

MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

7~13세 아동의 운동 기술 발달 및
평가를 위한 게임 기반의 도구



목차

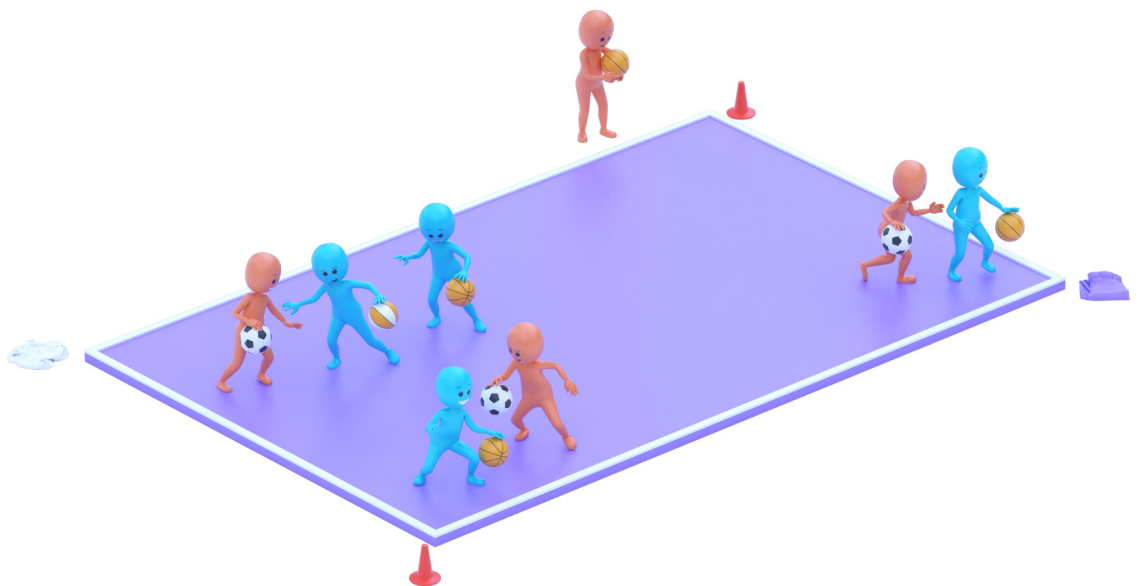
1 소개

2 사용 안내 및 FAQ

3 활동 카드, 평가 기준 및 QR 코드

4 공간, 노력 그리고 관계 적응 가이드

5 전체 평가 기준



MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT를 소개합니다!

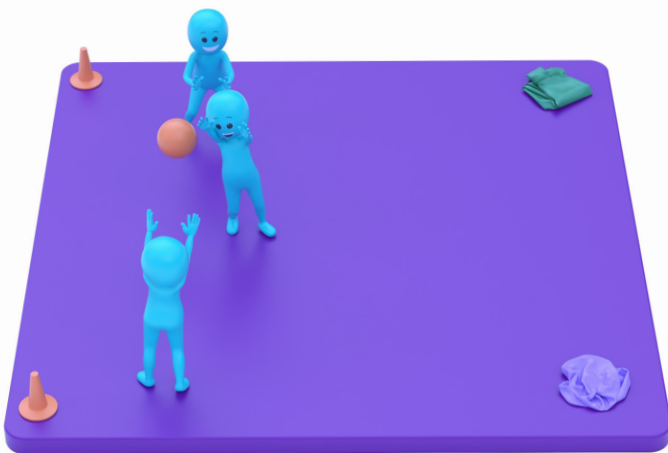
MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT가 필요한 이유

요즘 아이들은 역사상 가장 활동량이 적은 세대라고 합니다. 전 세계 20%의 아이들만이 세계보건기구(WHO)에서 권장하는 하루 60분 신체 활동 시간을 가집니다. 아이들의 운동 기술과 신체 활동 사이에는 직접적으로 긍정적인 상관 관계가 있습니다. 따라서 아이들이 신체 활동과 스포츠를 평생 즐길 수 있도록 재미있고 긍정적인 방식으로 운동 기술을 발달시킬 수 있도록 돕는 것은 매우 중요한 일입니다.

플레이키트의 기능

본 플레이키트는 코치가 7~13세 아이들에게 재미있으면서 점진적으로 도전적인 활동들을 제공하여 아이들이 안정성, 운동능력, 대상 통제 측면에서 운동 기술을 충분히 발달시킬 수 있도록 고안되었습니다.

이 키트는 코치가 아이들을 위한 활동을 만들고, 그 과정에서 아이들의 참여를 유도할 수 있는 간단한 방법으로 아이들의 운동 기술을 평가하는데 도움이 됩니다. 코치는 모든 종류의 스포츠 프로그램에 이 플레이키트를 사용할 수 있습니다.



플레이키트의 내용

1. 사용 안내, 활동, 초기 평가 기준
2. 활동 적응에 관한 추가 지침: 'SER'-공간(Space), 노력(Effort), 관계(Relationship)
3. 전체 신체 평가 기준
4. FAQ

사용 안내: 제안된 게임을 플레이하는 방법과 운동 평가 방법을 설명합니다.

활동: 활동을 수행하는 방법과 수행되는 활동 내에서 아이의 특정 움직임을 평가하는 방법을 보여 주는 14개의 활동 카드가 있습니다. 활동은 운동 유형(안정성, 운동능력, 대상 통제)과 3단계의 난이도(비교적 간단한 활동인 1단계부터 보다 복잡한 3단계까지)에 따라 운동 기술을 발달시키도록 고안되었습니다.

활동은 1단계부터 3단계까지 연결되어 있습니다. 각 카드에는 게임의 예시와 관찰 기법을 확인할 수 있는 2개의 QR 코드가 있습니다.

활동 적응: SER에 맞게 활동을 적응시키고 싶은 코치는 관련 섹션인 '공간, 노력 그리고 관계 적응 가이드'에서 추가 지침을 찾을 수 있습니다.

전체 신체 평가 기준: 초기 평가 외에도 코치는 전체 신체 평가 기준을 숙지한 뒤 추가 평가를 실시할 수 있습니다.

FAQ: 자주 묻는 질문에 대한 답변을 제공합니다.

사용 방법

이 플레이키트는 간헐적으로 사용하기 보다는 지속적으로 사용하는 것이 중요합니다.
권장 사용 방법은 다음과 같습니다.

1

14개 활동 전체를 한 번에 하나씩 1단계부터 3단계 순서로 진행합니다.

2

기존 프로그램 사이사이에 워밍업 또는 현재 게임과 대조되는 게임으로 진행합니다. 단, 아이들이 순차적으로 기술을 배울 수 있도록 단계별로 활동을 소개해야 합니다.

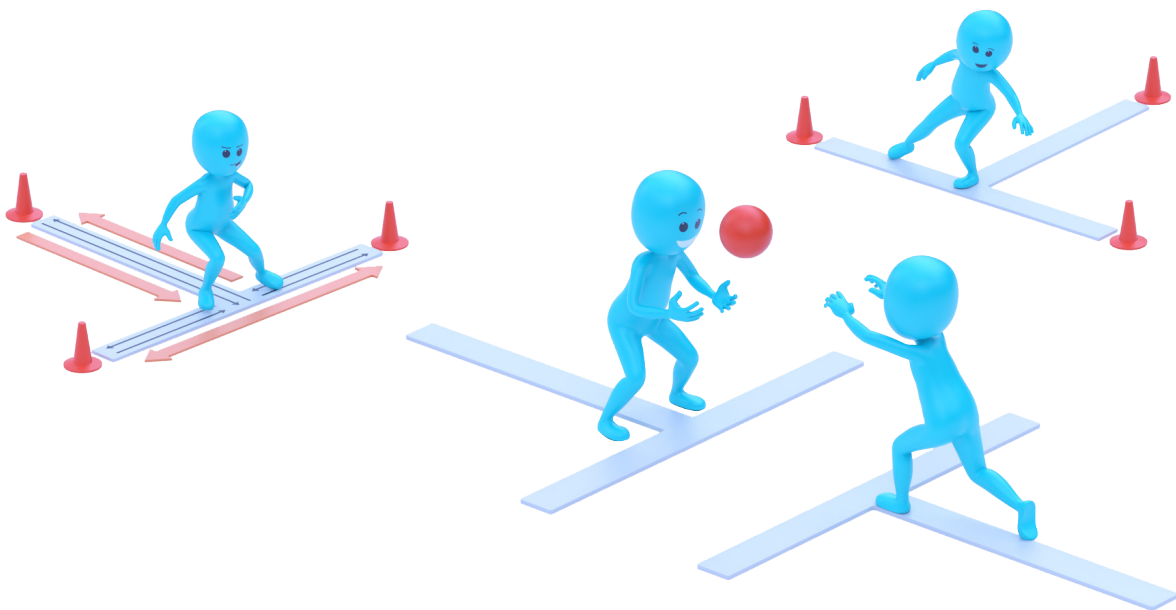
3

기존 프로그램을 완성하는 데 사용합니다. 기존 프로그램에서 발달시키고자 하는 기술의 향상에 활용할 수 있는 활동을 찾아봅니다.

4

아이들에게 발달이 필요하다고 생각되는 특정 운동 기술을 향상하는데 사용합니다. 즉, 안정성, 대상 통제, 운동능력 카테고리 중에서 아이들의 능력을 향상시킬 활동을 활용합니다. 그리고 단계별로(1단계, 2단계, 3단계 순서로) 소개합니다.

어떤 접근 방식을 사용하든지, 이 플레이키트는 모든 아이들에게 스포츠에서 성장하는데 필요한 운동 기술을 배울 수 있는 기회를 제공한다는 것을 기억하세요. 여러분과 프로그램에 참여하는 아이들에게 즐거운 활동이 되길 바랍니다!



사용 안내

카드 앞면의 정보는 준비, 진행, 적응에 활용할 수 있습니다. 카드 뒷면에는 코치가 동작을 평가하고 아이들의 다음 발달 단계를 계획할 수 있는 정보가 담겨 있습니다.

3단계 **1**
대상 통제 **2**

매트 라운더스 (MAT ROUNDERS) 게임

필요한 것 **3**

- 타격 구역과 투구 구역을 표시할 삼각관
- 마크업 방지 매트 3개
- 다양한 공과 타격 장비(예: 배트, 라켓)
- 2개 팀

이렇게 해 보세요 **5**

- 타자는 타격 구역에 서고 타격 팀 나머지 선수들은 그 뒤에 안전 거리를 두고 떨어져 있습니다.
- 투수는 투구 구역에 서고 나머지 선수들은 수비 구역에 흩어져 있습니다.
- 투수가 공을 타자에게 던지면 타자는 공을 전 타격 좌 방향 매트까지 집습니다(아웃되지 않으면 다음 2개 매트까지 계속 달립니다).
- 타자가 전 공을 수비수가 잡거나 타자보다 공이 매트에 먼저 도달하면 타자는 아웃됩니다.

다른 방법으로 해 보세요 **6**

- 2번의 움직임 이내에 3개 매트를 모두 돌면 두 배의 점수를 얻습니다.
- 손이나 발을 사용하여 공을 집니다.
- 각 매트에는 한 번에 한 명의 선수만 설 수 있습니다.

이렇게 해 보세요 **7**

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시작하세요.

카드 앞면: 게임

- 1 단계:** 활동의 난이도를 나타냅니다.
- 2 운동 카테고리:** 안정성, 운동능력, 대상 통제 중에서 발달시킬 주요 운동 기술을 명시합니다.
- 3 필요한 것:** 게임을 하는 데 필요한 준비 사항입니다.
- 4 일러스트레이션:** 준비 및 게임 방법을 보여줍니다.
- 5 이렇게 해 보세요:** 활동 방법을 설명합니다.
- 6 다른 방법으로 해 보세요:** 활동을 그룹에 맞게 더 쉽거나 어렵게 조정하는 방법과 공간, 노력, 관계를 조정하는 방법에 대한 팁입니다.
- 7 QR 코드:** 게임 진행 모습을 담은 비디오 클립으로 연결됩니다.

3단계
대상 통제

매트 라운더스 (MAT ROUNDERS) 평가 항목: 수비

1 살퍼볼 동작

- 공을 집기 위해 움직임
- 공 지키기
- 팔을 위로 들어 공을 던져 투수에게 돌려줌

3

2 발달시킬 단계

1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
공이나 목표물을 주시하지 않음	공을 주시함	공과 목표물을 주시함	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
던지는 팔이 몸 뒤로 백스윙되고 던지는 팔을 앞으로 뻗어 동작을 마무리하며 던지지 않는 팔은 몸 옆에 붙어 있음	던지는 손이 몸 뒤로 백스윙되고 던지는 팔을 앞으로 뻗어 동작을 마무리하며 던지지 않는 팔은 들어 올리거나 앞으로 뻗음	던지는 손과 팔이 몸 뒤로 백스윙되고 던지는 팔은 앞으로 뻗어 동작을 마무리하며 던지지 않는 팔은 들어 올려 목표물을 가리킴	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

4 관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	는	발

5 다음으로 시도할 게임

연드 존 2
스페이스 인베이더스 3

카드 뒷면: 평가

카드 뒷면은 코치가 안정성, 대상 통제, 운동능력 중 한 가지에 초점을 맞춰 각 활동에서 사용되는 운동 패턴을 평가하는 데 도움이 됩니다.

- 1 살퍼볼 동작:** 관찰할 주요 동작을 명시합니다.
- 2 단계별 발달:** 시작하는 단계, 할 수 있는 단계, 기량이 뛰어난 단계, 자신감 있는 단계, 능숙한 단계-기술 발달 단계에 걸쳐 관찰해야 하는 주요 신체 부위와 운동 패턴. 추가로 관찰해야 하는 신체 부위 및 운동 패턴에 관한 내용은 전체 평가 섹션을 참조하세요.
- 3 운동 평가 기준을 확인하려면 여기를 스캔하세요:** QR 코드를 스캔합니다.
- 4 관찰 및 평가:** 아이에 관한 관찰을 마치면 이 섹션을 사용하여 평가 점수를 기록합니다.
- 5 다음으로 시도할 게임:** 다음 단계의 활동을 안내합니다.

