

이렇게 공부해요!



시작해요

1 운동

이 단원에서 배울 내용과 학습 목표를 알 수 있어요.

- 1. 체력 운동의 기본 움직임을 익혀요.
- 2. 체력 운동의 관계를 알아봐요.

이 단원에서 배울 내용과 학습 목표를 알 수 있어요.

생각 발전소

다들 만화를 보고, 물음에 답해 봅시다.

스스로 학습 계획을 세워 봅시다.

1. 운동과 관련된 책에서 찾은 재미있는 만화를 써 봅시다.

2. 책의 내용을 기억하기 위한 운동에는 어떤 것들이 있는지 친구들과 이야기해 봅시다.

만화를 보고, 단원의 핵심 내용을 살펴봐요.
스스로 학습 계획을 세워요.



배워요

1 체력 운동의 기본 움직임을 익혀요

운동을 하면 체력을 기를 수 있습니다. 체력 운동의 기본 움직임을 익혀 봅시다.

운동과 체력의 관계를 알아봐요
운동을 꾸준히 하면 체력이 좋아집니다. 꾸준한 운동이 우리 몸에 미치는 영향을 알아보고, 친구들과 운동을 하면서 몸의 변화를 살펴봅시다.

활동 1 꾸준한 체력 운동이 우리 몸에 미치는 영향을 알아봅시다.

- 근육이 발달하여 더 큰 힘을 낼 수 있어요.
- 다양한 동작을 재빠르게 할 수 있어요.
- 몸이 부드럽게 움직일 수 있어요.

운동의 주의 사항

- 오래 운동해도 잘 지치지 않아요.
- 오래 운동해도 잘 지치지 않아요.

운동, 스포츠, 표현 영역을 다양한 활동으로 배워요.

활동 2

친구들과 함께 체력 운동을 해 보고 몸의 변화를 기록해 봅시다.

시선은 앞을 향하고 손목의 힘을 이용하여 줄을 돌리면 돼.

의 대량한 운동을 할 때는 친구들과 해봐요.

손을 맞잡고 있는 팔뚝 힘을 줘.

배의 허리에 힘을 주면 더 잘 돌릴 수 있어.

친구들과 한 운동:

몸의 변화:

느린 점:

가족과 함께 운동하여 몸의 변화를 느껴 봅시다.

운동 홍보 포스터 그리기

1. 운동 홍보 계획 세우기

운동 홍보 포스터에 담긴 내용을 생각 그림으로 나타내 봅시다.

2. 운동 홍보 포스터 그리기

우리 가족에게 소개할 운동 홍보 포스터를 그려 봅시다.

준비물: 도화지, 크레파스, 색연필 등

3. 운동 실천하기

가족들과 함께 운동을 실천해 봅시다.

준비물: 체력관, 운동복, 물리후드, 물 등

4. 활동 모습 공유하기

가족과 함께 운동을 실천한 이야기를 학급 누리 소풍장에 올려 공유해 봅시다.

가족과 함께 운동하기

주말에 공원에서 가족과 함께 운동을 했어요.

운동 활동을 잘하니 보자.

우리 가족 모두 체력이 좋아졌어.

체육과 다른 교과를 융합한 활동을 해 봐요.

마무리해요

마무리하기

이 단원에서 배운 내용을 정리하여 복습해 보세요.

이 단원에서 배운 내용을 스스로 정리를 해가며 정리해 봅시다.

1. 단원별 배운 내용을 정리해 보세요.

2. 배운 내용을 정리해 보세요.

3. 배운 내용을 정리해 보세요.

4. 배운 내용을 정리해 보세요.

5. 배운 내용을 정리해 보세요.

6. 배운 내용을 정리해 보세요.

7. 배운 내용을 정리해 보세요.

8. 배운 내용을 정리해 보세요.

9. 배운 내용을 정리해 보세요.

10. 배운 내용을 정리해 보세요.

내용을 정리해요.
스스로 평가해요.
생활 속에서 실천해요.

역량과 함께해요

역량과 함께 공부하며 스스로 생각해 봐요.

- 역량이
- 기능이
- 생각이
- 마음이

무엇을 배울까요?



1

운동

- ① 체력 운동의 기본 움직임을 익혀요 12
- ② 체력 운동의 기능을 익혀요 24
- 생각 발전소 36
- 되돌아보기 38

2

스포츠

- ① 이동하며 움직여요 44
- ② 제자리에서 움직여요 56
- ③ 도구를 다루며 움직여요 68
- 생각 발전소 88
- 되돌아보기 90

3

표현

- ① 이동하며 표현해요 96
- ② 제자리에서 표현해요 108
- ③ 도구를 다루며 표현해요 118
- 생각 발전소 124
- 되돌아보기 126



- 찾아보기 128
- 참고 자료 및 사진 출처 130

