

무엇을 공부할까?

1. 운동



- 1. 운동으로 체력을 길러요 10
 - 걷기 • 달리기 • 매달리기 • 버티기나 굽히기 • 말기와 당기기
- 2. 체력 운동 방법을 익혀요 22
 - 오래 달리기나 걷기 • 팔굽혀 펴기와 윗몸말아올리기 • 왕복달리기
- 함께하는 운동** 체력과 마음이 쑥쑥 자라는 함께 걷기 32

2. 스포츠

- 1. 이동하며 움직여요 42
 - 방향 전환 달리기 • 뛰기 • 구르기 • 물에서 이동하기
- 2. 제자리에서 움직여요 54
 - 구부리기 • 균형 잡기 • 회전하기 • 물에 뜨기
- 3. 신체나 도구로 움직여요 66
 - 던지기 • 굴리기 • 차기 • 잡기 • 치기 • 튀기기 • 물기 • 타기
- 함께하는 스포츠** 작은 실천으로 만드는 친환경 체육 대회 90
- 꿈과 생각이 자라는 스포츠** 체육 수업과 가상 현실이 만났어요 92
- 스포츠로 하나 되는 우리 93



3. 표현

- 1. 움직임 기술로 표현해요 100
 - 워킹 • 점핑 • 호핑 • 스키핑 • 갤러핑 • 리핑 • 슬라이딩
 - 퍼기 • 접기 • 비틀기 • 제자리 돌기 • 털기 • 흔들기 • 돌기 • 돌리기
- 2. 움직임 요소로 표현해요 114
- 꿈과 생각이 자라는 표현** 움직임 로봇이 되어 춤을 춰요 124
- 있는 그대로의 나를 보여 줄 때 행복해요 125



부록

- * 붙임딱지 131
- * 평가 카드 135

체육 수업을 신나게 시작해 볼까?

무엇을 공부할까?

1. 운동



- 1. 건강한 생활 습관을 길러요 10
 - 바른 자세 • 체중과 체형 관리 • 식습관 • 위생 관리 • 마음 건강 관리
- 2. 운동 생활 습관을 실천해요 22
 - 맨손 체조 • 산책 • 계단 오르기 • 생활 주변 운동 기구 활용
- 함께하는 운동** 함께 만드는 우리 동네 운동 지도 34

2. 스포츠

- 1. 기술을 익히며 움직여요 44
 - 전력 달리기 • 헤엄치기 • 앞뒤 구르기 • 옆돌기 • 발차기
- 2. 전략을 세워서 움직여요 62
 - 공던지기과 잡기 • 공물기 • 공차기와 멈추기
 - 공차기와 받기 • 라켓으로 치기
- 3. 자연과 생활 속에서 움직여요 86
 - 균형 잡고 이동하기 • 타고 버티기 • 잡고 오르기
- 함께하는 스포츠** 함께 만드는 우리 학급 스포츠 규칙 96
- 꿈과 생각이 자라는 스포츠** 메타버스로 다 함께 즐기는 스포츠 98
- 스포츠 직업의 세계로 떠나요 99



3. 표현

- 1. 모방 표현과 추상 표현을 해요 106
 - 사물 표현 • 인물 표현 • 자연 현상 표현
 - 감정 언어 표현 • 생각과 느낌 표현
- 2. 리듬 표현을 해요 114
 - 박자 표현 • 강약과 빠르기 표현 • 패턴 표현
- 3. 도구 표현을 해요 120
 - 공으로 표현 • 천과 줄로 표현 • 훌라후프로 표현
- 꿈과 생각이 자라는 표현** 비대면 공연을 감상해요 126
- 전 세계 친구들과 함께 춤을 127



부록

- * 붙임딱지 133
- * 소책자 135
- * 운동 일지 137
- * 평가 카드 139
- * 감정 카드 141

가장 흥미로운 활동은 무엇일까?