활동 카드 목록

	활동	단계	운동 중점 영역	신체 관찰
1	T 타임 T-Time	1	안정성 Stability	다리 & 몸
2	코너볼 Conerball	1	대상통제 Object Control	팔 & 다리
3	스페이스 인베이더스1 Space Invaders 1	1	대상통제 Object Control	팔 & 다리
4	레이드 Raid	1	운동능력 Locomotion	다리 & 몸
5	태그 Tag	2	운동능력 Locomotion	눈 & 팔
6	게이트웨이 Gateways	2	운동능력 Locomotion	팔 & 다리
7	파티드 스킬 Potted Skills	2	대상통제 Object Control	팔 & 다리
8	스페이스 인베이더스2 Space Invaders 2	2	대상통제 Object Control	팔 & 다리
9	스퀘어볼 Square Ball	2	대상통제 Object Control	눈 & 팔
10	엔드 존1 End Zone 1	2	안정성 Stability	다리 & 몸
11	카바디 Kabaddi	2	안정성 Stability	다리 & 몸
12	엔드 존2 End Zone 2	3	안정성 Stability	다리 & 몸
13	매트라운더스 Mat Rounders	3	대상통제 Object Control	눈 & 팔
14	스페이스 인베이더스3 Space Invaders 3	3	대상통제 Object Control	팔 & 다리

FAQ

이 플레이키트는 누가 고안했나요?

이 플레이키트는 나이키와 Youth Sport Trust의 협력하에 수석 자문역인 데이비드 몰리 교수와 톰 밴 로섬 박사, 폴 오길비, 레슬리 미니버니, 앤디 스톤맨의 도움을 받아 개발되었습니다. Youth Sport Trust는 모든 아이들이 놀이와 스포츠를 통해 삶이 변화되는 혜택을 누릴 수 있도록 노력하는 아동 자선 단체입니다. Made to Play 프로그램은 신체 활동량이 역대 최저인 현대 아이들을 위해 지역사회 파트너와 협력하여 놀이와 스포츠를 통해 아이들을 더 많이 움직이게 하려는 나이키의 노력입니다. 활동적인 아이들이 학교와 삶 속에서 더 건강하고 행복하며 성공한다는 것을 알고 있습니다

이 자료를 사용해야 하는 이유는 무엇인가요?

이 플레이키트는 7~13세 아이들의 신체 능력을 향상시키고, 재미있고 역동적이며 게임에 기반을 둔 방식으로 아이들이 즐겁게 참여할 수 있도록 고안되었습니다.

평가하는 동작을 아이들이 제대로 하게 하려면 어떻게 해야 하나요?

먼저 해당 동작을 익힌 다음 게임에 적용하세요. 바람직한 동작에는 보상을 줄 수 있도록 게임의 채점 시스템을 바꿔보세요.

그룹내 능력이 다른 아이들에게 효과적으로 도전 과제를 주려면 어떻게 해야 하나요?

자료 카드의 '도전 과제 바꾸기'를 사용하여 활동 중 공간, 노력 또는 관계에 변화를 주세요.

두세 가지 활동만 할 수 있는 상황이라면 어떤 활동을 선택해야 하나요?

이 플레이키트는 세 단계에 걸쳐 난이도가 높아지도록 활동 지침을 제공하고 있습니다. 따라서 처음에는 1단계 카드를 사용한 다음 2단계, 3단계 순서로 진행하세요. 1단계와 2단계의 일부 활동은 서로 연결되므로 제한된 수의 게임만 할 수 있는 경우에는 이렇게 연결되는 활동을 하는 것이 좋습니다.

모든 운동 카테고리(안정성, 대상 통제, 운동능력)를 빠짐없이 다루려면 어떻게 해야 하나요?

이 플레이키트는 여러 단계에 걸쳐서 각 단계의 다양한 활동을 활용할 경우 안정성, 대상 통제, 운동능력을 모두 다룰 수 있도록 고안되었습니다. 각 활동마다 발달되는 주요 운동 기술이 명시되어 있습니다.

어떻게 게임을 더 어렵게, 혹은 더 쉽게 변형할 수 있나요?

활동 카드의 '다른 방법으로 해 보세요' 아이디어를 활용하거나 SER 지침에 나온 것처럼 도전 과제를 변경하면 됩니다.

평가는 어떻게 준비해야 하나요?

이 플레이키트는 게임 내에서 특정 동작이 드러나도록 고안되었습니다. 한 번의 세션에서 모든 아이들을 모든 기준에 비추어 평가하기는 불가능합니다. 각 게임 내에서 소규모 그룹의 아이들을 평가하는 것에 집중하세요. 필요하다면 게임을 반복하고 여러 번의 게임으로 평가를 확장하세요. 또 다른 방법은 아이들이 서로를 평가하도록 하거나 동영상 등을 이용하여 스스로 평가하도록 하는 것입니다.

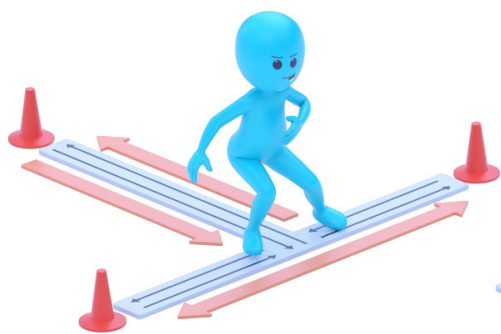
평가는 어떻게 하나요?

처음에는 활동 카드의 '평가' 면에 나온 두 가지 핵심 부위(예: 머리, 팔, 몸, 다리)로 아이가 동작을 수행하는 것을 관찰하여 동작의 전반적인 능숙함과 침착함을 살펴보세요. 그런 다음 다시 한번 동작을 살펴보면서 카드에 나온 기준에 따라 아이 몸의 세부적인 부분들을 살펴보세요. 운동 기준에 비추어 아이가 시작하는 단계, 할 수 있는 단계, 기량이 뛰어난 단계, 자신감 있는 단계 또는 능숙한 단계 중 어디에 속하는지 1~5점으로 표시하세요.

활동 카드, 평가 기준, & QR 코드



T-타임 (T-TIME) 게임



필요한 것

- T를 표시할 테이프, 마커 또는 삼각콘
- 던질 수 있는 다양한 물체
- 북 또는 탬버린
- T 하나에 선수 1명

이렇게 해 보세요

- T 사이의 안전 거리를 확보합니다.
- 선수들은 번갈아 T의 하단에서 시작해 앞으로 간 다음, T의 상단에서 좌우로 움직이고 다시 뒤로 돌아옵니다.
- 그런 다음 선수가 번갈아 T를 따라 움직이며 상대방에게 물체를 던지고 상대방은 물체를 잡습니다.
- 선수들이 리듬에 맞춰 움직이도록 북 소리 등을 활용합니다.

다른 방법으로 해 보세요

- T를 따라 움직이고 돌아오는 데 제한 시간을 정합니다.
- T의 크기를 변경합니다.
- 더 많은 T를 추가합니다.
- 던지는 물체를 변경합니다.
- T 하나당 선수 수를 늘립니다.

스마트폰 카메라로
QR 코드를 스캔하여
게임을 시청하세요.



T-타임 (T-TIME)

평가 항목: 사이드 스텝

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 런지
- 박차고 나가기
- 뒤로 사이드 스텝



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신있는 단계	5. 능숙한 단계
관	런지를 할 때 다리를 곧게 펴고 발 간격이 좁음	런지를 할 때 양 무릎을 굽히고 발 간격이 넓음	런지를 할 때 앞무릎을 굽히고 뒷무릎은 펴며 반대 방향으로 박차고 나가기 위해 뒷다리를 뺨음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
매	몸이 비틀리고 가슴 위치가 낮음	어깨가 앞을 향하고 가슴 위치 낮음	어깨가 앞을 향하고 가슴 위치 높음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	다리	몸

다음에 시도할 게임

엔드 존(END ZONE) 1
카바디(KABBADI)

코너볼(CORNERBALL)

게임



필요한 것

- 4개의 목표물(예: 벤치, 삼각콘) – 코트 모퉁이마다 하나씩 안쪽을 향하도록 함
- 4명으로 구성된 4개 팀 – 각 팀의 선수에 1~4번 배정
- 번호표 16개(4가지 색)
- 공 4개

이렇게 해 보세요

- 각 팀은 각기 다른 목표물 뒤에 서고 공을 받습니다.
- 리더의 신호에 따라 각 팀이 공을 손으로 코트 안으로 굴립니다.
- 리더가 선수의 번호(1~4)를 외치면 선수들이 움직여 공을 가져온 뒤 목표물을 향해 슈팅해 득점합니다.
- 공은 팔을 아래로 하여 무릎 높이 아래로 굴려야 하며, 선수들은 발을 사용하면 안 됩니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 공의 개수를 줄입니다.
- 각 목표물 구역에 수비수를 추가합니다. 처음에는 장애물 역할만 하는 소극적인 수비 역할만을 담당합니다.
- 놀이 공간을 늘립니다.
- 각 팀에서 추가 선수를 투입합니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



코너볼(CORNERBALL)

평가 항목: 움직이면서 슈팅

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 달려가 공을 잡고 드리블
- 축을 중심으로 회전해 목표물을 향함
- 공을 목표물로 보냄



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
몸	공을 차는 쪽 팔의 백스윙과 마무리 동작이 거의 없고 주로 몸 옆에 붙이고 있음	공을 차는 쪽 팔이 약간 백스윙된 다음 앞으로 나오면서 공을 차고 반대쪽 팔은 균형을 잡기 위해 내밀어 줌	공을 차는 쪽 팔이 뒤로 갔다가 앞으로 나오면서 공을 차고 반대쪽 팔은 내민 후 들어 올려 균형을 잡음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
관	무릎을 굽히지 않고 의도한 공 방향을 향해 발을 내딛지 않음	무릎을 약간 굽히고 체중을 약간 앞에 실음 - 한 발이 다른 발 앞에 올 수 있음	무릎을 90도 굽히고 체중을 앞에 실으며 공을 미는 팔 반대쪽 발을 내딛음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	팔	다리

다음에 시도할 게임

매트 라운더스
(MAT ROUNDERS)

레이드(RAID)

게임



필요한 것

- 후프 5개 또는 바닥에 원 5개 표시
- 번호표 8개(4가지 색)
- 다양한 용품, 예: 공, 콩주머니
- 2명으로 구성된 4개 팀

이렇게 해 보세요

- 1개의 후프가 있는 큰 놀이 구역을 준비하고 각 코너에 2명의 선수로 구성된 팀을 하나씩 배치합니다.
- 놀이 구역 중앙에 후프를 두고 안에 운동 도구를 놓습니다.
- 선수들은 팀 내에서 번갈아 중앙 후프로 달려가 도구를 가져옵니다.
- 선수들은 한 번에 도구 하나만 들 수 있습니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 도구를 가져올 제한 시간을 정합니다.
- 코너 후프와 중앙 후프 사이에 장애물을 둡니다.
- 선수들은 중앙 후프가 비어 있을 때 오른쪽의 후프에서 도구를 가져올 수 있습니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



레이드(RAID)

평가 항목:러닝 동작

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 다리와 팔이 반대 방향으로 움직임
- 도주 단계를 보여 줌
- 속도를 높임

발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
관	되돌아 오는 동안 뒤꿈치가 낮게 들리고 출발 시 앞다리가 곧게 펴짐	되돌아 오는 동안 뒤꿈치가 계속 무릎 아래 있고 출발 시 앞다리가 거의 곧게 펴짐	되돌아 오는 동안 뒤꿈치가 엉덩이 가까이 오고 출발 시 앞다리를 뺨음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
매	몸을 꼳꼳이 세움	몸을 앞으로 숙임	몸을 앞으로 살짝 숙임	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	다리	몸

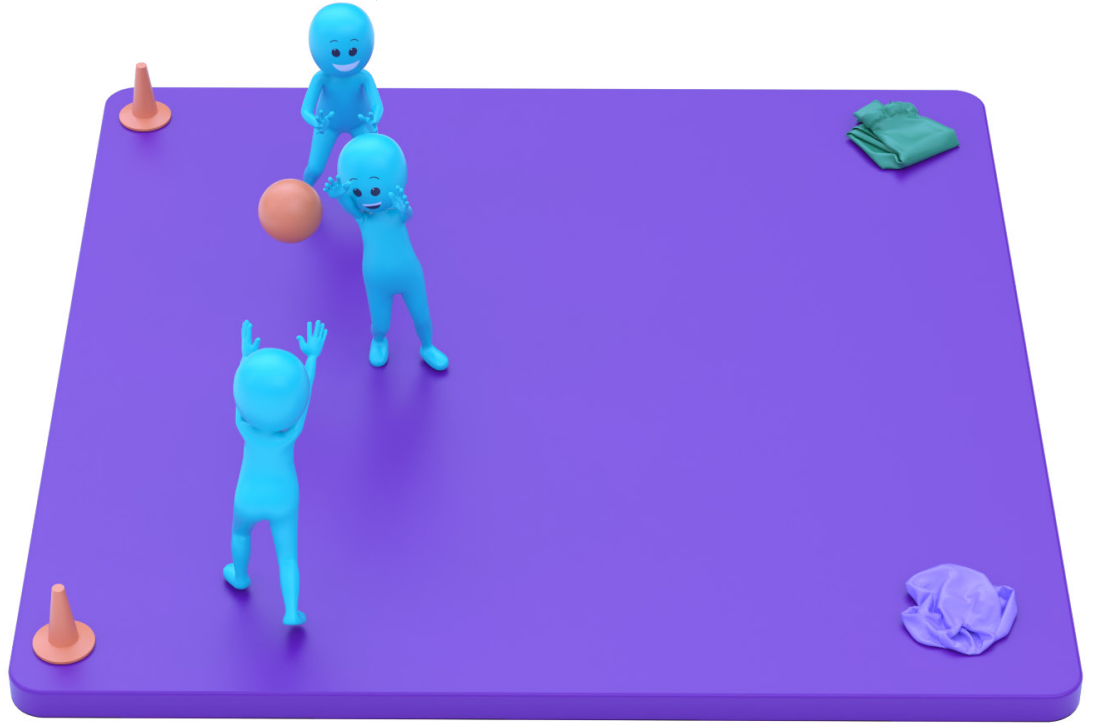
다음에 시도할 게임

게이트웨이(GATEWAYS)
파티드 스킬서킷
(POTTED SKILLS CIRCUIT)

