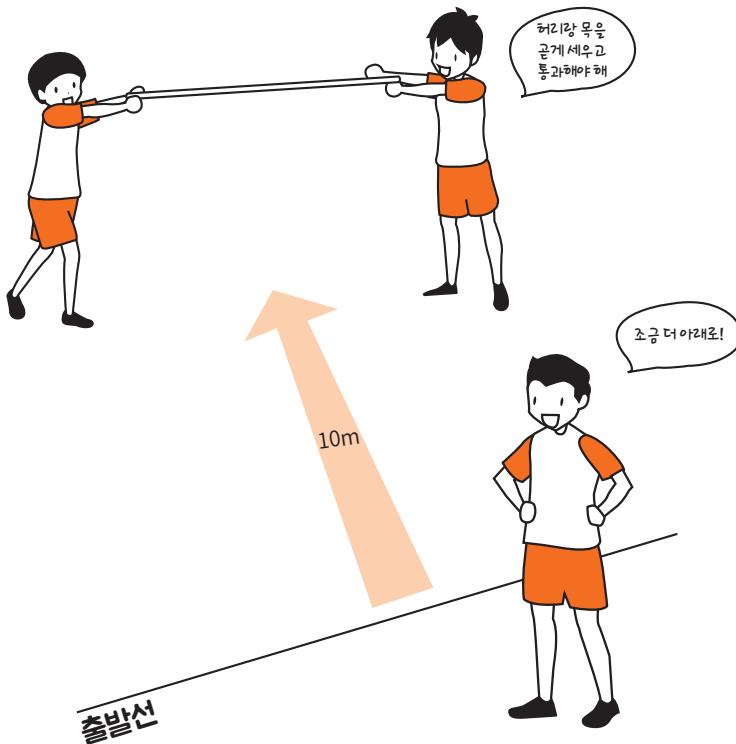
# 인간 리모컨

도구 말과 몸짓으로 줄의 긴격을 조정하여 신체를 통과시키는 놀이



조정력

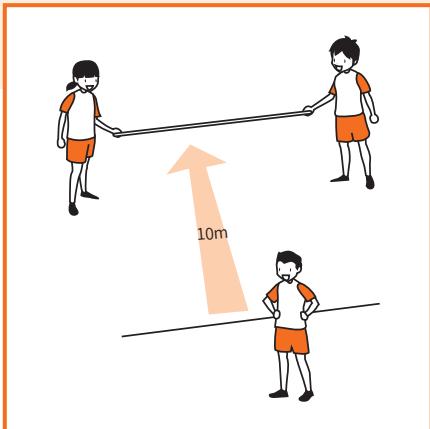
자기주도



## 규칙 Rule

준비물\_ 줄 또는 막대

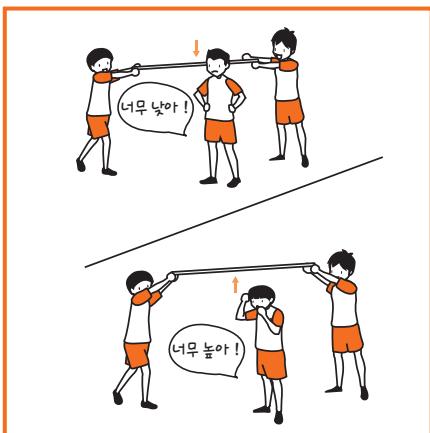
- 줄을 잡고 있는 사람은 말을 할 수 없다.
- 30초 동안 줄을 조정할 수 있다.
- \* [변형게임] 쪼그려 앓아 통과하기, 높이가 아닌 폭을 조정하여 통과하기



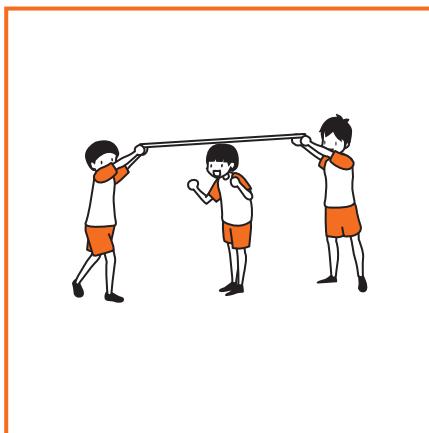
1 줄을 잡는 사람 두 명을 뽑아 출발선에서 약 10m 떨어진 지점에 위치시킨다.



2 통과하는 사람은 말과 몸짓으로 줄의 높이를 조정한다.



3 조정이 끝나면 허리와 목을 곧게 펴고 줄 밑을 통과한다. 신체 부위에 걸리거나 공간이 너무 많이 남으면 안된다.



4 통과하는 사람은 줄에 머리가 닿지 않으면서 가장 가깝게 통과하는 것을 목표로 한다.



### 코칭포인트

- 줄을 통과할 때 허리와 목을 곧게 펴고 정정당당하게 줄 밑을 통과하도록 코칭한다.  
“줄이 생각보다 아래에 있어도~! 너무 높게 있어도~  
정정당당히 내가 정한 줄을 지나간다~! 이게 멋쟁이지~!”
- 가장 가깝게 통과한 사람에게 [컨트롤 왕]이라며 박수를 이끈다.

# 공 옮겨 목표물 맞히기

공 두 명이 협동하여 신체 부위로 공을 옮겨 목표물을 맞히는 놀이



조정력

창의력, 협동심



## 규칙 Rule

- 공이 떨어졌을 때를 제외하고 손을 사용하지 않는다.
- 공을 떨어뜨리면 주워서 그 자리에서부터 다시 시작한다.



1 두 명이 한 팀이 되어 경기를 진행한다. 손을 제외한 신체 모든 부위를 사용할 수 있다.

2 공을 떨어뜨리면 주워서 그 자리에서부터 다시 시작한다. 목표물을 맞힌 후 공을 들고 신속하게 돌아온다.



3 놀이가 끝나면 가장 호흡이 잘 맞은 한 팀을 투표하여 축하해준다.



### 코칭포인트

- 다양한 신체 부위를 사용할 수 있도록 이끈다.
- “공을 제일 창의적으로 옮기는 팀에게 그린카드를 줄 거야~!”
- “옆구리? 얼굴? 다양하게 해보자~!”



## 규칙 Rule

- 골대는 코치에게 말하고 수시로 교체가 가능하다.
- 총 점수가 높은 팀이 승리한다.
- 모든 사람의 첫 득점은 3점으로 하고, 득점을 한 사람이 재득점을 했을 때는 1점씩 얻는다.



1 공을 잡은 사람은 움직일 수 없으며, 패스나 슛을 해야 한다.



2 수비를 할 때에는 공을 잡은 사람의 신체를 터치할 수 없다.



3 슈팅지역 안에서만 슛을 할 수 있다.



4 골대는 원 안을 벗어나면 안되고, 슛한 공을 한 번에 잡아야 득점으로 인정된다.



- 빠르게 공을 패스하며 플레이 하도록 코칭한다.  
“넷볼의 생명은 빠른 패스~! 공을 받은 사람이 패스하기 좋은 위치에  
재빠르게 가서 서 있으자~!”
- 공을 놓치거나 실수한 친구에게 [Cheer up]을 유도한다.  
“혹시라도 공을 놓치면 빠르게 수비로 전환~!”  
“기회는 다시 오고, 우리는 하나다!”

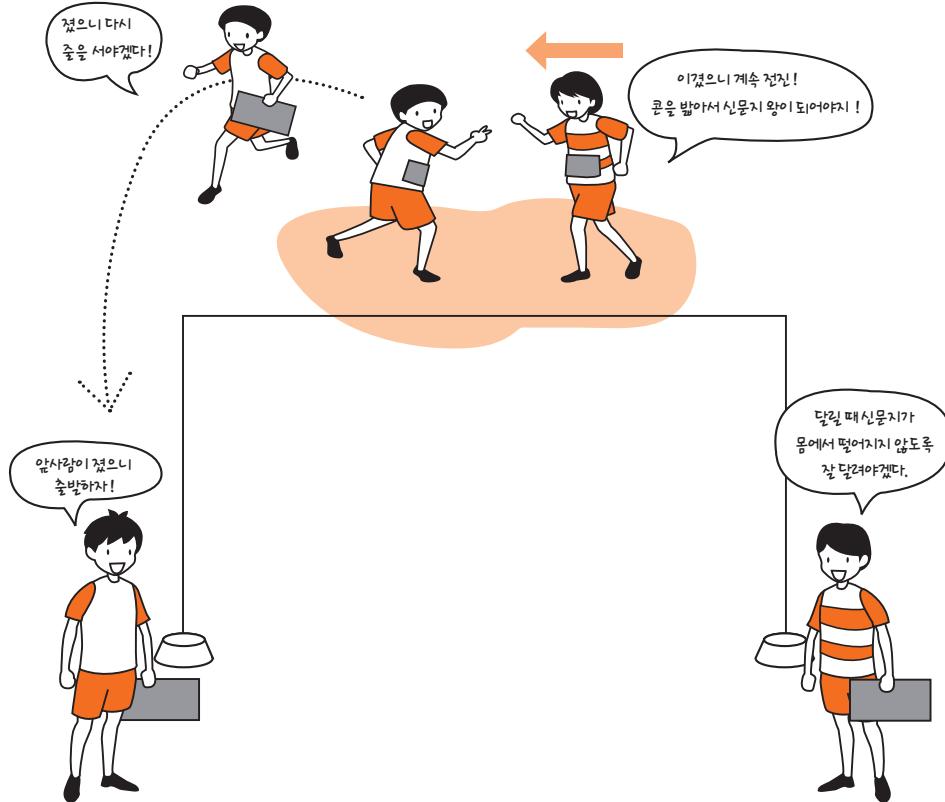
# 신문지 왕국

도구 다양한 방법으로 신문지를 옮겨 가위바위보를 하는 놀이



조정력

창의력, 집중력



## 규칙 Rule

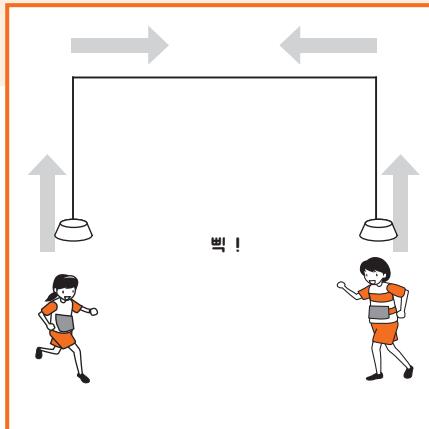


준비물\_ 신문지

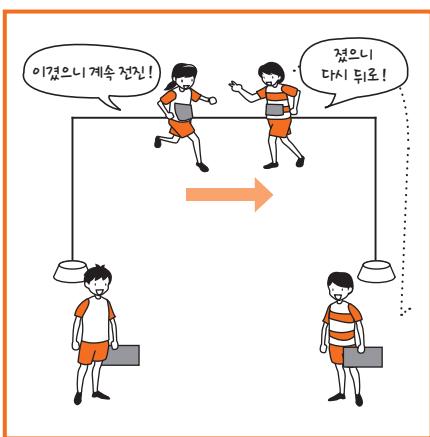
- 손을 사용하지 않는다.
- 가위바위보에서 진 사람은 이긴 사람의 진로를 방해하지 않도록 재빨리 비켜준다.



1 신문지를 가지고 달려갈 때, 손을 제외한 모든 신체 부위를 사용할 수 있다.



2 출발신호에 따라 양쪽에서 한 명씩 신문지를 가지고 반대편 콘을 향해 달려간다.



3 달려가다가 상대를 만나면 가위바위보를 하고 이기면 앞으로, 지면 맨 뒤로 가서 차례를 기다린다.



4 상대방 출발선의 콘을 먼저 밟으면 점수를 얻는다.



### 코칭포인트

- 다양한 방법으로 갈 수 있도록 코칭한다.
- 선을 제대로 따라 달리도록 이끌고, 두 사람이 만났을 때 “안녕~”을 외치고 가위바위보를 하도록 한다. “안녕~ 가위바위보!”
- [신문지 왕]과 더불어 [베스트 인사왕] 친구도 뽑는다.

# 무궁화 꽃이 피었습니다

맨손 다양한 동작과 미션이 있는 무궁화 꽃이 피었습니다



민첩성  
창의력, 표현력

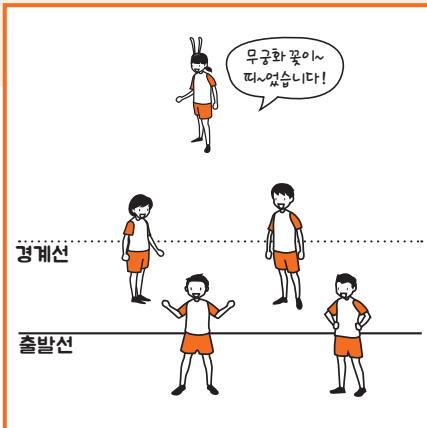


출발선



## 규칙 Rule

- 모두가 놀이에 참여할 수 있게 경계선을 만든다. 경계선을 못 넘어간 상태에서 한 게임이 끝나면 그 사람은 술래가 된다.
- 술래의 말에 무조건 따른다. [움직인 모습을 보고 나오라고 할 때]



1 술래가 뒤돌아 있는 때 술래에게 다가가 터치하여 다시 출발선으로 들어오는 놀이이다.



2 움직이다 걸리면 술래와 새끼손가락을 건다. 술래와 연결된 손을 끊으면 모두가 출발선 안으로 뛰어가고, 잡히는 사람은 술래가 된다.



3 <변형1> 매 판마다 다양한 동작으로 진행할 수 있다.



4 <변형2> 술래가 아이들에게 다양한 미션을 제시할 수 있다.  
[노래하는, 앉아있는 꽃이 피었습니다.]



### 코칭포인트

· 변형 놀이에서 아이들이 다양한 미션을 생각하고 적극적으로 참여할 수 있도록 코칭한다.

“재밌는 미션을 해보는 거야~ 그렇지! 동물 닮은 꽃이 피었습니다~”

“자신 있게 미션을 수행해보자~! 코치님은 원숭이 닮은 꽃 할래~!”

# 오재미 피구

공 또는 제기(?)를 가지고 하는 피구 변형 놀이



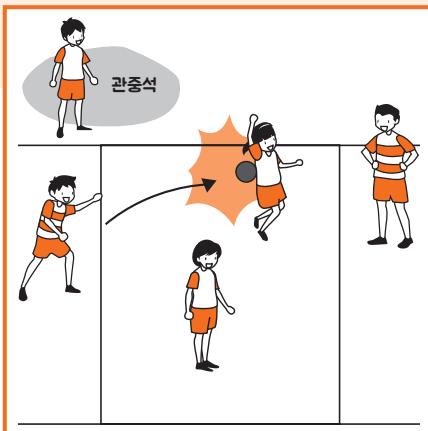
민첩성  
문제해결력, 협동심



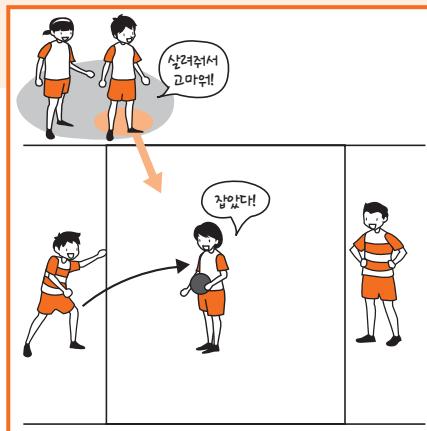
## 규칙 Rule



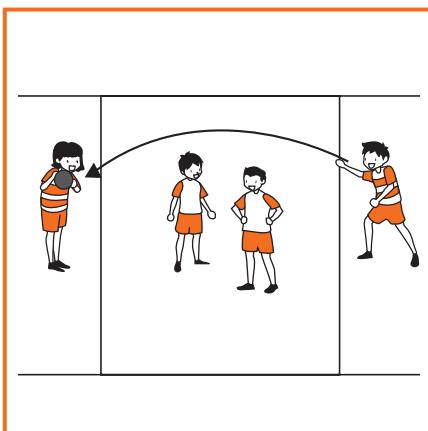
- 밖에 있는 팀이 반대편에서 패스한 공을 한 번에 잡으면, 안에 있는 사람들은 바로 멈춘다.
- 머리를 맞으면 아웃되지 않는다.
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.



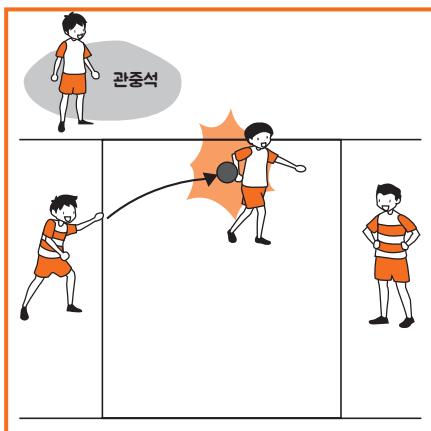
1 아웃된 사람은 경기장 밖 관중석에서 순서대로 줄을 서 있다.



2 안에 있는 팀이 공을 한 번에 잡으면 아웃된 사람은 순서대로 [고마워]를 외치며 다시 안으로 들어온다.



3 밖에 있는 팀이 공을 한 번에 잡으면 안에 있는 팀은 멈추고, 공을 던지고 난 후에 움직일 수 있다.



4 안에 있는 사람들이 모두 아웃되면, 진영을 바꿔서 경기를 진행한다.



### 코칭포인트

- 다른 친구들의 눈치를 보지 않고, 자신 있게 공을 던질 수 있게 코칭한다.  
“멀리 던져서 패스를 해도 좋고, 바로 아웃을 시켜도 좋아~!”
- 공을 한번에 잡은 아이에게는 칭찬을 해주고, 다시 안으로 들어온 아이에게는 [고마워]를 큰 소리로 말하도록 코칭한다.  
“고맙다는 인사는 크게! 그래야 고맙다는 마음이 전해지지!  
고마워~!”

아무거나 말고,  
나에게 맞는 선택

# 6월

# Choice

아무거나 말고, 나에게 맞는 선택

---

- 알 품기 게임
  - 둘 중 하나
  - 깡통 차기
  - 이름카드 솔래잡기
  - 장님 릴레이
  - 훌라후프 안에 신발 던지기
  - 공 나르기
  - 꼬리 잡기 - 개인
  - 고양이와 쥐1
  - 떡장수
  - 기차 피구
  - 여왕 피구
-

# 알 풀기 게임

맨손 인원수보다 부족한 콘을 먼저 차지하는 놀이



민첩성

자기주도, 집중력



## 규칙 Rule

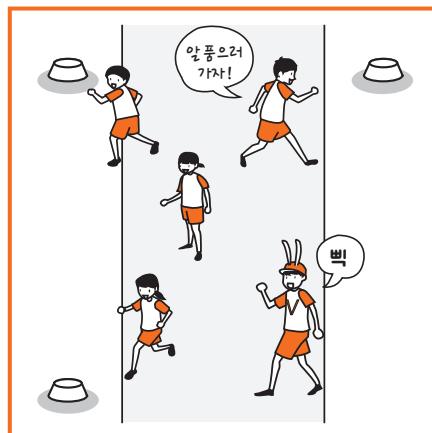
- 먼저 자리를 잡은 사람의 알은 뱃을 수 없다.
- 과도한 몸싸움을 피한다.



1 콘[알]은 양 사이드에 인원수 보다 1~2개 적게 놓는다. 매 게임마다 콘을 줄여 난이도를 높여간다.



2 술래잡기 지역 안에서 코치는 술래가 되어 아이들과 술래잡기를 하고, 잡힌 아이는 가벼운 벌칙을 받는다.



3 술래잡기를 하다가 호각을 불면 아이들은 양 사이드에 있는 콘으로 뛰어간다.



4 콘 위에 알 품는 자세를 취한다. 알을 품지 못한 아이는 가벼운 벌칙을 받는다.

### 코칭포인트

- 술래잡기 중에 잡힌 아이는 스스로 벌칙을 수행할 수 있도록 코칭한다.  
“**코치님에게 잡힌 사람은 스스로~! 빠르게~! 벌칙을 수행한 후 다시 도망가기~!**”
- 알을 품지 못한 아이에게는 간단하고 재미난 벌칙을 주어 신나게 참여하도록 이끈다.  
“**아이구~ 알을 품지 못했네~! 제일 높은 점프 다섯 번~! 시작! 짹~프!**”

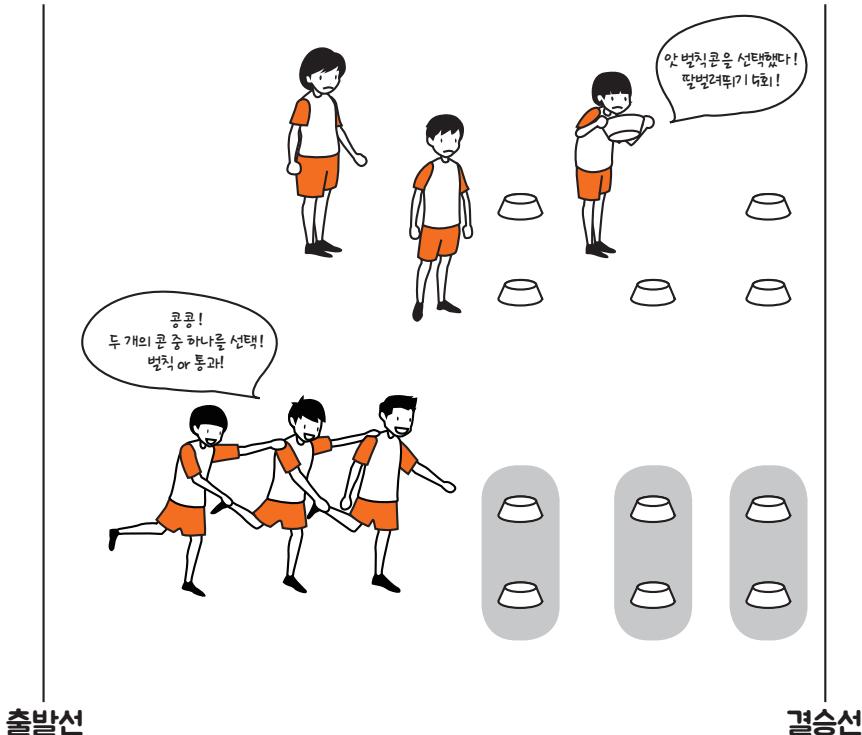
# 둘 중 하나

맨손 둘 중 하나를 선택하여 결승선을 통과하는 놀이



평형성

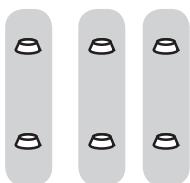
자기주도



## 규칙 Rule

준비물\_ 종이, 펜

- 이동할 때 어깨나 발을 잡고 있는 손이 떨어지지 않도록 한다.
- 벌칙은 팀원 모두가 함께 받는다.
- 단계마다 다른 벌칙을 적용할 수 있다.
- 다음 콘으로 이동시 팀원 모두 손을 잡고 이동해야 한다.



- 1 출발선과 결승선 사이에 한 명당 선택할 수 있는 콘을 두 개씩 놓는다. 둘 중 하나의 콘에 X표시를 해둔다.



- 3 콘에 도착하면 한 사람씩 두 개의 콘 중 하나를 선택한다.

- 2 첫 번째 콘으로 이동할 때는 위 그림과 같은 자세로 이동한다.



- 4 벌칙콘을 선택하면 벌칙을 받고, 그냥 콘을 선택하면 바로 통과할 수 있다.



### 코칭포인트

- 팀원이 함께 협동하여 콘까지 갈 때 구호를 만들어 갈 것을 코칭한다.  
“우리 팀은 갈 때 하나~둘~하나~둘~!” , “우리는 영~차~영~차~!”
- 팀원이 둘 중 하나를 선택할 때 함께 상의하여 결정하도록 이끈다.

# 깡통 차기

맨손 깡통을 활용한 숨비꼭질 변형 놀이



만점성  
문제해결력, 자신감



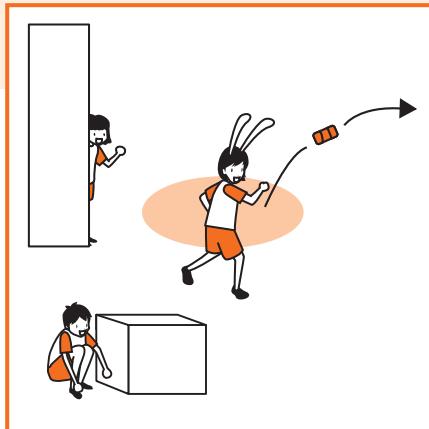
## 규칙 Rule

준비물\_ 깡통

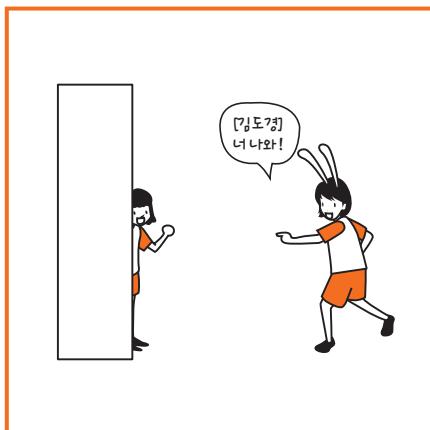
- 솔래에게 발견되어 이름이 불리면 못 들은 척 하지 않고 바로 나온다.
- 숨을 장소가 많은 곳에서 하는 것을 추천한다.



1 술래를 뽑고 정해진 장소에 놓인 깡통을 안술래가 밟고 차면 된다.



2 술래가 깡통을 주워올 동안 적당한 장소를 찾아 숨는다.



3 술래가 안술래를 발견하면 이름을 외치고 깡통을 밟으러 간다. 안술래가 술래보다 빨리 가서 깡통을 차면 다시 숨을 수 있다.



4 발견된 안술래들은 관중석에 모여 있다. 술래가 없을 때 누군가가 깡통을 차면 모두가 다시 숨을 수 있다.



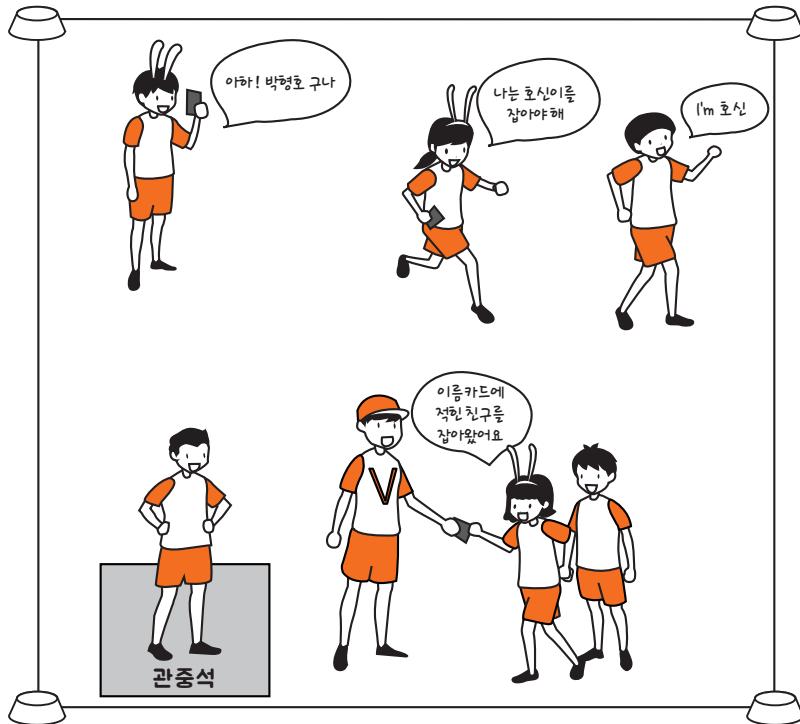
· 술래와 안술래 모두에게 전략의 중요성을 코칭한다.  
 [안술래전략] “미끼를 사용할 수 있어~! 몇 명이 술래에게 잡히는 척하면서 한 명이 비어 있는 깡통을 뻥~! 차면 거야~!  
 모두가 다시 숨기!!!”  
 [술래전략] “깡통을 잘 지키는 것도 매우 중요한 전략이 될 수 있어~!”

# 이름카드 술래잡기

맨손 정해진 사람을 잡아야 하는 술래잡기 변형 놀이



지구력  
문제해결력, 협동심



## 규칙 Rule

준비물\_ 이름카드

- 자신이 가진 이름카드에 적힌 사람을 잡기 전에 다른 사람을 잡게 되면 무효가 된다.
- 지정된 사람을 이미 잡은 술래는 다른 술래를 도와줄 수 있다.
- 도와주는 술래에게 잡혔을 경우 가벼운 벌칙을 받고, 다시 도망칠 수 있다.



1 술래와 안술래를 반씩 나누고, 술래는 이름카드를 하나 뽑는다.



2 술래는 이름카드에 적힌 한 사람만 잡을 수 있으며, 안술래는 지정된 지역에서만 도망칠 수 있다.



3 술래는 잡은 사람을 코치에게 데려가 이름카드를 보여주고 확인을 받는다. 잡힌 사람은 관중석 안에 있다.



4 술래는 지정된 사람을 잡고 나면 아직 못 잡은 술래를 도와준다.



- 술래가 전략적으로 잡을 수 있도록 코칭한다.  
“내가 잡아야 하는 사람이 모르게 술쩍 옆에 있다가 훙! 잡는 거야~!”
- 도와주는 술래에게 잡혔을 경우, 잡힌 친구 스스로 가벼운 벌칙을 빠르게 수행하도록 코칭한다.  
“도와주는 술래에게 잡혔을 때는 빠르게 벌칙 수행 후 다시 도망가자~”

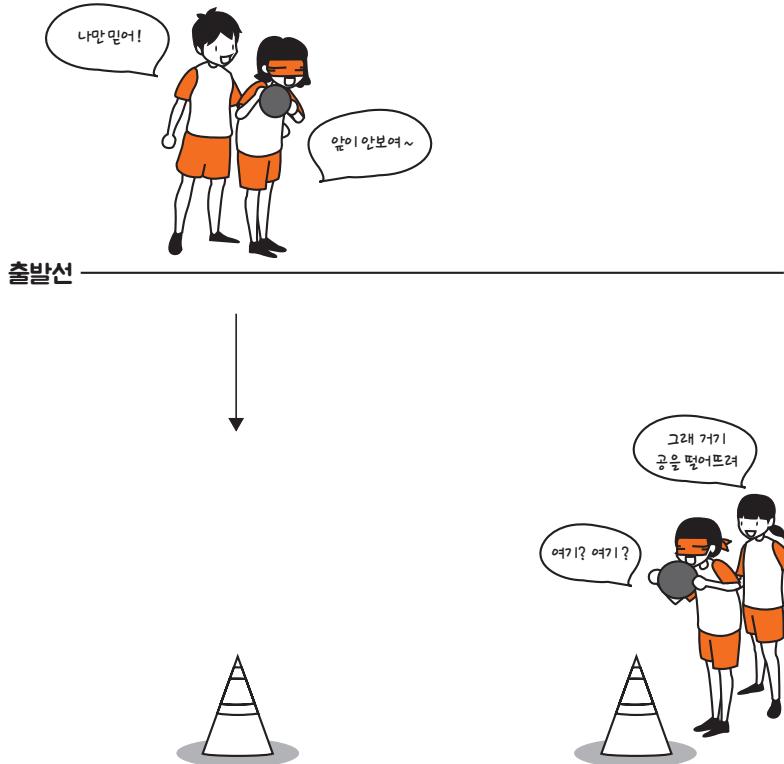
# 장님 럴레이

맨손 눈을 가리고 이동해서 목표물을 맞히는 놀이



조정력

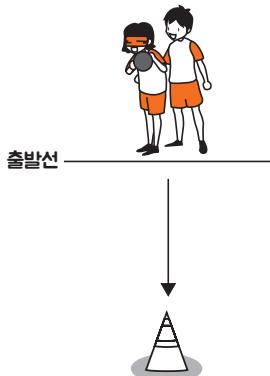
협동심, 책임감



## 규칙 Rule

준비물\_ 눈을 가릴 천, 공

- 길을 안내할 때는 말로만 설명한다.
- 목표물을 맞히지 못 했을 경우, 길을 안내하는 사람이 공을 주워준 후 다시 시도한다.



