

體

체육

중1~3



보여줄게~
완전히 달라진 나~!



제자리멀리뛰기 1차시



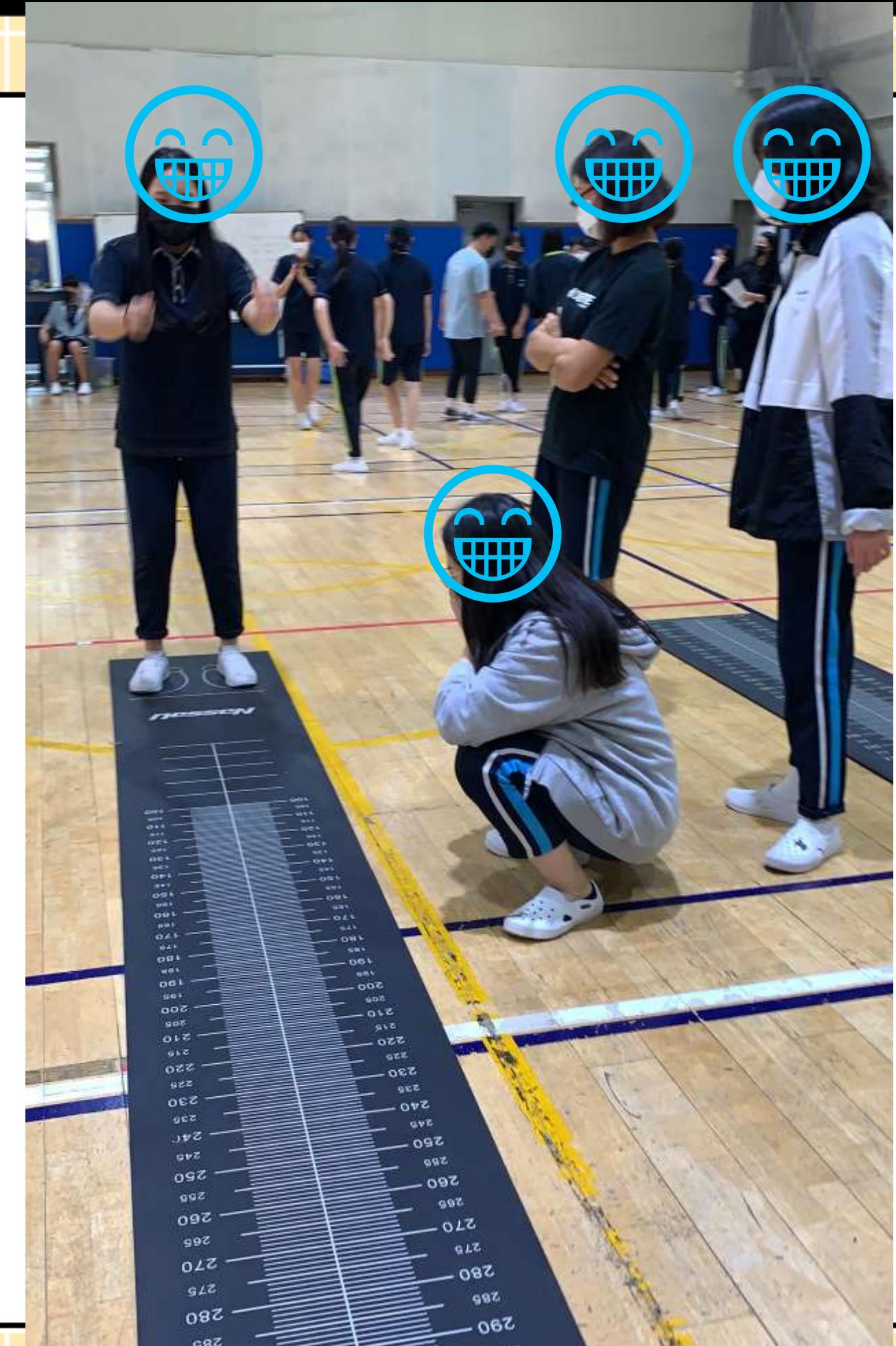
학습목표!

제자리멀리뛰기의 구분동작을
이해할 수 있다.

제자리멀리뛰기

얼마나 뛰나요?