스페이스 인베이더스1 (SPACE INVADERS1) 2대1 게임

필요한 것

- 사각 놀이 구역을 표시할 삼각콘, 선그리기
- 번호표 2개(한 가지 색)
- 공 1개
- 선수 3명



이렇게 해 보세요

- 놀이 구역에서 2대1로 경기합니다.
- 선수의 목표는 수비수를 피해 성공적인 패스를 하는 것입니다.
- 선수들은 놀이 구역에 머물러야 합니다.
- 신체 접촉은 금지됩니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 프리스비, 큰/작은 공 등 도구에 변화를 줍니다.
- 구역 크기를 바꿉니다.
- 다양하고 적절한 패스에 점수를 부여합니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



스페이스 인베이더스1 (SPACE INVADERS1), 2대1

평가 항목: 움직이면서 공 받기

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 공간으로 또는 공을 향해 달림
- 공의 진로를 예상하고 팔을 뻗음
- 공을 잡음

발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
손	팔을 몸 옆에 두어 공을 잡을 준비가 되어 있지 않아 물체를 팔과 몸으로 잡음	물체를 받을 때 팔이 몸 앞에 있으며 물체를 받을 때 손만 사용함	물체를 받을 때 팔을 들어 올려 몸 앞에 두며 물체를 받을 때 몸 앞에서 손만 사용하여 받음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
다리	물체 쪽으로 발을 내딛지 않고 물체를 받은 후 발이 바닥에 붙어 있음	물체가 날아오는 쪽으로 발을 조정하고 던지는 목표물 쪽으로 몸을 돌림	물체가 날아오는 쪽과 던지는 목표물 방향으로 발을 내딛음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

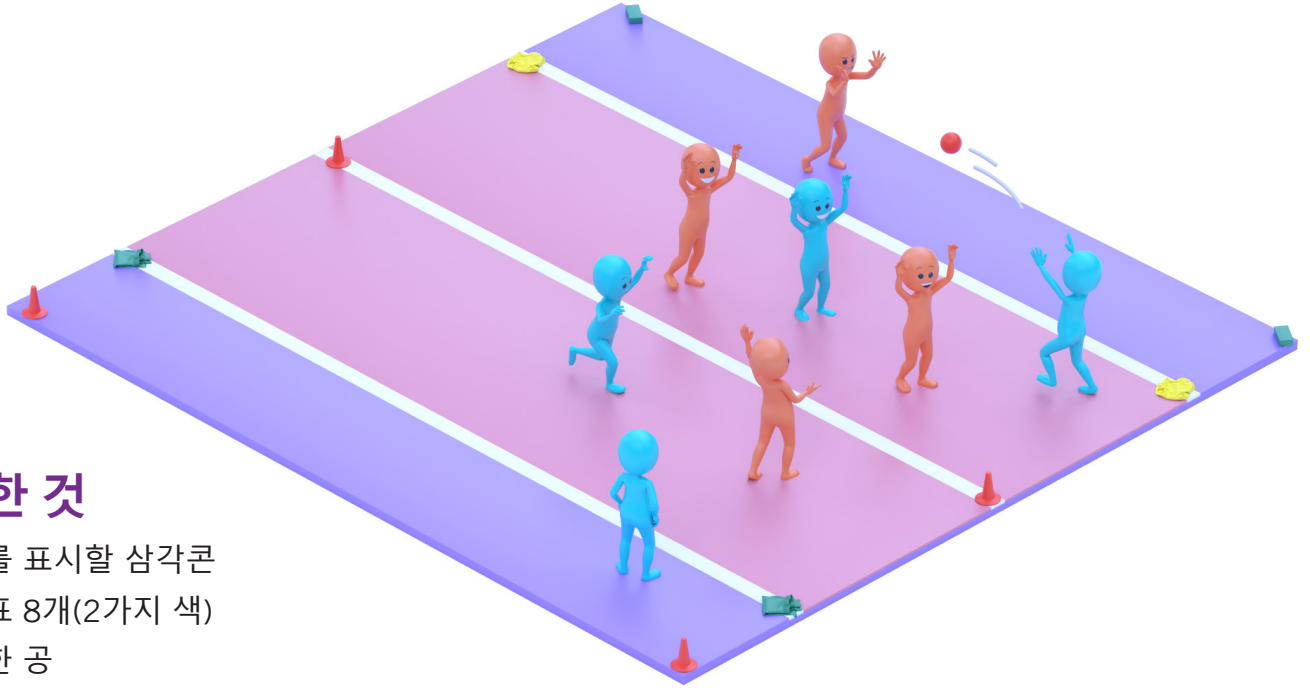
이름	팔	다리

다음에 시도할 게임

스페이스 인베이더스
(SPACE INVADERS) 2

엔드 존(END ZONE) 1

게임



필요한 것

- 코트를 표시할 삼각콘
- 번호표 8개(2가지 색)
- 다양한 공
- 4명으로 구성된 2개 팀

이렇게 해 보세요

- 공격수는 엔드 존에서 게임을 시작해 반대쪽 엔드 존까지 공을 가져가면 점수를 얻습니다.
- 놀이 구역에서 2명의 수비수로 시작하고 점수가 날 때마다 수비수를 추가합니다.
- 공격 팀은 네 번의 공격 기회가 있고 그다음에는 상대 팀이 공격합니다.
- 신체 접촉이 없어야 하고 공을 갖고 달리면 안 되며, 수비수가 엔드 존에 있으면 안 됩니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 최소의 패스 횟수로 엔드 존까지 도달하면 점수를 얻습니다.
- 경기장 양쪽에 1미터 간격의 와이드 존을 만듭니다. 와이드 존 안으로 패스가 들어갔다가 패스가 나가면 1점을 얻습니다.(와이드 존에서 엔드 존으로 공을 패스할 수 없음).
- 프리스비, 하키 스틱과 공 등 도구에 변화를 줍니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



엔드 존 1 (END ZONE)

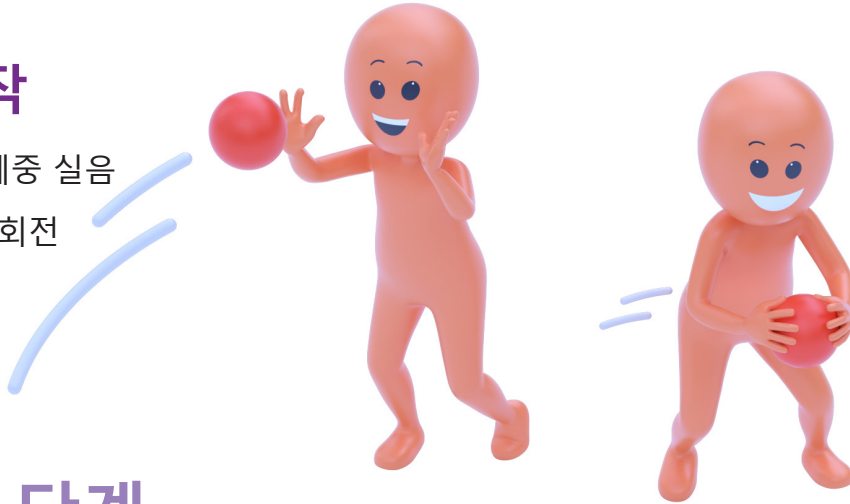
평가 항목: 정지

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- '멈추는' 발에 체중 실음
- 축을 중심으로 회전
- 반대 방향으로 움직임



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
기입	방향을 바꾸기 위해 움직이지 않거나 최소한으로 무릎을 굽히고 발을 돌림	무릎을 약간 굽히고 다른 방향으로 움직이기 위해 발을 내딛음	반대 방향으로 움직이기 위해 무릎을 굽히고 다른 발에 힘을 실음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
예	몸의 회전 없이 깨끗이 선 자세를 유지	공이 날아올 때 공을 향해 몸을 돌리고 앞으로 살짝 숙임	공이 날아올 때 공을 향해 몸을 돌리고 앞으로 숙인 다음 몸을 돌려 앞을 향함	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	다리	몸

다음에
시도할
게임

카바디(KABBADI)
엔드 존(END ZONE) 2

게이트웨이 (GATEWAYS)

게임



필요한 것

- 다양한 색상의 마커 또는 삼각콘
- 드리블할 다양한 물체

이렇게 해 보세요

- 안전 구역을 표시합니다.
- 안전 구역 안에 같은 색상의 마커 또는 삼각콘 2개를 사용하여 몇 개의 게이트웨이를 만듭니다.
- 선수는 경로 계획과 피하기 동작을 통해 게이트웨이를 통과하거나 게이트웨이 사이를 효율적으로 지나가야 합니다.
- 선수는 파트너와 함께 게임할 수 있습니다(예: 파트너의 경로를 따라 게이트웨이 통과).

다른 방법으로 해 보세요

- 게이트웨이 숫자를 늘립니다.
- 달리기, 짱충짱충 뛰기, 한 발로 뛰기 등 이동 방법을 바꿉니다.
- 공을 드리블해 게이트웨이를 통과합니다.
- 게이트웨이 통과 제한 시간을 정합니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



게이트웨이 (GATEWAYS)

평가 항목: 러닝

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 다리와 팔이 반대 방향으로 움직임
- 도주 단계를 보여 줌
- 속도를 높임

발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
몸	팔을 곧게 펴고 다리와 반대 방향으로 휘두르지 않음	팔을 거의 굽히지 않고 다리 반대 방향으로의 팔 스윙이 제한적	팔을 약 90도로 굽히고 다리 반대 방향으로 스윙 (오른쪽 다리가 앞으로 나갈 때 왼팔이 앞으로 나감)	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
발	되돌아 오는 동안 뒤꿈치의 높이 낮음	되돌아오는 동안 뒤꿈치가 계속 무릎 아래에 있음	되돌아오는 동안 뒤꿈치가 엉덩이 가까이 있음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	팔	다리

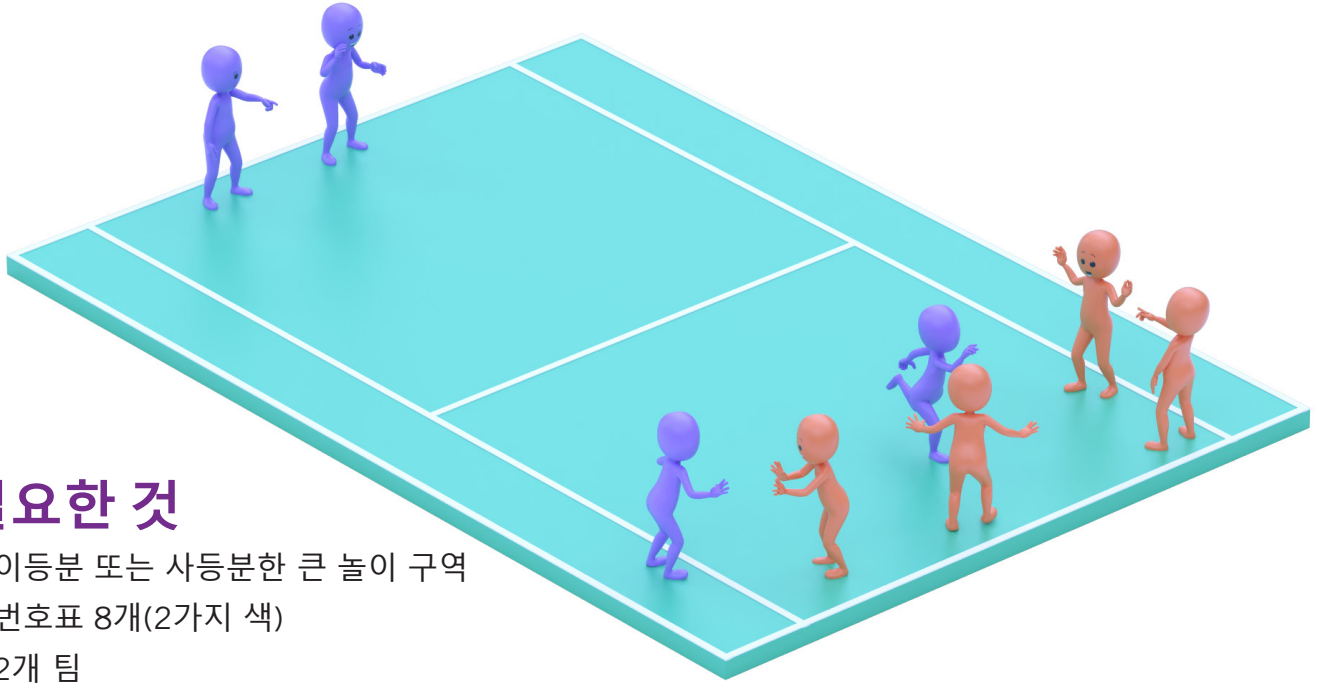
다음에 시도할 게임

파티드 스킬 서킷
(POTTED SKILLS CIRCUIT)

태그(TAG)

카바디 (KABADDI)

게임



필요한 것

- 이등분 또는 사등분한 큰 놀이 구역
- 번호표 8개(2가지 색)
- 2개 팀

이렇게 해 보세요

- 한쪽 하프 코트에는 수비수, 반대쪽 하프 코트 뒤에는 공격수가 줄지어 서서 이 순서로 번갈아 공격합니다.
- 공격수는 숨을 참고 최대한 많은 수비수를 태그한 다음, 공격수 하프 코트로 돌아와 숨을 쉽니다. 수비수의 하프 코트에 있는 동안 '카바디'라고 외쳐야 합니다.
- 공격수가 수비수 구역에 있을 때 숨을 쉬면 득점한 점수를 잃게 되고 수비수가 점수를 얻습니다.
- 수비수는 자신의 하프 코트에 있어야 하고 공격수가 공격수의 하프 코트로 돌아가지 못하게 막아야 합니다(신체 접촉 금지).