- 1** 두 명이 한 팀이 되어 눈을 가린 사람과 길을 안내하는 사람으로 나눈다.



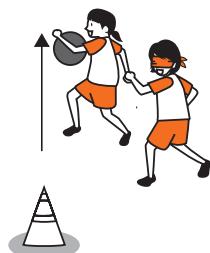
- 2** 길을 안내하는 사람은 눈을 가린 사람을 목표 물이 있는 곳까지 안내한다.

그래 이제  
공을 떨어뜨려



- 3** 목표물이 있는 곳에 도착하면 공을 떨어뜨려 목표물을 맞힌다.

출발선



- 4** 목표물을 맞힌 후, 짹과 손을 잡고 되돌아가 다음 팀에게 공을 넘겨준다.



### 코칭포인트

· 함께하는 두 명이 협동할 수 있도록 코칭한다.

“안내자는 친구를 안전하고 정확한 길로 안내하는 거야~!”

“눈을 가린 사람은 안내자 친구를 믿어야 해! 트러스트 유~!!”

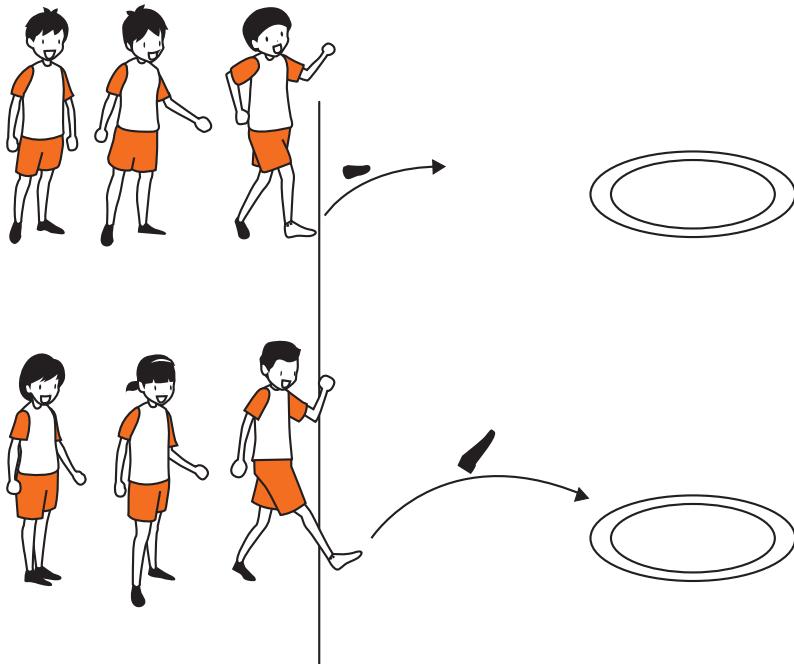
# 훌라후프 안에 신발 던지기

도구 훌라후프에 신발을 던져서 넣는 놀이



조정력

집중력, 자신감



## 규칙 Rule

준비물\_ 훌라후프

- 자기가 던진 신발은 자기가 가져온다.
- 친구가 앞에 있을 경우 지나간 다음에 신발을 던진다.
- \* [단계별 추천] 반대발로 던지기, 코끼리코 돌고 던지기 등



1 바닥에 금을 긋고, 적당한 거리만큼 떨어뜨려 훌라후프를 바닥에 놓는다.



2 줄을 서서 한 명씩 훌라후프 안에 신발을 던져넣는다.



성공하면  
성績 더 어려운 단계로  
도전할 수 있지



3 훌라후프 안에 신발을 넣으면 더 멀리 있는 훌라후프에 도전할 수 있다.



이제는  
반드시 와야



4 마지막 단계까지 성공한 사람은 던지는 방식의 난이도를 높여서 놀이를 계속 진행한다.



### 코칭포인트

· 아이들 한 명 한 명에게 격려와 칭찬을 계속 해준다.

“아~ 아깝다~! 다시~ 될 때까지~!”

“오~! 정확해~! 다음 단계로~!!”

· 아이들 각자가 성취감을 느끼고, 끝까지 도전하는 법을 알 수 있도록 코칭한다.

# 공 나르기

도구 다양한 도구를 활용하여 공을 나르는 놀이

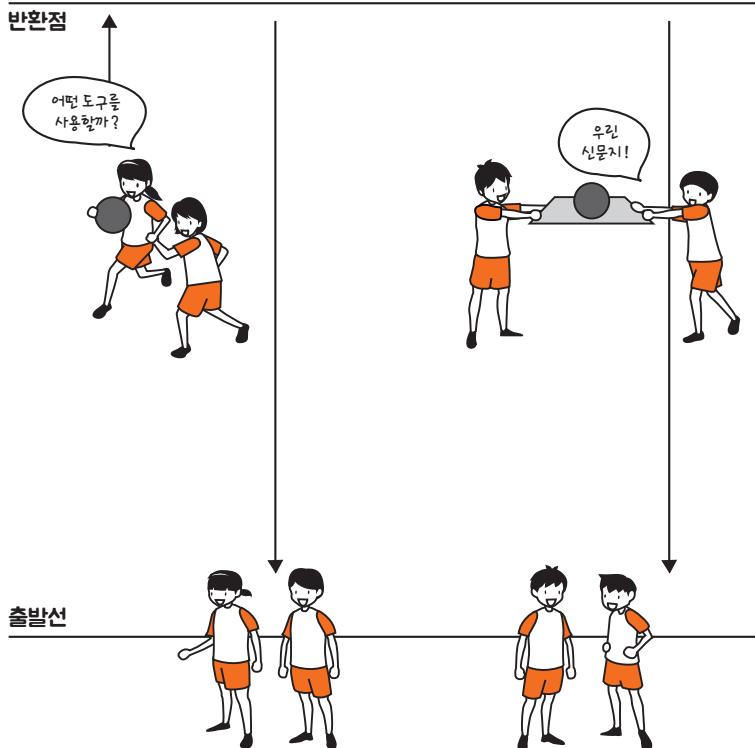
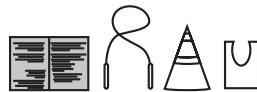


협동력

창의력, 협동심



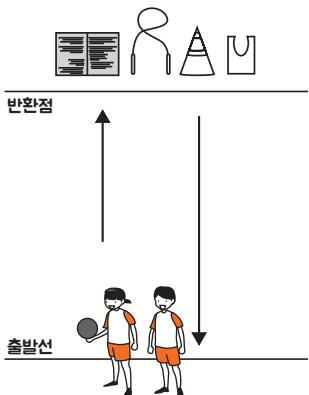
신문지, 줄넘기, 콘, 조끼



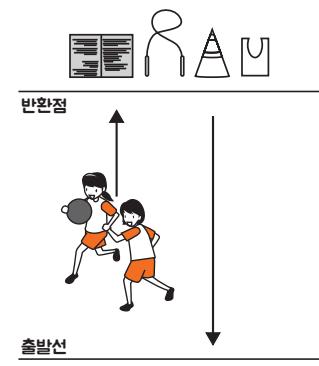
## 규칙 Rule

- 도구는 팀의 수 보다 많게 둔다.
- 도구를 사용하여 옮길 때에는 신체 부위가 공에 닿지 않도록 한다.

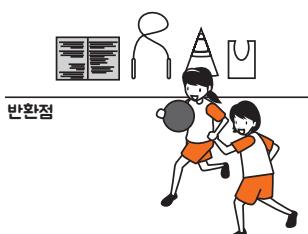
준비물\_ 공, 줄넘기, 콘, 조끼, 신문지



1 반환점에는 공을 옮길 도구들을 배치해 놓고, 두 명이 한 팀이 되어 공을 들고 출발선에 대기한다.



2 호각신호와 함께 서로 손을 잡은 상태로 공을 들고 반환점까지 뛰어간다.



3 반환점에 도착하면 공을 옮길 도구를 하나 선택한다.



4 선택한 도구를 사용해 공을 출발선까지 옮겨 놓고 다음 팀과 터치한다.



### 코칭포인트

- 짹과 함께 달리기 전 어떤 도구를 사용할 것인지 상의할 수 있도록 이끈다.

- 공을 다양한 방법으로 옮기도록 코칭하고, 제일 창의적인 방법으로 옮긴 한 팀을 투표하여 축하해준다.

“줄넘기로 공을 둘어도 좋고~ 아주 다양한 방법이 많겠지?”

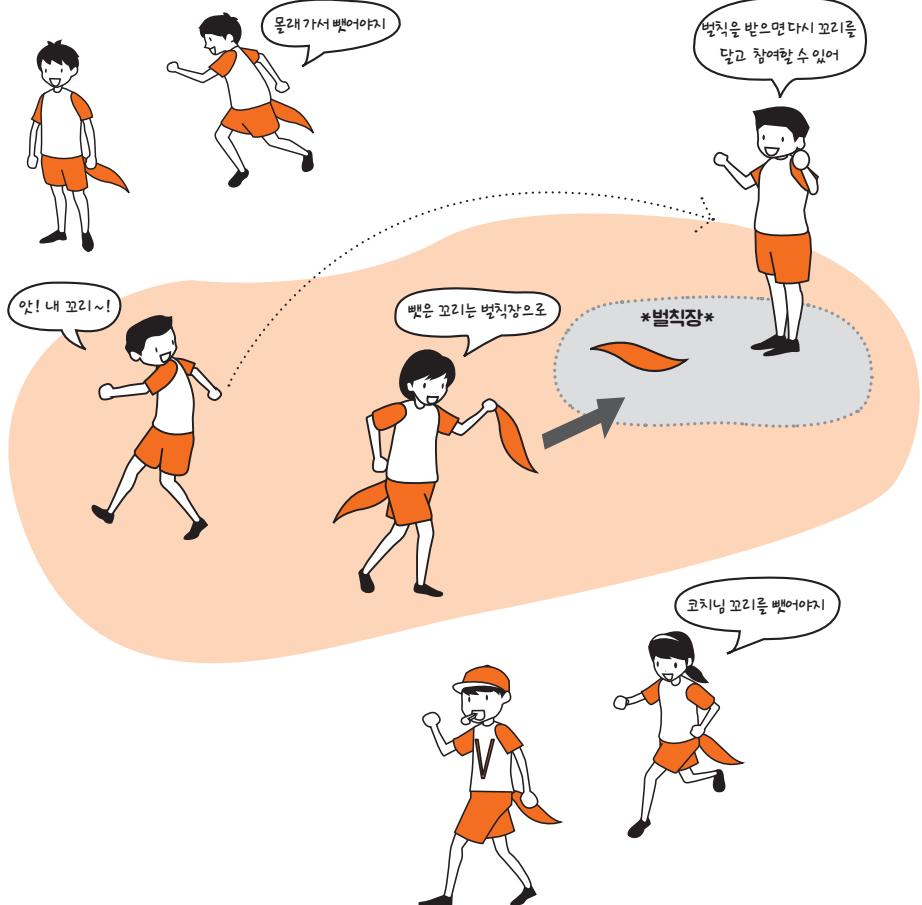
# 꼬리 잡기 - 개인

맨손 자신의 꼬리를 지키고 친구의 꼬리를 빼앗는 놀이



민첩성, 지구력

자기주도, 자신감



## 규칙 Rule

준비물\_ 조끼

- 꼬리[조끼]를 감추거나, 잡고 있지 않도록 한다.
- 과격한 몸싸움을 피하고 한 사람의 꼬리만 집중적으로 빼앗지 않는다.
- 빼앗은 꼬리[조끼]는 던지지 않고 벌칙장에다가 놓아둔다.



1 각자 조끼를 허리 뒤춤에 넣어 꼬리를 달고, 코치에게 확인을 받는다.



2 자신의 꼬리를 지키면서 상대의 꼬리를 뺏는다.



3 뺏은 꼬리는 벌칙장에 놓아두고, 꼬리를 뺏긴 사람은 벌칙장에서 벌칙을 받은 후 다시 꼬리를 달고 놀이에 참여한다.



4 서로의 꼬리를 동시에 빼앗으면 무효가 되어 다시 꼬리를 달고 놀이에 참여한다.



### 코칭포인트

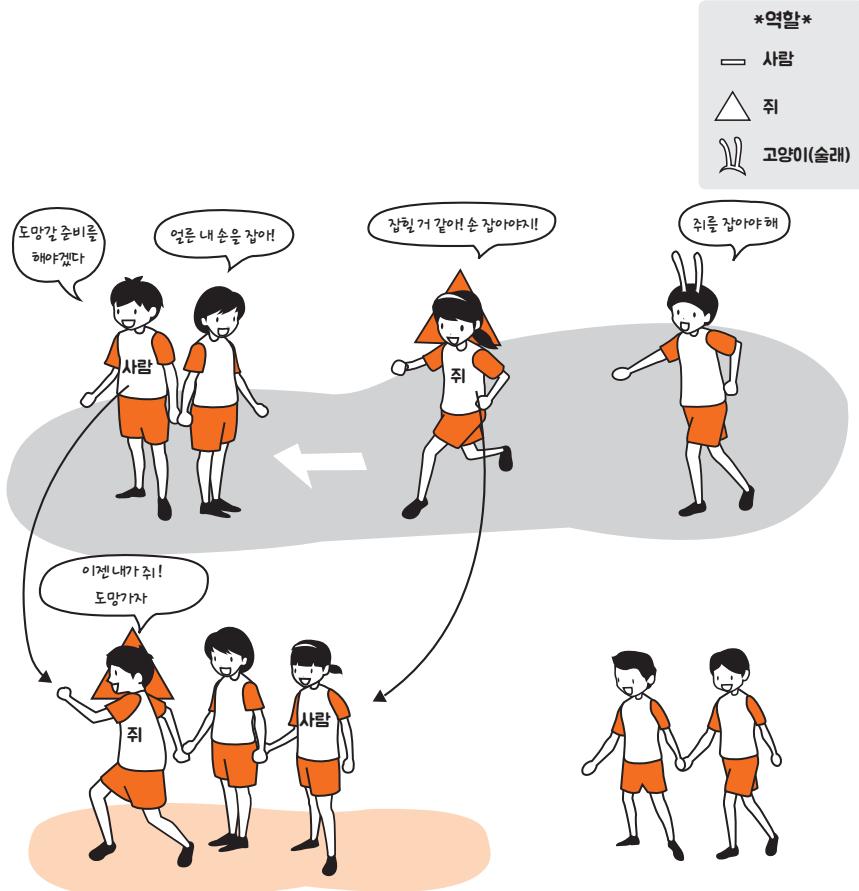
- 아이들이 정정당당하게 꼬리를 보이도록 코칭한다.
- 아이들 스스로 벌칙을 받고 다시 놀이에 참여할 수 있도록 코칭한다.
- “그렇지~! 제대로 멋지게 벌칙을 받고 바로 다시 들어오는 거야”

# 고양이와 쥐 1

マン션 고양이가 술래가 되어 계속 변하는 쥐를 잡는 술래잡기 변형 놀이

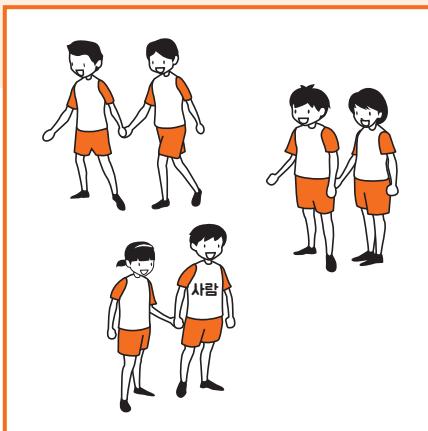


민첩성, 지구력  
집중력, 문제해결력



## 규칙 Rule

- 도망가는 쥐는 [5초룰]이 적용된다.
- 쥐의 손을 확실히 잡아 다른 친구들이 헛갈리지 않게 한다.
- 멀리 도망가지 않게 놀이 지역을 정해놓는다.



1 두 명씩 손을 잡고 흩어져 있다.



2 고양이와 쥐를 한 명씩 정하고, 고양이는 쥐를 잡는다.



3 도망가는 쥐는 서 있는 사람 중 아무나 손을 잡을 수 있으며, 손을 잡은 사람의 짹이 쥐가 되어 도망간다.



4 고양이가 쥐를 잡으면 서로 역할이 바뀌게 된다.



### 코칭포인트

- 모든 아이들이 고양이와 쥐의 역할을 할 수 있도록 이끈다.  
“안 해 본 친구들도 고양이랑 쥐가 될 수 있게 속속 빠르게 들어가자”
- 코치도 함께 놀이에 참여하여 재미있게 열심히 하는 모습을 보여준다.

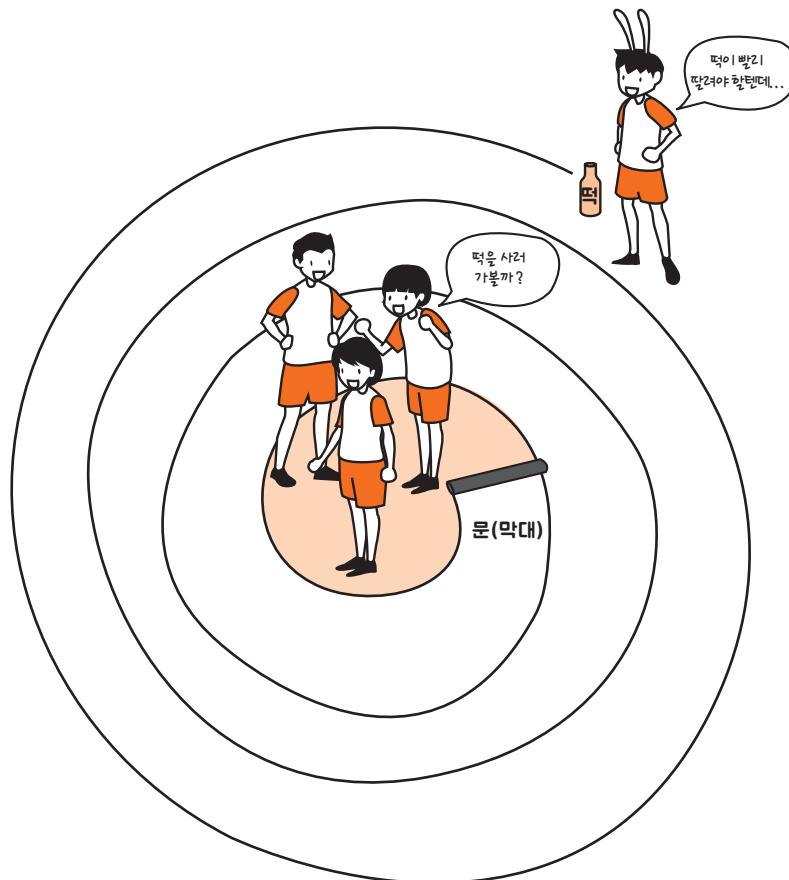
# 떡장수

맨손 떡을 차고 떡장수를 피해 달아나는 전통놀이



민첩성

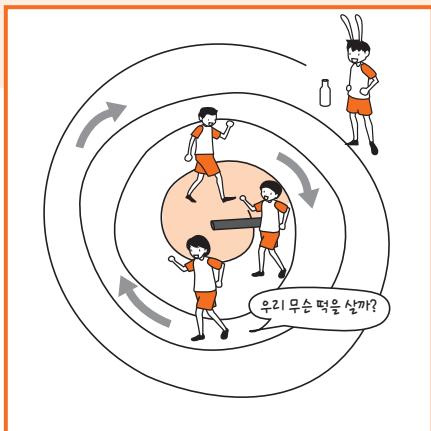
표현력



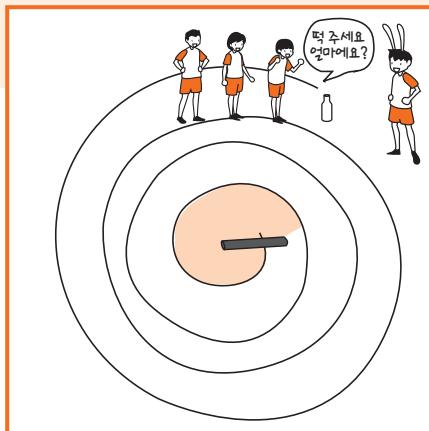
## 규칙 Rule

준비물\_ 떡(페트병), 문(막대기)

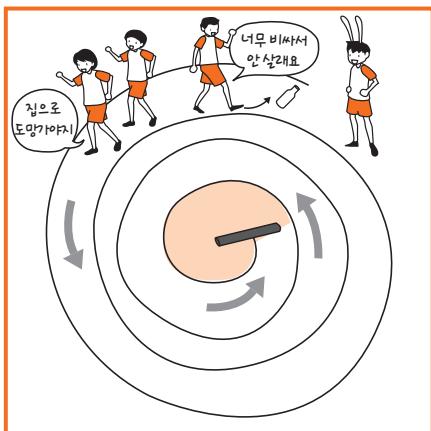
- 떡장수와 흥정하는 사람은 돌아가면서 한다.
- 떡장수에게 잡힌 사람과, 금을 밟거나 뛰어넘은 사람은 가벼운 벌칙을 받는다.



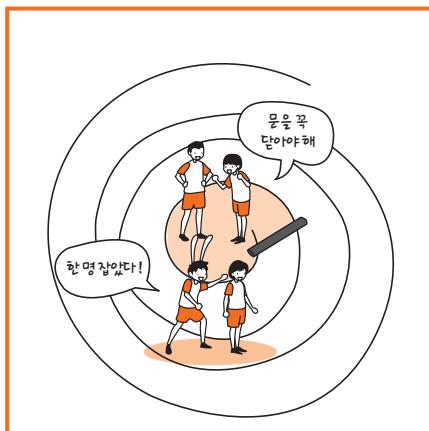
1 집 안에 있던 사람들은 문[막대기]을 열고 떡장수가 있는 곳까지 간다.



2 떡을 사기 위해 떡장수와 흥정을 한다. 흥정은 게임의 진행을 위해 무조건 이뤄지지 않는다.



3 흥정이 이루어지지 않아, 분을 풀기 위해 떡을 밭으로 차고 집으로 도망간다. 떡장수는 떡을 주운 후 이들을 쫓아간다.



4 집에 들어오면 떡장수가 들어오지 못하게 문[막대기]을 꼭 닫아야 하며, 떡장수에게 잡힌 사람은 가벼운 벌칙을 받는다.



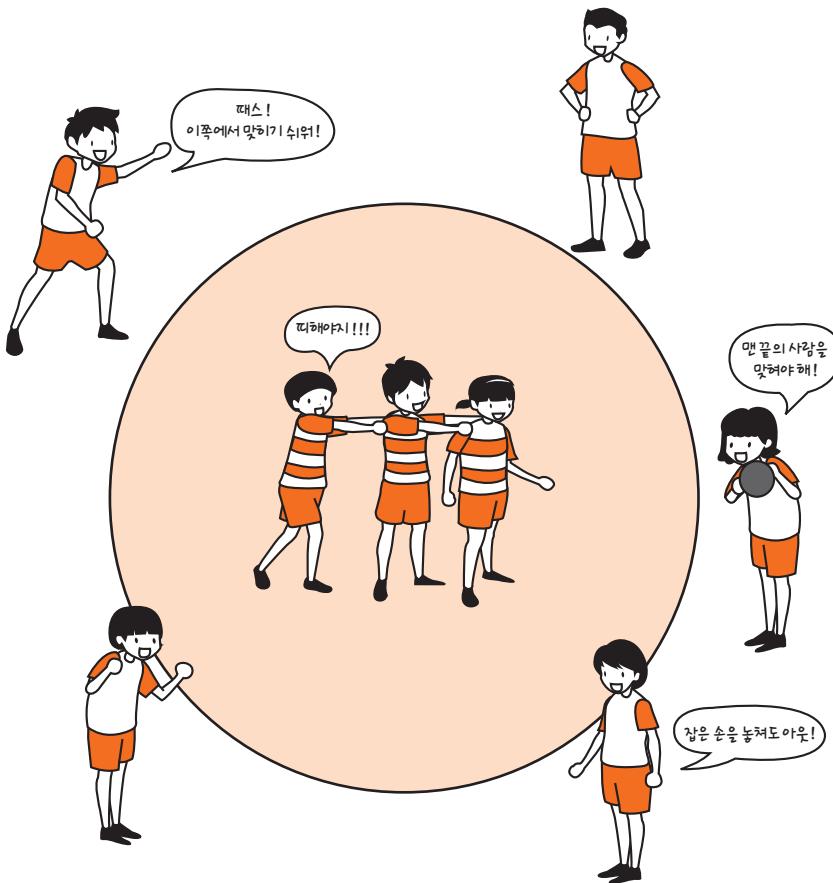
### 코칭포인트

- 다양한 역할을 알려주어 아이들이 자유롭게 표현하도록 이끈다.  
[엄마, 아빠, 할머니 등]
- 코치가 먼저 시범을 보여주어 떡장수와 흥정하는 부분에서 아이들의 표현력을 이끈다.  
“마치 진짜 떡을 사려 온 손님과 떡장수처럼 연기를 하는거야~!”  
“떡 주세요~ 배가 고파요~”

# 기차 피구

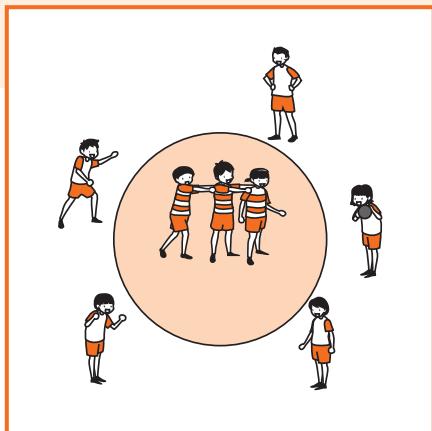
▣ 인간 기차가 되어 공을 피하는 피구 변형 놀이

민첩성  
협동심



## 규칙 Rule

- 빠른 진행을 위해 [3초룰]이 적용된다.
- 머리를 맞으면 아웃되지 않는다.



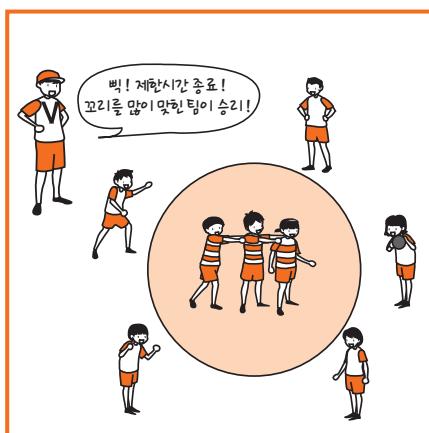
1 두 팀으로 나누어 수비팀은 원 안에, 공격팀은 원 밖에 선다. 수비팀은 앞사람의 어깨 또는 허리를 잡아 인간 기차를 만든다.



2 꼬리가 공에 맞거나, 기차가 끊어지면 맨 뒷 사람이 기차의 앞부분이 되어 계속 진행한다.



3 기차의 꼬리가 아닌 사람이 공에 맞았을 경우 아웃이 인정되지 않는다.



4 제한시간 안에 꼬리를 많이 맞힌 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 기차의 머리와 꼬리를 아이들 스스로 정하도록 하고, 놀이 중 모든 역할을 다 할 수 있다는 것을 아이들에게 알려준다.
- “우리는 기차 머리였다가 몸통도 되고, 다시 꼬리가 될 수 있어~!”
- 바깥 아이들에게는 패스 플레이를 많이 하도록 코칭한다.

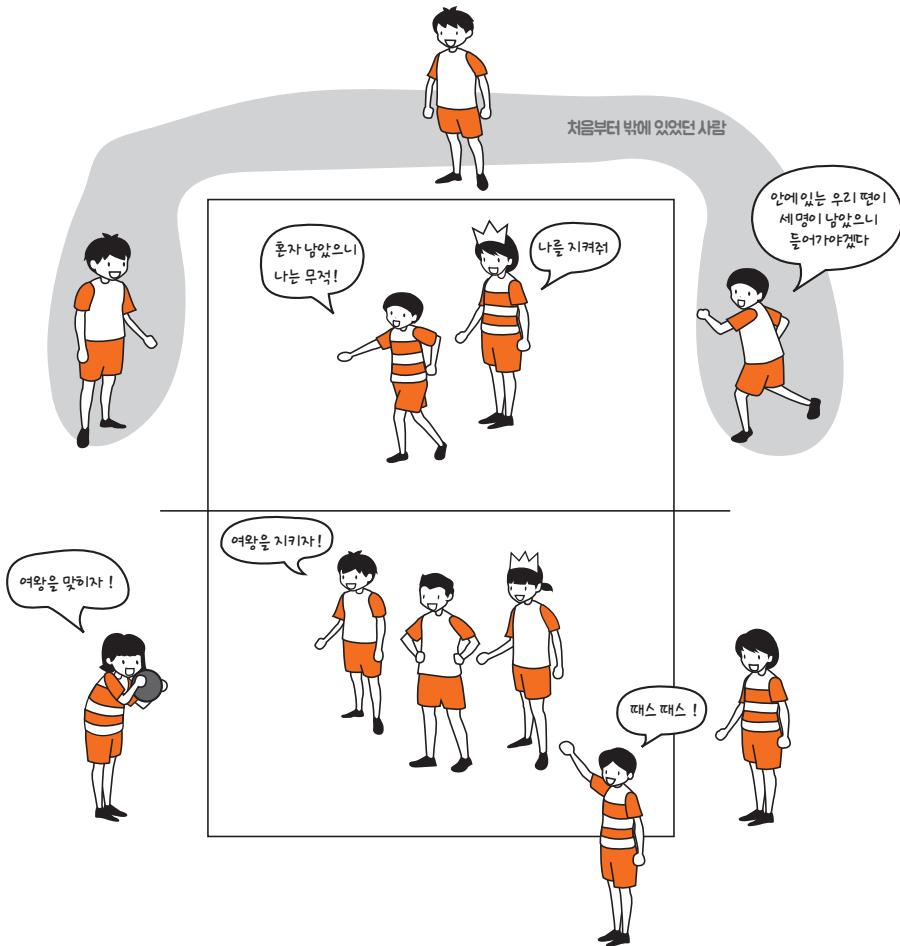
# 여왕 피구

공 여왕을 지키는 피구 변형 놀이



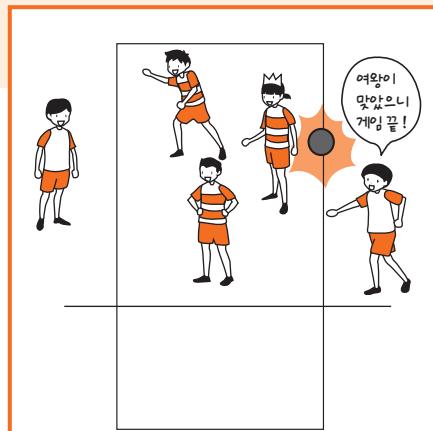
민첩성

책임감, 자신감



## 규칙 Rule

- 머리를 맞으면 아웃되지 않는다. [여왕도 포함]
- 시작 전 각 팀의 최소 한 명은 바깥에서 공격을 한다.  
[공이 멀리 벗어나는 것을 막는다.]
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.



