

7 강 건너기

놀이 목표

- 멀리 뛸 수 있는 순발력과 다리의 근력을 기른다.
- 팔과 다리의 협응 능력을 기른다.
- 한 발로 중심을 잘 잡을 수 있는 균형 감각을 기른다.
- 연속으로 뛸 수 있는 지구력을 기른다.

준비물

- 줄, 유아 1명에 1개(길이 2m)
- 바닥 테이프
- 원마커 18개(미끄러지지 않고 위치 확인이 쉬운 지름 35cm 원형 판)

안전 수칙

- 서로 부딪히지 않도록 충분한 공간을 확보한다.
- 발로 밟아도 아프지 않은 부드러운 줄을 사용한다.
- 줄로 자신의 신체 부위를 감지 않도록 주의를 시킨다.
- 건너뛰기를 하기 전에 목표지점을 쳐다보게 한다.

유의 사항

- 건너뛰기를 할 때 팔을 앞뒤로 흔들게 한다.
- 무릎을 굽혔다 펴면서 리듬을 타며 뛰기를 하게 한다.
- 한 발로 뛰기를 할 때 오른발과 왼발 모두를 사용해 보게 한다.
- 앞으로 멀리 뛰라고 하기보다는 위로 높이 뛰라고 알려준다.



7 강 건너기



● 놀이 확장

1단계

- 놀이 1 : 줄 간격을 가깝게 하고, 간격이 넓은 곳에는 징검다리(원마커)를 많이 만들어 준다.
- 놀이 2 : 좁은 강에서 발 벌리고 모으기가 아닌 발이 줄 바깥으로 나가지 않으면서 걷기 또는 달리기로 출발선에서 도착선까지 이동하게 한다.
- 놀이 3 : 줄 1개로 작은 “호수”를 만들게 한다.

2단계



- 놀이 1 : 멀리서 달려오면서 강을 건너뛰게 한다.
- 놀이 2 : 유아가 두 발을 모아 옆으로 강을 건너뛰게 한다.
- 놀이 3 : 유아 2~3명이 모여 더욱 커다랗고 다양한 모양의 호수를 만들어 건너뛰거나 주변을 돌게 한다.

● 놀이 평가

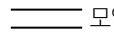
- 가까운 거리에서 점차적으로 먼 거리로 뛰어넘을 수 있는가?
- 먼 거리에서 달려와 멀리뛰기를 할 수 있는가?
- 양팔을 적절하게 흔드는 방법을 잘 아는가?
- 팔과 다리가 동시에 벌리고 모으는 협응이 잘되는가?
- 유아들이 거리를 멀게 하거나 큰 원을 만들어 도전적으로 놀이를 하는가?

● 놀이 방법

놀이 1 : 강 건너기

- 줄 2개를 이용하여  모양의 강을 만든다.
- 강의 폭이 너무 넓은 곳의 중간에는 징검다리(원마커)를 1~2개 놓는다.
-  모양의 강을 유아 2명에 1개를 만들어 유아들이 자유롭게 건너뛰기를 하게 한다.
- 유아들은 좁은 곳부터 시작해서 점차 폭이 넓은 곳을 도전하게 한다.
- 너무 넓은 강은 징검다리를 이용하여 건너뛰게 한다.
- 한 발로 건너뛰기, 두발 모아 뛰기, 달려와 뛰기 등의 방법으로 건너뛰게 한다.

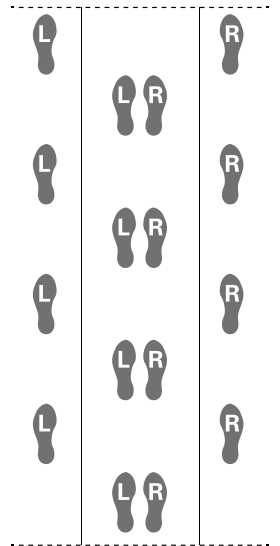
놀이 2 : 좁은 강 건너기

- 줄 2개를 이용하여  모양으로, 줄 간격이 약 30cm인 평행한 좁은 강을 만든다.
- 유아는 출발선에서 두 발을 모아 앞으로 뛴다.
- 다음에는 앞으로 뛰면서 양발을 벌려 줄 양옆으로 나가게 한다.
- 도착선에 도착할 때까지 발을 모았다 벌렀다를 반복하면서 앞으로 가게 한다.
- 발을 벌릴 때 양팔은 벌리고, 발을 모을 때 양팔은 상체 옆으로 모으게 한다.

놀이 3 : 호수 건너기

- 줄로 원을 만들고 여기를 “호수”라 유아에게 알려준다.
- 유아가 “호수” 안에서 한 발로 연속 뛰어 반대편으로 건너게 한다.
- 호수 주변을 한 발로 뛰기 또는 두발 모아 뛰기를 하여 돌게 한다.
- 유아 2명 또는 3명이 모여 더 커다란 “호수”를 만들어 함께 건너거나 주변을 돌게 한다.

도착선



출발선