제자리멀리뛰기는
연습하면 향상시킬
수 있나요?



어떻게?



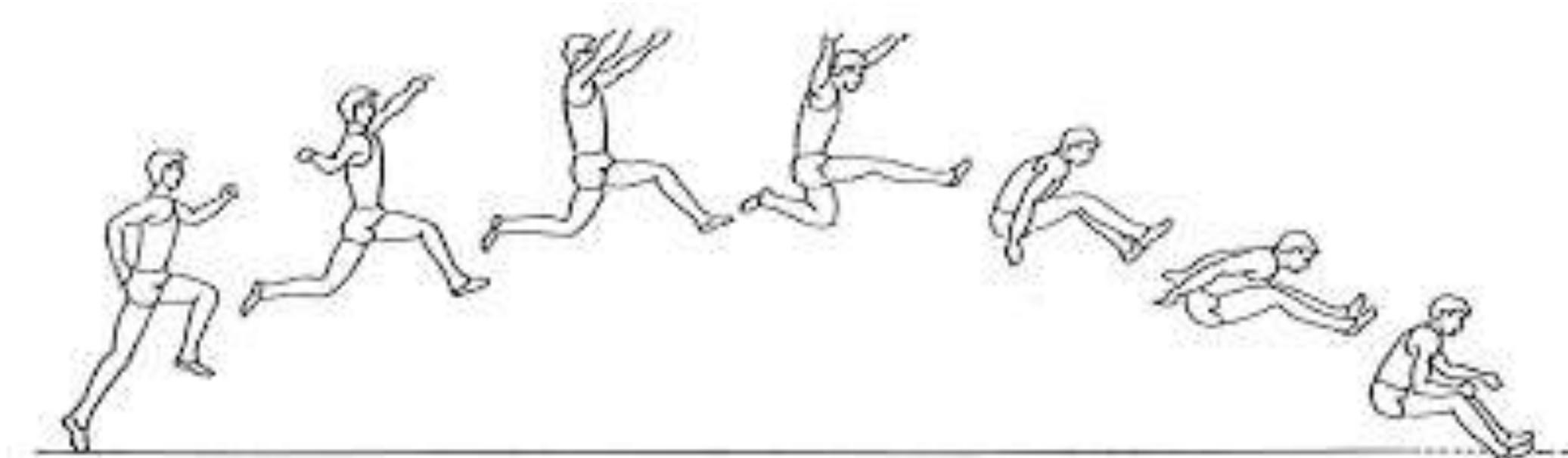
제자리멀리뛰기
구간별
동작이
있다?
없다?



<뛰어보자!>

1. 팀별로 스마트기기 하나씩
챙기기
2. 사진처럼 팀원의
제자리멀리뛰기 옆모습을 촬영
3. 제자리멀리뛰기의 동작을
구분해보기
(힌트! 3가지 동작!)

촬영 각도



팀별로 모여
제자리멀리뛰기의
3가지 구간동작을
맞춰봅시다!

제자리멀리뛰기의 첫번째 동작은?

제자리멀리뛰기의 두번째 동작은?

제자리멀리뛰기의 세번째 동작은?

도약 - 공중동작 - 착지

각 동작을 수정하기 전 기록을

측정해봅시다!

< 나는 얼마쯤 뛸까? >

1. 팀별로 측정대에서 제자리멀리뛰기 실시!
2. 스마트기기의 엑셀프로그램에 들어가 자신의 이름을 쓰고 1차 기록에 작성



1차에 자신의
기록을 적을 것!

첫 기록이니
낮은 기록이라고
실망하지 말 것!