다른 방법으로 해 보세요

- 태그 벨트를 사용합니다.
- 수비수는 2개 구역에 흩어진 후 자기 구역에 머물러야 합니다.
- 숨을 참는 기간 대신 공격 제한 시간을 정합니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



카바디 (KABADDI)

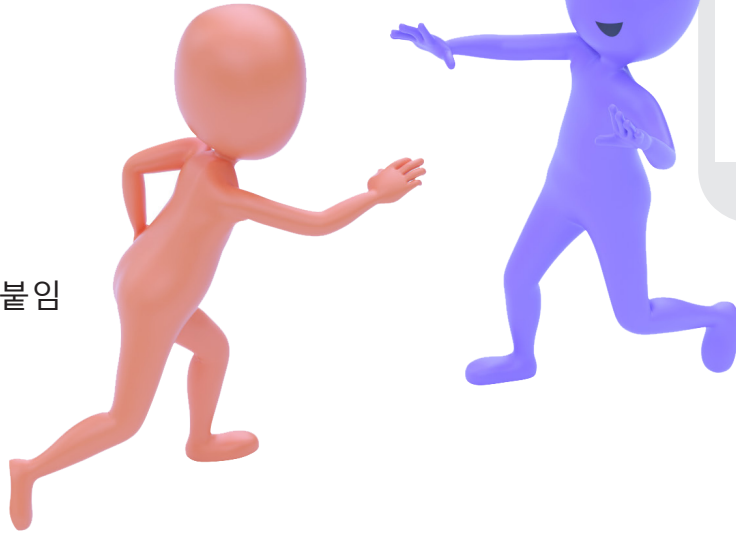
평가 항목:
런지 후 움직임

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 팔을 쭉 뻗고 발을 바닥에 붙임
- 무릎을 굽힘
- 시작 위치로 돌아옴



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
관	무릎 굽힘이 최소이고 어느 다리로도 박차고 나가지 않아 방향을 바꾸지 못함	양쪽 무릎을 굽히지만 뒤쪽 다리를 완전히 뻗지 않아 반대 방향으로 박차고 나가지 못함	앞 무릎을 굽히고 뒷무릎은 곧게 펴고 뒤쪽 다리는 반대 방향으로 박차고 나가기 위해 완전히 뻗음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
매	몸을 꼿꼿이 세우거나 옆으로 비틀음	몸을 살짝 앞으로 숙임	몸을 앞으로 숙이고 가슴이 앞쪽 무릎 가까이 옴	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	다리	몸

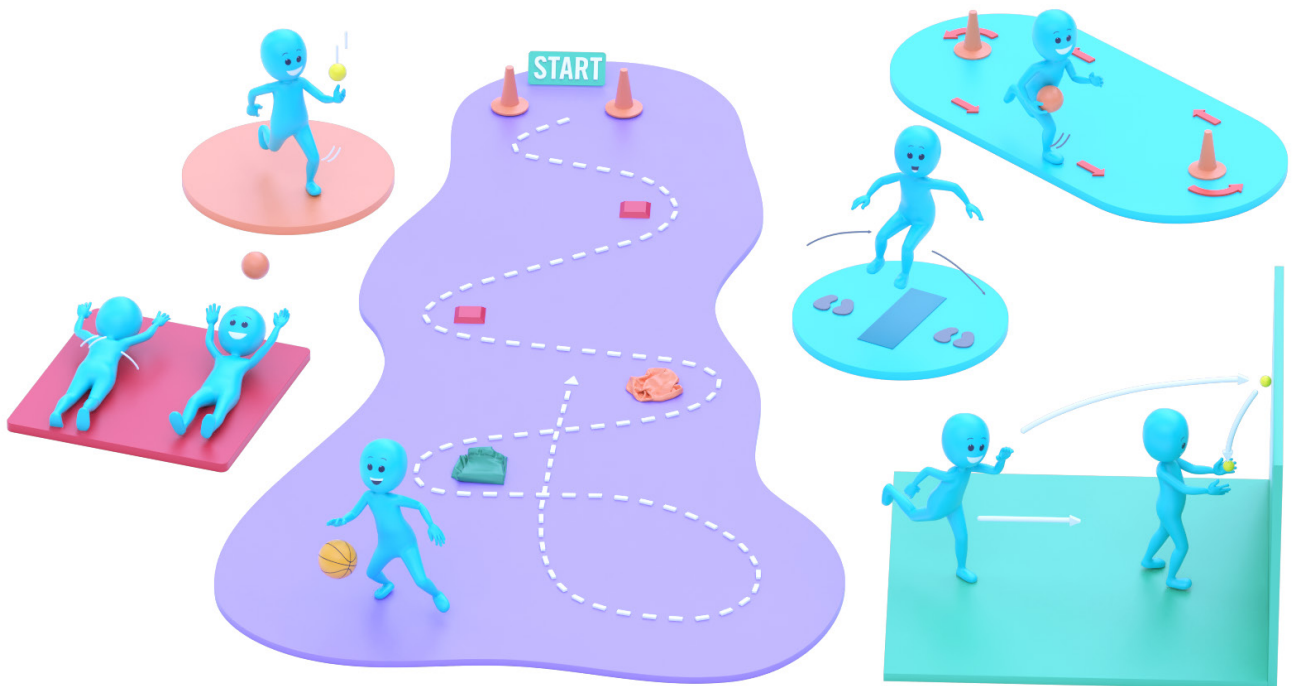
다음에
시도할
게임

엔드 존(END ZONE) 1
엔드 존(END ZONE) 2

파티드 스킵 서킷 (POTTED SKILLS CIRCUIT) 게임

필요한 것

- 표시용 삼각콘
- 매트 2개(또는 매트 1개와 스피드 바운스 매트 1개)
- 다양한 공
- 공주머니 또는 유사한 것
- 벽이 있는 구역



이렇게 해 보세요

- 그림과 같이 활동을 준비합니다.
- 스테이션 사이에 안전 공간을 둡니다.
- 리바운드에서 놓친 공이 다른 활동에 방해가 되지 않도록 합니다.
- 선수들은 각 스테이션을 완료하고 가장 많은 득점을 하는 것이 목표입니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 서킷을 완료하는 제한 시간을 정합니다.
- 주로 사용하는 손이나 발 또는 주로 사용하지 않는 손이나 발을 사용합니다.
- 활강 경기용 삼각콘 사이의 거리를 줄입니다.
- 선수가 점수를 기록하고 자기 기록을 깨려고 노력합니다.

스마트폰 카메라로
QR 코드를
스캔하여 게임을
시청하세요.



파티드 스킬 서킷 (POTTED SKILLS CIRCUIT)

평가 항목: 움직이면서 드리블

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 공을 드리블하면서 달리기
- 삼각꼴을 돌아 이동하면서 공을 컨트롤
- 끝까지 스피드 유지



발달시킴 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
손	팔을 편 상태로 주로 사용하는 손바닥으로 공을 쳐서 튕김	팔을 약간 구부려 공을 밀고, 양손을 모두 사용하지만 한쪽 손을 주로 사용	팔을 굽혀 공 속도를 줄이고 팔을 뻗어 공을 밀며, 양손을 똑같이 잘 사용함	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
발	삼각꼴을 돌아 달릴 때 다리를 곧게 펴	다리를 약간 굽히고 삼각꼴을 돌 때 체중을 좌우로 이동	다리를 굽히고 삼각꼴을 돌 때 바깥쪽 발부터 밀면서 안쪽 발에 힘을 실음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	팔	다리

다음에
시도할
게임

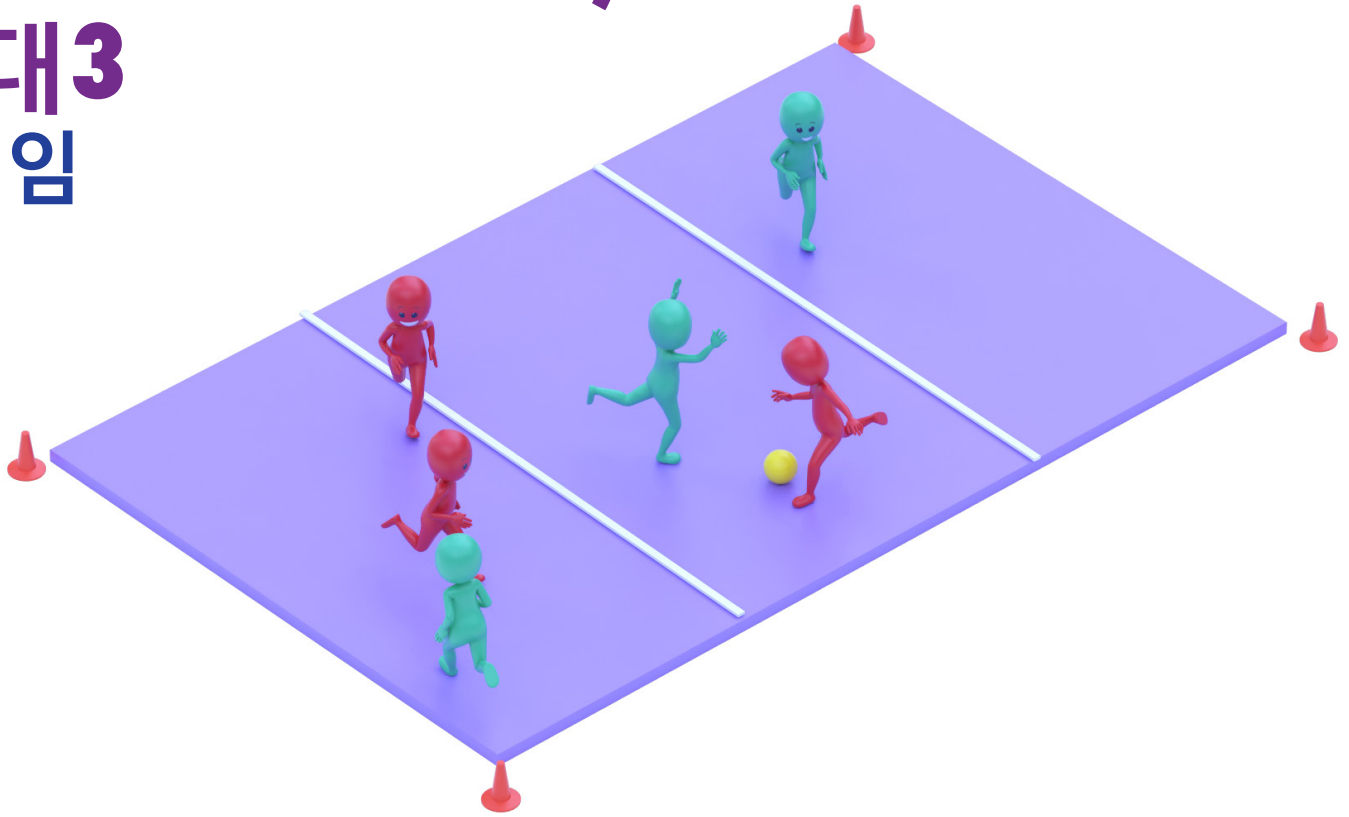
게이트웨이
(GATEWAYS)

태그(TAG)

스페이스 인베이터스2 (SPACE INVADERS) 3대3 게임

필요한 것

- 3등분된 직사각형 경기장을 표시할 삼각콘
- 번호표 6개(2가지 색)
- 공 1개
- 3명으로 구성된 2개 팀



이렇게 해 보세요

- 3명의 공격수가 한쪽 끝에서 출발해서 한 존에서 다른 존으로 공을 패스하는 것이 목표입니다(각 구역을 통과할 때마다 1점).
- 각 존의 수비수 1명은 자기 존에 있어야 하며, 공을 가로채면 2점을 얻습니다.
- 공이 밖으로 나가면 다시 시작합니다 (공격수는 4번의 공격 기회가 있고 그 다음에는 상대방이 공격).
- 신체 접촉이 없어야 하며, 선수들은 경기장 안에 있어야 합니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 골문 등 목표물을 추가합니다.
- 다른 색상 번호표를 착용하고 어느 조에서든 움직일 수 있는 수비수를 추가합니다.
- 존을 통과하는 데 제한 시간을 정합니다.

스마트폰 카메라로
QR 코드를
스캔하여 게임을
시청하세요.



스페이스 인베이더스 2 (SPACE INVADERS) 3대3

평가 항목: 러닝 동작에서 킥하기

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 공으로 달려감
- 골문 또는 선수에게 공차기
- 다음 동작 준비

발달시킴 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
발	팔을 옆으로 뻗지 않고 공을 찰 때 팔 스윙이 없음	팔을 옆으로 비스듬히 내리고 공을 찰 때 최소한의 팔 스윙	팔을 어깨 높이로 뻗고 공을 차는 쪽 팔은 비스듬히 내리며 공을 접촉하는 시점에 뒤쪽으로 스윙	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
관	공을 향해 선 채로 달리고 발을 공 옆의 바닥에 두지 않고 공을 차는 다리는 목표물 방향으로 따르지 않음	최소 각도로 공을 향해 달리고 차지 않는 발은 공에서 떨어져 있으며 백스윙 중 무릎을 거의 굽히지 않으며, 목표물 방향으로의 다리가 최소한으로 따름	공을 향해 45도 각도로 달리고 차지 않는 발을 공 옆에 가까이 두며, 백스윙 중 무릎을 굽히고 다리는 목표물 방향으로 따라감	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	팔	다리

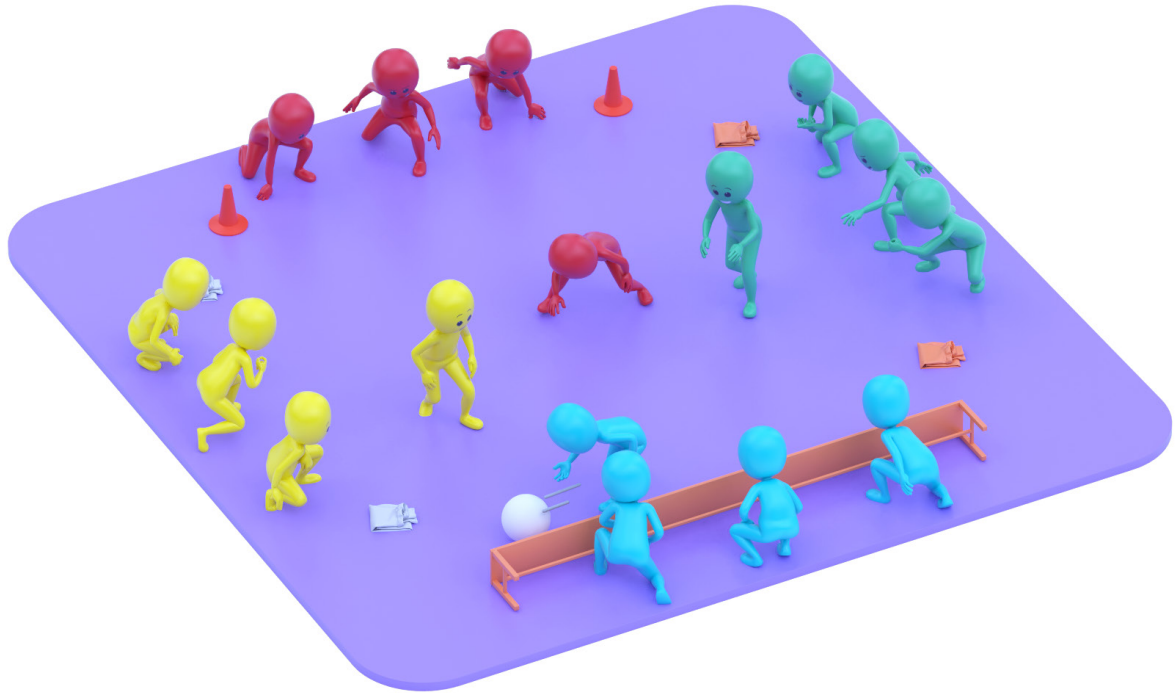
다음에 시도할 게임

스페이스 인베이더스
(SPACE INVADERS) 3

스퀘어 볼 (SQUARE BALL) 게임

필요한 것

- 4개의 목표물(예: 벤치, 삼각콘) – 양쪽에 하나씩 놓고 각 팀이 그 뒤에 위치
- 4명으로 구성된 4개 팀 – 각 팀 선수에게 1~4번 배정
- 번호표 16개(4가지 색)
- 공 2개



이렇게 해 보세요

- 리더가 2개의 공을 코트 안으로 굴리고, 1번부터 4번까지를 외치면 해당 번호의 선수가 공잡기를 시도합니다.
- 선수들은 공을 드리블한 후 팀 반대편에 있는 목표물을 향해 쏩니다. 두 번의 게임 중 각 게임에서 점수가 나면 게임을 멈추고 공을 다시 굴립니다.
- 공을 8번 굴린 후 패한 팀은 위치를 바꿔 다른 팀을 상대합니다.
- 공은 팔을 아래로 하여 무릎 높이 아래로 굴려야 하며 선수들은 발을 움직이면 안 됩니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 공 크기를 바꿉니다.
- 자주 쓰지 않는 손을 사용합니다.
- 목표물의 크기를 줄입니다.