1 여왕이 아웃되면 게임이 끝나므로 사람들은 여왕을 보호한다.



2 처음부터 바깥에서 공격을 하던 사람은 자기 편이 세명 남아있을 때 안으로 들어갈 수 있다.



3 여왕을 보호하는 사람이 한 명일 경우, 그 사람은 아무리 공에 맞아도 아웃되지 않는 무적이 된다.



### 코칭포인트

- 여왕을 지키려다 아웃된 친구에게 [Cheer up]을 유도한다.  
“오~ 여왕을 지켰어~! 공은 맞았지만 멀져~!”
- 아이들 스스로 팀 내에서 여왕을 선택하도록 한다.  
“누가 여왕일까~? 팀 내에서 전략을 세워서 여왕을 정하고 플레이 하자~!”





오렌지 축구

## 오렌지축구

오렌지축구는 축구를 놀이화하여 아이들 누구나 쉽고, 재미있게 배울 수 있도록 만든 활동입니다.  
오렌지 축구를 통해 아이들은 모두 기회를 얻고, 배려를 알게 되며, 팀웍을 만들어 갑니다.

\*아이들이 축구를 쉽게 배울 수 있도록 매 프로그램마다 한 가지를 순차적으로 코칭함 # 36가지의 놀이

## 오렌지축구



오렌지축구경기는 오렌지 클럽만의 특별한 경기규칙을 적용한 축구경기입니다.  
모두가 참여해야 유리한 점수제도는 아이들에게 자연스럽게 협동심을 길러줍니다.



경기시간

전·후반 각 15분



인원

한 팀당 5~7명



드로잉

첫득점 3점, 재득점을 1점

모든 프리킥은 직접 프리킥으로 한다.[수비벽과의 거리는 약 3M]

코너킥은 기존 축구와 동일하게 적용하며, 직접 슛은 할 수 없다.

드로인은 손이 아닌 발로 하고, 직접 슛은 할 수 없다.

골키퍼를 포함한 모든 선수교체는 심판에게 말하고 수시로 할 수 있다.

[골키퍼에 한해 한 번 교체한 선수는 재교체 불가능]

모든 사람의 첫 득점은 3점으로 하고, 득점을 한 사람이 재득점을 했을 때는 1점씩 득점한다.

페어플레이를 한 모범적인 선수에겐 그린카드를 적용할 수 있다.

기존 축구와 동일한 경고 규칙을 적용한다.

\* 다른 세부 규칙은 위의 사항들을 기초로 심판이 재량껏 적용할 수 있다.

- 01 비밀번호 맞히기
- 02 폭탄 피하기
- 03 공 주고 받기 & 쏠보리 놀이
- 04 진짜를 찾아라
- 05 공과 하나가 되어 점프
- 06 나는야 거미손
- 07 발로 차는 볼링
- 08 미로 드리블
- 09 릴레이 바운드 리프팅
- 10 I LIKE/I HATE 슈팅
- 11 공든 탑 무너뜨리기
- 12 공아 그대로 멈춰라
- 13 기찻길 패스
- 14 인간 배턴 드리블
- 15 홀짝홀짝 공받기
- 16 빙글빙글 승부차기
- 17 으랏차차! 드리블
- 18 요리조리 공받기
- 19 줄줄이 터널
- 20 꼬불꼬불 릴레이 드리블
- 21 폭탄을 막아라
- 22 열려라 참깨
- 23 가위바위보 드리블 왕
- 24 뒤를 돌아보지 마
- 25 손에 손잡고
- 26 C 탈출
- 27 도너츠 트래핑
- 28 축구 다틱
- 29 드리블 솔래잡기
- 30 바운스 바운스
- 31 콘 지키기 수비
- 32 지뢰 피하기
- 33 과녁 공받기
- 34 가위바위보 헤딩슛
- 35 1대1
- 36 좁아지는 트래핑



## 오렌지축구

- 
-  킥\_공을 차는 기술
  -  드리블\_공을 갖고 움직이는 기술
  -  트래핑\_공을 받는 기술
-

# 축구의 기본기술

## 인사이드



### 드리블

인사이드 드리블은 발의 안쪽 옆 넓은 부분으로 밀어내 드리블을 하는 방식으로 안정감 있는 드리бли가 가능하다.

### 킥(슈팅)

공에 닿는 발의 부위가 넓기 때문에 가장 정확한 킥이다.  
짧은 거리에서 정확하게 킥할 때 사용한다.

### 패스

경기 중 가장 많이 사용되는 패스로 가까이에 있는 같은 편에게 정확하고 안전하게 패스를 하고자 할 때 많이 사용한다.

## 인스텝



### 드리블

인스텝 드리블은 발들을 이용하여 드리블을 하는 방식으로 가장 빠른 스피드로 드리бли가 가능하다.

### 킥(슈팅)

가장 강력한 킥으로 슈팅에 적합하며 특히, 장거리 슈팅에 많이 사용된다.  
발목을 쭉 펴면서 강하게 차는 것이 중요하다.

### 패스

발등을 쭉 펴고 발목이 흔들리지 않게 고정시켜 찬다. 공격지역으로 긴 패스를 하거나 볼을 멀리 보낼 때 사용한다.



## 트래핑



### 발바닥 트래핑

발바닥을 45도로 들어 공이 발바닥에 닿아 멈추게 한다. 공이 닿는 순간 공을 살짝 밀어주어 원하는 위치로 컨트롤 한다.



### 인사이드 트래핑

발의 안쪽 옆 넓은 부분에 공이 닿아 멈추게 한다. 공이 발에 닿는 순간 발을 약간 당겨 공의 위력을 흡수시킨다.



### 허벅지 트래핑

공이 공중으로 날아올 때 허벅지 뒷부분에 공이 닿아 멈추게 한다. 공이 닿는 순간 허벅지를 내려주며 공의 위력을 흡수시킨다.



### 가슴 트래핑

양 팔꿈치를 벌리고 상체를 뒤로 약간 눕혀 공이 가슴에 닿아 멈추게 한다. 시선은 하늘을 향하지 않고 공을 끌까지 본다.



### 스탠딩 헤딩

양쪽 발을 어깨 넓이로 벌리고 몸을 활 모양으로 구부렸다 펴며 허리 반동을 활용해 이마에 공을 맞힌다. 이 때 눈을 감지 않고, 턱을 당겨야 정확한 헤딩을 할 수 있다.



### 점프 헤딩

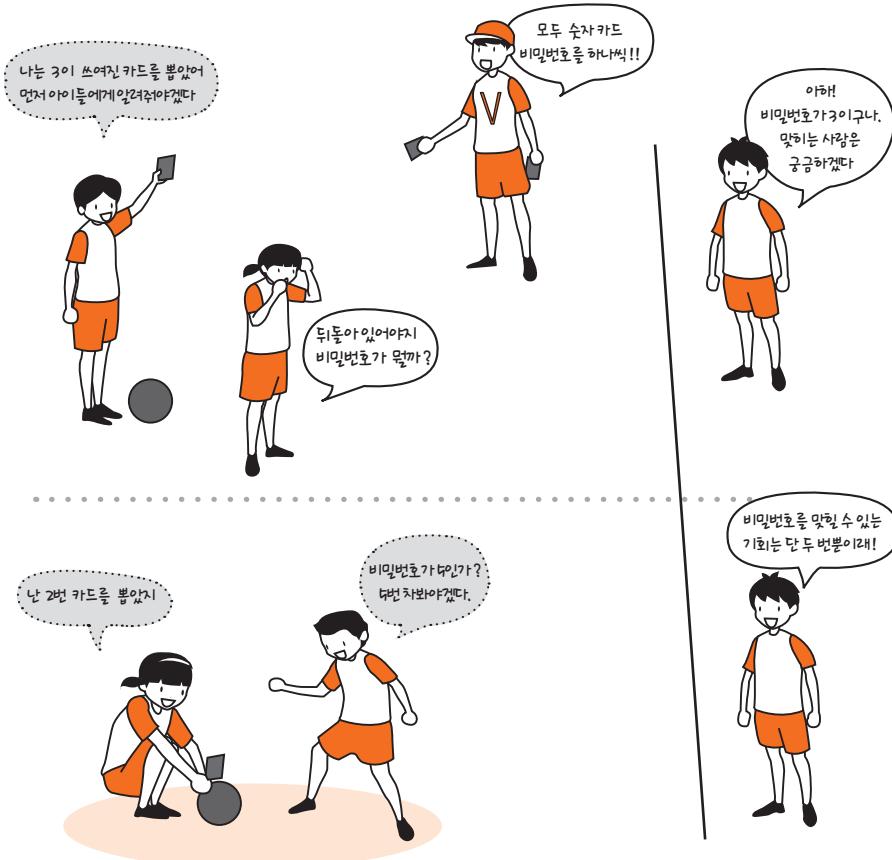
점프력을 이용한 강한 헤딩으로, 앞 보다는 위로 점프 해야 한다. 점프하는 타이밍을 잘 맞추어 이마에 날아오는 공을 맞힌다. 이마에 맞는 순간까지 공을 본다.

# 비밀번호 맞히기

▶ 공을 차서 비밀번호를 맞히는 놀이



공을 차는 자세 익히기



## 규칙 Rule

준비물\_ 비밀번호 카드



- 정확한 동작으로 비밀번호[공을 차는 횟수]를 입력한다.
- 공이 날아갈 정도로 세게 차지 않는다.
- 비밀번호를 맞히려 온 사람에게 알려주지 않는다.
- 한 번에 맞힌 사람 3점, 두 번만에 맞힌 사람 2점, 못 맞힌 사람 1점.



1 모든 사람이 비밀번호가 적힌 카드를 한 장씩 뽑아 자신만 알도록 갖고 있다.



2 비밀번호를 맞히는 사람을 제외하고 대기하는 사람에게만 비밀번호를 알려준다.



3 비밀번호 맞히기를 2회 실시한 후 위 그림의 순서처럼 역할을 바꾸어 진행한다.



4 비밀번호를 맞힐 때는 인사이드 킥 동작을 연습할 수 있도록 발 안쪽 부분으로 공을 터치한다.



### 코칭포인트

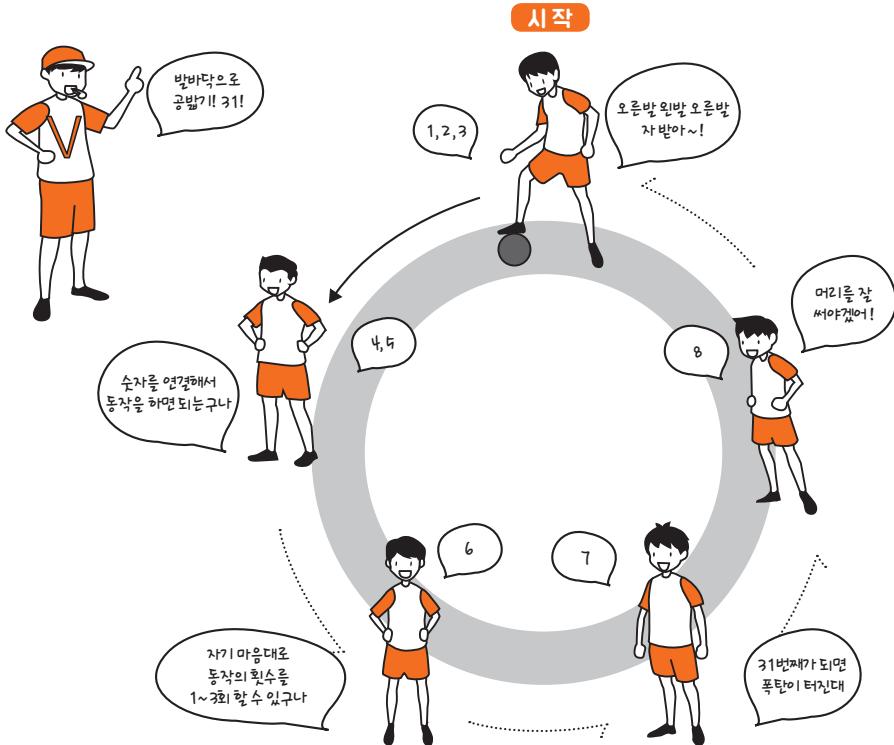
- 정확한 동작을 했을 때에는 적극적으로 칭찬한다.  
부정확한 동작은 바로 잡아주어 정확한 동작을 이끈다.  
“좋아, 정확하게 질했어”, “무효, 다시 정확하게 해보자”
- 차례를 기다리는 친구들에게도 들릴 수 있도록 큰 목소리로 피드백을 하여 앞친구가 비밀번호를 맞히는 것에 관심을 보이도록 이끈다.

# 폭탄 피하기

▶ 지정된 숫자에 터지는 [폭탄]을 피하는 놀이



다양한 터치로 공에 대한 감각 익히기

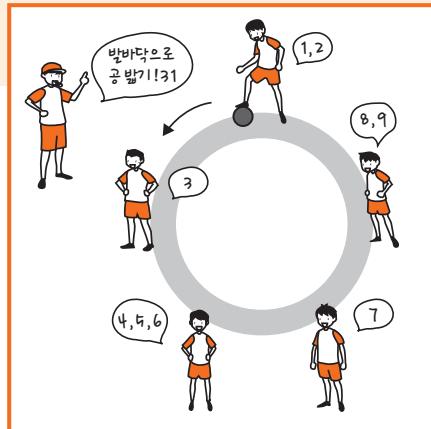


## 규칙 Rule

- 정확한 동작과 함께 큰 소리로 말한다.
- 상대방이 최대한 받기 좋게 패스한다.
- 패스를 받은 후 [3초룰]이 적용된다.



1 각 게임마다 미션 동작 한 가지를 선택하여 설명한 후 시작한다.



2 코치가 미션 동작과 폭탄 번호를 말해주면, 자기차례에 1~3회의 동작을 실시한 후 공을 패스한다.



3 31번째에 공을 받았을 때 폭탄은 터지게 되며, 그 사람은 가벼운 벌칙을 받는다.



### 코칭포인트

- 정확한 볼 터치의 중요성을 칭찬과 함께 코칭한다.  
“볼 터치를 잘 해야 공을 오래 가지고 돌파를 할 수 있어~”  
“정확한 볼 터치 좋아~!”
- 다음 친구에게 패스 할 때는 “받기 좋게” 주도록 코칭한다.  
“오~ 나이스 패스! 받기 좋게 패스를 아주 잘했어”

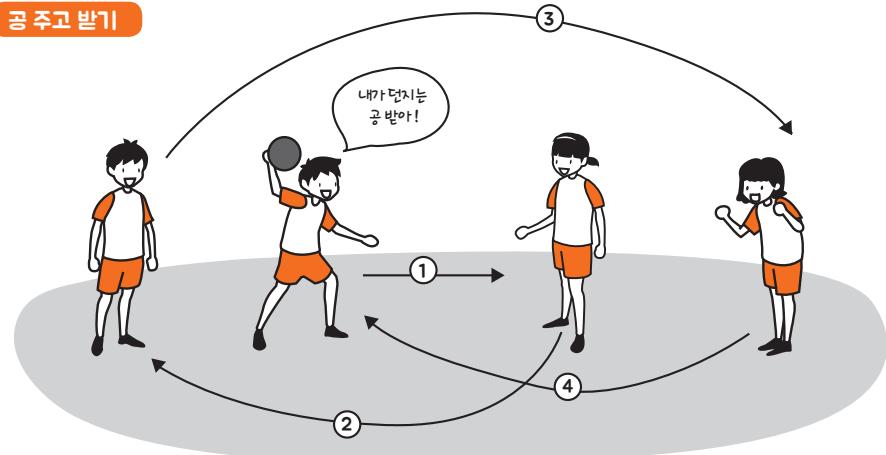
# 공 주고 받기 & 쌀보리 놀이

▶ 정해진 순서대로 공을 주고 받는 놀이



공의 움직임 파악하기

## 공 주고 받기



## 쌀 보리 놀이

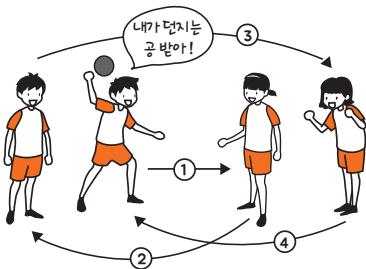


## 규칙 Rule

- 미션 동작을 완벽하게 수행한 후 공을 던지고 받는다.
- 공을 너무 세게 던지지 않는다.



## 공 주고 받기

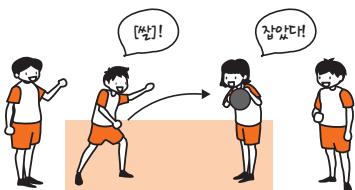


1 그림의 순서처럼 공을 주고 받는다.



2 제자리에서 한 바퀴 돌고 공을 받거나 그 외에 다른 동작들을 추가하여 활동에 재미를 더 할 수 있다.

## 쌀 보리 놀이



1 [쌀]이라고 외치면서 던지는 공은 받아야 한다. 뒤에 위치한 사람들은 불보이 역할을 한다.



2 [보리]라고 외치면서 던지는 공은 피해야 한다. 왕복 3회의 활동이 끝나면 뒤에 위치한 두 명과 역할을 바꾸어 진행한다.



## 코칭포인트

- 팀워크를 유도하여 팀이 하나가 될 수 있도록 코칭한다.  
“손 밭이 척척 맞네~ 경기할 때도 손 밭이 딱 맞겠어~!”
- 공을 잘 피하는 친구의 순발력, 민첩성을 칭찬한다.  
“좋아! 재빨라, 역시 빨라~”
- [쌀]일 때는 자신감을 가지고 공을 잡을 수 있도록 이끈다.

# 진짜를 찾아라

▶ 공에 발을 대고 있는 [진짜]를 찾는 놀이

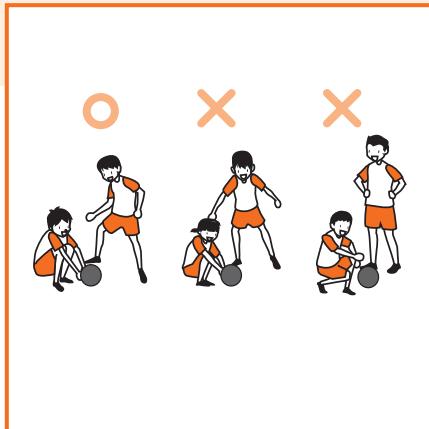


공을 차는 자세 익히기

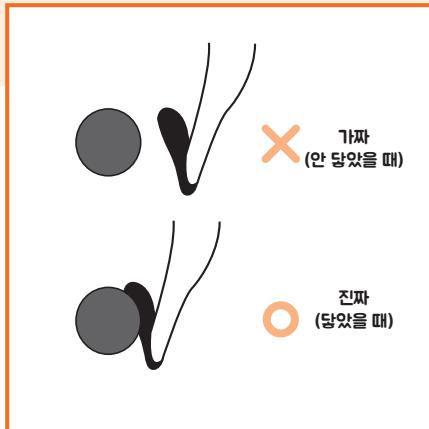


## 규칙 Rule

- 게임이 끝나기 전까지 [진짜]가 누구인지 상대 팀에게 말하지 않는다.
- [진짜]를 지목할 수 있는 기회는 오직 한 번뿐이므로 신중하게 선택하며, 힌트를 하나만 보고 정답을 맞힐 수도 있다.
- 한 개의 힌트를 보고 맞힌 경우: 3점 / 두 개의 힌트를 보고 맞힌 경우: 2점 / 못 맞힌 경우: 1점



1 시작신호와 함께 인사이드 킥 동작으로 공을 발로 차다. 이중에 한 명만 공에 발을 대고 있고, 나머지는 시늉만 한다.



2 정면에서 봤을 땐 누가 닿고 안 닿았는지 잘 보이지 않는다.



3 [진짜]를 찾는 사람들은 2번의 힌트를 사용 할 수 있다.



4 정답을 말하고 난 후엔 역할을 바꾸어 놀이를 계속 진행한다.



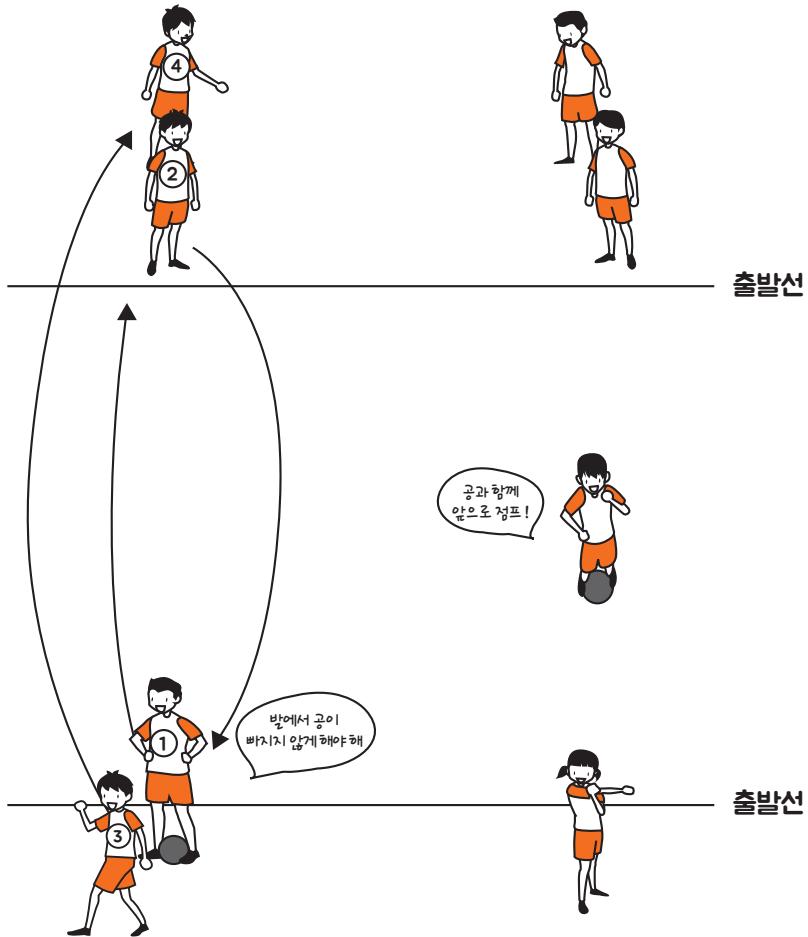
- 공을 정확하게 차는 자세의 중요성을 코칭한다.  
“정확히 공을 차는 사람이 경기 중에 멋진 슛과 킥을 할 수 있는거야~”
- 정적인 활동이므로 아이들의 주의를 집중시켜 모두가 참여할 수 있도록 이끈다.  
“봐봐~ 누가 진짜 공을 차려고 하는 사람일까? 누구일 것 같아?”

# 공과 하나가 되어 점프

▶ 발 사이에 공을 끼우고 점프하는 릴레이 변형 놀이



다양한 터치로 공에 대한 감각 익히기

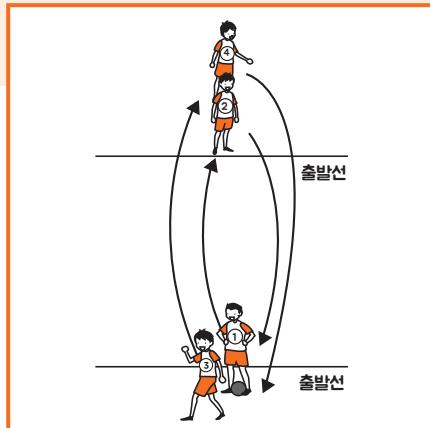


## 규칙 Rule

- 공이 발에서 빠지면 빠진 지점부터 다시 진행한다.
- 다음 주자가 오기 전까지 미리 출발선을 넘지 않도록 한다.
- 마지막 주자가 제일 먼저 들어오는 팀이 승리한다.



1 공을 발 사이에 끼우고 공이 빠지지 않게 점프하며 앞으로 나아간다.



2 두 개의 출발선에 팀원이 반씩 나눠 서 있고, 위 그림의 번호순으로 진행한다.



3 3라운드를 진행하며 단계가 올라갈수록 난이도가 어려워진다.



### 코칭포인트

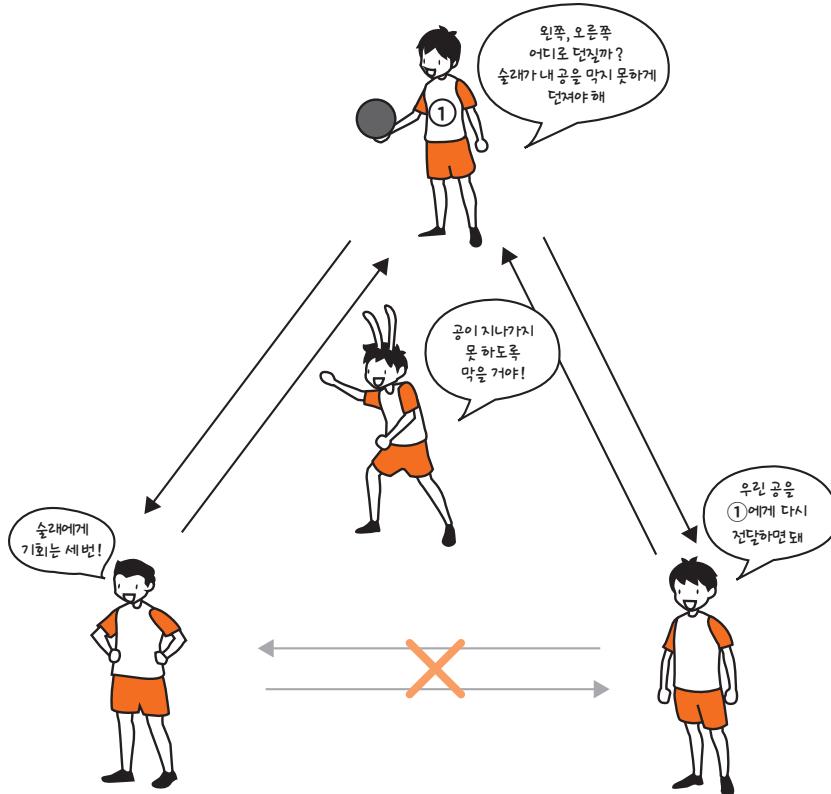
- 공이 빠지면 바로 그 지점부터 시작하고, 끝까지 최선을 다해서 들어오도록 코칭한다.  
“빨리 가는 게 중요한 게 아니야~ 끝까지 안전하게 가지고 가자~”
- 공에 익숙해지는 것이 중요함을 코칭한다.  
“공이 내 발에 딱 붙어 있어야 경기 중에도 멋지게 드리블할 수 있어”

# 나는야 거미손

▶ 날아오는 공을 재빠르게 막는 놀이



공의 움직임 파악하기



## 규칙 Rule

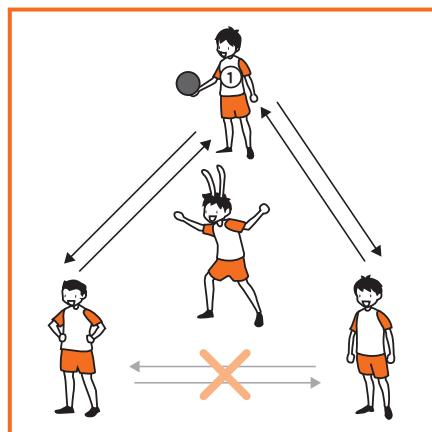
- 던지는 사람은 슬래기의 머리 아래로만 던져야 한다.
- 던지는 사람은 [3초룰]이 적용된다.
- 공을 너무 세게 던지지 않도록 한다.
- 총 세 번의 기회 중 많이 막은 사람이 승리한다.



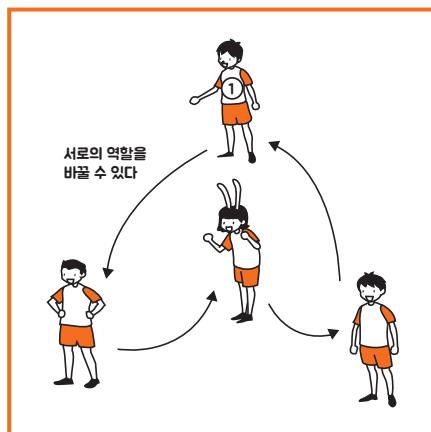
1 4인 1조로 역할을 나눈다. 공을 던지는 사람 ①은 술래를 속여 좌우로 공을 던진다.



2 가운데 술래는 좌우로 움직여 던지는 공을 막는다. 총 세 번의 기회가 주어지며 자신이 막은 개수를 기억한다.



3 양쪽에 서 있는 두 명은 공을 잡아주는 역할로 서로 공을 주고 받을 수 없으며, 공을 던지는 사람 ①한테 다시 전달해주기만 하면 된다.



4 각 역할은 모두가 돌아가면서 할 수 있게 한다.



### 코칭포인트

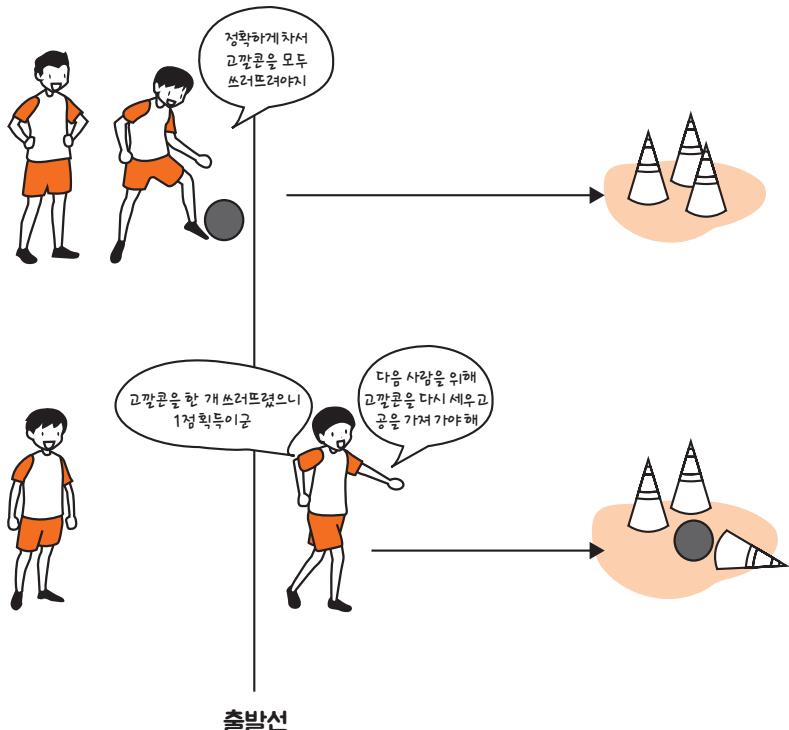
- 공을 막으면서 공의 움직임을 파악할 수 있도록 코칭한다.  
“공이 어디로 갈지 파악하는 게 중요해~”
- 공을 잘 막은 친구에게 아낌없는 칭찬을 해준다.  
“오~ 골키퍼의 재능이 있네~! 아주 빨라~! 멋져~!”