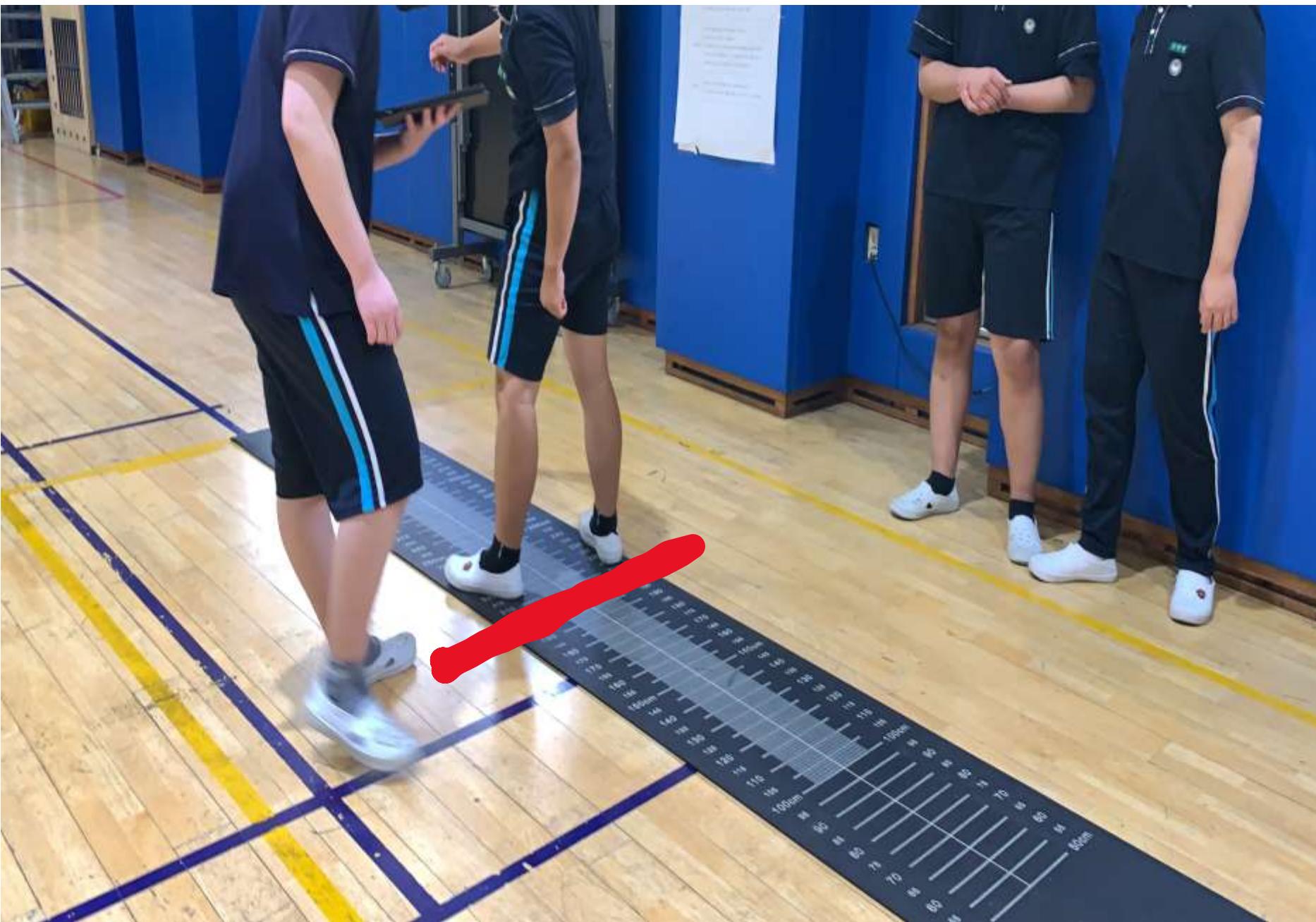
표 1

		1차	2차
1			
3	30302	140	135
4	30303	130	139
5	30304	115	120
6	30305	119	137
7	30306	100	95
8	30307	160	
9	30308	144	154
10	30309	145	130
11	30310	125	130
12	30311	175	174
13	30312	138	146
14	30313	140	140
15	30314	150	145
16	30315	175	
17	30316	165	165
18	30317	95	105
19	30318	185	170
20	30319	240	
21	30320	170	165
22	30321	157	



< 기록 시 주의 사항>

1. 출발선을 넘으면 파울!
2. 착지시 신체의 가장 마지막 부분을 측정
3. 두 번 뛰어, 가장 높은 기록을 작성



신체의 마지막 부분을 기록

전개

x

측정 시작!!

정리!

- 제자리멀리뛰기의 구분 동작은?
- 여러분의 첫 기록은?

다음시간에...

- 제자리멀리뛰기의 ‘도약’ 동작을
어떻게 잘 할 수 있을까?
- ‘도약’ 동작 분석하고 수정

보완하기!