스마트폰 카메라로
QR 코드를
스캔하여 게임을
시청하세요.



스퀘어볼 (SQUARE BALL)

평가 항목: 정지 및 볼 컨트롤

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 체중 이동
- 공 뒤로 끌기
- 플레이 지속하기



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
시	공을 보지 않음	공을 봄	공과 다른 선수들을 주시함	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
행	동작 도중 팔이 계속 퍼져 있고 움직일 때 공이 몸에서 떨어짐	동작 도중 팔을 약간 구부리고 움직일 때 공이 몸 가까이 있음	동작 도중 팔을 90도로 구부리고 공이 몸에 계속 붙어 있음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	눈	팔

다음에
시도할
게임

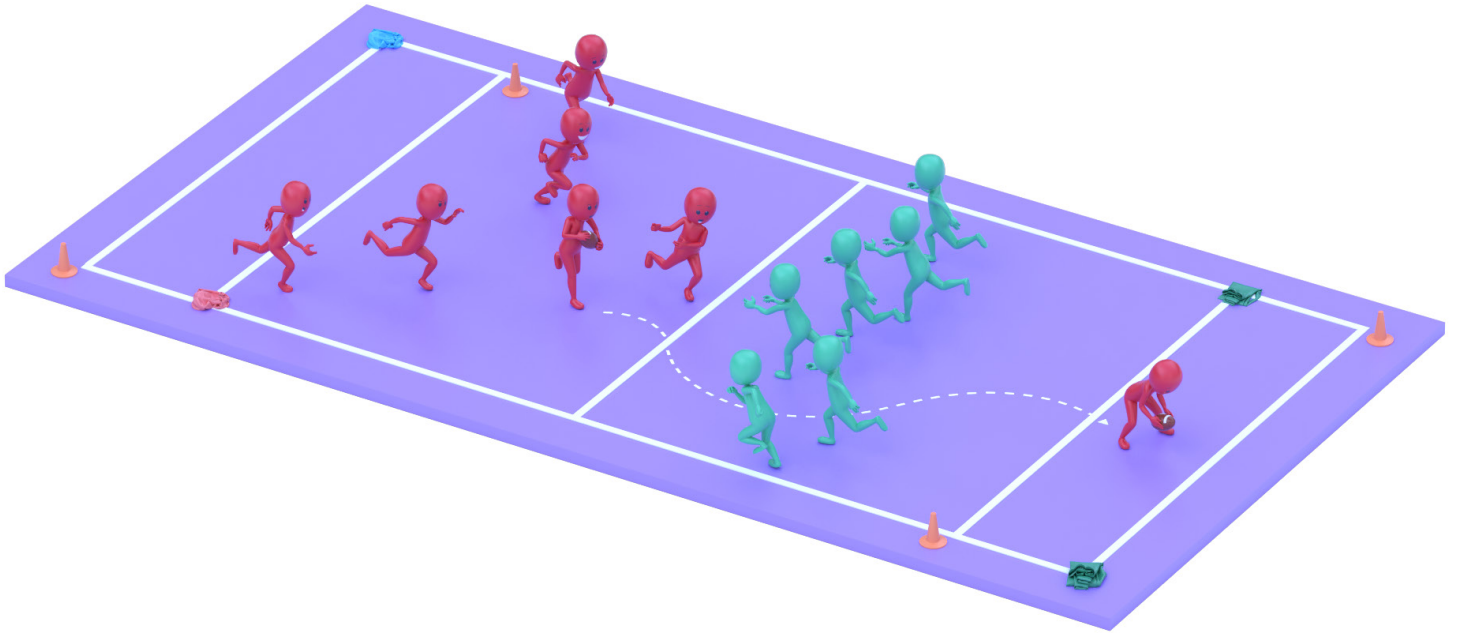
매트 라운더스
(MAT ROUNDERS)

태그(TAG)

게임

필요한 것

- 경기장을 둘로 나누고, 2개의 엔드 존과 2개의 와이드 존을 표시할 삼각콘
- 번호표 8개(2가지 색)
- 공 1개
- 4명으로 구성된 2개 팀



이렇게 해 보세요

- 각 팀은 반으로 나뉜 경기장에서 출발합니다.
- 한 팀이 공을 갖고 시작해 선수 간 패스합니다. 공은 전진 패스만 가능하며 공을 갖고 달리면 안 됩니다.
- 목표는 공을 엔드 존에 터치다운하여 점수를 따는 것입니다(와이드 존을 이용해도 점수가 날 수 있음).
- 상대 팀은 공을 잡거나 되찾거나 공을 갖고 있는 선수를 태그하여 공을 가져올 수 있습니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 선수들은 공을 앞으로 드리블할 수 있습니다.
- 달리면서 두 번 연속해서 패스를 받으면 점수를 줍니다.
- 프리스비 또는 큰/작은 공 등 장비를 바꿉니다.
- 모든 방향의 패스를 허용합니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



태그(TAG)

평가 항목: 러닝 및 공 받기

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 수비수가 없는 쪽으로 달림
- 공을 받고 지킴
- 수비수가 없는 쪽으로 공을 갖고 달림



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
주	공이나 던지는 사람을 주시하지 않음	공 또는 다른 선수들을 봄	손으로 확실히 잡을 때까지 공을 주시	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
수	팔을 몸 옆에 붙이고 공을 받으며 공을 한손으로 들고 있음	공을 받을 때 팔을 몸 앞에 두며 공을 양손으로 들고 있음	공을 받을 때 팔을 몸 앞으로 들어 올리고 양손을 몸에 바짝 붙인 상태로 공을 들고 있음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

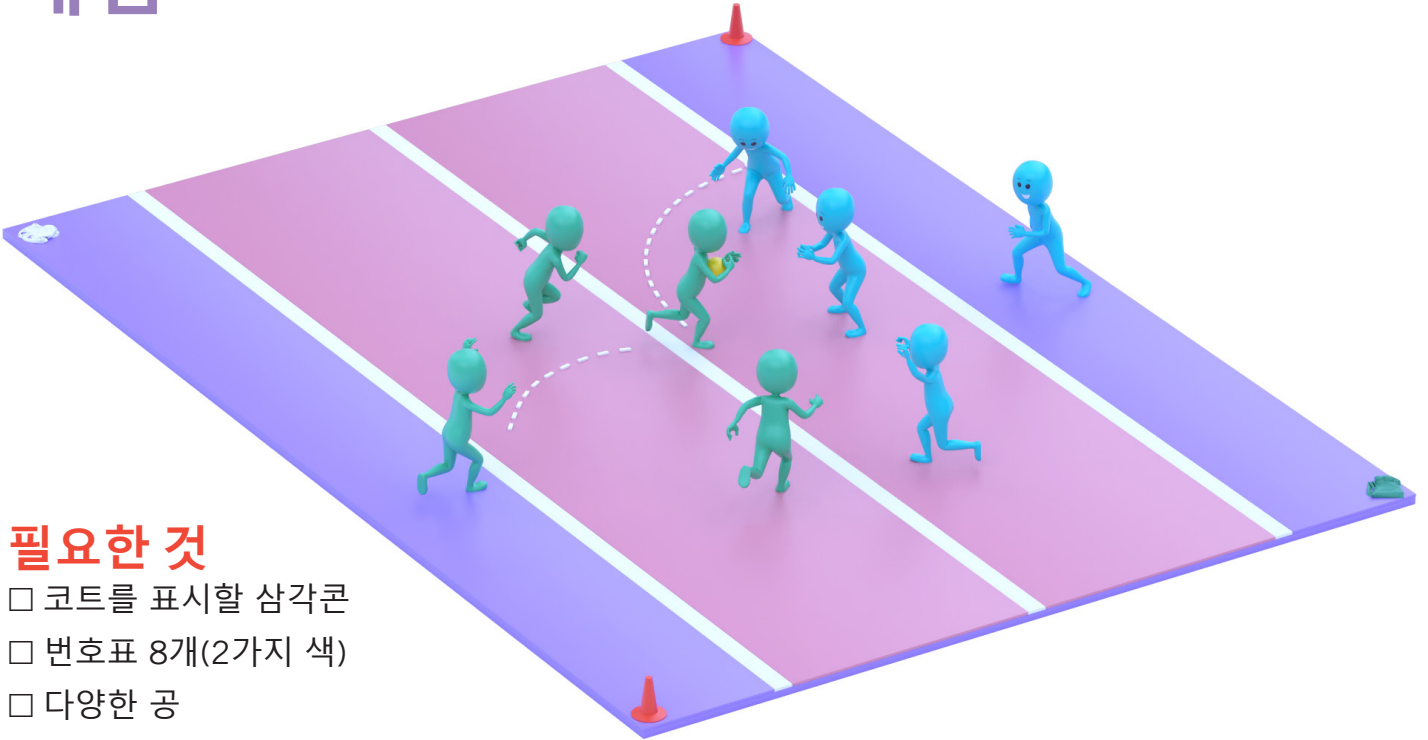
이름	눈	팔

다음에
시도할
게임

게이트웨이
(GATEWAYS)

엔드 존 2 (END ZONE)

게임



필요한 것

- 코트를 표시할 삼각콘
- 번호표 8개(2가지 색)
- 다양한 공
- 4명으로 구성된 2개 팀

이렇게 해 보세요

- 공격수는 한쪽 엔드 존에서 게임을 시작하고 수비수는 반대쪽 엔드 존에서 게임을 시작합니다.
- 공격수의 목표는 공을 반대쪽 엔드 존까지 가져가 득점하는 것입니다.
- 점수가 나면 상대 팀이 공을 가져갑니다.
- 선수 간 신체 접촉이 없어야 합니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 공이 엔드 존에 들어가기 전에 세 번의 패스가 성공하면 보너스 점수를 얻습니다.
- 공 종류를 바꿉니다.
- 공을 가진 있는 선수가 태그되면 상대 팀이 공을 가져가고 해당 선수는 패스를 받을 때까지 움직일 수 없습니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



엔드 존 2 (END ZONE)

평가 항목:
공을 갖고 사이드 스텝

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 체중 이동
- 축을 중심으로 회전
- 다른 방향으로 움직임

발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
관	방향을 바꾸기 위해 움직이지 않거나 최소한으로 무릎을 굽히고 발을 돌림	무릎을 약간 굽히고 다른 방향으로 움직이기 위해 발을 내딛음	반대 방향으로 움직이기 위해 무릎을 굽히고 한쪽 발부터 밀고 다른 발로 힘을 실음	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
매	몸의 회전 없이 곳곳이 선 자세를 유지	공이 날아올 때 공을 향해 몸을 돌리고 살짝 앞으로 숙임	공이 날아올 때 공을 향해 몸을 돌리고 앞으로 숙인 다음 몸을 돌려 앞을 향함	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	다리	몸