# 발로 차는 볼링

▶ 손이 아닌 발로 하는 볼링 놀이

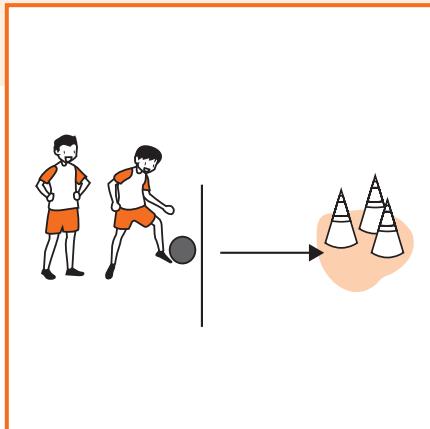


패스의 정확성 기르기



## 규칙 Rule

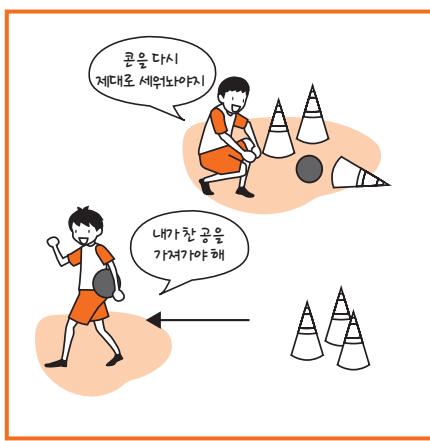
- 정확성을 위해서 인사이드 킥으로 공을 찬다.
- 다른 친구들의 기록에 대해 비난하지 않는다.



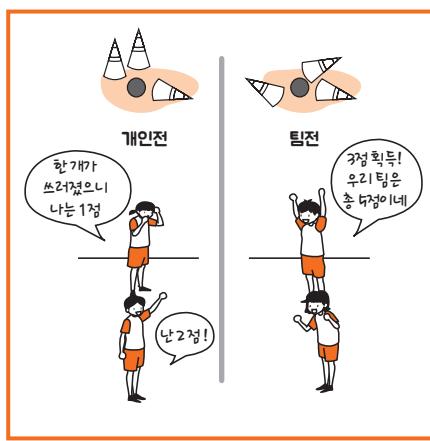
1 한 명씩 공을 정확하게 차서 볼링핀[고깔콘]을 쓰러뜨린다.



2 고깔콘을 쓰러뜨린 개수만큼 점수를 얻는다.



3 쓰러진 고깔콘을 다시 세우고, 공을 주워서 다음 사람에게 가져다준다.



4 개인전 또는 팀전으로 진행할 수 있다.



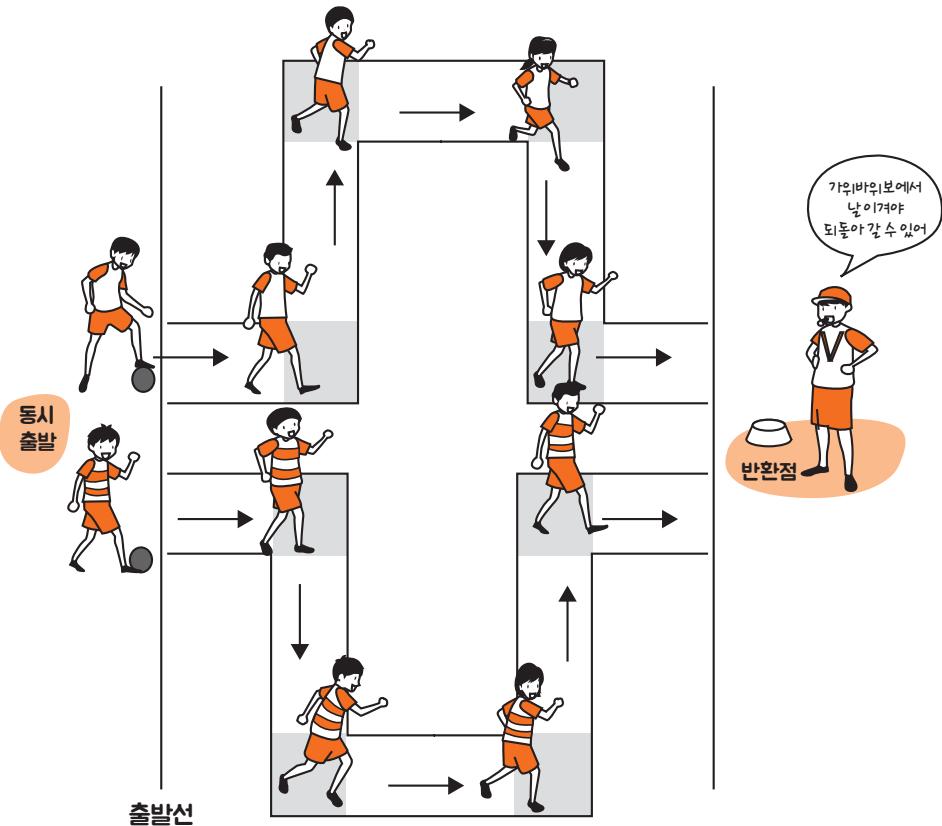
- 목표물을 정확히 보고 공을 차도록 코칭한다.  
“볼링핀을 끝까지 보고 공을 차야 정확성이 높아져~! 하나, 둘, 셋~!”
- 쓰러뜨린 고깔콘이 있다면 정확성에 대한 칭찬을 해주고, 쓰러뜨린 고깔콘이 없다면 아까웠다며 다시 도전할 수 있게 이끈다.  
“이야~ 역시 정확해~! 핀을 끝까지 봤구나~! 다음에도 파이팅!”  
“아이고 아깝다~! 다음에는 핀을 끝까지 보고 정확히 차보자”

# 미로 드리블

▶ 드리블로 미로를 빠져나가는 놀이

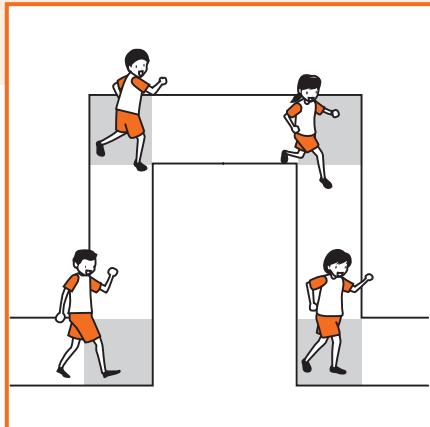


직선 드리블 익히기

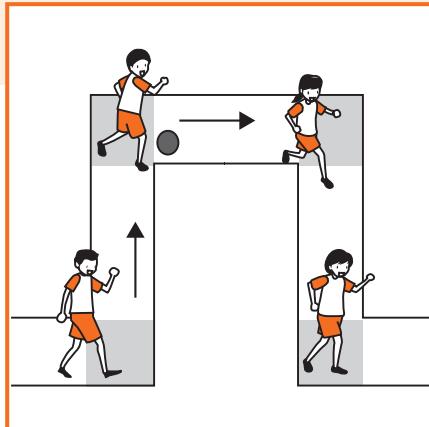


## 규칙 Rule

- 공이 밸에서 많이 벗어나지 않도록 드리블한다.
- 미로 선을 벗어나면 가벼운 벌칙을 받는다.



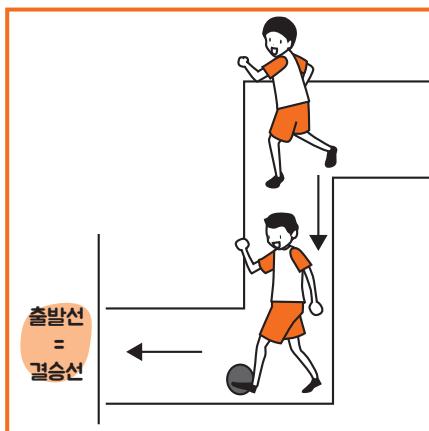
1 땅에 미로를 그려 놓고 코너 부분마다 한 명씩 서 있다.



2 출발신호에 맞춰 직선 드리블을 해서 다음 친구에게 공을 전달한다. 같은 방식으로 마지막 사람까지 진행한다.



3 반환점에 공을 세워 놓고 코치와 가위바위보를 한다. 지면 가벼운 벌칙을 받고 다시 도전을, 이기면 드리블로 다시 돌아간다.



4 첫 번째 사람까지 돌아와 먼저 결승선을 통과한 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

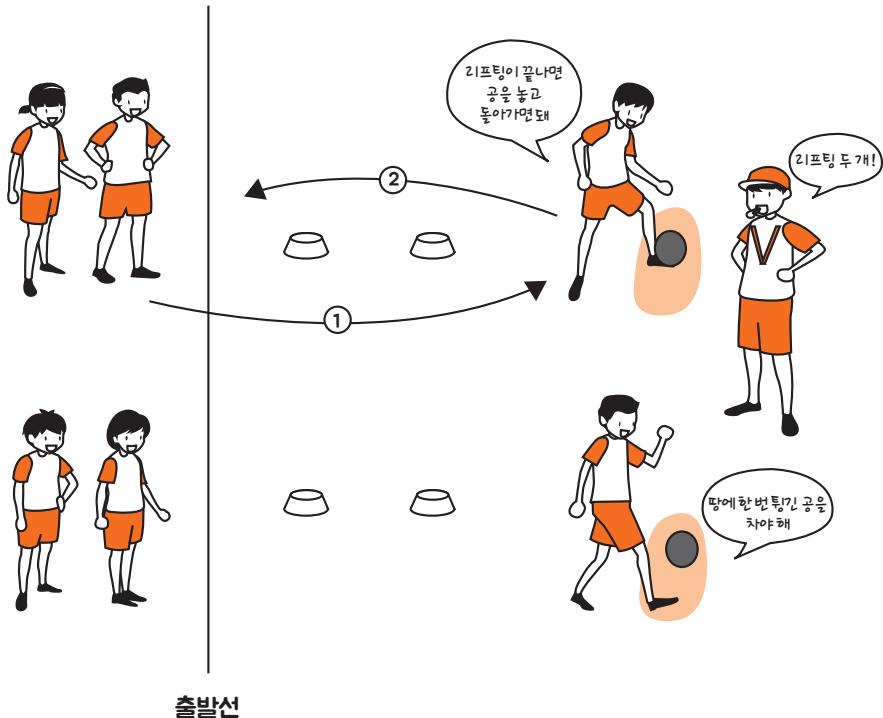
- 공을 정확한 동작으로 몰고 가는 아이에게 칭찬을 하여 자신감을 높인다.  
“그래, 그렇게 공을 정확히 밭 근처에 두고, 몰고 가는 거야~!  
잘 한다~! 속도를 조금씩 올리면 최고가 될거야~”
- 드리블을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“빨리 가는 게 중요한 게 아니야~ 정확하게 몰고 가는 게 중요해  
길게 차면 수비에게 공을 빼앗기겠지~!”

# 릴레이 바운드 리프팅

▶ 바운드 리프팅을 이용한 릴레이 변형 놀이



리프팅으로 공에 대한 감각 익히기



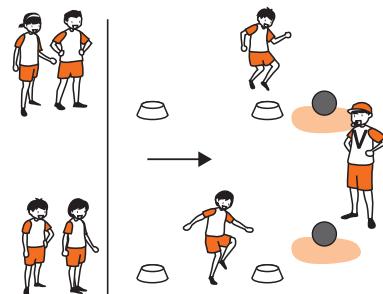
## 규칙 Rule



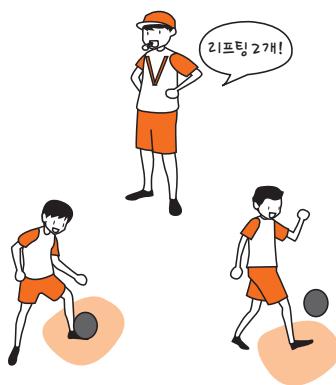
- 정확한 동작으로 콘을 통과한다.
  - 리프팅을 할 때 공이 날아갈 정도로 세게 차지 않는다.
  - 콘을 통과할 때는 다양한 동작으로 할 수 있다.
- \* [용용] 두발 모아뛰기, 외발뛰기, 지그재그 등



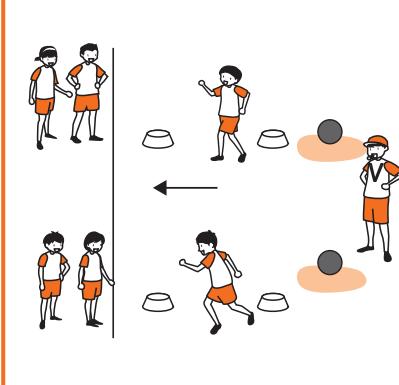
1 [바운드 리프팅]은 땅에 한 번 바운드되어 올라온 공을 연속해서 위로 차는 것이다.



2 출발신호에 맞춰 공이 있는 곳까지 [두발 모아뛰기]를 하며 콘을 통과한다.



3 코치가 불러 준 개수에 맞춰 [바운드 리프팅]을 한다.



4 코치가 정해준 개수를 모두 채우면 공을 놓고 다시 돌아온다.



### 코칭포인트

- 리프팅을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“지금은 정확하게 콘을 통과하고 리프팅도 조심히 하나씩 하는 게 중요해~! 살살~!”

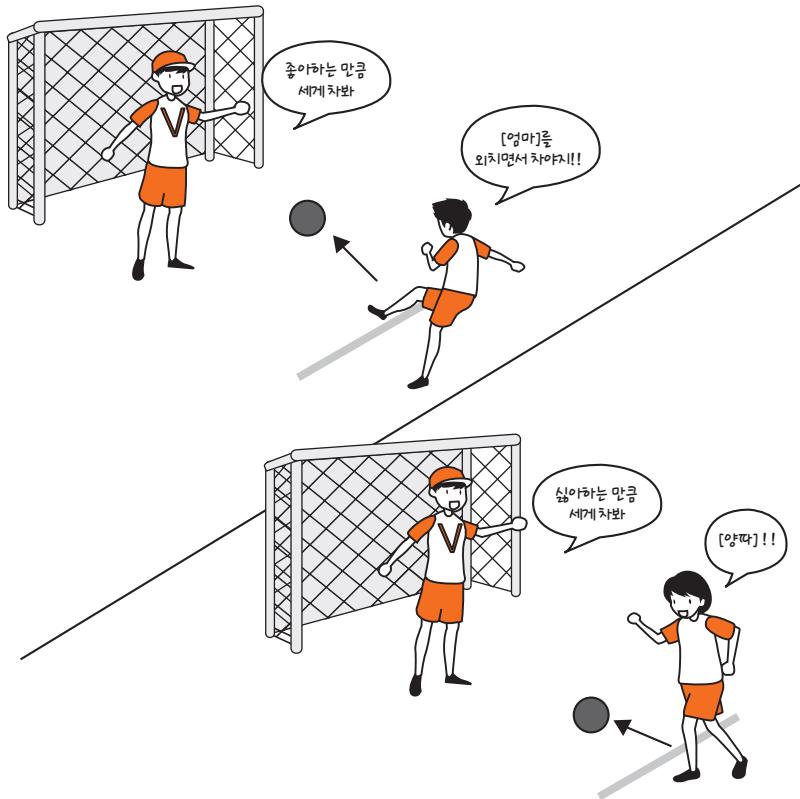
- [바운드 리프팅] 연습이 공에 대한 감각을 높이는 것이라고 코칭한다.  
“이걸 계속 연습하면 메시처럼 리프팅을 할 수 있게 돼~!”

# I LIKE, I HATE 슈팅

▶ 좋아하는 것과 싫어하는 것을 외치며 공을 차는 놀이



슈팅 같각 익히기

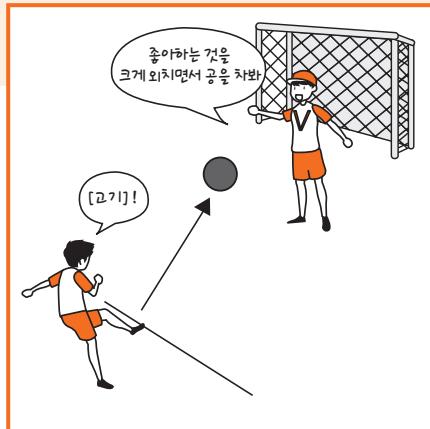


## 규칙 Rule

- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.
- 다른 친구들이 외친 것에 대해 놀리지 않는다.



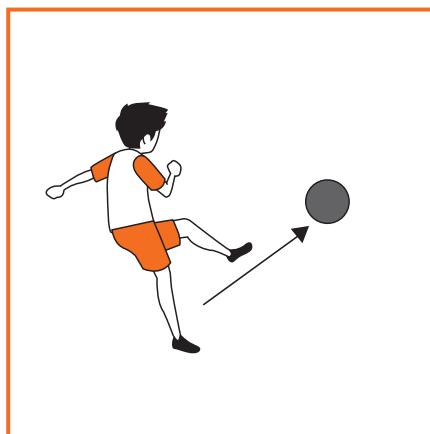
**1** 아이들이 각자 좋아하는 것과 싫어하는 것을 생각하게 한다.



**2** 좋아하는 것을 크게 외치면서 슛을 한다.



**3** 싫어하는 것을 크게 외치면서 슛을 한다



**4** 슛을 할 때 자세와 공이 발에 맞는 부분 등을 코칭한다.



### 코칭포인트

- 자신 있게 큰 소리로 외치며 공을 차도록 이끈다.

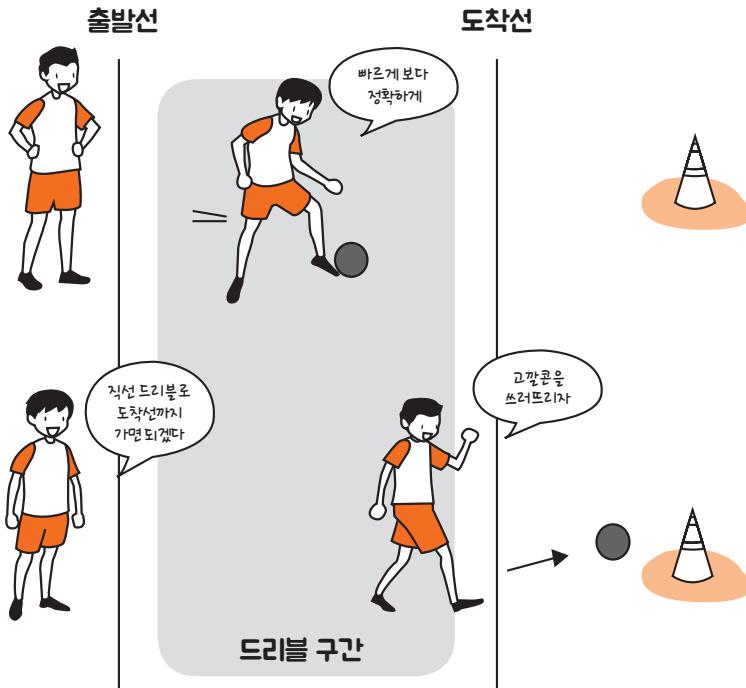
“목소리가 커야 공도 세게 뻣~! 찰 수 있어~! 토마토~~~!! 뻣~”

# 공든 탑 무너뜨리기

▣ 목표지점까지 드리블로 가서 콘을 쓰러뜨리는 놀이



직선 드리블 익히기



## 규칙 Rule

- 공이 발에서 많이 벗어나지 않도록 드리블한다.
- 정확성을 위해 인사이드 킥으로 공을 찬다.

## 출발선



## 도착선

빠르게 보다  
정확하게



드리블 구간

- 1 직선 드리블로 도착선까지 이동한다.

## 도착선

고깔콘을  
쓰러뜨려자!



- 2 도착선에서 공을 차서 고깔콘을 쓰러뜨린다.

## 도착선

돌아갈 때는  
공을 들고~



- 3 쓰러진 콘을 다시 세우고, 공을 주워서 되돌아 간다. 공이 빗나갔을 때는 다음 차례를 기다린다.



## 코칭포인트

· 드리블을 할 때 정확한 동작으로 할 수 있도록 칭찬과 격려를 아끼지 않는다.

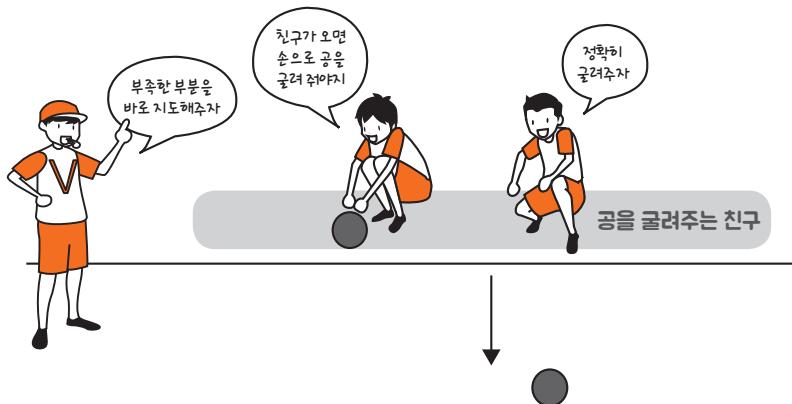
“그렇지~! 공을 물고 가는 거야~! 살살 차 놓고 앞으로 물고 가자”

# 공아 그대로 멈춰라

▶ 술래잡기를 하다가 지정된 장소에서 공을 멈추는 놀이



당불 트래핑 익히기



## 규칙 Rule

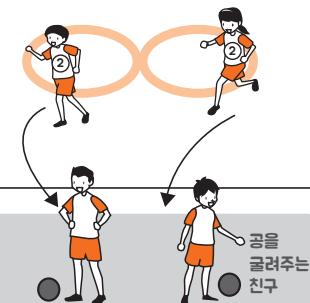
- 팀과 원의 개수는 코치의 재량에 따라 변경할 수 있다.
- 공을 굽려주는 사람들은 받기 편하게 굽려준다.
- \* [응용게임] 트래핑 성공 시 점수를 얻어 팀 경쟁 가능

**출발선**

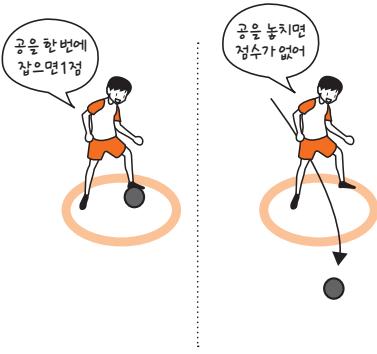
**1** 팀을 나누어 호각소리가 들리기 전까지 코치와 솔래잡기를 한다. 잡힌 사람은 가벼운 벌칙을 받는다.



**2** 코치가 팀의 번호를 외치면, 그 팀은 원으로 이동해 트래핑을 한 후 패스한다.



**3** 모든 팀이 한 번 이상 트래핑을 한 후 공을 굽혀준 사람과 역할을 교대한다.

**응용**

**4** 원 안에서 공을 트래핑하면 1점을 주어 팀 경쟁을 할 수도 있다.

**코칭포인트**

- 놀이 전에 간단히 공을 정지시키는 연습을 하는 것을 추천한다.
- 점수 없이 다 같이 공을 정확히 받고 넘겨 주는 연습을 하는 방법도 좋다.
- 아이들이 트래핑하는 순간 자신감과 정확성을 코칭한다.  
“안전하게 공을 정지 시켜놓고 정확히 넘겨주자~! 안정적으로~!”

# 기찻길 패스

▶ 다리 사이로 패스를 하는 레레이 변형 놀이



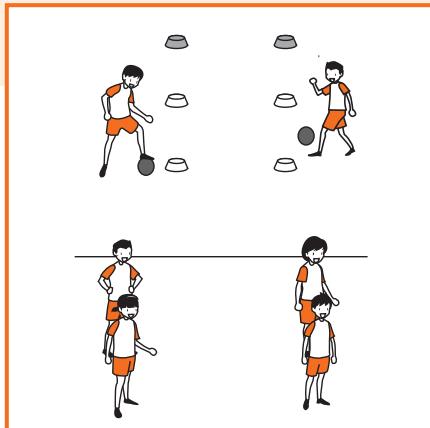
패스의 정확성 기르기

## 출발선



## 규칙 Rule

- 다리 사이로 공을 통과시킬 때, 차는 사람은 서 있는 사람의 다리에 안 걸리게 땅볼로 정확히 찬다.



1 두 팀으로 나누고, 출발신호에 맞춰 드리블로 콘을 통과하여 반환점을 돌아온다.



2 돌아온 주자는 줄의 맨 뒤로 가서 다리 사이로 공을 통과시킨다. 그 다음 주자는 미리 받을 준비를 하고, 공을 받는 순간 출발한다.



3 모두가 한 바퀴를 돌아 첫 번째 주자가 먼저 공을 받는 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 반환점과 콘을 확실히 돌아오는 것이 중요함을 코칭한다.  
“빠른 게 중요한 게 아니야~ 제대로 돌아오는 것이 멋진거야~!”
- 드리블을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“살살~ 공이 발에 붙어있다는 느낌으로 몰고 가는 거야~!”
- 다리를 벌린 친구들과 패스하는 친구들이 서로 협동하여 정확한 패스를 하도록 코칭한다.

# 인간 배턴 드리블

▶ 사람이 배턴이 되어 드리블을 하는 레레이 변형 놀이



직선 드리블 익히기



## 규칙 Rule

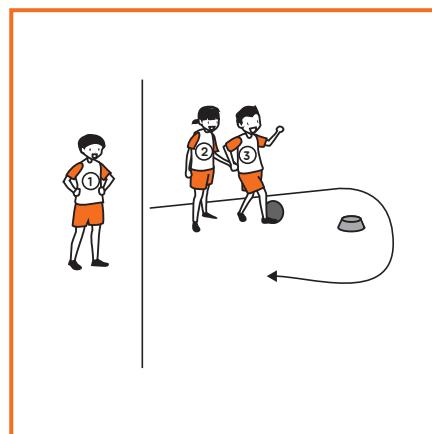
- 두 명씩 뛰는 도중에 손을 놓치지 않는다.
- 다음 주자는 달리는 사람이 출발선까지 오면 출발할 수 있다.
- 처음 뛰어갈 맨 주자 역할, 두 번째 뛰어갈 맨 배턴 역할을 한다.



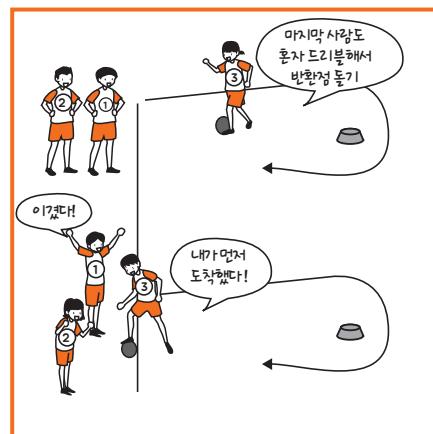
1 두 팀으로 나누어 경기를 진행하며, 첫 번째 사람①은 직선 드리블로 반환점을 돌아온다.



2 먼저 출발했던 사람①은 다음 사람②의 배턴이 되고, ②는 ①과 손을 잡고 드리블로 반환점을 돌아온다.



3 첫 번째는 주자, 두 번째는 배턴이 되어 총 두 바퀴를 뛰는 방식으로 마지막 사람까지 진행된다.



4 마지막 사람은 두 번째 바퀴 때 배턴 없이 혼자 반환점을 돌아온다.



### 코칭포인트

· 반환점을 제대로 돌아서 끝까지 최선을 다하는 모습을 이끈다.

**“끝까지 하는 거야~! 멋지게 반환점을 제대로 들자~!**

**“빨리 하는 것보다 제대로 하는 게 멋진 거야~!”**

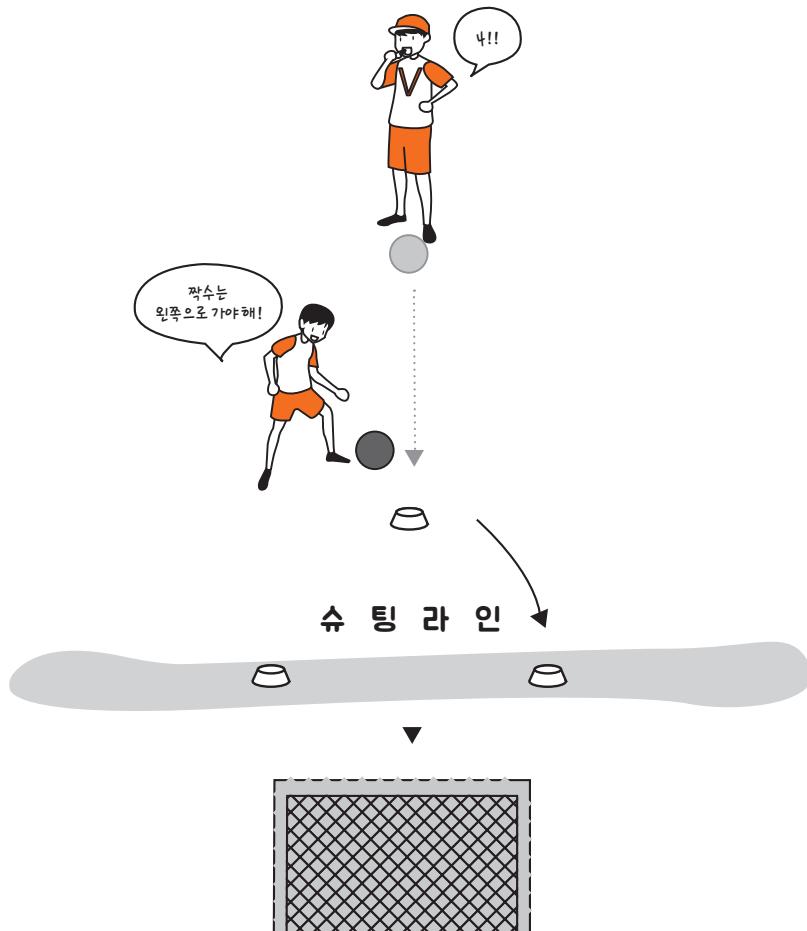
· 돌아오는 도중에 공을 패스하지 않고 몰고 갈 것을 코칭한다.

# 홀짝홀짝 공받기

▶ 트래핑한 후 숫자에 따라 방향을 선택하고 숫까지 연결하는 놀이



당첨 트래핑 익히기



## 규칙 Rule

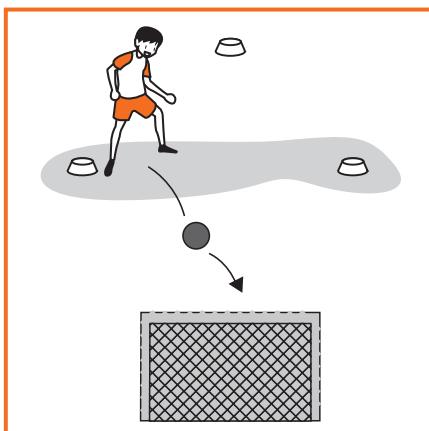
- 방향을 잘못 선택한 사람은 숫을 하고 가벼운 벌칙을 받는다.
- 지정된 장소[콘]까지 정확히 이동한 후 숫을 한다.



1 코치가 패스하는 공을 받기 위해 지정된 장소 [콘]에서 기다린다.



2 코치는 숫자를 외치며 공을 패스한다. 아이는 공을 트래핑해서 짹수는 왼쪽, 훌수는 오른쪽에 있는 콘으로 드리블 한다.



3 콘에 도착하면 정확하게 슛을 한다.



### 코칭포인트

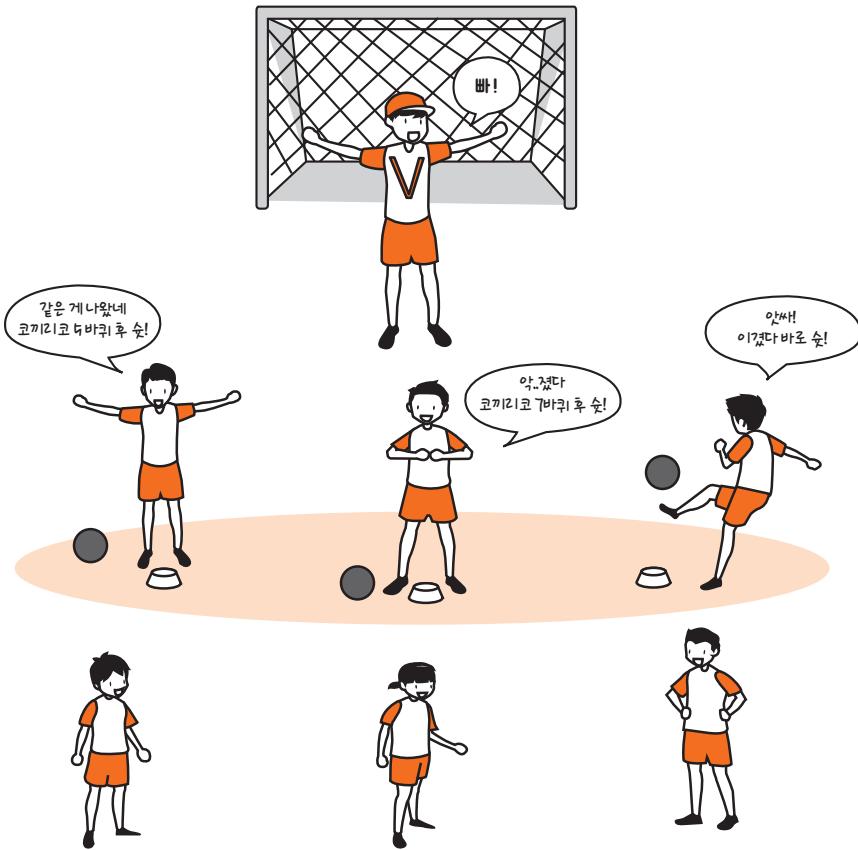
· 아이들 모두에게 볼 터치, 드리블, 슛에 대해 종합적으로 코칭한다.  
“공을 안정적으로 멈추고, 방향을 제대로 잡아 드리블한 후 정확한 슛!  
좋아~”

# 빙글빙글 승부차기

▶ 가위바위보를 통한 복불복 승부차기



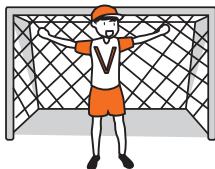
슈팅 정확성 기르기



## 규칙 Rule



- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.
- 디비디비딥을 할 때는 동작을 정확하고 신속하게 한다.
- 코끼리코를 들 때는 정해진 숫자를 정확히 돈다.



- 1** 골키퍼는 코치가 하고, 두 곳 이상 콘을 놓아 슈팅 지점을 만든다.

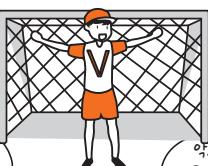


비기다!

이기다!

졌다!

- 2** 승부차기를 하기 전에 디비디비딥의 결과에 따라 코끼리코를 돋 후 슛을 한다.



같은 게 나왔네  
코끼리코  
窈바퀴! 후 슛!

이겼다  
코끼리코  
窈바퀴! 후 슛!



- 3** 진 사람은 코끼리코 7바퀴, 비긴 사람은 코끼리코 5바퀴를 돋 후 승부차기를 한다.



### 코칭포인트

- 각자가 디비디비딥의 결과를 빠르게 판단하여 승부차기를 하도록 코칭한다.

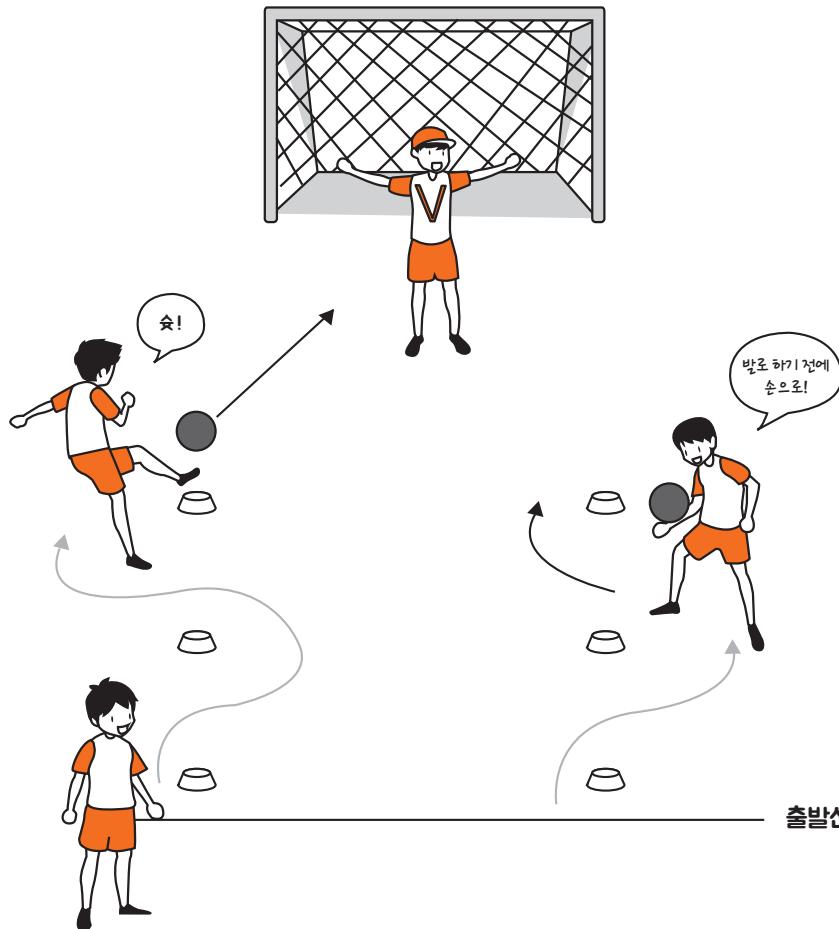
“이기면 바로 차면 돼~! 그렇지 빠르고 정확하게~!  
비기면 5바퀴 정확히 돌고 슛!”

# 으랏차차! 드리블

▶ 지그재그로 드리블하여 힘찬 기합과 함께 숏을 하는 놀이



지그재그 드리블 익히기

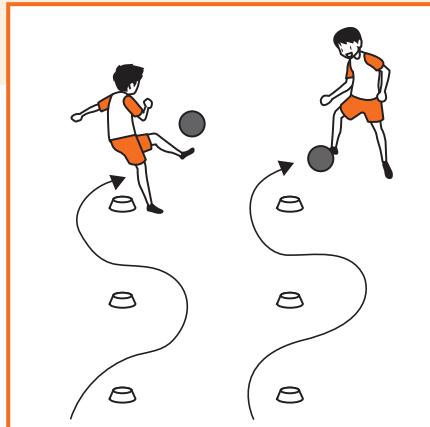


## 규칙 Rule

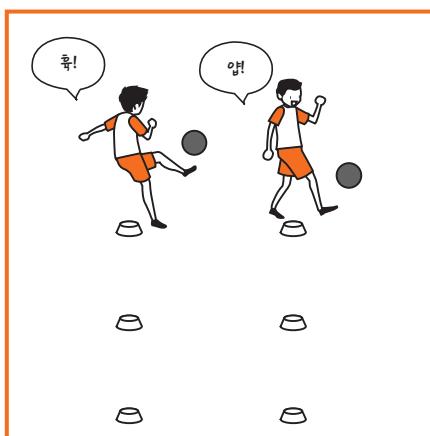
- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.
- 발의 안쪽과 바깥쪽을 골고루 이용하여 지그재그 드리블을 한다.  
[한발, 양발 모두 가능]



1 발로 드리블하기 전에 손으로 공을 들고 지그재그 움직임을 익힌다. 콘을 다 통과한 후에는 공을 땅에 놓고 슛을 한다.



2 손으로 움직임을 익힌 뒤 지그재그 드리블로 콘을 통과하고 슛을 한다.



3 슛을 할 때는 재미를 더하기 위해 독창적인 기합을 크게 외치면서 슛을 한다.



### 코칭포인트

- 드리블을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“지그재그 드리블은 공이 멀리 갈 수 있으니, 조심히 공을 요리조리 움직여야 해”

- 정확한 슈팅 시범을 보여준다.

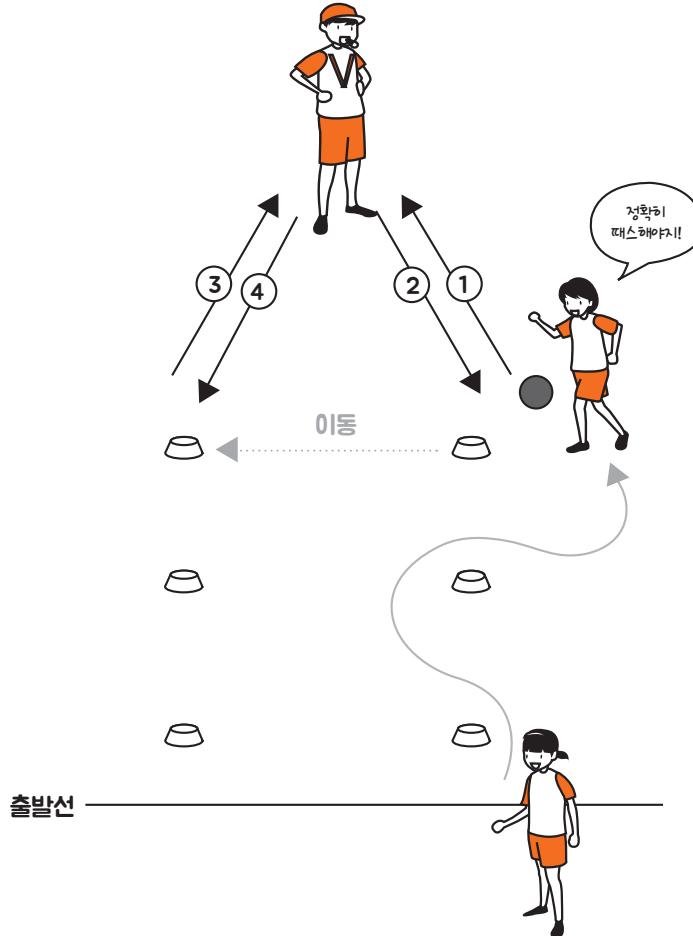
“코치님도 해봐야지~! 약삭~! 약삭~! 슈팅이다! 흡!!!!!!! 뻥~!”

# 요리조리 공발기

▶ 지그재그로 드리블을 하고 공을 주고 받는 놀이

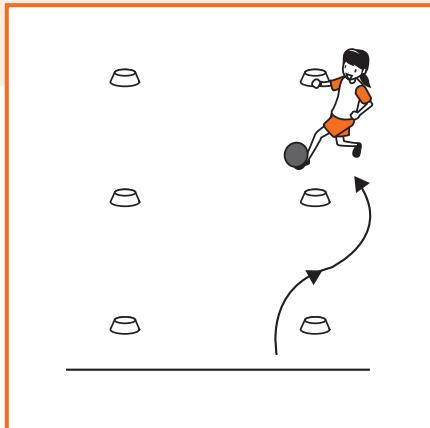


땅볼 트래핑 능력 기르기



## 규칙 Rule

- 콘은 정확한 동작으로 통과한다.
- 코치와 패스를 주고 받을 때에는 먼저 트래핑을 한 후 패스를 한다.



1 지그재그 드리블로 콘을 통과한다.



2 콘을 통과한 후 코치와 패스를 주고 받는다.  
받을 때에는 꼭 트래핑을 한 후 패스를 한다.



3 옆줄로 드리블하여 이동한 후 다시 코치와 패스를 주고 받는다.



4 다시 지그재그 드리블로 콘을 통과하여 돌아 오면 바로 다음 사람이 출발한다.



### 코칭포인트

- 콘을 통과할 때나 패스를 주고 받을 때 아이들 각자에게 [Cheer up]을 이끈다.

- 다양한 방향에서 오는 공을 트래핑할 수 있도록 공의 방향을 다르게 하여 패스한다.

“어디로 패스를 할까? 왼쪽? 오른쪽! 공을 정확히 내 앞에 두자”

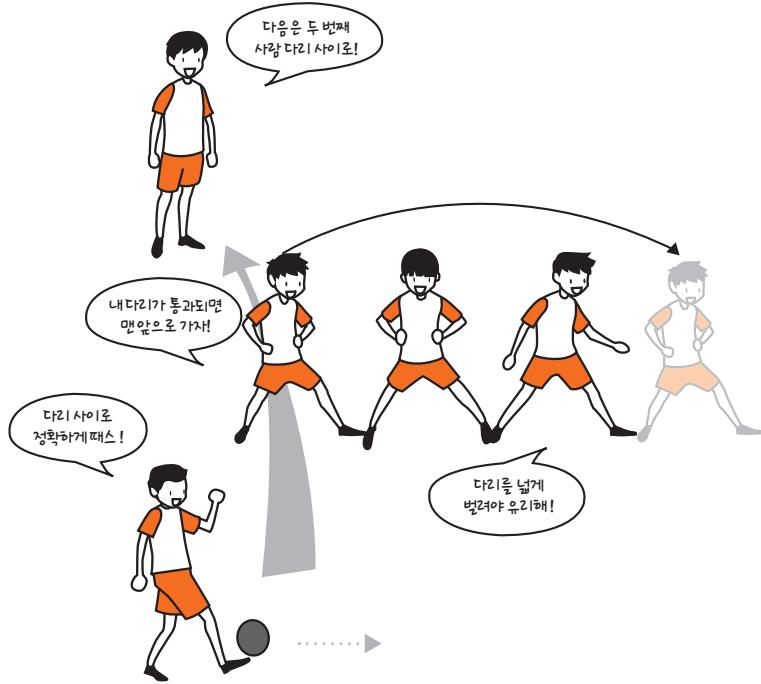
# 줄줄이 터널

▶ 줄줄이 서 있는 사람 다리 사이로 공을 패스하는 놀이



패스의 정확성 기르기

결승선



## 규칙 Rule



- 패스하는 사람은 두 명이 한 조가 되어 교대로 진행한다.
- 패스하는 거리는 아이들 실력에 따라 조절해준다.
- 서 있는 사람의 다리에 공이 맞으면 다시 실시한다.
- 다리를 벌리고 서 있는 사람은 공을 만질 수 없다.



1 패스하는 사람들은 다리 사이로 공을 통과시켜 순서대로 패스를 한다.



2 서 있는 사람들은 다리 사이로 공이 지나가면 줄의 맨 앞으로 이동한다.



3 마지막 사람까지 결승선 안으로 다 들어와야 승리한다.



### 코칭포인트

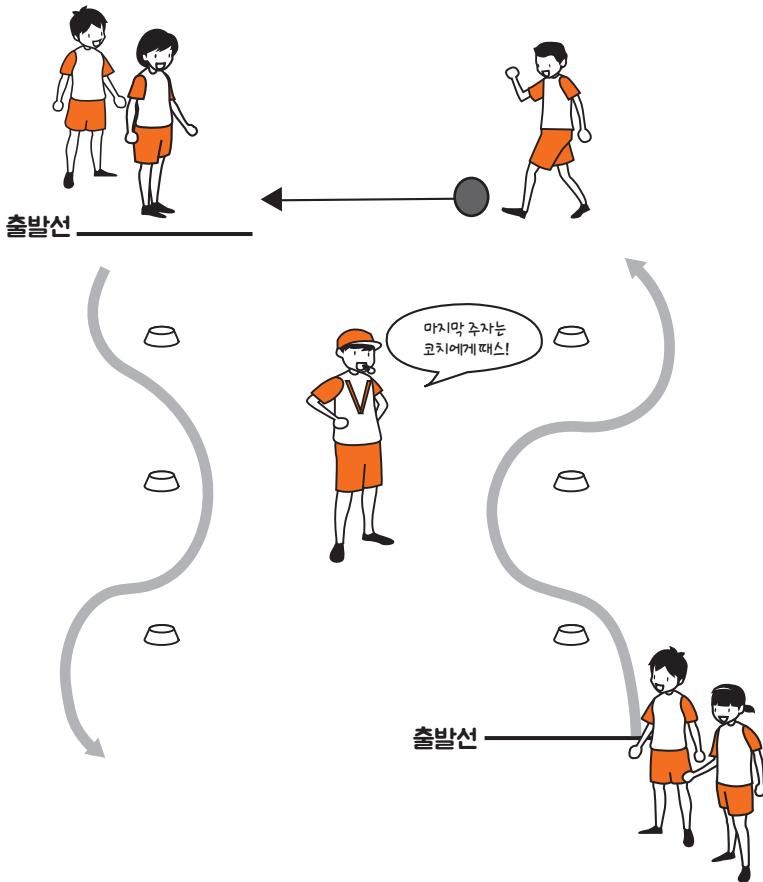
• 패스를 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“정확한 패스가 중요해~! 다리에 걸리지 않게 정확하게 시~작~!”

# 꼬불꼬불 릴레이 드리블

▶ 지그재그로 드리블하는 릴레이 변형 놀이

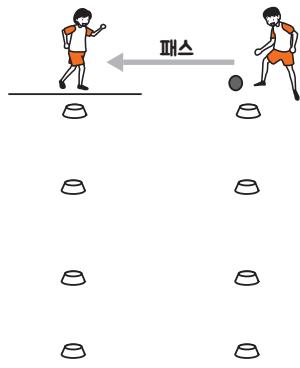
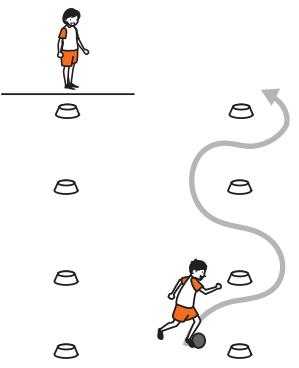


지그재그 드리블 능력 기르기



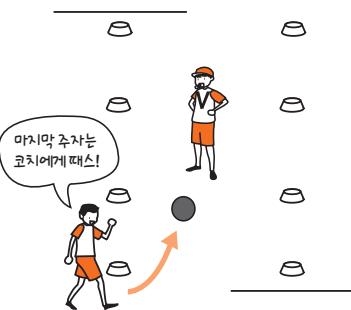
## 규칙 Rule

- 콘을 통과할 때에는 콘을 건드리지 않고 드리블을 한다.
- 두 팀으로 나누어 대결을 할 수도 있다.



**1** 두 조로 나누어 출발선에 대기한다. 네 개 이상의 콘을 양쪽으로 세워 놓고, 한 사람씩 지그재그 드리블로 콘을 통과한다.

**2** 콘을 통과한 뒤 다음 사람에게 패스를 한다. 패스를 받은 사람도 드리블로 반대편 콘을 통과한다.



**3** 마지막 주자는 코치에게 패스를 한다.



· 드리블을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.

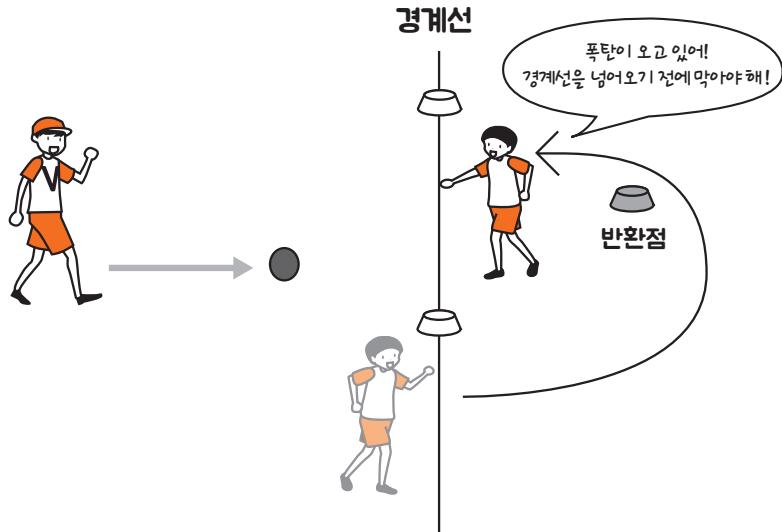
### 코칭포인트

# 폭탄을 막아라

▶ 경계선을 넘어가기 전에 [폭탄]을 막는 놀이

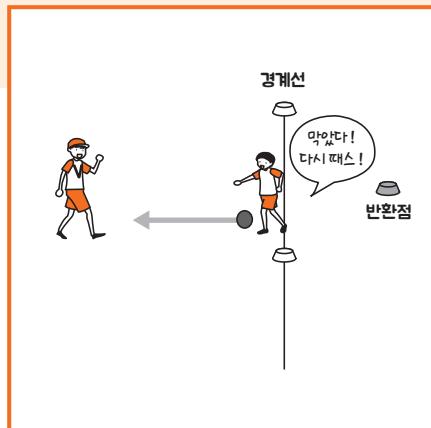
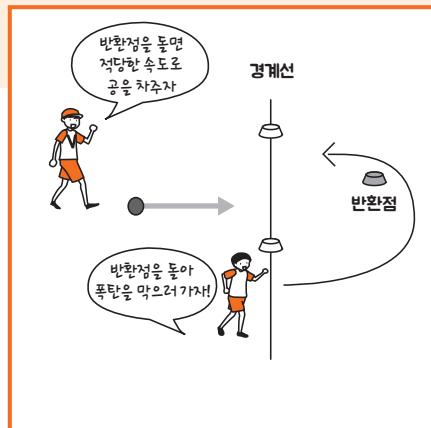


움직이는 공에 대한 트래핑 익히기



## 규칙 Rule

- 반환점을 정확하게 돈다.
- \* [응용게임] 뒤에서 오는 폭탄[공]을 막는 코스



**1** 주자는 출발신호와 함께 반환점을 돌아 경계선으로 달려간다. 코치는 주자가 반환점을 돌 때쯤 적당한 속도로 공을 차준다.

**2** 주자는 폭탄[공]이 경계선을 넘어오기 전에 발로 멈춘 후 다시 코치에게 패스한다.



**3** 뒤에서 오는 폭탄[공]을 막는 코스로 진행할 수 있다.



### 코칭포인트

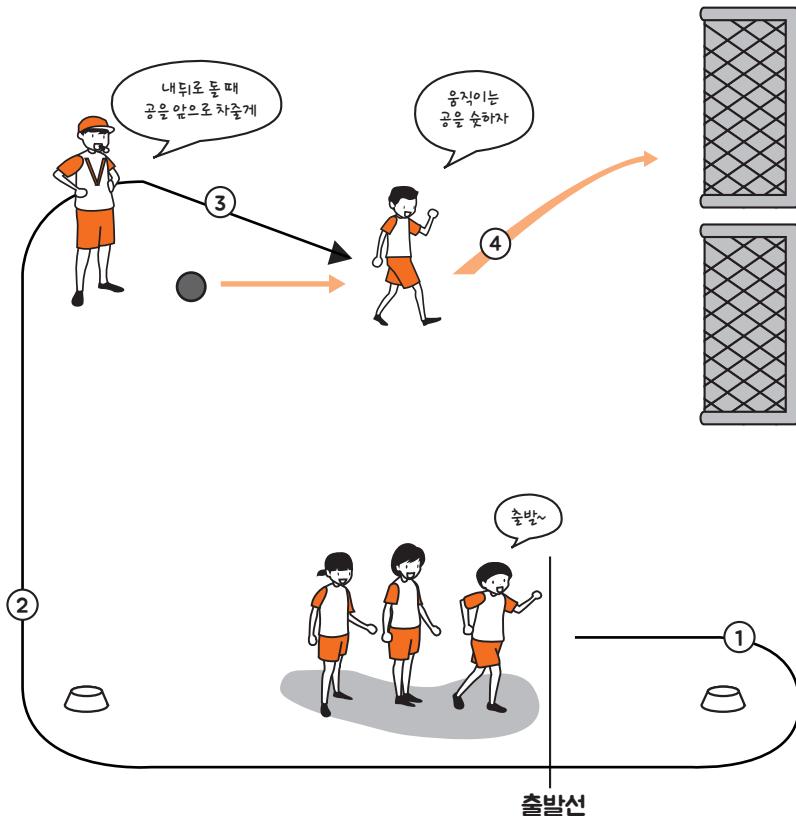
- 아이들이 다양한 방향에서 오는 공의 움직임에 익숙해질 수 있도록 코칭한다.
- “폭탄[공]이 어디에서 와도 신속하게 움직여 막아 보자”
- 코치는 아이들의 달리기 속도에 맞춰 공을 차준다.

# 열려라 참깨

▶ 양쪽 골대에 움직이는 공을 번갈아 넣는 놀이

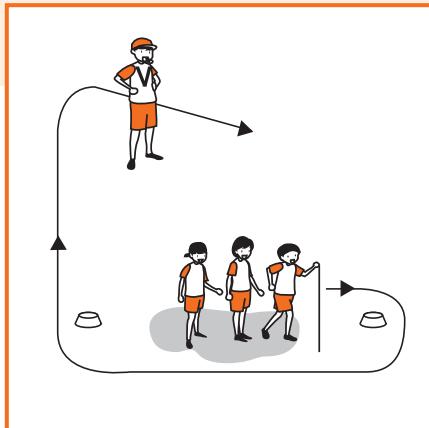


움직이는 공에 대한 숙 정확성 기르기



## 규칙 Rule

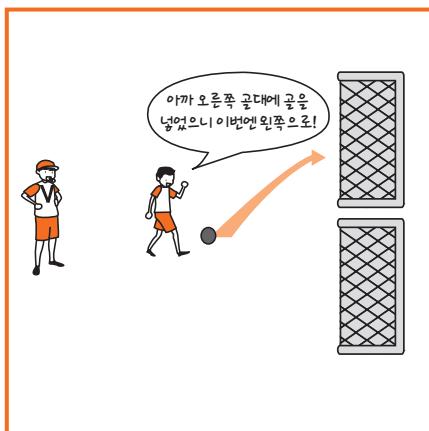
- 굴러가고 있는 공을 멈춰 세우지 않고 바로 찬다.
- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.



1 출발신호와 함께 콘을 돈 후 코치의 뒤를 돌아 뛰어간다.



2 주자가 코치 뒤를 돌아 뛸 때 슛을 할 수 있도록 공을 앞으로 차준다.



3 양쪽 골대에 번갈아 골을 넣는다.



### 코칭포인트

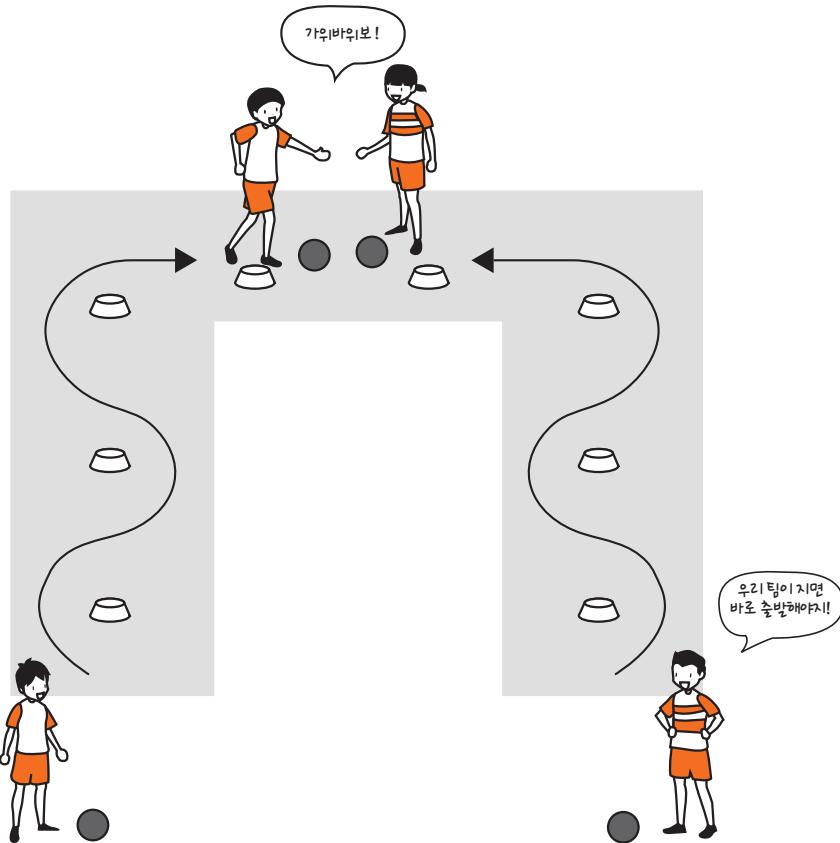
- 슛을 할 때는 공을 끝까지 보는 것이 중요함을 코칭한다.  
“골대 위치를 한 번 보고나서~ 굴러가는 공을 끝까지 보고 앞으로 뻙!”
- 자기가 찬 공에 대해 끝까지 책임감을 갖도록 코칭한다.  
“자기의 공은~ 알아서 척척척~! 뻙 찬 공은 제자리~!”

# 가위바위보 드리블 왕



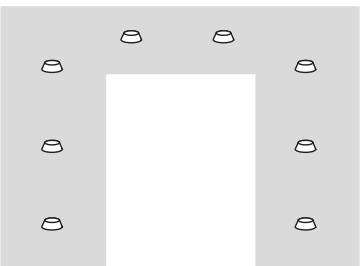
▶ [ㄷ] 모양의 코스를 드리블하여 상대 팀 진영에 먼저 도착하는 놀이

지그재그 드리블 능력 기르기

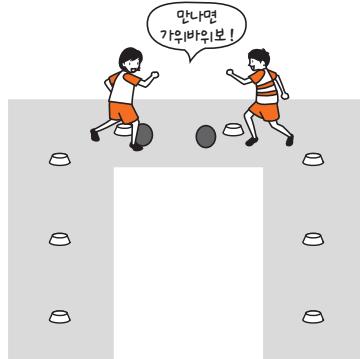


## 규칙 Rule

- 콘을 정확하게 통과한다.
- 코스를 벗어나면, 그 지점부터 다시 시작한다.
- 가위바위보를 할 때, 공을 완전히 정지시킨다.



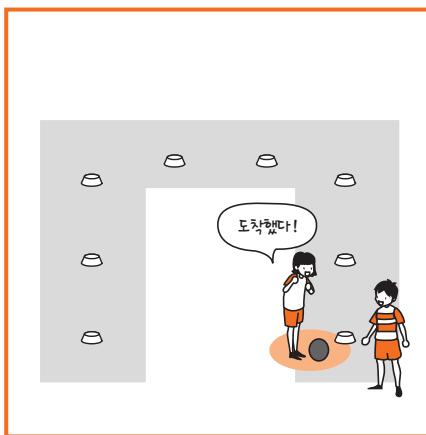
1 위와 같은 [ㄷ]모양의 코스를 만든다.



2 출발신호와 함께 콘을 지그재그 드리블로 이동하고, 상대 팀과 만나면 가위바위보를 한다.



3 진 사람은 공을 들고 출발지점으로 다시 돌아가고, 다음 사람이 바로 출발한다.



4 상대 팀 진영에 먼저 도착하는 팀이 승리한다.