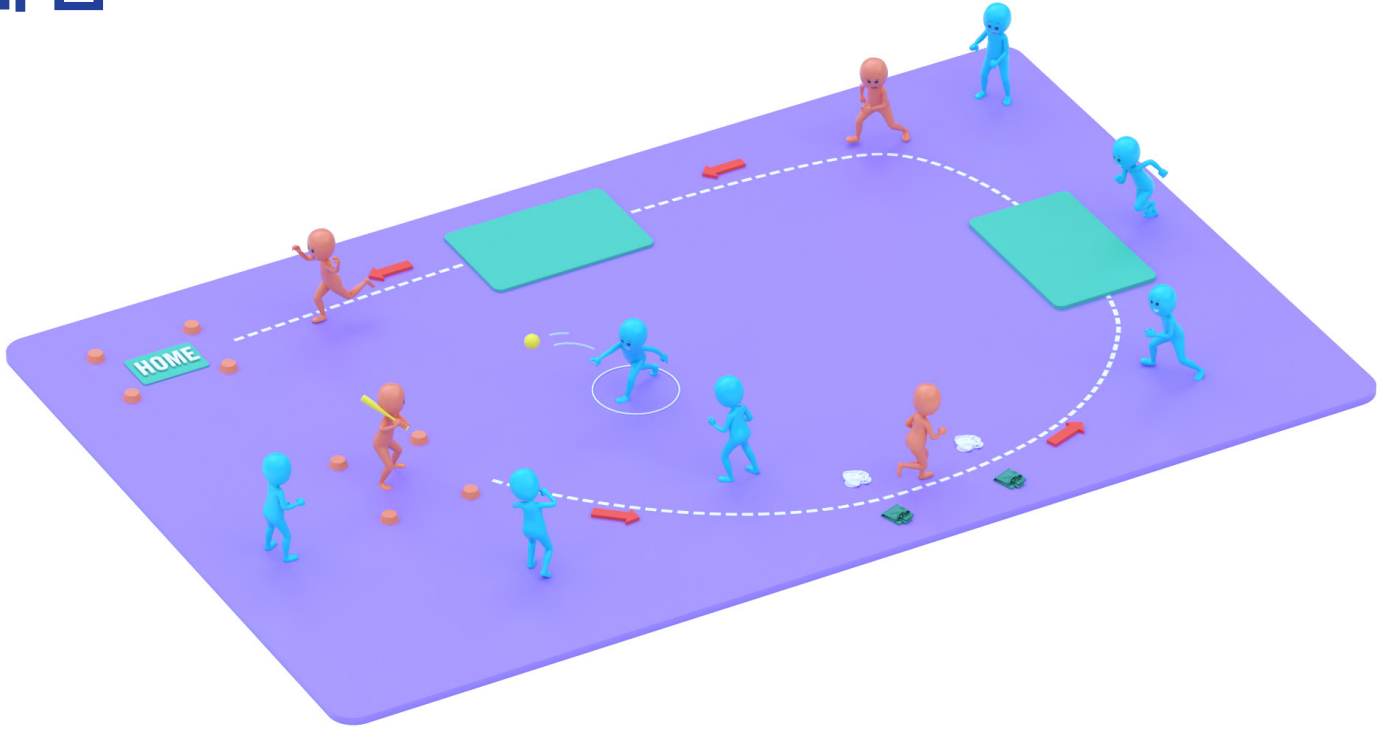
다음에 시도할 게임

카바디(KABBADI)
엔드 존(END ZONE) 2

매트 라운더스 (MAT ROUNDERS) 게임

필요한 것

- 타격 구역과 투구 구역을 표시할 삼각콘
- 미끄럼 방지 매트 3개
- 다양한 공과 타격 장비(예: 배트, 라켓)
- 2개 팀



이렇게 해 보세요

- 타자는 타격 구역에 서고 타격 팀 나머지 선수들은 그 뒤에 안전 거리를 두고 떨어져 있습니다.
- 투수는 투구 구역에 서고 나머지 선수들은 수비 구역에 흩어져 섭니다.
- 투수가 공을 타자에게 던지면 타자는 공을 친 다음 첫 번째 매트까지 달립니다(아웃되지 않으면 다음 2개 매트까지 계속 달림).
- 타자가 친 공을 수비수가 잡거나 타자보다 공이 매트에 먼저 도달하면 타자는 아웃됩니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 2번의 움직임 이내에 3개 매트를 모두 돌면 두 배의 점수를 얻습니다.
- 손이나 발을 사용하여 공을 칩니다.
- 각 매트에는 한 번에 한 명의 선수만 설 수 있습니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



매트 라운더스(MAT ROUNDERS)

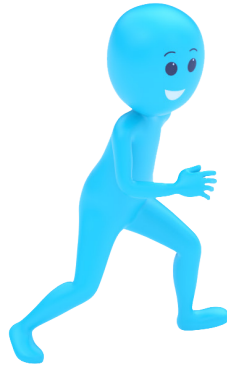
평가 항목: 수비

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 공을 잡기 위해 움직임
- 공 지키기
- 팔을 위로 들어 공을 던져 투수에게 돌려줌



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
수	공이나 목표물을 주시하지 않음	공을 주시함	공과 목표물을 주시함	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
투	던지는 팔이 몸 뒤로 백스윙되지 않고 아래쪽으로 마무리 동작을 하며 던지지 않는 팔은 몸 옆에 붙어 있음	던지는 손이 몸 뒤로 백스윙되고 던지는 팔을 앞으로 뺀어 동작을 마무리하며 던지지 않는 팔은 들어 올리거나 옆으로 뺀음	던지는 손과 팔이 몸 뒤로 백스윙되고 던지는 팔을 앞으로 뺀어 목표물 방향으로 동작을 마무리하며 던지지 않는 팔은 들어 올려 목표물을 가리킴	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	눈	팔

다음에
시도할
게임

T-타임(T-TIME)
레이드(RAID)

스페이스 인베이더스 3 (SPACE INVADERS)

4대4 게임

필요한 것

- 직사각형 경기장을 표시할 삼각콘
- 4명으로 구성된 2개 팀
- 번호표 8개 (2가지 색)
- 공 8개



이렇게 해 보세요

- 4명의 선수로 구성된 2개의 팀으로, 각 선수는 공을 가지고 있습니다.
- 선수는 자신의 공을 드리블하여 경기장을 돌아다니면서 상대 팀 선수의 공을 터치합니다.
- 신체 접촉은 금지됩니다.
- 선수의 공이 코트를 벗어나거나 선수가 코트 밖으로 나가는 경우, 해당 선수는 아웃입니다.
- 상대 팀 선수 4명이 모두 아웃되면 승리합니다.

다른 방법으로 해 보세요

- 상대 선수가 공을 제어할 수 없어 공이 아웃되는 것이 아닌 상대방의 공을 터치하여 아웃시키면 보너스 점수가 부여됩니다.
- 상대적으로 힘이 약한 손을 사용합니다.
- 하키 스틱과 공, 축구공 등 다른 장비를 사용합니다.

스마트폰 카메라로 QR 코드를 스캔하여 게임을 시청하세요.



스페이스 인베이더스 3 (SPACE INVADERS), 4대4

평가 항목: 계속 공 지키기

운동 기준을 확인하려면
여기를 스캔하세요.



살펴볼 동작

- 공을 낮게 드리블
- 공을 지키기 위해 발 위치 변경
- 다른 선수의 공을 터치



발달시킬 단계

	1. 시작하는 단계	2. 할 수 있는 단계	3. 뛰어난 단계	4. 자신감 단계	5. 능숙한 단계
손	팔을 곧게 펴서 공을 치고 다른 팔은 몸 옆에 붙임	팔을 약간 구부려 공을 밀고 다른 팔은 내밀어 줌	팔을 구부려 공 속도를 줄이고 팔을 뻗어 공을 밀며 다른 팔은 내밀어 수비수로부터 공을 지킴	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함
발	다리를 곧게 펴고 수비수로부터 공을 지키는 데 앞다리를 사용하지 않음	다리를 약간 구부리고 앞다리를 사용하여 수비수로부터 공을 지킴	다리를 구부리고, 앞다리를 사용해 끊임없이 수비수로부터 공을 지킴	통제력 있고 능숙함	속도감 있고 정확함

관찰 및 평가 (1, 2, 3, 4, 5 중에서 기입)

이름	팔	다리

다음에 시도할 게임

카바디(KABBADI)
엔드 존(END ZONE) 2



공간, 노력 그리고 관계가이드

이 섹션은 코치가 공간, 노력 그리고 관계에 따라 활동을 조정하도록 지원합니다.

공간은 몸을 움직이는 곳으로, 개인 공간과 일반 공간이 있으며, 움직임의 방향, 경로, 높이, 평면, 확장을 살펴봅니다.

노력은 몸이 움직이는 방식과 관련이 있으며, 움직임에 필요한 시간, 체중 이동, 움직임의 흐름과 수준을 살펴봅니다.

관계 측면에서는 몸이 움직일 때 연관되는 요소를 살펴봅니다. 이를 통해 신체 부위에 대한 아이들의 인식을 발달시키고, 다른 친구나 장비, 기타 여러 사물을 어떻게 대해야 하는지에 관한 이해도를 높일 수 있습니다.



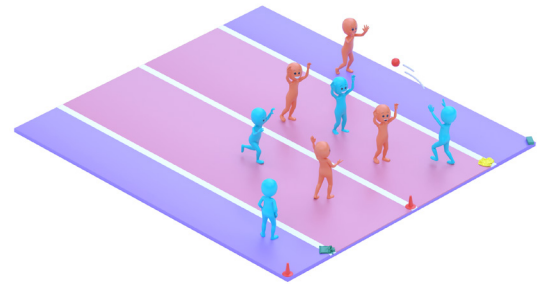
코너볼(CORNERBALL)

	공간	노력	관계
두 번 터치 (공을 되찾아 두 번 터치한 후 슈팅해야 함)	슈팅을 하기 위해 목표물에 접근	터치 두 번의 강도에 변화를 주면서 목표물에 접근	다른 선수들을 고려해 어느 위치에서 목표물을 겨냥할 것인지 결정
각 목표물 구역에서 최초로 득점하는 팀	특정 목표물을 향해 정확히 공을 굴림	움직이는 공을 효율적으로 되찾기 위해 속도 조절	충돌을 피하기 위해 다른 팀 선수들의 위치 확인
팀당 2명의 선수가 플레이	패스를 통해 팀원을 골문 쪽으로 유도	팀원의 위치에 따라 패스 강도를 조정	공을 패스하고 받을 위치에 대해 파트너와 소통



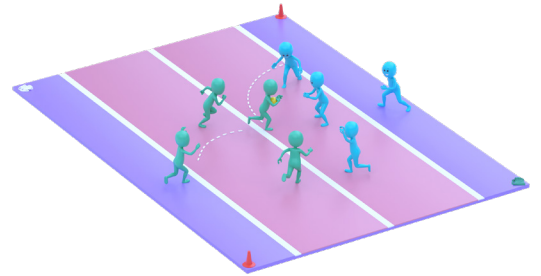
엔드 존(END ZONE) 1

	공간	노력	관계
공을 빼앗기거나 떨어뜨리면 공격권 넘김	수비수들이 가까이서 마크하기 때문에 공간이 제한적	수비수와 다른 팀원의 위치에 따라 패스 강도를 조정	패스를 받을 팀원 쪽으로 움직임
패스를 받아 득점할 엔드 존의 선수를 목표로 함	앞에 있는 목표물을 겨냥	짧고 정확하게 공을 받고 패스해 상대방의 허를 찌름	목표 선수를 고려해 수비수 위치 조정
적절한 패스를 사용할 경우 득점	상대방의 허를 찌르는 패스 유형 선택 (예: 높거나 낮은 패스)	힘을 실어 짧고 빠르게 패스 수행	다른 팀원과 상대방의 위치를 고려해 패스 유형 선택



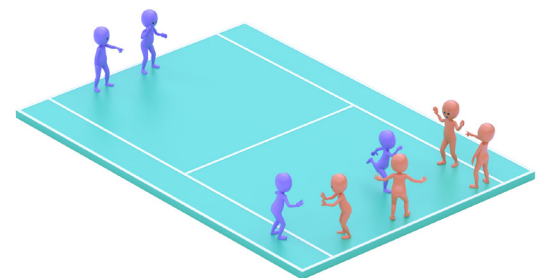
엔드 존(END ZONE) 2

	공간	노력	관계
상대방을 성공적으로 피해 득점 시 보너스 점수	상대방과 떨어진 공간 찾기	방향 전환을 위해 한쪽 발로 강하게 박차고 나가야 함	공을 잡은 선수에게 공간을 만들어 주기 위해 공격수들이 넓게 퍼짐
후프 득점 구역	목표물 구역 주변에 공간 제한	실제 패스 전에 수비수를 속이는 속임수 패스	팀원들이 전진하면서 공을 잡은 선수를 지원하여 더 다양한 슈팅 기회 제공
엔드 존의 목표 선수	엔드 존 앞에서는 선수들이 움직일 공간이 제한됨	다른 팀원과 수비수의 위치를 고려해 패스 유형 선택	다른 팀원이 수월하게 슈팅할 수 있도록 상대 선수가 엔드 존에서 위치 조정



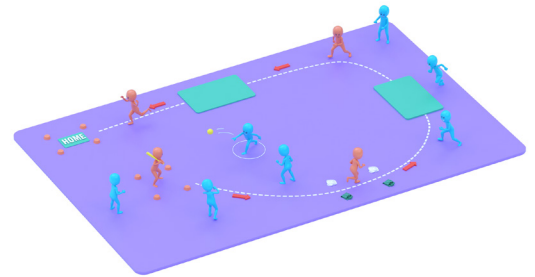
카바디(KABADDI)

	공간	노력	관계
두 명의 선수가 동시에 공격	수비수들은 공격수의 진로를 제한하기 위해 구역 전체에 흩어져 있음	공격수는 다른 팀원들과 같은 속도로 함께 전진	공격수는 수비수를 향해 달려 다른 팀원에게서 수비수를 떼어 냄
3초 정지 (태그된 수비수는 3초 동안 움직일 수 없음)	선수들은 다른 선수의 손이 닿지 않는 곳에 있으려고 노력	빠른 방향 전환	수비수는 다른 팀원이 움직일 수 없을 때 위치 조정
양 팀은 동시에 공격수를 투입	수비수를 피하기 위해 다양한 경로 사용	계속 움직여야 하므로 지구력에 대한 도전	수비수의 수가 더 적기 때문에 상대방을 막기 위한 팀 전략 개발



매트 라운더스(MAT ROUNDERS)

	공간	노력	관계
팀 전체가 공을 터치하면 경기 중단	수비수는 타격에 따라 어디로 달려가야 할지 결정	수비수는 타격된 공과 서 있는 위치에 따라 속도 조절	수비수는 공을 받는 선수 쪽으로 달림
공을 투수에게 던지기 전에 3회 패스하면 경기 중단	수월한 패스를 위해 수비수들이 공을 받는 선수 쪽으로 이동	공을 받는 선수와의 거리에 따라 던지는 힘에 변화를 줌	선수들은 짧고 빠른 패스가 가능하도록 움직임
득점 구역/ 게이트 겨냥 (가까운 쪽/먼 쪽/왼쪽/오른쪽)	타자는 겨냥할 목표물을 선택	수비수의 허를 찌르기 위해 타격 강도 조절	타자는 수비수의 위치에 따라 타격 방향 선택



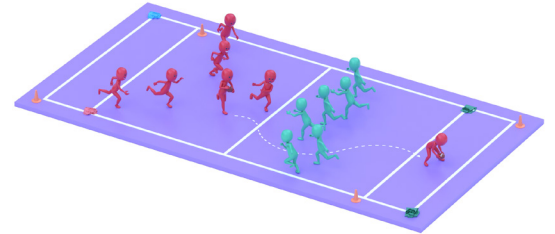
파티드 스킬(POTTED SKILLS)

	공간	노력	관계
원뿔을 피하기 위한 발 위치를 마커로 표시	원뿔을 더 효율적으로 돌아 달림	효과적인 체중 이동으로 방향 전환	원뿔을 지나치게 크게 돌지 않도록 함
과제 완료 시간 단축	가장 빠른 경로 선택	들이는 수고와 효과를 고려해 알맞은 강도의 노력을 투입하고 가장 빠른 속도로 조절하는 동시에 통제 능력 유지	공을 밀착 시켜 컨트롤 유지
롤링 및 스피드 바운스 동작 중 풍선이 떨어지지 않도록 함. 풍선이 바닥에 닿으면 실점	스피드 바운스 동작 시 풍선 높이를 중간으로 유지하고 롤링 동작시 낮게 유지	선수들은 강도 높은 노력을 기울여 과제를 완료할 때까지 풍선이 떨어지지 않도록 유지	풍선을 밀착시켜 컨트롤 유지



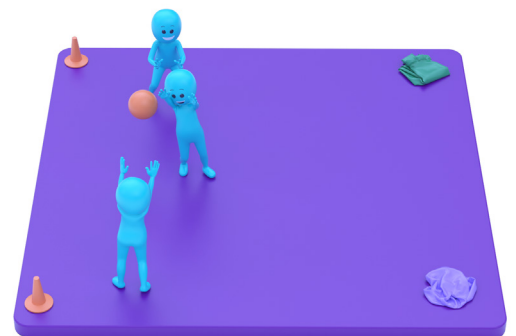
태그(TAG)

	공간	노력	관계
경기장 양쪽에 와이드 존 설정, 공을 와이드 존 안으로 던지거나 와이드 존 밖으로 던지면 보너스 점수	선수들이 활용할 공간 많음	선수들은 지구력을 최대한 발휘하여 더 넓은 공간을 활용해 경기 수행	공격수는 와이드 존의 선수로부터 공을 받기 위해 공간을 찾음
수비수를 엉뚱한 쪽으로 보내는 성공적 속임수 동작에 보너스 점수	성공적인 속임수 동작으로 공격수가 사용할 수 있는 공간 증가	방향 전환을 시작하기 위해 더욱 강하게 박차고 나감	수비수는 공격수의 선택지를 줄일 수 있는 가장 좋은 위치를 결정해야 함
터치다운까지 세 번 패스	선수들은 공을 들고 있는 선수를 지원하기 위해 다양한 경로 선택	공을 들고 있는 선수와 가까이 위치하여 힘의 강도에 변화를 주며 정지와 출발을 반복하는 돌파 동작을 빠르게 수행	공격수는 공을 들고 있는 선수를 지원하기 위해 어느 위치로 가야 할지 결정



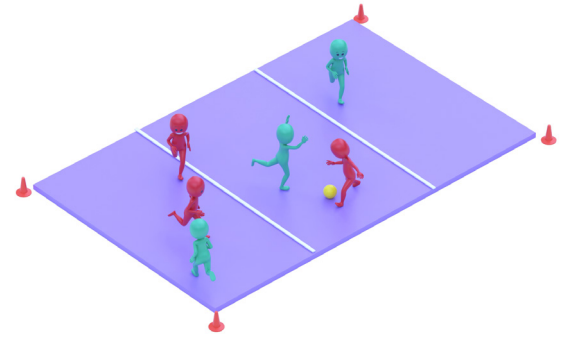
스페이스 인베이더스(SPACE INVADERS) 1

	공간	노력	관계
선수들이 목표 라인을 향해 돌진	목표 라인을 향해 전진	수비수의 허를 찌르기 위해 던지기 유형에 변화를 줌	수비수의 위치를 고려해 패스 타이밍 결정
성공적인 패스 8회 수행 시 1점	공을 받을 공간으로 이동	수비수 위치를 고려해 속도 조절	패스하기 쉽도록 파트너 쪽으로 이동
소극적 수비 (수비수가 적극적으로 수비하지 않고 장애물처럼 행동)	패스 높이와 궤도 조절	수비수의 위치를 고려해 던지기 유형 선택	패스를 받기 위해 팀원 쪽으로 이동



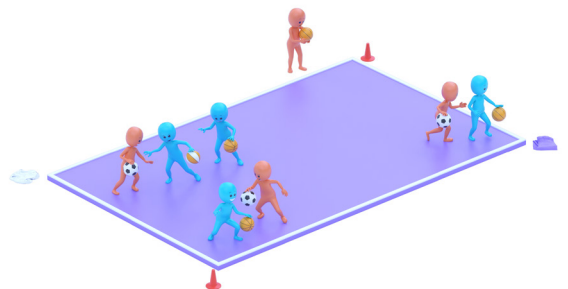
스페이스 인베이더스(SPACE INVADERS) 2

	공간	노력	관계
발을 이용해 패스	공을 지면에 밀착시킴	패스 강도 조절	볼 트래핑, 가장 좋은 위치의 팀원 선택 후 패스
수비수는 인접한 3분의 1 구역으로 이동 가능	공간 축소, 짧고 빠른 패스	속도 변화로 상대의 허를 찌름	수비수 위치를 고려해 패스할 팀원 결정
가로채기 시 공격권이 상대 팀에게 넘어감	수비수와 팀원의 위치를 고려해 경로 선택 (팀원이 있는 쪽, 수비수가 없는 쪽으로 이동)	'공을 주고 이동'하는 동작을 빠르게 수행	패스를 가로채려면 공을 받는 선수 가까이 위치



스페이스 인베이더스(SPACE INVADERS) 3

	공간	노력	관계
경기장 공간 축소	수비수로부터 이동할 수 있는 공간이 줄어들음	공을 낮게 드리블하고 공을 보호하기 위해 몸의 위치를 자주 변경	상대 선수와 팀원과 더 밀착하여 게임 진행
한 팀에 과부하	소규모 팀이 더 방어적으로 행동하여 대규모 팀이 공격할 수 있는 더 많은 공간 제공	2대1 상황을 만들어 다른 측면에서 선수를 공격하는 데 집중	2대1 상황을 만들 수 있는 더 많은 기회 확보
선수가 아웃되면 복귀할 수 있도록 허용	상대 선수를 아웃시켜 확보된 공간은 일시적임	많은 선수를 보유한 팀은 아웃된 선수가 복귀하기 전에 공격에 집중해야 함	경기는 항상 4대4로 진행되므로 경기에 복귀할 수 있는 선수를 파악해야 함



스퀘어볼(SQUAREBALL)

	공간	노력	관계
리바운드하고 슈팅. 선수가 슈팅 후 벤치에서 리바운드된 공을 잡으면 다시 슈팅할 수 있음. 경기 시간은 1분. 사이드존에 있는 선수들이 점수 기록. 공을 다시 굴림	수비수와 공격수 모두 리바운드된 공을 잡으려 움직이기 때문에 목표물 구역 근처의 공간이 좁음	슈팅 강도에 변화를 주어 리바운드를 만들어 냄	리바운드된 공을 잡기 위해 특정 각도로 목표물을 겨냥
4개 팀이 공 1개로 경기 수행. 어떤 골대에서도 득점 가능. 매 경기마다 처음 득점하는 팀이 승리. 경기 재개	4명의 선수들이 공을 차지하기 위해 다투기 때문에 공을 되찾을 공간이 좁음	공을 계속 가지고 있으려면 계속 짧고 정확하게 힘을 투입해야 함	계속 수비수에게서 등을 돌려 공을 지킴
실점 시 선수 추가. 한 팀이 득점하면 다른 팀들은 다음에 공을 굴릴 때 추가 선수를 투입할 수 있음. 팀당 최대 2명의 선수 투입	경기 구역에 선수들이 늘어나기 때문에 공간이 좁아짐	득점하는 선수는 더 많은 수비수를 상대해야 하므로 더 많은 노력 필요	상대방과 목표물을 보고 팀원의 위치를 판단하여 패스할지 슛할지 결정



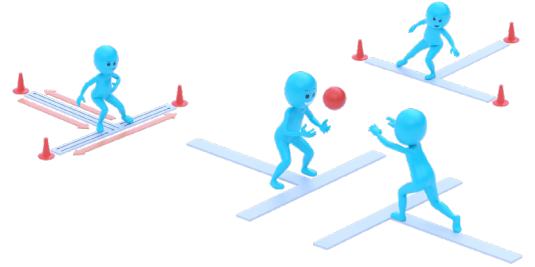
레이드(RAID)

	공간	노력	관계
선수를 태그할 수 있는 수비수 투입. 태그되면 장비를 가져가거나 반납할 수 없음	수비수를 피할 경로 결정	상대방을 피하기 위해 강하게 박차고 나감	수비수 위치에 따라 달릴 타이밍 결정
장비를 집은 다음 트랙 한 바퀴를 달림. 다른 선수를 태그하면 태그된 선수는 들고 있던 장비를 중앙 후프에 반납해야 함	장비를 빠르게 집어 들고 내려놓기 위해 높이 변경	선수를 태그하기 위해 가속	상대방 위치를 고려해 속도 조절
움직임 유형에 변화를 줌(좌우, 지그재그)	공간을 커버하기 위한 시간	다양한 유형의 움직임을 유지하려면 지구력 필요	후프로부터의 거리에 따라 속도 조절



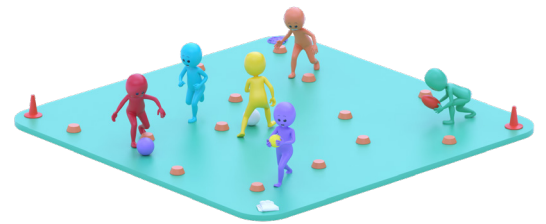
T-타임(T-TIME)

	공간	노력	관계
5비트 도전 과제. (리더, 북/탬버린을 다양한 리듬으로 치) 다섯 번의 비트에 맞춰 출발선에서 각 원뿔까지 이동하여 T자 윗부분에서 사물을 받음	T자 크기에 변화를 줌	리듬에 맞춰 제 시간에 도착하도록 속도 조절	다섯 번째 비트에 T자 윗부분에서 공을 잡음
T자 윗부분에서 사물을 받음 (공을 주는 또는 다른 T자에 있는 선수로부터 받음)	다양한 높이에서 사물을 잡음	T자 윗부분에서 사물을 받기 위해 접근 속도 조절	사물을 받으려는 위치를 파트너에게 신호로 알림
파트너와 똑같이 플레이	다양한 크기의 T자 사용	T자 윗부분에 동시에 도착하도록 속도 조절	파트너가 가리키는 방향으로 이동



게이트웨이(GATEWAYS)

	공간	노력	관계
제한 시간 1분	공간을 효율적으로 이용하여 다양한 방향으로 이동 (가까이 모여 있는 게이트, 방향 전환을 위해 한쪽 발로 빠르게 박차고 나가야 함)	게이트로부터의 거리를 고려해 스피드 조절	다른 선수들을 고려하여 원뿔을 효과적으로 통과할 경로 계획
파트너를 이끌거나 따라감. 리더는 공을 갖고, 게이트를 통과하고, 공을 멈추고, 파트너에게 패스하면 그때부터 파트너가 리드	물체를 가까이 두고 통제 가능하도록 유지	파트너의 위치에 따라 패스 강도 조절	드리블하면서 파트너와의 거리 유지
파트너와 협력하여 게이트 통과. 공을 가로채려고 시도하는 2명의 수비수 추가	게이트를 통과할 경로에 변화를 주어 도달하기 쉽고 수비수와 멀리 떨어진 게이트 선택. 보고, 결정하고, 패스하고, 이동	수비수 위치에 따라 게이트 통과 스피드 변경	수비수 위치를 확인하고 공을 받으려는 위치를 파트너에게 신호를 보냄





전체 평가가 기준

이 섹션은 카드에 명시된 신체 부위
외에 각 활동의 전신 평가 운동
기준을 코치에게 제공합니다.



코너볼(CORNERBALL)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 공을 보지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 공과 다른 선수들을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 공을 치는 쪽 팔의 백스윙과 따라 가는 것이 거의 없음 주로 몸 옆에 붙이고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 치는 쪽 팔을 약간 뒤로 뺐다가 앞으로 뺀어 공을 밀고 있음 균형을 잡기 위해 반대쪽 팔을 내밀고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 치는 쪽 팔을 뒤로 당긴 다음 앞으로 뺀어 공을 밀고 있음 균형을 잡기 위해 반대쪽 팔을 내밀고 올림 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 무릎을 굽히지 않음 목표한 공 방향으로 발을 내딛지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 무릎을 약간 굽힘 체중 일부를 앞에 실음, 한 발이 다른 발 앞에 올 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 무릎을 90도 굽힘 체중을 앞에 실고 공을 미는 팔의 반대쪽 발을 내딛음 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 몸의 회전이 거의 없이 목표를 향함 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 밀기 위해 몸을 약간 회전함 가끔 몸을 지면 가까이 낮춤 	<ul style="list-style-type: none"> 몸을 뒤로 돌렸다가 앞으로 돌리면서 공을 밀고 있음 몸을 지면 가까이 낮춤 		

엔드 존(END ZONE) 1

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 공을 보지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 공과 다른 선수들을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 몸 옆에 붙임 팔꿈치를 굽히지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 몸 앞에 둌 팔꿈치를 약간 굽힘 	<ul style="list-style-type: none"> 몸 앞에서 올림 팔꿈치를 굽힘 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 한쪽 무릎을 굽힘 또는 무릎을 거의 굽히지 않음 발을 돌려 다른 방향으로 움직임 	<ul style="list-style-type: none"> 무릎을 약간 굽힘 발을 내딛며 다른 방향으로 움직임 	<ul style="list-style-type: none"> 두 무릎을 굽힘 한쪽 발부터 밀고 다른 쪽 발에 힘을 실으면서 반대 방향으로 움직임 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 꽂꽂한 자세를 유지함 몸을 회전하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 살짝 앞으로 숙임 몸을 돌려 날아오는 공을 향함 	<ul style="list-style-type: none"> 앞으로 숙임 몸을 돌려 날아오는 공을 향한 다음 앞으로 돌림 		