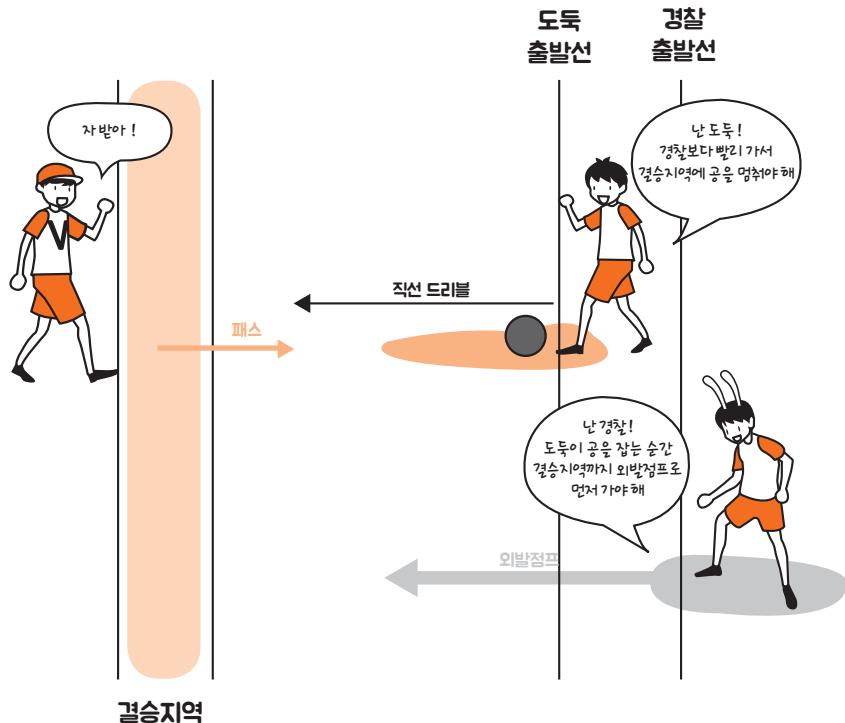
### 코칭포인트

- 드리블을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“살살 물고 가는 게 더 중요해~! 그렇지~! 샥샥 피하면서 그렇게~!”
- 가위바위보에서 지면 친구를 방해하지 않고 바로 비켜주는 스포츠맨심을 코칭한다.

# 뒤를 돌아보지 마

▶ 도둑과 경찰로 나누어 결승지역 안에 먼저 들어가는 놀이

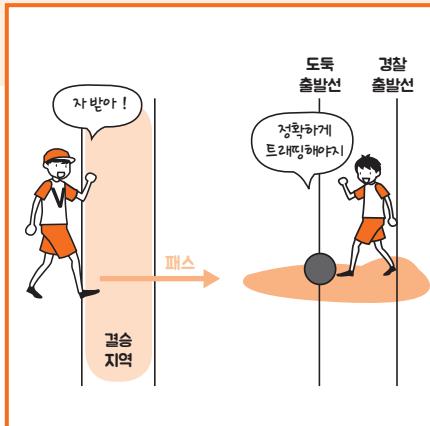
빠르고 정확한 트래핑 능력 기르기



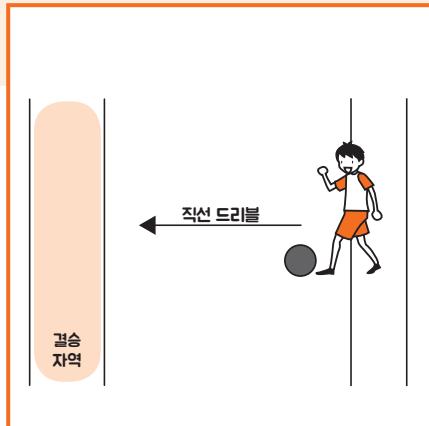
## 규칙 Rule

- 공이 발에서 많이 벗어나지 않도록 드리블 한다.
- 경찰은 도둑이 공을 완전히 잡으면 그 때 출발할 수 있다.

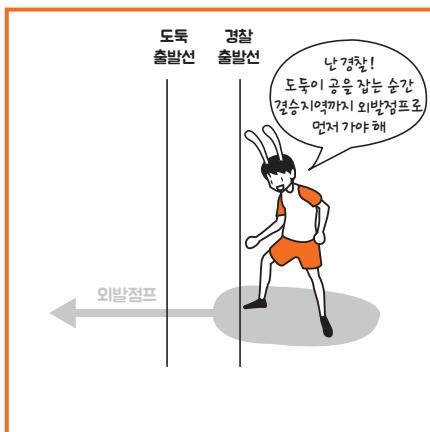




1 코치에게 패스를 받은 도둑은 출발선 안에서 정확하게 공을 트래핑한다.



2 도둑은 공을 정확히 트래핑한 후 결승지역까지 직선 드리블로 간다.



3 경찰은 도둑이 공을 트래핑하는 순간, 외발로 점프해 결승지역까지 먼저 도착해야 한다.



4 결승지역 안에 도둑이 먼저 공을 세워 놓으면 도둑 승리, 반대로 경찰이 먼저 결승지역 안에 들어가면 경찰이 승리한다.



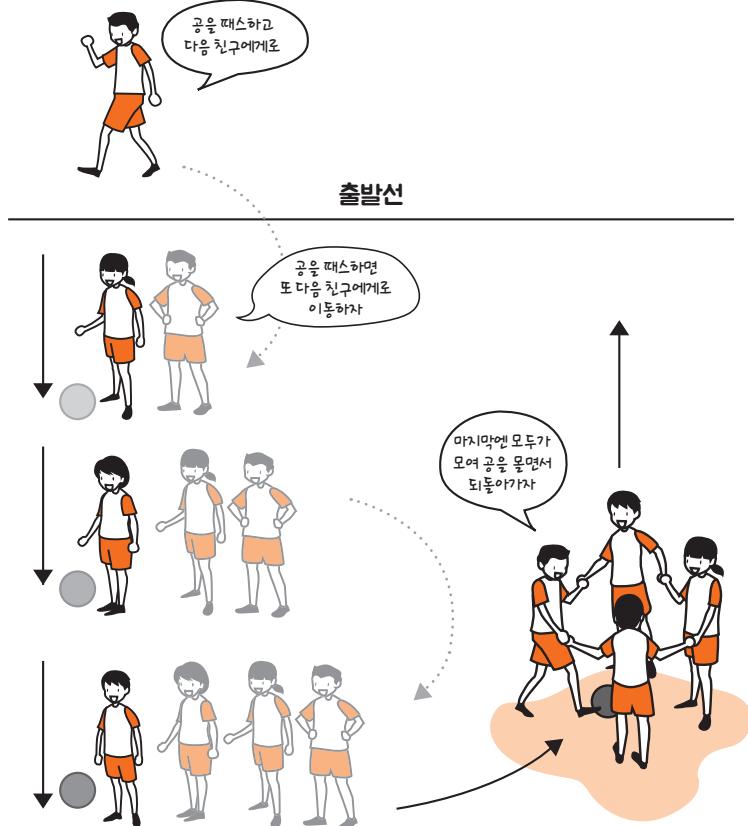
· 드리블을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“공이 발에서 떨어지지 않게 드리블을 하는 거야~!  
그러면 경기 중에도 수비수에게 공을 안 뺏겨~!”

# 손에 손잡고

▶ 모두가 손에 손을 잡고 패스를 이어가는 놀이



빠르고 정확한 패스 익히기

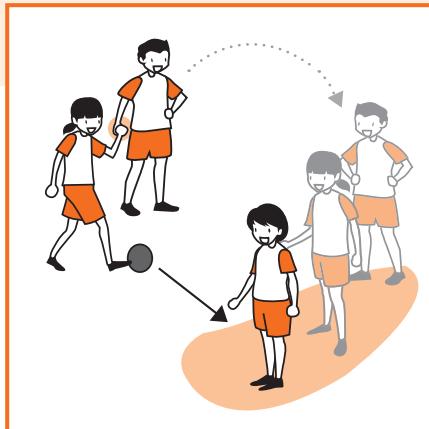


## 규칙 Rule

- 다음 사람에게 갈 때는 꼭 손을 잡고 이동한다.
- 둉글게 서서 공을 몰고 갈 때, 공이 원을 벗어나면 그 지점부터 다시 시작한다.



1 일렬로 간격을 두고 길게 선다. 첫 번째 사람은 다음 사람에게 공을 패스하고 자신도 패스한 쪽으로 이동한다.



2 두 번째 사람은 첫 번째 사람이 도착하면 다음 사람에게 패스하고, 첫 번째 사람과 같이 패스한 쪽으로 이동한다.



3 마지막 사람에게 도착하면 모두가 둥글게 손을 잡고 출발선까지 공을 몰고간다.



### 코칭포인트

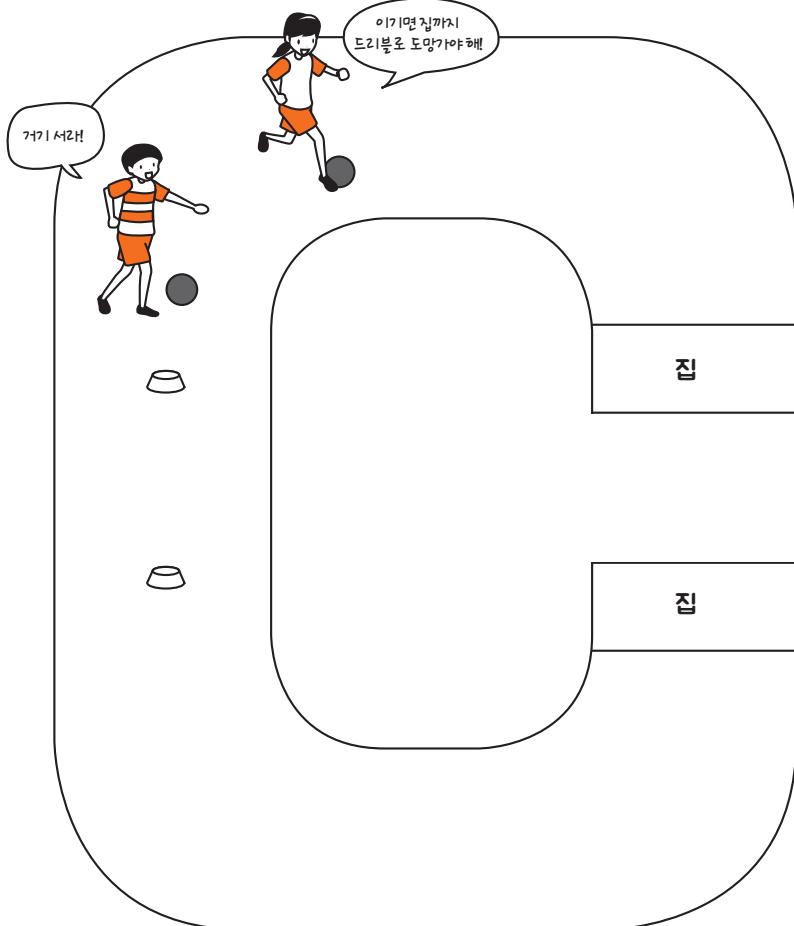
- 원 안에서 모두가 한 번씩은 공을 터치할 수 있도록 코칭한다.
- 모두가 함께 공을 옮기며 팀워크를 기르는 것이 중요함을 코칭한다.  
“이건 모두가 해내는 도전~! 우리는 하나~!”
- 받기 좋게 패스하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“받기 좋게 패스를 하면 너도 좋은 패스를 받을 수 있어!”

## C 탈출



▶ [C] 모양의 코스를 가위바위보 승부에 따라 드리블하여 탈출하는 놀이

방향 전환 드리블 익히기



### 규칙 Rule

- 공을 뺏을 때 친구를 밀지 않는다.
- 가위바위보를 할 때 콘 옆에 정확히 위치한다.
- 공이 코스를 벗어나면 다음 사람들과 교대한다.



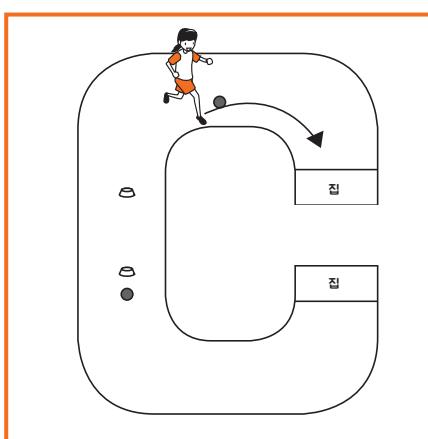
- 1 [C]모양을 그려 위와 같이 콘과 공을 놓고, [집]을 표시한다. 쉽게 잡히는 것을 막기 위해 콘에 간격을 두어 놓는다.



- 2 [집]에 있던 사람들은 출발신호에 맞춰 콘까지 달려가 자기 콘에서 가위바위보를 한다.



- 3 가위바위보를 이긴 사람은 공을 드리블하여 [집]까지 도망가고, 진 사람은 그 전에 공을 뺀다.



- 4 코스를 벗어나지 않는 것이 중요하고, 공을 빼앗기지 않고 [집]에 도착하면 1점을 얻는다.



### 코칭포인트

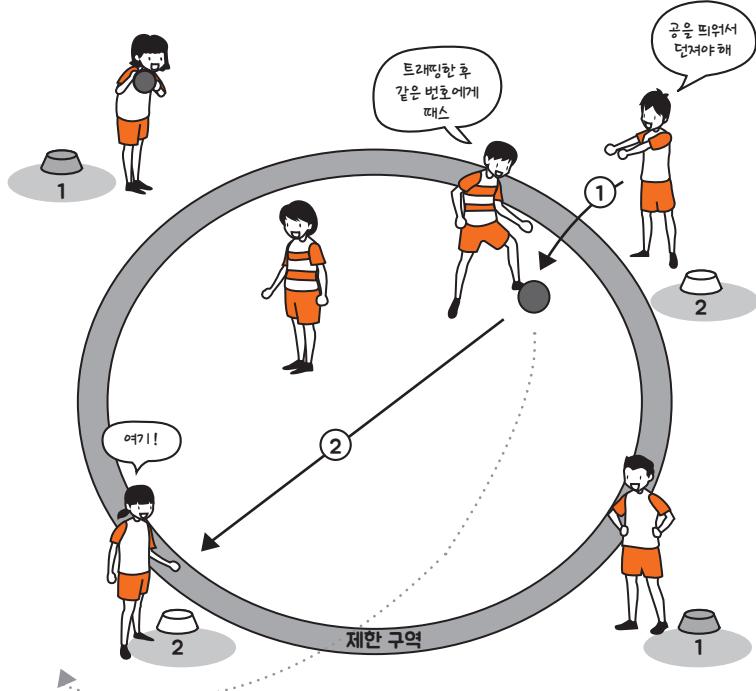
- 정확한 동작으로 드리블을 하도록 코칭한다.  
“공을 가지고 집으로 돌아갈 때 정확한 드리블이 중요해~!  
공이 밖으로 나가지 않게~ 정확하고 신속하게~!”

# 도너츠 트래핑

▶ 원 안에서 공중볼을 트래핑한 후 패스하는 놀이



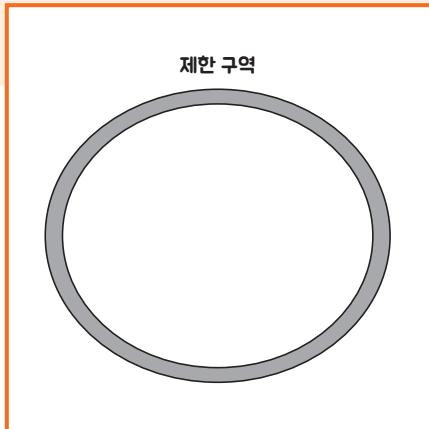
공중볼 트래핑 익히기



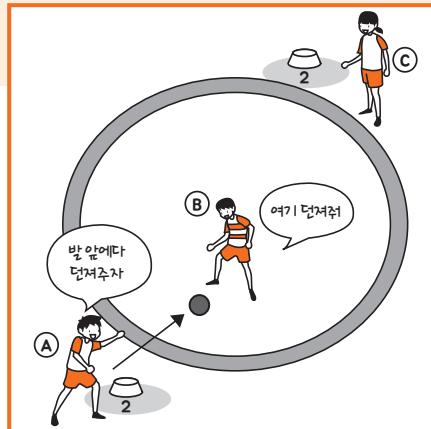
## 규칙 Rule

- 안에 있는 사람들이 모두 패스한 후 역할을 바꿀 수 있다.
- 트래핑을 하다가 공이 원 밖으로 나가거나 패스를 정확하게 못할 경우 벌칙장으로 이동하여 가벼운 벌칙을 받는다.
- 번호는 큰 색깔로 표시해 두거나 인원이 많을 시 땅에 번호를 쓴다.

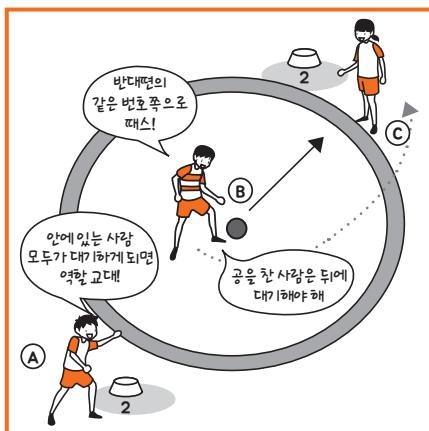




1 제한 구역은 트래핑과 패스 연습을 효과적으로 하기 위해 정한 구역이다.



2 제한 구역 밖에는 같은 번호가 마주 볼 수 있도록 표시를 해둔다. ①은 ②가 트래핑할 수 있도록 공을 던져준다.



3 ②는 공을 트래핑하고 ③에게 패스한 후, ③ 뒤에 서서 대기한다.



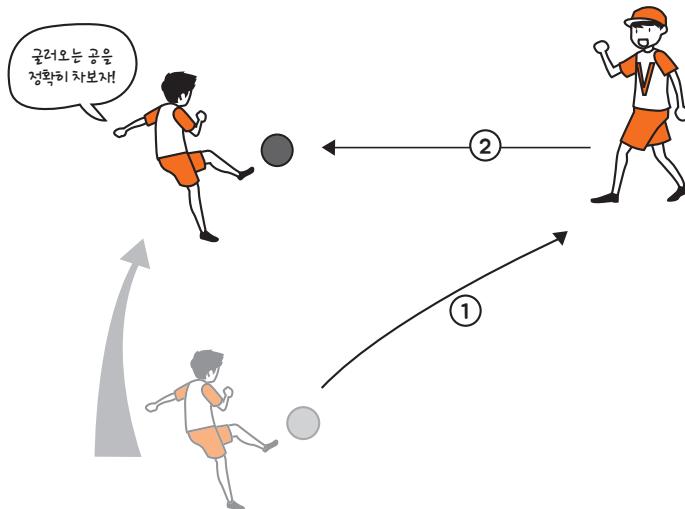
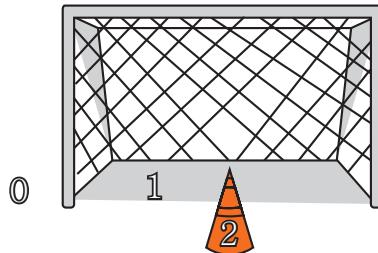
4 다른 번호의 사람에게 패스를 할 경우 벌칙장으로 이동하여 가벼운 벌칙을 받는다.



### 코칭포인트

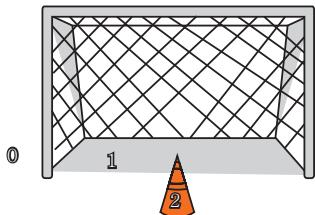
- 안에 있는 사람끼리 엉킬 수 있는 상황에서 정확한 트래핑을 한 후 패스하는 것이 중요함을 코칭한다.

“공을 정확하게 멈춰 놓고 반대 사람에게 받기 좋은 패스~!  
서로 엉킬 수 있으니 주의를 살피고 정확하게 하는 게 중요해~!”

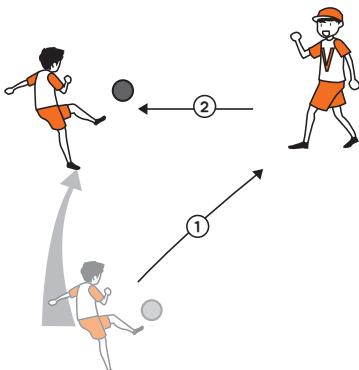


## 규칙 Rule

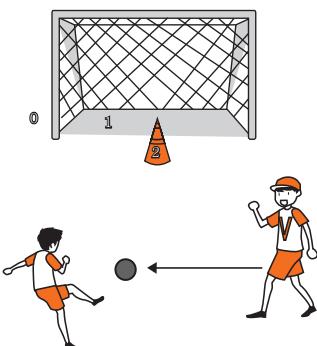
- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.
- 개인전 또는 팀전으로 진행할 수 있다.



- 1** 골대 안에 콘을 맞히면 2점, 골만 들어가면 1점을 얻는다.



- 2** 아이는 코치에게 공을 패스한 후, 다시 공을 받아 슛을 한다.



- 3** 코치가 패스해 준 공을 멈춰 놓지 않고, 바로 슛을 하여 점수를 얻는다.



### 코칭포인트

· 움직이는 공을 정확하게 차는 것이 중요하다. 아이들의 동작에 대한 간단한 피드백을 주도록 한다.

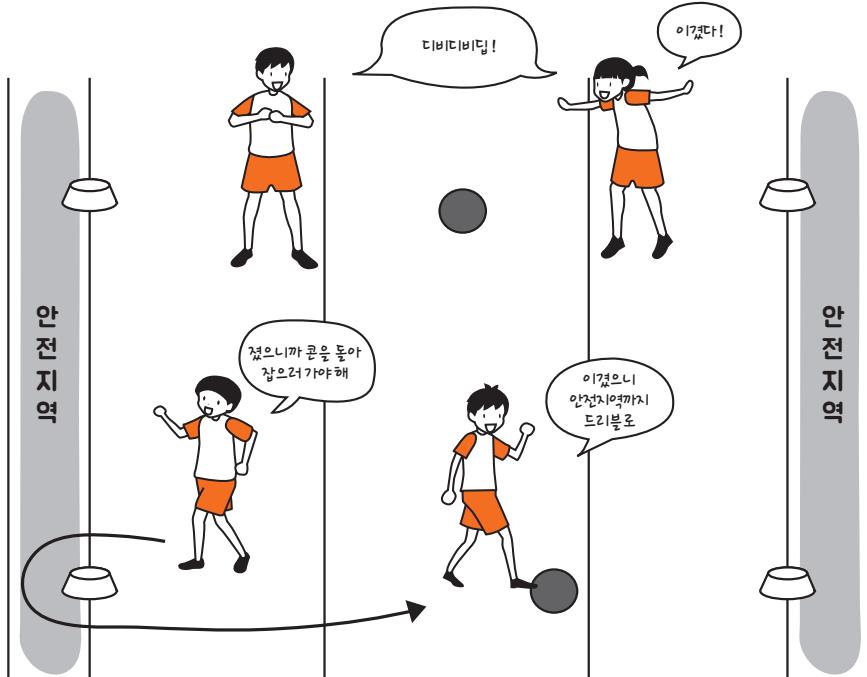
“오~ 좋았어 다음 번에는 공의 위치랑 목표물의 위치를 보고 뺑~!”

# 드리블 술래잡기

▶ 디비디비딥 승부에 따라 드리블로 안전지대까지 도망가는 놀이

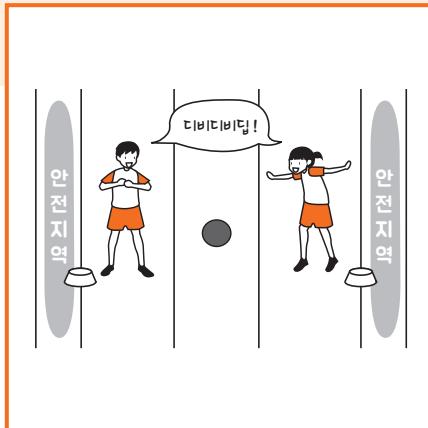


방향 전환 드리블 능력 기르기

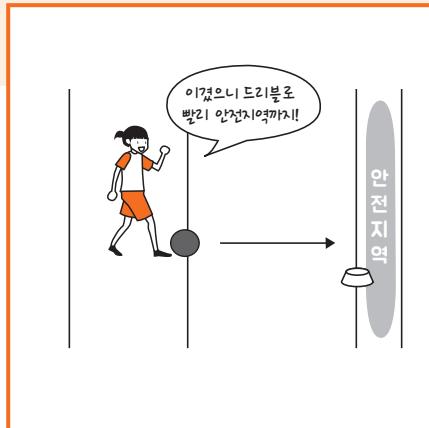


## 규칙 Rule

- 진 사람[술래]은 정확히 자기 진영의 콘을 돈다.
- 공이 밸에서 많이 벗어나지 않도록 드리블한다.



1 두 명이 한 조가 되어 가운데에 공을 놓고 디비디비딥을 한다.



2 디비디비딥에서 이긴 사람은 가운데에 놓인 공을 재빨리 드리블하여 안전지역까지 간다.



3 진 사람[슬래]은 자기 진영의 콘을 돌아 드리블하는 사람을 잡으려 간다.



4 드리블하는 사람은 자기 안전지역에 공을 세워 놓으면 득점, 그 전에 슬래에게 잡히면 슬래가 득점한다.



### 코칭포인트

· 재빠른 판단 후 자신의 역할에 최선을 다하도록 코칭한다.

“가위바위보에서 이긴 사람은 바로 멋진 드리블을~!

진 사람은 콘을 제대로 획~! 들고 친구를 잡으려~! 그렇지~”

# 바운스 바운스

▶ 바운드된 볼을 트래핑하여 숫까지 연결하는 놀이



바운드 볼 트래핑 익히기



## 규칙 Rule

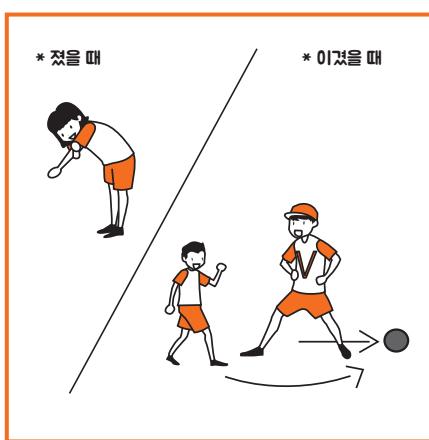
- 공을 통과시키지 못하더라도 한 번의 기회를 더 준다.
- 코끼리코를 정확히 돈다.
- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.



1 코치가 공을 바운드로 던져주면, 공을 받는 사람은 출발선 안에서 안전하게 트래핑한다.



2 코치가 있는 곳까지 드리블로 가서 가위바위보를 한 후, 코치 다리 사이로 공을 통과시킨다.



3 가위바위보에서 쪼을 때는 코끼리코 3번을 돌고 코치 다리 사이로 공을 통과시킨다. 이겼을 때는 별칙이 없다.



4 코치 다리 사이로 통과시킨 공을 멈춰 놓지 않고 한 번에 슛으로 연결한다.



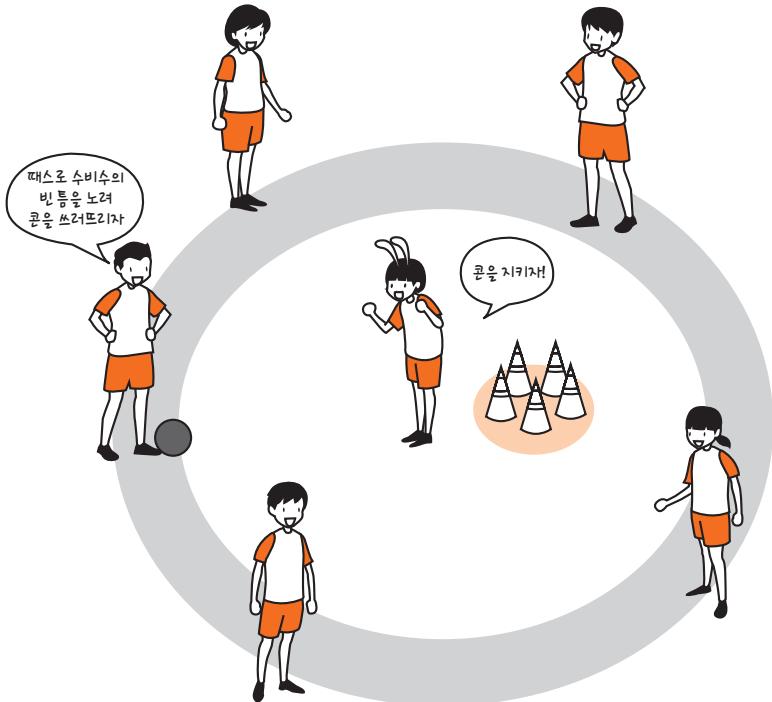
- 정확히 트래핑하는 시범을 보여준다.  
“제일 중요한 건 공을 정확하고 안전하게 멈춰 놓는 것”
- 다리 사이로 굴러가는 공을 달려가서 차는 것이 실제 경기에서 중요함을 코칭한다.  
“경기 중엔 공이 멈춰 있는 경우보다 이렇게 굴러가는 경우가 많아~!  
연습해보자”

# 콘 지키기 수비

▶ 빠른 패스로 수비수가 지키는 콘을 쓰러뜨리는 놀이

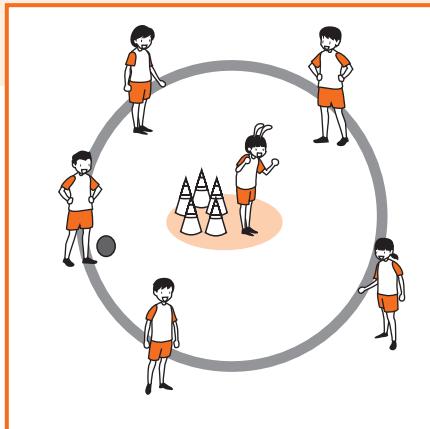


빠르고 정확한 패스 익히기

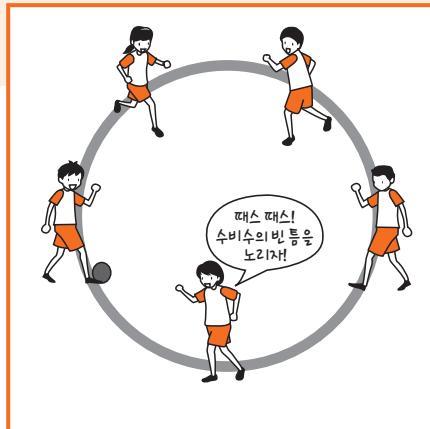


## 규칙 Rule

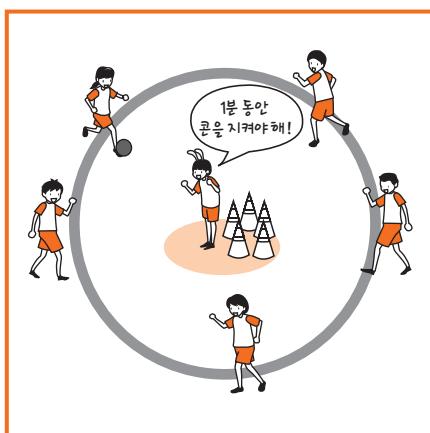
- 공을 가지고 있는 사람은 [3초룰]이 적용된다.
- 수비수는 콘을 건드리지 않고 수비를 한다.
- 1분이 지나거나 공격수가 콘을 쓰러뜨린 경우 수비수가 바뀐다.



1 공격수는 둑글게 서고, 원 중앙에 고깔콘 5개 와 수비수 한 명을 세운다.



2 공격수들은 패스를 3회 이상 해야 콘을 쓰러 뜨릴 수 있다.



3 수비수는 1분의 시간 동안 콘을 지켜야 한다.



### 코칭포인트

· 공격수에게는 빠른 패스를 유도하고, 수비수에게는 빠른 움직임을 코칭한다.

공격수에게 “빠른 패스를 해서 수비수를 교란시켜야 해~!

빠른 패스에 이은 콘 쓰러뜨리기~!”

수비수에게 “공격수들이 언제 콘으로 공을 찰지 모르니까

요리조리 낮은 자세로 움직이자~!”