엔드 존(END ZONE) 2

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 몸이 이동하는 방향을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 숙임 동작 방향을 본 다음 몸이 이동하는 방향을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 숙임 동작 방향을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 공을 몸 앞에서 두 손으로 잡음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 한 팔로 잡음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 한 팔로 들어서 몸에 붙임 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 발을 돌려 다른 방향으로 움직임 	<ul style="list-style-type: none"> 발을 내디뎌 반대 방향으로 전환함 	<ul style="list-style-type: none"> 바깥쪽 발부터 밀고 안쪽 발에 힘을 실으면서 반대 방향으로 움직임 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 꽂꽂한 자세를 유지함 숙임 동작 방향 또는 이동 방향으로 몸 움직임이 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 앞으로 숙임 몸이 이동 방향을 향해 움직임 	<ul style="list-style-type: none"> 살짝 앞으로 숙임 몸이 숙임 동작 방향으로 움직였다가 이동 방향으로 움직임 		

게이트웨이(GATEWAYS)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 아래를 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 주로 아래를 보거나 이동 방향을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 이동 방향을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 곧게 펴 다리 반대 방향의 팔 스윙이 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 거의 굽히지 않음 다리 반대 방향의 팔 스윙이 제한적임 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 약 90도로 굽힘 다리 반대 방향의 팔 스윙이 있음(오른쪽 다리가 나갈 때 왼쪽 팔이 나감) 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 되돌아오는 동안 뒤꿈치의 높이가 낮음 	<ul style="list-style-type: none"> 되돌아오는 동안 뒤꿈치가 무릎 아래에 위치함 	<ul style="list-style-type: none"> 되돌아오는 동안 뒤꿈치가 엉덩이 가까이 옴 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 꽂꽂함 	<ul style="list-style-type: none"> 앞으로 숙임 	<ul style="list-style-type: none"> 살짝 앞으로 숙임 		

카바디(KABADDI)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> • 목표 선수를 보지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 가끔 목표 선수를 봄 	<ul style="list-style-type: none"> • 항상 목표 선수를 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> • 몸 옆에 붙임 • 앞팔을 목표 선수에게 뺀지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 들어 올려 옆으로 뺀음 • 앞팔을 목표 선수에게 뺀음 	<ul style="list-style-type: none"> • 양팔을 들어 올려 앞으로 뺀음 • 앞팔을 목표 선수에게 뺀고 다른 팔은 몸 뒤로 뺀음 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎을 거의 굽히지 않음 • 방향 전환을 위해 다리로 박차는 동작이 없음 	<ul style="list-style-type: none"> • 양쪽 무릎을 굽힘 • 반대 방향으로 박차고 나가기 위해 뒷다리를 완전히 뺀지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞무릎을 굽히고 뒷다리는 곧게 펴 • 반대 방향으로 박차고 나가기 위해 뒷다리를 완전히 뺀음 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> • 곳곳이 세우거나 옆으로 비틀고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> • 살짝 앞으로 숙임 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞으로 숙여 가슴을 앞무릎 쪽으로 당김 		

매트 라운더스(MAT ROUNDERS)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> • 공이나 목표를 주시하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 공을 주시함 	<ul style="list-style-type: none"> • 공과 목표를 주시함 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> • 던지는 쪽의 팔을 몸 뒤로 백스윙하지 않음 • 던지는 쪽의 팔을 아래쪽으로 팔로우 스루함 • 던지지 않는 쪽의 팔을 몸 옆에 붙임 	<ul style="list-style-type: none"> • 백스윙 중 던지는 쪽의 손을 몸 뒤로 스윙함 • 던지는 쪽의 팔을 앞으로 뺀어 팔로우 스루함 • 던지지 않는 팔을 들어 올리거나 옆으로 뺀음 	<ul style="list-style-type: none"> • 백스윙 중 던지는 쪽의 손과 팔을 몸 뒤로 스윙함 • 던지는 쪽의 팔을 뺀어 목표 방향으로 팔로우 스루함 • 던지지 않는 쪽의 팔을 들어 올려 목표 방향을 가리킴 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> • 공을 받을 때 다리를 곧게 펴 • 던지는 중 발을 목표 쪽으로 내딛지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 공을 받을 때 다리를 약간 굽힘 • 던지는 팔과 같은 쪽 다리를 앞으로 내디디면서 공을 던짐 	<ul style="list-style-type: none"> • 공을 받을 때 다리를 90도 굽힘 • 던지는 팔과 반대쪽 다리를 앞으로 내디디면서 공을 던짐 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> • 던지는 중 몸을 뒤로 회전시키지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> • 던지는 중 몸을 약간 뒤로 회전시킴 	<ul style="list-style-type: none"> • 던지는 중 몸 측면이 목표를 향하도록 몸을 뒤로 회전시킴 		

파티드 스킬 서킷(POTTED SKILLS CIRCUIT)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 공을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 공과 이동 방향을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 이동 방향을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 곧게 펴서 손바닥으로 공을 칩 주로 쓰는 손을 사용하여 공을 튕김 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 약간 굽혀 공을 밀고 있음 양손을 써서 공을 튕기지만 아직 어느 한 손을 주로 씀 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 굽혀 공 속도를 줄이고 팔을 뺀어 공을 밀고 있음 양손을 똑같이 잘 사용 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 곧게 펴 삼각관을 돌면서 달림 	<ul style="list-style-type: none"> 약간 굽힘 삼각관을 돌면서 좌우로 체중을 이동함 	<ul style="list-style-type: none"> 굽힘 삼각관을 돌면서 바깥쪽 발부터 밀면서 안쪽 발에 힘을 실음 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 몸을 비틀고 있음 몸을 꼿꼿이 세움 	<ul style="list-style-type: none"> 몸을 비틀고 있음 약간 앞으로 숙임 	<ul style="list-style-type: none"> 몸 움직임이 거의 없음 약간 앞으로 숙임 		

레이드(RAID)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 아래를 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 주로 아래를 보거나 이동 방향을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 이동 방향을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 곧게 펴 다리 반대 방향의 팔 스윙이 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 거의 굽히지 않음 다리 반대 방향의 팔 스윙이 제한적임 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 약 90도로 굽힘 다리 반대 방향의 팔 스윙이 있음(오른쪽 다리가 나갈 때 왼쪽 팔이 나감) 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 되돌아 오는 동안 뒤꿈치의 높이가 낮음 출발할 때 앞다리가 꼿꼿함 	<ul style="list-style-type: none"> 되돌아오는 동안 뒤꿈치가 무릎 아래에 위치함 출발할 때 앞다리가 거의 꼿꼿함 	<ul style="list-style-type: none"> 되돌아오는 동안 뒤꿈치가 엉덩이 가까이 옴 출발할 때 앞다리를 뺀음 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 꼿꼿함 	<ul style="list-style-type: none"> 앞으로 숙임 	<ul style="list-style-type: none"> 살짝 앞으로 숙임 		

스퀘어 볼(SQUARE BALL)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	• 공을 보지 않음	• 공을 봄	• 다른 선수들과 공을 봄		
팔	• 움직이는 중 팔을 곧게 편 상태로 유지함 • 공을 움직일 때 공이 몸에서 멀리 있음	• 움직이는 중 팔을 약간 굽힘 • 공을 움직일 때 공이 몸 가까이 있음	• 움직이는 중 팔을 90도 굽힘 • 공이 계속 몸 가까이 있음		
다리	• 무릎을 굽히지 않음 • 반대 방향을 향한 발 움직임이 제한적임	• 무릎을 굽힘 • 공 방향으로 발을 내딛음	• 움직이는 중 팔을 90도 굽힘 • 공이 계속 몸 가까이 있음		
몸	• 몸을 회전하지 않음 • 몸이 이동 방향으로 향하지 않음	• 몸을 이동 방향으로 회전함	• 몸을 회전하고 이동 방향으로 숙임		

스페이스 인베이더스(SPACE INVADERS) 1, 2대 1

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	• 공을 보지 않음	• 공을 봄	• 공과 다른 선수들을 봄		
팔	• 몸 옆에 붙어 있고 공을 받을 준비가 되지 않음 • 공을 팔과 몸으로 잡음	• 공을 받기 위해 팔을 몸 앞에 둠 • 손으로만 공을 잡음	• 공을 받기 위해 팔을 몸 앞으로 들어 올림 • 손으로만 몸 앞에서 공을 잡음		
다리	• 공이 날아오는 쪽으로 발을 내딛지 않음 • 공을 잡은 후 발이 바닥에 붙어 있음	• 공이 날아오는 쪽에 맞춰 발을 조정함 • 공을 던질 목표 방향으로 발을 돌림	• 공이 날아오는 쪽으로 발을 내딛음 • 공을 던질 목표 방향으로 발을 내딛음		
몸	• 공이 날아오는 쪽으로 돌지 않음	• 공이 날아오는 쪽으로 몸을 약간 돌림	• 공이 날아오는 쪽으로 몸을 돌리고 숙임		

스페이스 인베이더스(SPACE INVADERS) 2, 3대2

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 공을 주시하지 않음 접촉 시점에 시선이 공 뒤를 향함 	<ul style="list-style-type: none"> 접촉 시점 전에 시선이 위를 향함 접촉 시점에 시선이 공 너머를 향하고 앞을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 접촉 시점에 공을 주시함 접촉 시점에 시선이 공 너머를 향함 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 옆으로 뻗지 않음 공을 칠 때 팔 스윙 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 옆으로 낮게 뻗음 공을 칠 때 팔 스윙이 거의 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 접촉 시점에 어깨 높이로 팔을 뻗음 접촉 시점에 공을 차는 발과 같은 쪽 팔을 아래로 내리고 백스윙함 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 공을 향해 곳곳하게 달림 발이 공 옆 바닥에 붙어 있지 않음 공을 차는 다리를 목표 방향으로 따라가지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 향해 최소 각도로 달림 공을 차지 않는 발이 공에서 떨어져 바닥에 붙어 있음 백스윙 중 무릎을 거의 굽히지 않음 공을 차는 다리를 목표 방향으로 거의 따라가지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 향해 45도 각도로 달림 공을 차지 않는 발이 공 옆 바닥에 붙어 있음 백스윙 중 무릎을 굽힘 공을 차는 다리를 목표 방향으로 따라감 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 접촉 시점에 곳곳이 서 있거나 뒤로 숙임 	<ul style="list-style-type: none"> 접촉 시점에 목표 방향으로 숙임 	<ul style="list-style-type: none"> 접촉 시점에 목표 방향을 향해 앞으로 숙임 		

스페이스 인베이더스(SPACE INVADERS) 3, 4대4

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 공을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 공과 다른 선수들을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 다른 선수들을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 곧게 펴서 공을 친 다른 팔은 몸 옆에 붙임 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 약간 굽혀 공을 밟 다른 팔을 내밀고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 굽혀 공 속도를 줄이고 팔을 뻗어 공을 밀고 있음 다른 팔을 뻗어 수비수로부터 공을 지킴 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 곧게 펴 수비수로부터 공을 지키기 위해 앞다리를 사용하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 약간 굽힘 수비수로부터 공을 지키기 위해 앞다리를 사용함 	<ul style="list-style-type: none"> 굽힘 끊임없이 수비수로부터 공을 지키기 위해 앞다리를 사용함 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 몸을 곳곳이 세움 수비수로부터 공을 지키기 위해 몸을 사용하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 약간 앞으로 숙이지만 공 위로 숙이지 않음 수비수로부터 공을 지키기 위해 몸을 사용함 	<ul style="list-style-type: none"> 공 위로 몸을 숙임 끊임없이 수비수로부터 공을 지키기 위해 몸을 사용함 		

태그(TAG)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	한 가지 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 공과 던지는 선수를 주시하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 공 또는 다른 선수들을 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 손으로 잡을 때까지 공을 주시함 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 공을 받기에 앞서 팔이 몸 옆에 붙어 있음 공을 양손으로 들지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 받기 위해 팔을 몸 앞으로 뚫음 공을 양손으로 들고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 공을 받기 위해 팔을 몸 앞으로 들어 올림 양손을 몸 가까이 붙이고 공을 들고 있음 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 공을 잡을 때 발을 바닥에 붙임 	<ul style="list-style-type: none"> 공이 날아오는 쪽으로 발을 내딛음 	<ul style="list-style-type: none"> 공이 날아오는 쪽으로 발을 내딛고 앞으로 계속 달림 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 공이 날아오는 쪽으로 몸을 돌리지 않음 공을 갖고 달릴 때 몸이 곳곳이 서 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 공이 날아오는 쪽으로 몸을 숙임 공을 갖고 달릴 때 앞으로 숙임 	<ul style="list-style-type: none"> 던지는 사람 쪽으로 살짝 숙이고 공이 날아오는 쪽으로 움직임 공을 갖고 달릴 때 살짝 앞으로 숙임 		

T-타임(T-TIME)

	1 시작하는 단계	2 발전중인 단계	3 기량이 뛰어난 단계	4 스포츠 놀이 기술이 능숙하고 통제력 있는 단계	5 정확하고 속도감 있게 템포에 맞춰 과제 수행 단계
설명	하나 또는 두 가지 스포츠 놀이 기술 수행이 어려움	스포츠 놀이 기술의 일부 측면에 아직 발전이 필요	두 가지 스포츠 놀이 기술을 모두 수행할 수 있음		
눈	<ul style="list-style-type: none"> 내려다보거나 T 상단 좌우를 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 앞을 보고 가끔 좌우를 봄 	<ul style="list-style-type: none"> 앞을 봄 		
팔	<ul style="list-style-type: none"> 몸 옆으로 늘어뜨림 양팔 중 한쪽을 목표물을 향해 뻗음 	<ul style="list-style-type: none"> 몸 옆으로 들어 올림 양팔을 목표물을 향해 뻗음 	<ul style="list-style-type: none"> 굽힌 채로 몸 앞에 뚫음 양팔을 목표물을 향해 뻗고 반대쪽 팔은 계속 높이 들고 있음 		
다리	<ul style="list-style-type: none"> 다리를 곧게 펴 런지 자세에서 양발 간격이 좁음 	<ul style="list-style-type: none"> 양쪽 무릎을 굽힘 런지 자세에서 양발을 넓게 벌림 	<ul style="list-style-type: none"> 런지 자세에서 앞쪽 무릎을 굽히고 뒤쪽 무릎은 펴 반대 방향으로 박차고 나가기 위해 뒷다리를 완전히 뻗음 		
몸	<ul style="list-style-type: none"> 몸을 비틀고 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 어깨가 앞을 향함 가슴을 낮춤 	<ul style="list-style-type: none"> 어깨가 앞을 향함 가슴을 높임 		

Movement for Sport
PLAYkit

Made
to Play



YOUTH
SPORT
TRUST