# 지로 피하기

▶ 드리블로 [지로밭]을 탈출하는 놀이



정확한 드리블 능력 기르기

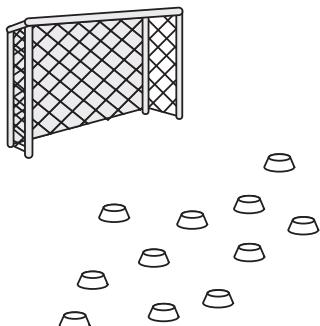


## 출발선



### 규칙 Rule

- 콘을 세 번 이상 건드리면 가벼운 벌칙을 받는다.
- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.



1 골대 앞에 약 20개의 콘[지뢰]을 놓는다.



2 드리블을 해서 지뢰밭을 탈출한다.



3 지뢰밭 탈출에 성공하면 슛으로 마무리한다.



### 코칭포인트

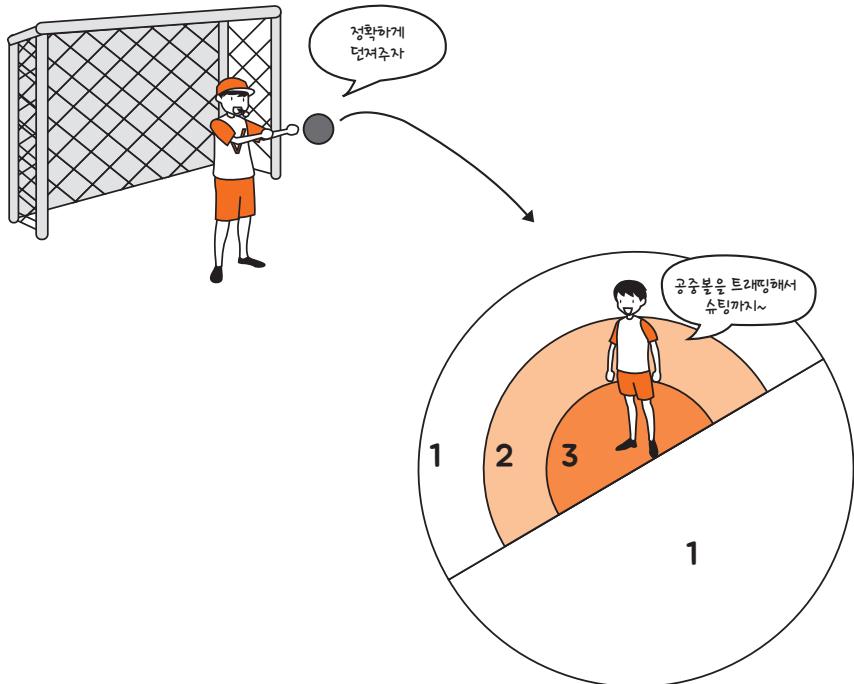
- 드리블을 빠르게 하는 것보다 정확하게 하는 것이 중요함을 코칭한다.
- “살살 몰고 가는 게 더 중요해~! 그렇지~! 샥샥 피하면서 그렇게~”

# 과녁 공받기

▶ 바닥에 그려진 과녁 위에서 트래핑하는 놀이

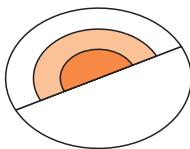
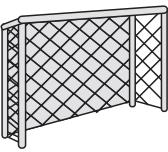


정확한 공중볼 트래핑 능력 기르기



## 규칙 Rule

- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.
- 처음에는 발로 트래핑하고, 허벅지, 가슴 등으로 난이도를 높일 수 있다.



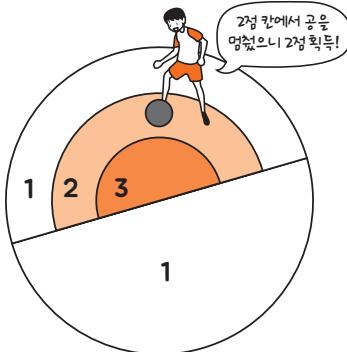
1 골대 앞에 위 그림과 같은 원을 만든다.



공을 정확하게 던져주자!



2 코치가 공중으로 공을 던져주면, 아이는 원 중앙에서 최대한 공이 멀리 튀지 않도록 트래핑 한다.



2점 칸에서 공을  
던쳤으니 2점 획득!

3 최종적으로 공을 멈춰 놓은 장소의 점수를 얻는다.



공을 멈춰 놓은  
자리에서 강~수!

4 멈춰 놓은 공을 슈팅하고, 이 때 코치는 골키퍼 역할을 해준다.



### 코칭포인트

- 각각의 아이들에게 칭찬과 격려를 아낌없이 해준다.

“아~아깝다~! 다음에는 좀 더 집중해보자~!”

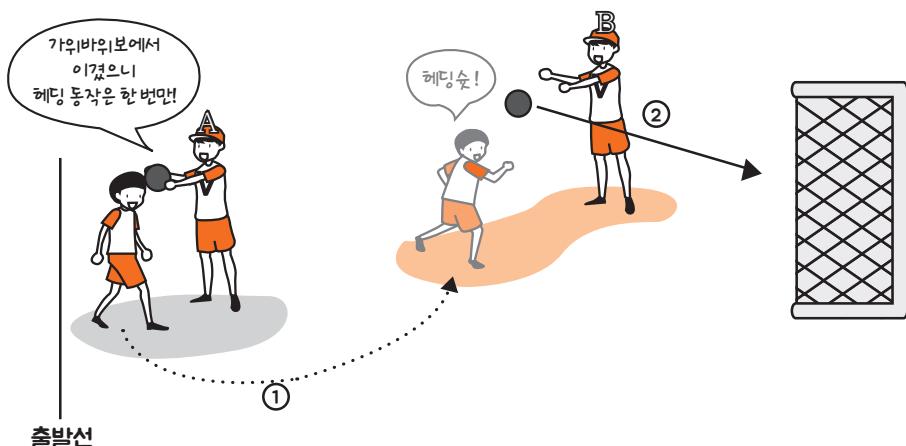
“오~! 정확해~! 바로 그거야”

# 가위바위보 헤딩슛

▶ 헤딩 자세를 익힌 후 헤딩슛까지 연결하는 놀이



헤딩슛 익히기



## 규칙 Rule

- 헤딩 동작을 할 때는 정확한 동작으로 공을 이마에 맞혀야 횟수로 인정된다.
- 코치A는 아이들의 키 높이에 맞춰 공을 잡아준다.
- 다음 사람에게 방해가 되지 않도록 재빨리 공을 주워온다.

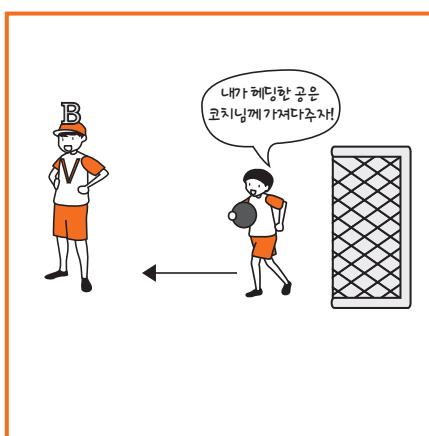




1 호각신호가 들리면 코치A와 가위바위보를 한다. 이기면 헤딩 동작을 한 번, 지면 두 번을 하고 다음 단계로 이동한다.



2 이동한 후 코치B가 머리 높이로 공을 던져주면 헤딩슛으로 골을 넣는다.

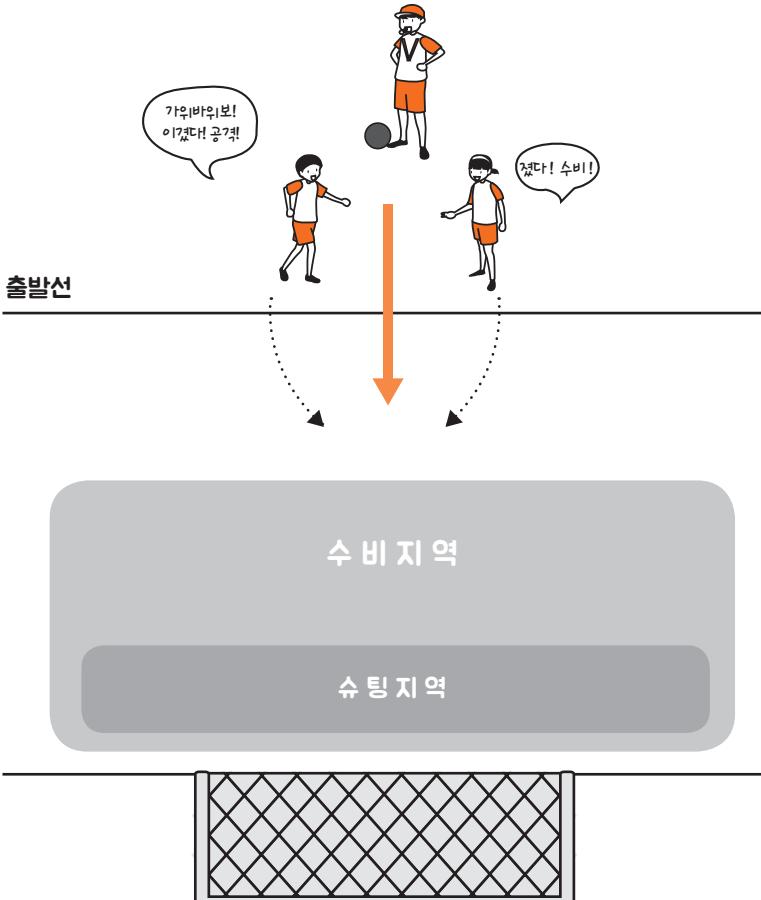


3 자기가 헤딩한 공은 코치B에게 가져다주고, 다시 출발선으로 간다.



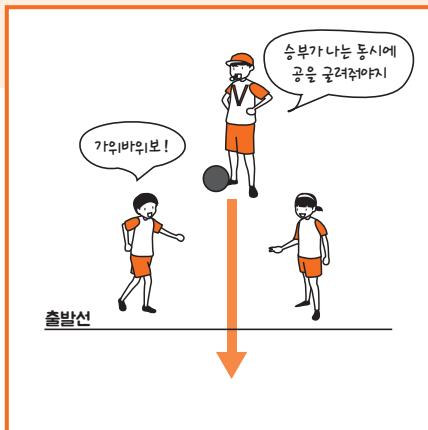
### 코칭포인트

- 아이들이 헤딩에 대한 자신감을 가질 수 있도록 코칭한다.  
“공을 끝까지 보고 골대를 향해 헤딩~슛~! 할 수 있어~! 좋았어”

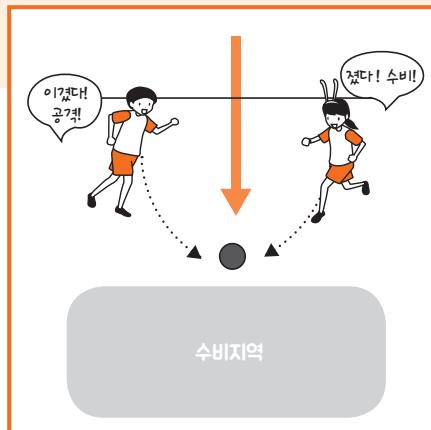


### 규칙 Rule

- 주력이나 체격이 비슷한 아이들끼리 짹을 이룬다.
- 코치가 공을 굴려주기 전까지 출발선을 넘지 않는다.
- 수비에게 공을 뺏기면 더 이상 공격을 할 수 없다.
- 자기가 찬 공은 자기가 가져온다.



- 1 두 명이 출발선 앞에서 가위바위보를 한다. 코치는 승부가 나는 동시에 공을 두 사람 사이로 굴려준다.



- 2 가위바위보에서 이긴 사람은 공격을, 진 사람은 수비지역에서부터 수비를 한다.



- 3 수비는 슈팅지역을 포함한 수비지역 안에서만 공을 빼앗을 수 있다.



- 4 공격은 슈팅지역 안에서만 슛을 할 수 있다.



· 실제 경기처럼 멋진 공격과 수비를 할 수 있도록 코칭한다.  
“이번엔 실제 축구 경기처럼 공격수와 수비수가 되는 거야~!  
축구 선수들처럼 멋진 플레이~!”

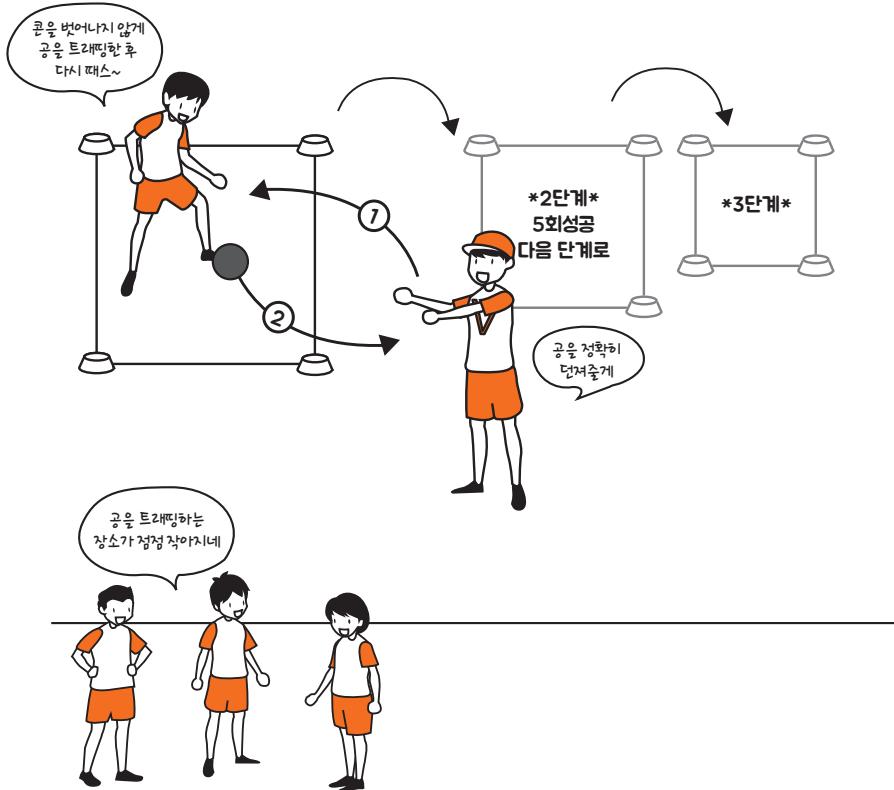
· 공을 금방 뺏긴 공격수나, 뺏지 못한 수비수에게는 다음 기회에 더 잘할 수 있도록 격려한다.  
“다음 번에는 골을 넣을 수 있어~!”  
“다음 번에는 공을 뺏을 수 있어~!”

# 좁아지는 트래핑

▶ 점점 작아지는 공간에서 트래핑하는 놀이

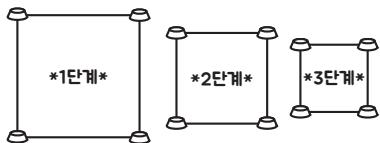


정확한 공중볼 트래핑 능력 기르기

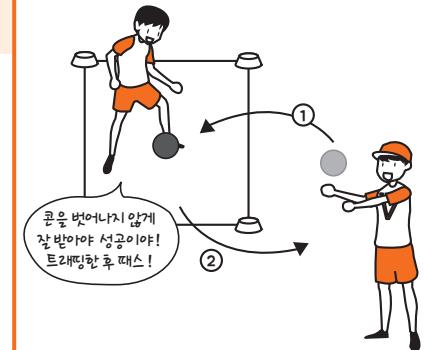


## 규칙 Rule

- 처음에는 발로 트래핑하고, 허벅지, 가슴 등으로 난이도를 높일 수 있다.
- 전체 활동 또는 팀전으로 진행할 수 있다.



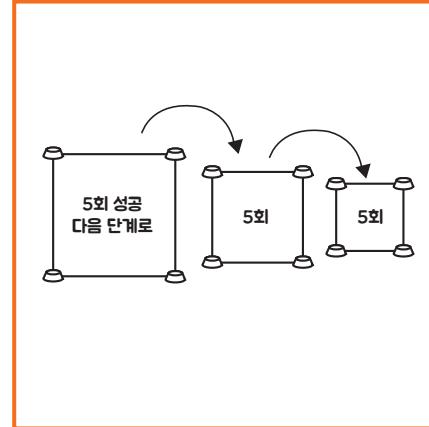
- 1 점점 작아지는 사각형 모양의 트래핑 장소를 3개 만든다.



- 2 코치는 공을 던져주고, 아이는 사각형을 벗어나지 않도록 공을 트래핑한 후 다시 코치에게 패스한다.



- 3 한 명씩 순서대로 진행하며, 팀당 총 15번의 기회가 주어진다.



- 4 각 단계 통과기준은 [5회 성공]이며, 총 15번의 기회 중 제일 많이 성공한 팀이 승리한다.



### 코칭포인트

- 팀 모두 하나가 되어 미션을 성공하는 것이 중요함을 코칭한다.  
“우리 모두가 15번 만에 마지막 단계까지 갈 수 있어~파이팅!”
- 아이들이 정확한 트래핑을 할 수 있도록 코칭한다.  
“아주 안정적으로 잘 받았어~!”





실내 놀이

오렌지클럽은  
비가와도 눈이와도  
언제나 신나게



## 눈비가 내리고, 너무 덥거나 추운 날

---

- 레크리에이션 - 당근뽑기  
- 포스트잇 떼기  
- 가畋다귀
  - 재활용 윷놀이
  - 재활용 골프
  - 재활용 딱지치기
  - 재활용 제기차기
  - 재활용 투호
  - 빨대축구
  - 신문지 게임
  - 택구공 옮기기
  - 비석치기
- 

오렌지클럽은 날이 춥거나 눈, 비가 오는 날에는 실내놀이를 통해 아이들 스스로가 언제든지 신나고 재미나게 놀 수 있게 합니다.

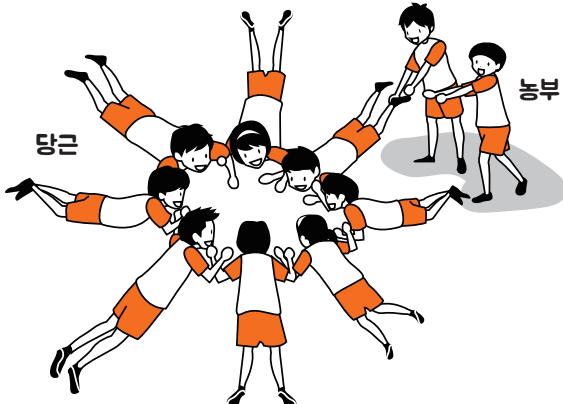
# 레크리에이션

당근뽑기



근력 / 협동심

· 준비물\_ 없음



· 설명

농부가 당근을 뽑는 놀이

[당근]들은 원을 만들어 엎드리고 팔로 서로를 의지하며 버틴다.

[농부]는 제한시간 내에 당근을 많이 뽑고, 뽑힌 당근은 함께 솔래가 된다.

· 규칙&코칭포인트 잡는 부위는 다리만 허용하게 한다.

포스트잇 떼기



조정력 / 창의력

· 준비물\_ 포스트잇



· 설명

신체에 붙어있는 포스트 잇을 손 안대고

빨리 떼거나, 많이 떼는 놀이

· 규칙&코칭포인트

음악을 활용하여 즐거운 분위기를 만들 수 있다.

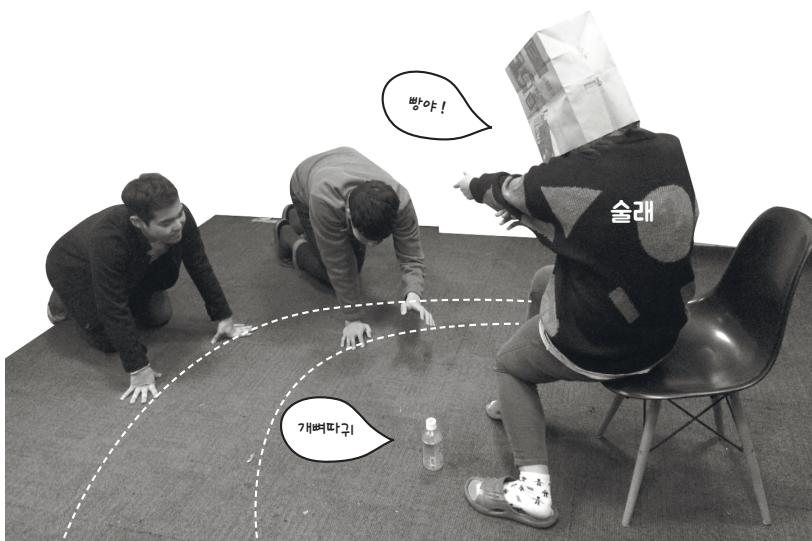


## 개뼈다귀



조정력 / 집중력

· 준비물\_ 개뼈다귀(페트병)



## · 설명 술래를 피해 개뼈다귀를 가져오는 놀이

- 1 술래는 안대를 착용한 후 자리에 앉고, 나머지 사람들은 세 명씩 조를 이루어 출발선에서 대기한다.
- 2 술래에게 들키지 않도록 아무 소리도 내지 않고 의자 밑에 있는 [개뼈다귀]를 제한시간 내에 출발선까지 가지고 온다.
- 3 술래는 사람이 오는 방향을 예측하여 손가락 총을 쏘며, 그 방향에 있던 사람은 다시 뒤로 간다.

## · 규칙&amp;코칭포인트

대기하는 사람들은 소리를 내어서 술래를 방해하지 않는다.  
총 쏘는 횟수는 인원수에 따라 제한한다.

## 재활용 윷놀이

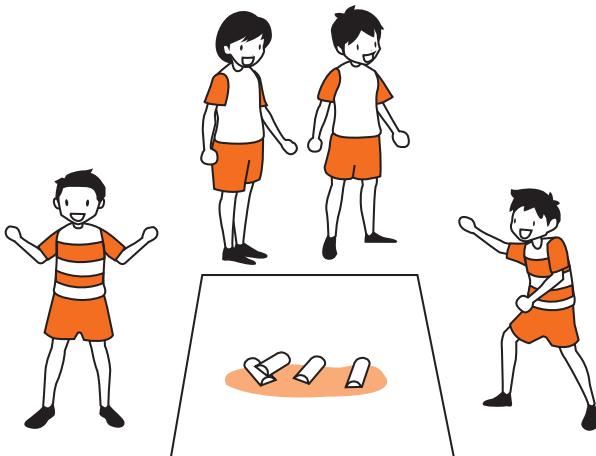
준비물 : 휴지심 2개, 두꺼운 도화지, 가위, 자, 매직, 투명테이프



조정력

문제해결력, 협동심

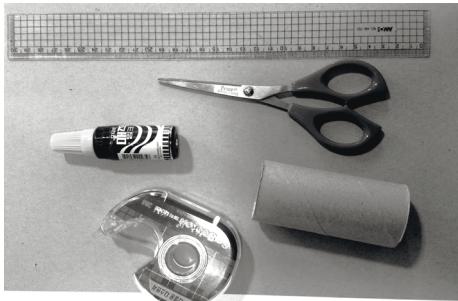
편을 갈라 윷으로 승부를 겨루는 전통놀이. 두 편 이상의 사람이 교대로 윷을 던져서 도·개·걸·윷·모의 꽃수를 가리며, 그에 따라 윷판 위에 말을 움직여 모든 말이 먼저 최종점을 통과하는 편이 이긴다.



- 스스로 만들 수 있도록 이끈다.
- 날카로운 도구를 사용하면서 장난치지 않도록 코칭한다.
- 자신이 던진 윷은 모아서 상대편에게 가져다 준다.
- 첫판은 코치가 도움을 주고, 나중에는 아이들끼리 진행할 수 있도록 이끈다.



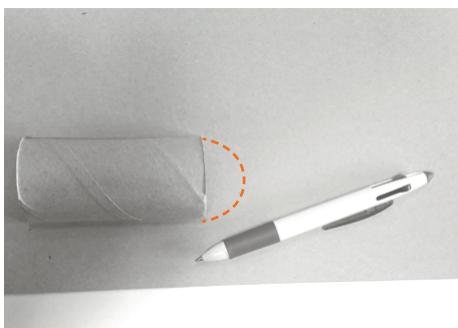
### 규칙&코칭포인트



- 1** 휴지심 2개, 두꺼운 도화지, 가위 , 자, 매직, 테이프를 준비한다.



- 2** 휴지심을 반으로 자른다.



- 3** 반으로 자른 휴지심을 두꺼운 도화지에 대고 본을 그린다. [4개]



- 4** 두꺼운 도화지의 본을 모두 오려 낸 뒤 양 끝을 접어 휴지심 마개를 완성한다.



- 5** 반으로 자른 휴지심과 휴지심 마개를 테이프로 연결시켜준다. [4개]



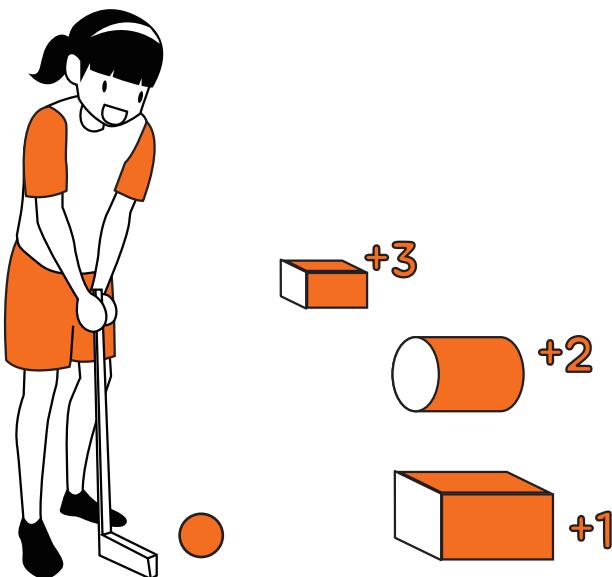
- 6** 매직으로 휴지심의 볼록한 면에 X를 그려 윗을 완성한다.

## 재활용 골프

준비물: 신문지, 휴지심, 테이프, 탁구공, 상자, 가위



신문지로 만든 골프채를 가지고 탁구공을 상자에 넣는 골프 놀이



### 규칙&코칭포인트

- 스스로 만들 수 있도록 이끈다.
- 상자의 크기와 거리를 다양하게 하여 난이도를 조절할 수 있다.



1 신문지, 휴지심, 가위, 테이프를 준비한다.



2 신문지를 둘둘 말아 테이프로 단단하게 고정 시켜 골프채 기동을 만든다.



3 휴지심을 납작하게 만들어 기동 아래에 놓는다.



4 기동 아래에 있는 휴지심을 테이프로 고정 시켜 골프채를 완성한다.

## 재활용 땡지치기

준비물: 신문지, 색연필 & 사인펜



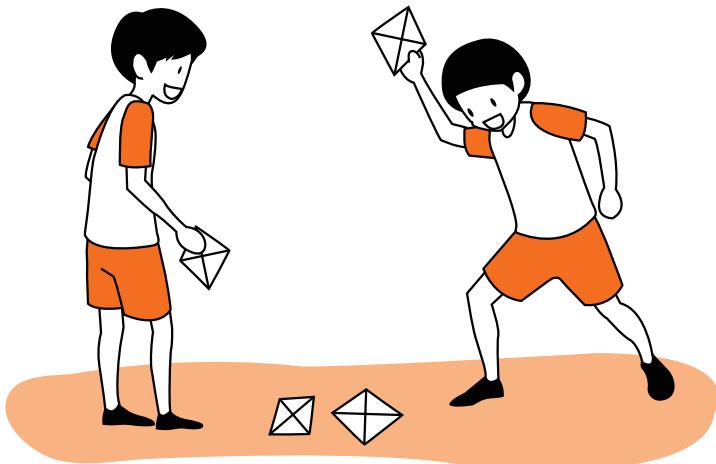
창의력, 자신감

종이를 접어 만든 땡지로, 땅바닥에 놓인 상대방 땡지를 뒤집는 놀이  
한 번씩 돌아가며 땡지를 쳐서 먼저 상대방 땡지를 뒤집는 사람이 이긴다.



↑ 앞모습

↑ 뒷모습



- 스스로 만들 수 있도록 이끈다.
- 땡지를 꾸밀 때 창의적으로 꾸밀 수 있도록 코칭한다.
- 상대편 땡지를 넘겼을 때 놀리는 행위를 하지 않도록 코칭한다.

### 규칙&코칭포인트

## 만드는 방법

1 신문지, 색연필 또는  
사인펜을 준비한다.

2 넓은 신문지 두 장을 각각  
반으로 접는다.

3 [2번]의 신문지를 반으로  
또 접는다.

4 접은 신문지 두 장은  
가운데를 겹쳐 놓는다.

5 양끝이 삼각형이 되도록  
접어준다.

6 삼각형 모양을 한쪽 방향으로  
순서대로 접는다.

7 마지막 삼각형 모양을  
안쪽으로 넣어 딱지를  
완성한다.

8 완성된 딱지는 색연필과  
사인펜으로 꾸민다.



# 재활용 제기 차기

준비물: 신문지 2장, 가위, 색연필, 끈 또는 실, 고무줄



조정력

집중력, 창의력

제기를 가지고 발로 차는 놀이  
제기를 땅에 떨어뜨리지 않고 많이 차는 사람이 이긴다.



**외발차기**  
한발로 차기



**힐랭이**  
땅에 딛지 않고 차기



**양발차기**  
양발로 차기



## 규칙&코칭포인트

- 스스로 만들 수 있도록 이끈다.
- 날카로운 도구를 사용하면서 장난치지 않도록 코칭한다.
- 목표 개수를 정해서 도전할 수 있도록 이끈다.
- 제기에 달린 끈을 놓고 차게 하여 난이도를 높일 수 있다.

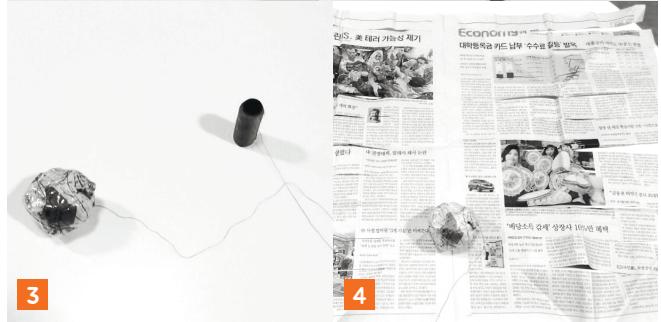
### 만드는 방법

1 신문지, 가위, 색연필, 끈 또는 실, 고무줄을 준비한다.



1

2 색연필로 신문지를 꾸며준 후, 그림처럼 자른다.



2

3 신문지 반장을 공처럼 만들어 끈으로 묶어준다.



3

4 오린 신문지 중앙에 실로 묶은 신문지공을 넣고 돌돌 말아준다.



4

5 신문지 술끼리 만날 수 있게 한쪽으로 접어 합쳐 준다.



5

6 신문지공이 들어간 부분을 고무줄로 묶어준다.



6

7 술이 길면 가위로 잘라 원하는 길이로 만든다.



7

8 완성! 이제 끈을 잡고 제기차기를 한다.

## 재활용 투호

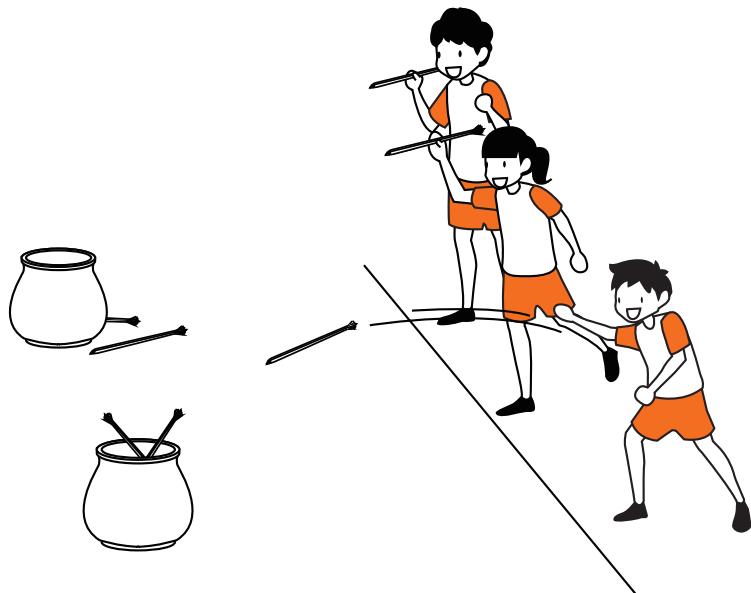
준비물 : 신문지, 가위, 테이프, 투호 통, 색연필



조정력

집중력, 창의력

항아리에 화살을 던져 많이 넣는 팀이 승리하는 전통놀이



- 스스로 만들 수 있도록 이끈다.
- 자기가 던진 화살은 직접 가져오도록 코칭한다.
- 투호 놀이를 할 때 줄을 서서 질서를 지킬 수 있도록 코칭한다.

### 규칙&코칭포인트



- 1** 신문지를 한 쪽 끝에서부터 단단하게  
돌돌 말아준다.



- 2** 돌돌 만 신문지의 끝을 테이프를 붙여  
마무리 해준다.



- 3** 돌돌 만 신문지 화살의 한 쪽 끝을 가위로  
깃털 모양처럼 자른다.



- 4** 자른 부분을 바깥쪽으로 펼친다.



- 5** 위와 같은 방식으로 개인당 세 개씩 만든다.  
자른 부분을 색연필로 꾸미는 것도  
좋은 방법이다.

- 6** 투호 통을 일정 거리에 놓고 던져서  
넣어본다.

## 빨대축구

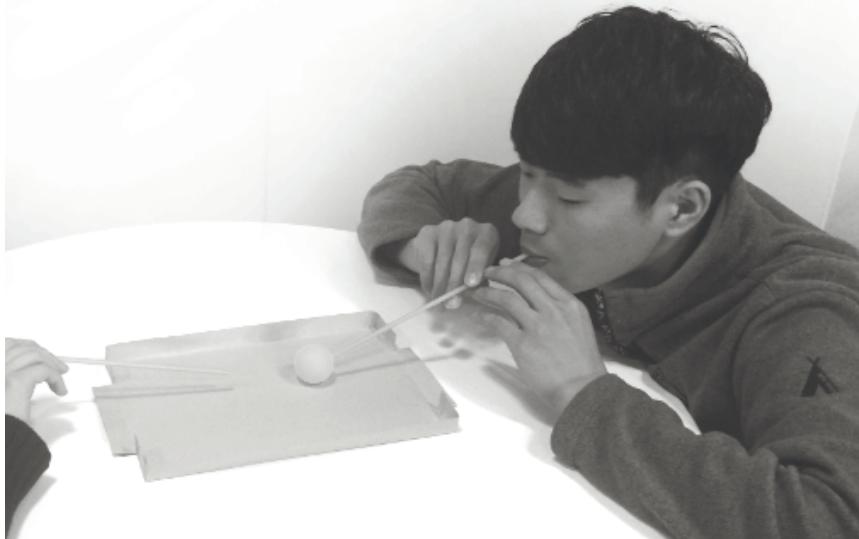
준비물 : 빨대, 탁구공, 하드보드지, 칼, 테이프



조정력

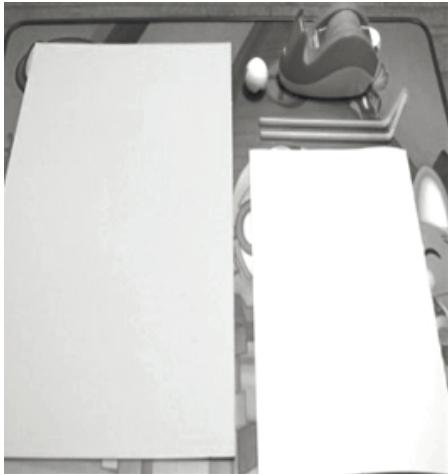
집중력

탁구공을 빨대로 불어서 상대방 골대에 넣는 놀이

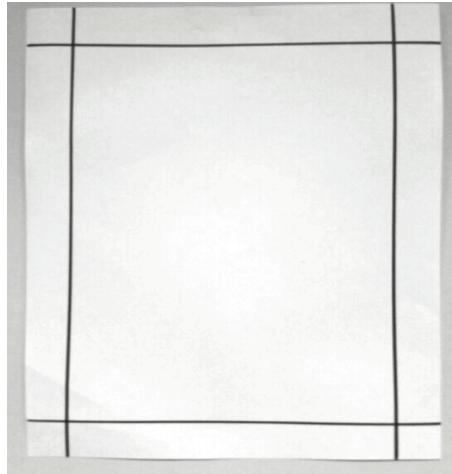


### 규칙&코칭포인트

- 스스로 만들 수 있도록 이끈다.
- 날카로운 도구를 사용하면서 장난치지 않도록 코칭한다.
- 빨대에 공이 닿지 않도록 한다.
- 경기장을 크게 해서 여러 명이 할 수도 있다.



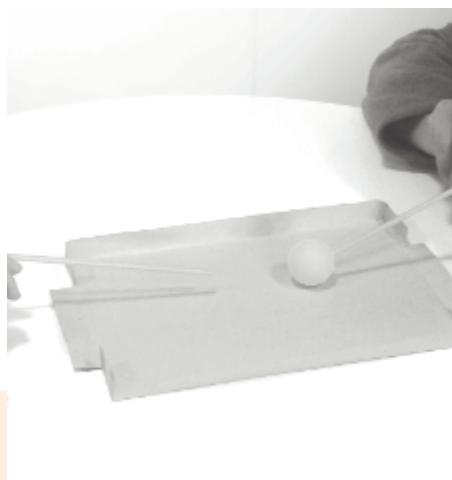
- 1** 하드보드지 혹은 두꺼운 도화지와 테이프, 칼을 준비한다.



- 2** 준비된 하드보드지에 위와 같은 도면을 그린다.



- 3** 그어 놓은 줄을 칼등을 이용해 잘리지 않도록 살짝 긁어준다. 아이들이 칼에 다치지 않도록 유의한다.



- 4** 칼을 이용해 긁었던 부분을 접어주고 테이프로 마무리한다.

## 신문지 게임

준비물 : 신문지



평형성, 조정력

협동심, 문제해결력

두 명 이상이 모여 점차 작아지는 신문지 위에 서서 오래 버티는 협동 놀이



· 신문지가 점차 작아짐에 따라 팀별로 작전을 논의할 수 있도록 이끈다.

### 규칙&코칭포인트

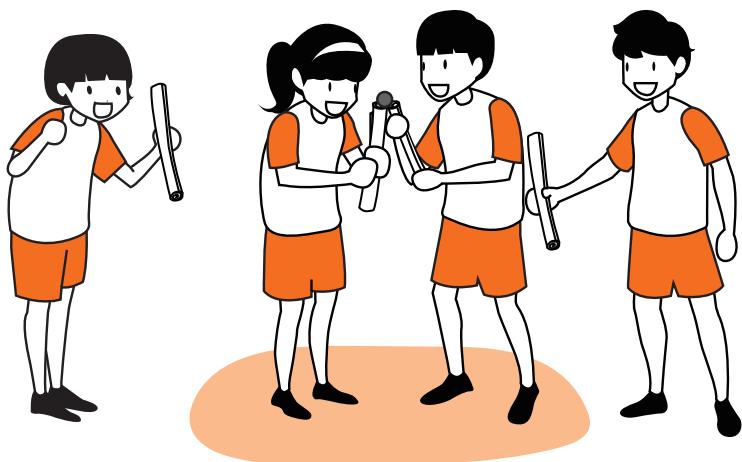
## 탁구공 옮기기

준비물: 숟가락 또는 신문지, 탁구공



협동심, 집중력

여러 사람들과 함께 숟가락 또는 신문지를 이용하여 탁구공을 옮기는 놀이



### 규칙& 코칭포인트

- 침착하게 공을 옮길 수 있도록 코칭한다.
- 공이 떨어져도 포기하지 않고 끝까지 최선을 다하도록 코칭한다.
- 제일 빨리 탁구공을 옮기는 팀 또는 제일 많은 탁구공을 옮기는 팀이 승리한다.

# 비석치기

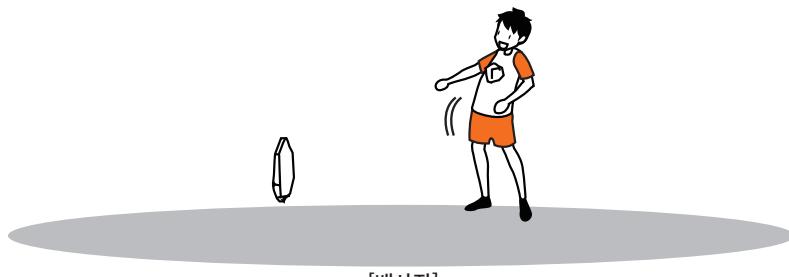
준비물 : 비석



일정한 거리에서 손바닥만한 작은 돌을 발로 차거나 던져서 비석을 쓰러뜨리는 놀이



[한발뛰기]

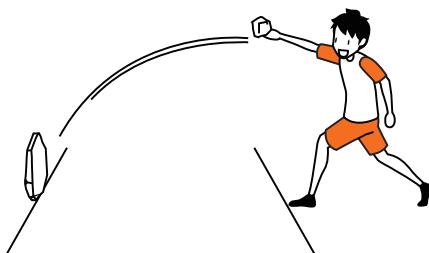


[배사장]



놀이순서

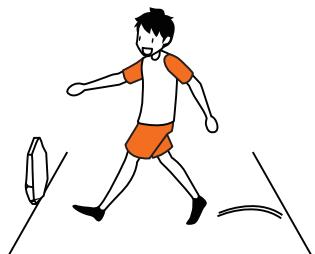
- 1 땅에 그어 놓은 선상에 비석을 세워둔다.
- 2 가위바위보로 우선권을 결정한다.
- 3 이긴 사람부터 차례대로 단계에 맞는 동작을 하며 비석을 맞힌다.
- 4 맞하면 다음 단계의 자세로 넘어간다.



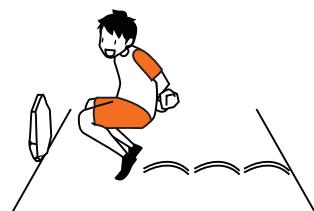
[던지기]



[세발 뛰어차기]



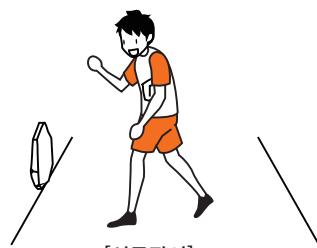
[발등(도둑발)]



[발목(토끼崴)]



[무릎(오줌싸개)]



[신문팔이]



- 신체 부위로 직접 비석을 쓰러뜨리지 않는다.
- 자기가 쓰러뜨린 비석은 자기가 세운다.
- 빨리 가는 것보다 비석을 안전하게 옮기는 것이 중요함을 코칭한다.

### 규칙&코칭포인트





인문학적 스포츠

오렌지클럽은  
비가와도 눈이와도  
언제나 신나게



Thinking  
Humanities



## 인문학적 스포츠

미술, 역사\_[엠블럼 그리기]

역사\_[축구의 기원]

철학\_[롤링스타즈]

철학\_[킹콩을 들다]

문학\_[리틀야구왕 앤디]

사회\_[장애인 스포츠]

[스포츠 잘 하기]와 [스포츠 잘 알기]의 균형  
보고, 듣고, 말하고, 쓰고, 읽는 스포츠 활동으로 몸으로 잘하고,  
마음으로 잘 느끼는 균형된 스포츠 활동입니다.

## "우리팀 엠블럼 그리기"

### 교육목표

다양한 엠블럼의 의미  
를 알고, 엠블럼 그리기  
활동을 통해서 창의력  
과 팀의 소속감을  
키울 수 있다.



### 교육순서

#### 1. 유명 축구팀 엠블럼의 의미

#### 2. 엠블럼 직접 그려보기

(예)

- 우리 지역의 특징을 넣어서 그려보기
- 문자를 이용하여 그려보기
- 의미 있는 동물을 넣어서 그려보기
- 역사적 의미를 넣어서 그려보기
- 색깔에 의미를 담아서 그려보기

#### 3. 자신의 엠블럼 소개하기

[You'll never walk alone]  
리버풀의 유명한 응원가 제목

### 리버풀

[중앙의 붉은 새]  
현실에 존재하지 않는 불사조로 14세기부터 리버풀시의 상징  
[방패 양쪽에 횃불]  
힐스버러 참사로 목숨을 잃은 희생자들을 기리기 위한 성화



# 다양한 엠블럼의 의미

## 아스널

### [대포 모양]

군수공장이 많은 지역특성을 표현



### [엠블렘 변천사]

1922년 지역 라이벌로 런던 지역 동쪽에 위치한 토트넘을 자신들의 대포로 겨냥할 가치도 없다는 것을 이유로

대포 방향을 서쪽으로 향하기도 했다가

2002년 다시 동쪽으로 바꾸었다.

## 레알마드리드

### [레알=왕관]

레알이라는 단어가 들어간 축구팀들은 엠블럼에 모두 왕관이 있다.



### [약자로 만든 엠블럼]

"Madrid Football Club"의 약자인 M,F,C가 표기되어 있다.

## 발렌시아

### [동물이 있는 엠블럼]

#### 박쥐의 의미

1. 발렌시아 지역에 박쥐가 많아서

2. 발렌시아 지역을 되찾으려는 전쟁에서

박쥐가 나타나 승리를 예언했던 사례



## AS로마

### [동물이 있는 엠블럼]

#### 늑대와 두 명의 아이

건국신화에 숲 속에 버려진 두 명의 아이가

늑대 젖을 먹으며 자란 이야기가 담겨져 있음



## "축구의 기원 (2014)"



**2014 브라질 월드컵 특집 - 축구의기원**      다큐멘터리/ 17분/ 전체관람가

우리에게 친숙한 축구의 첫 모습이 어떠했는지 알아볼 수 있다. 신성한 태양에 대한 의식에서부터 각 나라마다 조금씩 다른 축구의 모습을 통해 지금의 축구의 모습과 비교할 수 있다. 럭비와 비슷한 프랑스의 마을 축구, 골대가 여러 개 있는 중국의 축구, 경쟁 없는 일본식 축구 등을 통해 과거 축구의 모습을 알아보고 지금의 축구와 비교해보자.

\*영상 자료 문의: bropumpkin@huve.kr

# 영상보며 배우기



화면 정지 단추



아이들에게 말하는 단추

## 교육목표

영상을 보며  
평소 즐겨하는 축구의  
역사를 배운다.

## 교육순서

제공된 영상을 보며 아래의 지시문을 따라 수업을 진행한다.

**Step1** "축구는 어떻게 생겨난 걸까?"

축구의 유래에 대해 자유롭게 상상하기

**Step2** "축구공이 태양이었다니 신성한 축구일세"

태양의 공을 가지고 경기는 어떻게 이루어졌을까?

지금 우리가 하는 축구와 다른 점 이야기해보기

**Step3** "나라마다 초기 축구의 모습이 달라요"

프랑스에서는 마을끼리 축구를 했대요!

마치 럭비와 같은 모습의 축구네요!

우리도 옆 마을과 이 축구를 한다면 어떨까요?

영상에 나온 축구를 직접 해보면 어떨지 의견 나누보기

**Step4** "중국의 축구는 어땠을까?

골대가 6개인 중국의 축구!

지금의 축구보다 축국이 더 좋은가요?

중국의 축구와 지금 축구의 차이점에 대해 생각해보고 의견 나누기

**Step5** "그럼 일본의 축구는?

경쟁이 없이 모두가 함께 하는 일본의 축구!

우리도 팀 친구들과 함께 해봅시다! 10회 도전!

축구의 여러 모습들, 어떠세요?

팀원들과 기억에 남는 축구의 모습을 나눠봅시다!



## "지구대표 롤링스타즈(2010)"



### 지구대표 롤링스타즈(2010)

애니메이션/가족/ 83분/ 전체관람가

야구가 사라져 버린 2050년 우주… 지구를 파괴할 음모로 지구 연합국에게 야구 경기를 제안하는 카レス 행성의 통치자 네로! 그러나, 야구가 사라진 지구에 야구 선수가 있을 리 없다! 지구 연합국은 어쩔 수 없이 사고뭉치들로만 구성된 생.초.짜 야구단 '롤링스타즈'를 결성하는데… 드디어 결전의 날, 이들이 맞닥뜨린 상대는 다행아닌 우주최강 '데블스'! 평소에는 작고 아담한 모습을 하고 있던 '데블스'는 경기 직전 거대한 괴물로 변해 나타나고, 예상치 못한 '데블스'의 모습에 '롤링스타즈'는 깜짝 놀라는데… 과연 롤링스타즈는 경기에 승리하고 위기에 빠진 지구를 구해낼 수 있을까?

# 영화보고 나누기

## 교육목표

영화를 통해 스포츠가  
어렵지 않은 활동이며,  
스포츠 활동에 자신감을  
가질 수 있도록 한다.

## 교육순서

### 1. 시청 소감 나누기 2. 영상과 관련된 질문

- 주인공의 문제점은 무엇이었나요?
- 주인공이 어떠한 마음을 가져야 한다고 생각하나요?

#### \* 교육요소 \*

- 1 개인마다 잘 할 수 있는 분야가 있다.
- 2 스포츠는 혼자 하는 게 아니다.
- 3 많은 사람 앞에서는 누구나 두려워 할 수 있으니  
의기소침해 하지 않고 최선을 다한다.

### 3. 배운 덕목을 토대로 일상생활 속 실천 행동 다짐하기

(예)

코치 : 영화를 보며 느낀 것들을 평소에 어떻게 실천할 수 있을까?

학생1 : 전 발로 하는 것보다 손으로 하는 것을 잘해서 축구 할 때  
골키퍼를 하면 잘 할 수 있을 것 같아요. [교육요소1]

학생2 : 축구를 할 때 혼자 하는 드리블 보다는 패스를 많이 해볼래요.  
[교육요소2]

학생3 : 발표시간이 되면 나만 용기가 없는 줄 알았는데,  
다들 떨린다고 하니 이제부터는 최선을 다해 볼래요.  
[교육요소3]



## 철 학

### "킹콩을 들다(2009)"



### 킹콩을 들다(2009)

코미디, 드라마 / 120분 / 전체관람가

역도에 이골 난 역도코치와 역도에 목숨 건 시골여중 역도부 소녀들, 올림픽 금메달에 도전한다! 역도 선수에게 남는 건 부상과 우락부락한 근육뿐이라고 믿는 역도 동메달리스트 이지봉. 그런 그가 시골여중의 역도부 코치로 발령받았다.

통자 허리, 짧고 굵은 목, 타고난 역도체격 영자, 뺑이라면 사족을 못쓰는 뺑순이 현정, 하버드 로스쿨에 입학하기 위해 특기점수가 필요한 수옥, 엄마를 위해 팔 힘을 기르겠다는 여순, 힘쓰는 일이 천성인 보영, 섹시한 역도복이 무조건 좋은 민희. 이리하여, 역도계의 소녀시대 탄생! 시골소녀들을 금메달리스트로 길러낸 역도코치와 보성여중 역도부의 기적 같은 신화가 시작된다!

# 영화보고 나누기

## 교육목표

스포츠영화를 통해  
감사와 끈기를 배운다.

## 교육순서

### 1. 시청 소감 나누기

### 2. 영상과 관련된 질문

- 누가 어떤 어려움에 처했었나요?
- 영화 속 주인공들은 어떻게 어려움을 극복 했나요?

#### \* 교육요소 \*

1 스승에게 감사하는 마음을 갖는다

2 자신의 꿈을 위해 열심히 노력한다

3 어려움이 생겨도 포기하지 않고 끝까지 해낸다

### 3. 배운 덕목을 토대로 일상생활 속 실천 행동 다짐하기

(예)

코치 : 영화를 보며 느낀 것들을 평소에 어떻게 실천할 수 있을까?

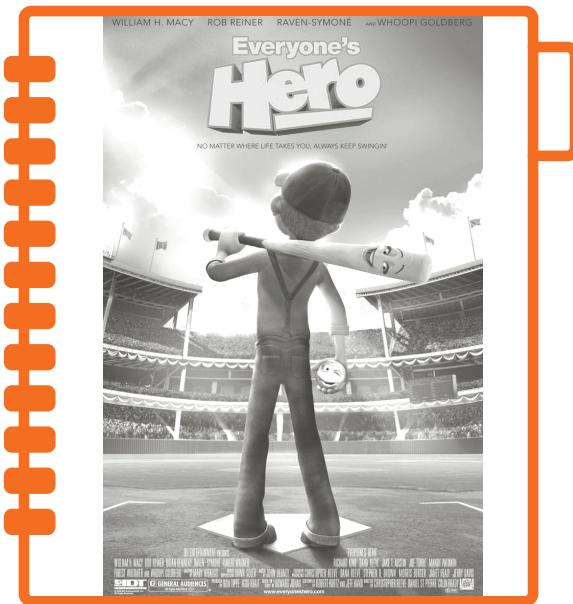
학생1 : 우리 반 선생님께 감사한 마음을 표현하는 편지를 써볼래요.  
[교육요소1]

학생2 : 손에 피가 나도록 열심히 훈련하는 영화 속 주인공들처럼  
나도 과학자가 되기 위해 열심히 공부해볼래요. [교육요소2]

학생3 : 축구를 하다가 경기에서 지고 있어도 포기하지 않고  
끝까지 최선을 다해 뛸래요. [교육요소3]



## "리틀야구왕 앤디(2010)"



### 리틀야구왕 앤디 (2006)

코미디, 모험 / 80분 / 전체관람가

앤디 어빙은 야구를 좋아하는 평범한 소년. 양키즈 스타디움에서 수위로 일하는 아버지와 자상한 엄마와 가난하지만 행복한 삶을 꾸려가고 있다. 그런데 어느 날 양키즈의 라커룸에서 홈런왕 베이브 루스가 애지중지하는 배트 '달링'이 사라지는 사고가 일어난다. 시카고 컵스의 투수 레프티가 구단주 크로스의 사주를 받아 베이브 루스가 더 이상 홈런을 치지 못하게 훔쳐간 것. 그러나 그 불똥은 수위인 앤디의 아버지에게 튀고, 결국 앤디의 아버지는 해고를 당하게 된다. 앤디는 자주 야구를 하는 컴퓨터에서 찾아낸 말하는 야구공 '스크루이'와 함께 아버지의 결백을 밝히기 위해 레프티를 추적하기로 한다. 우여곡절 끝에 마침내 레프티에게서 '달링'을 되찾은 앤디. 그런데 뜻밖에도 '달링'이 베이브 루스가 있는 시카고로 데려다 달라고 요구하자, 앤디는 과감하게 모험을 해보기로 결심하는데. 앤디는 과연 무사히 베이브 루스에게 '달링'을 돌려주어 아버지의 결백을 증명하고, 양키즈의 우승에 일조할 수 있을까?

# 영화보고 상상하기

## 교육목표

뒷 이야기를 상상하며  
상상력과 사고력을  
키울 수 있다.

## 교육순서

1. 전체 이야기 파악하기
2. 중심 내용 1~3가지로 정리하기
  - 주인공의 문제점은 무엇이었나요?
  - 주인공이 어떠한 마음을 가져야 한다고 생각하나요?
3. 이어질 내용을 상상하여 직접 적어보기
4. 조별로 이야기 나누기

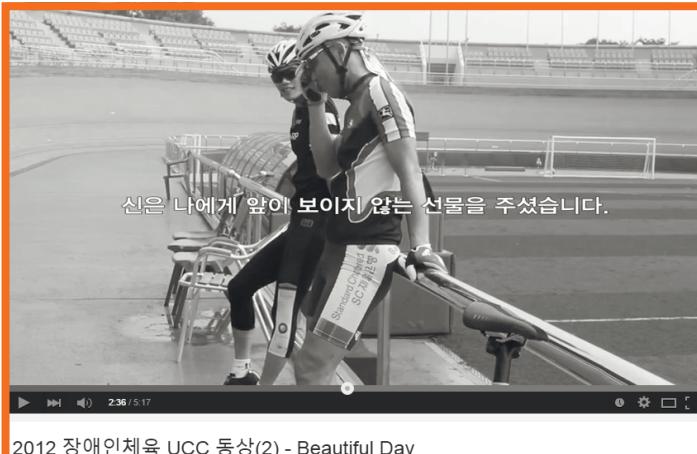
### \* 포인트 \*

- 뒷 이야기를 상상하며 상상력 기르기
- 이야기를 연결하는 활동을 통해 사고력 기르기
- 영화 줄거리를 파악하며 이해력 기르기

※ 주의할 점  
아이들의 상상이 다소 돌발적일지라도 긍정적인 내용이 포함되어있다면 인정해주세요.



## "장애인스포츠"



### 교 육 목 표

스포츠 관련 영상을  
통해 장애에 대한  
인식 개선

### 교육순서

#### 1. 영상 시청하기

<Youtube에서 장애인스포츠 관련 영상 시청>

- \* 2012 장애인체육 UCC 동상(2) Beautiful Day - 5분
- \* 수영선수 레나 마리아 - 6분45초
- \* 휠체어를 이긴 우정 - 4분

---

## 2. 장애인에 대한 인식과 편견 나누기

**평소 학생들이 장애인에 대해 갖고 있는 막연한 두려움이나 무관심 등을 자유롭게 나눌 수 있도록 유도**

- 전체질문**
- 길이나 학교에서 장애인을 만나면 어떤 생각이 드는지?
  - 장애인을 만나면 어떻게 대하는지?
  - 같은 학급(학교)에 장애인 학생이 있는지?
  - 친구를 놀릴 때 장애인을 비하하는 표현을 쓰고 있지는 않은지?
- 

## 3. 장애인의 삶 직접 체험해보기

**장애인 주는 육체적, 정신적인 어려움을 체험할 기회 제공(실습)**

· 시각장애 체험

- : 눈 가리고 테이블에 놓여진 여러 물건 중 지정된 물건 찾아오기
- : 눈 가리고 소리를 들으면서 목표지점에 도달하기

· 지체장애 체험

- : 발가락 또는 입으로 글씨 쓰기 [이름, 단어]
- : 손 안쓰고 사탕까먹기

· 장애인 에티켓

- : 다른 사람들을 대할 때와 같이 자연스럽게 대하고,  
도움을 주기 전에 도움이 필요한지 물어보기
- : 장애가 있는 친구들을 부를 때  
[장애인]이라는 명칭 대신 [이름] 불러주기

---

## 4. 체험 소감 나누기 & 장애인을 대하는 앞으로의 다짐 작성하기

- 각자 개성에 따라 조금씩 다르게 태어난 것과 같이  
장애인도 조금 다를 뿐 존중받아야 하는 존재임을 알림
  - 장애인과 비장애인의 서로를 이해하고 도울 때,  
더불어 행복한 세상을 만들 수 있음을 알림
-

## 야외놀이



## 오렌지축구



## 실내놀이



## 인문학적 스포츠

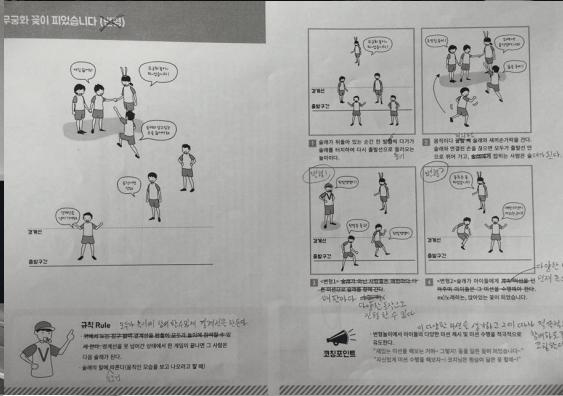


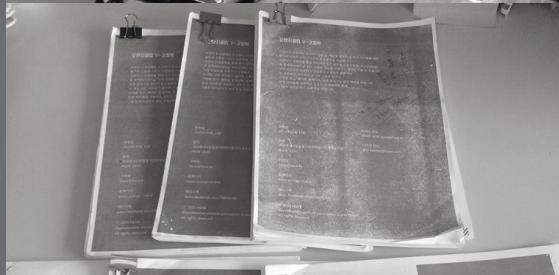


Human Movement

# 세상을 움직이게 하다

SPC Sports Practicing Coach / SPC Sports Project Designer







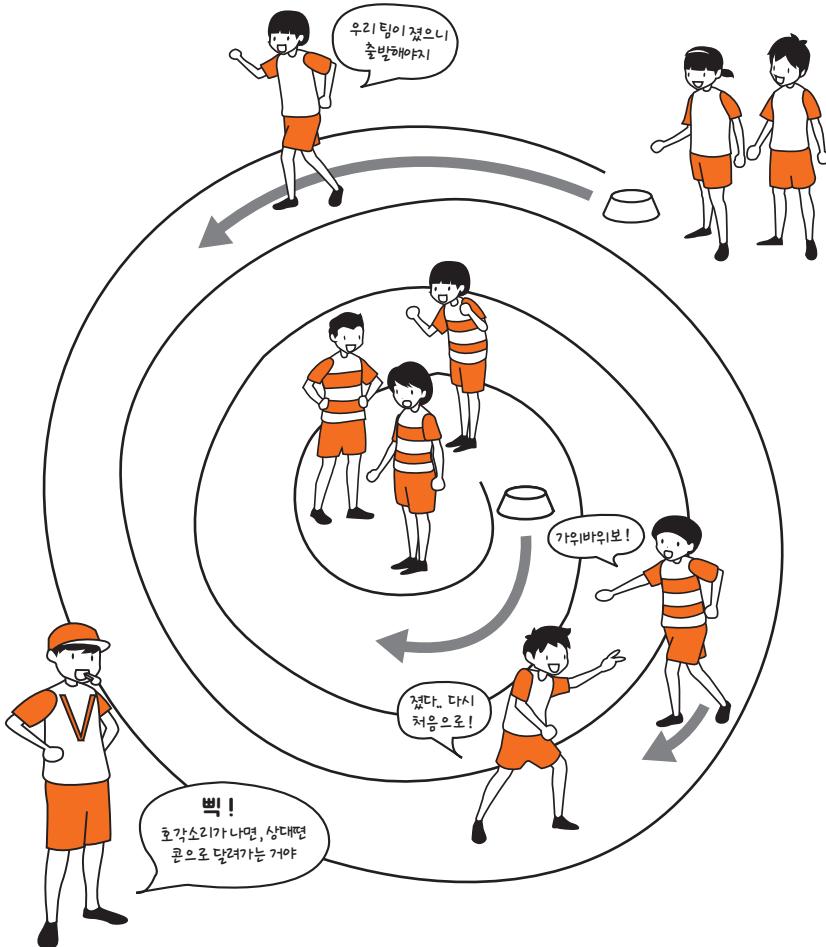
# 빙글빙글 신나는 달팽이집

맨손 달팽이 모양의 놀이판에서 빙글빙글 달리는 놀이



민첩성

집중력, 배려심



## 규칙 Rule

- 금을 넘거나 밟으면 반칙이 되어 다음 주자가 바로 출발한다.
- 앞사람의 가위바위보가 끝나면 출발한다.
- 가위바위보에서 진 사람은 재빨리 비켜준다.