



체육

중1~3



보여줄게~
완전히 달라진 나~!



제자리멀리뛰기 1차시



학습목표!

**제자리멀리뛰기의 구분동작을
이해할 수 있다.**

제자리멀리뛰기
얼마나 뛰나요?

제자리멀리뛰기는
연습하면 항상시킬
수 있나요?



어떻게?



제자리멀리뛰기
구간별
동작이
있다?
없다?



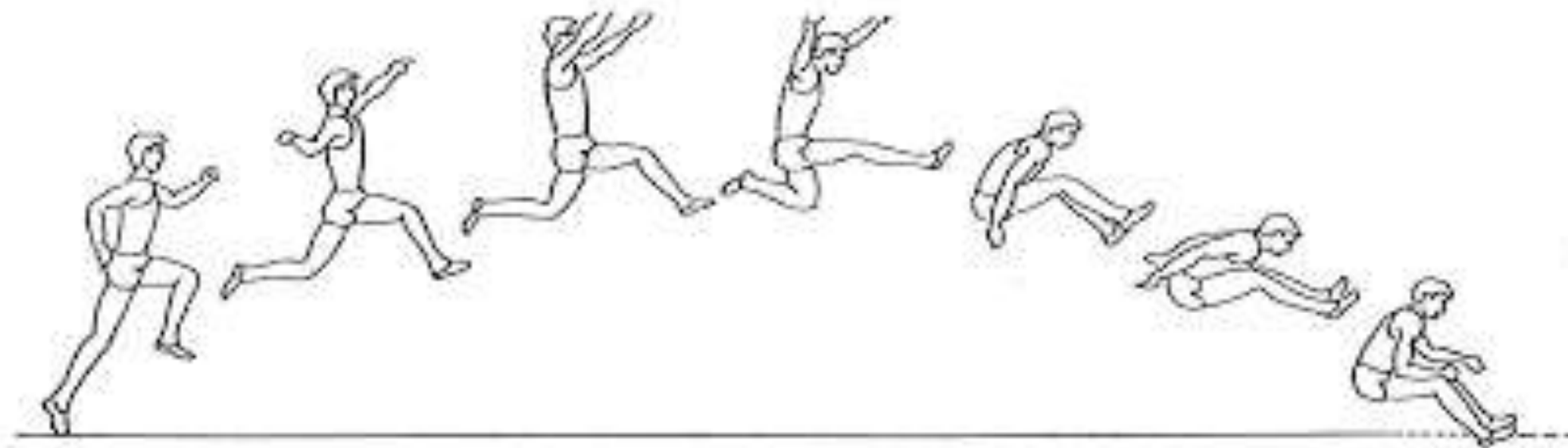
<뛰어보자!>

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!

+		3-1		3-2		3-3제말	
○		A		C		D	
표 1							
1			1차		2차		
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

측정 시작!!

정리!

- 제자리멀리뛰기의 구분 동작은?
- 여러분의 첫 기록은?

다음시간에...

- 제자리멀리뛰기의 '도약' 동작을
어떻게 잘 할 수 있을까?
- '도약' 동작 분석하고 수정
보완하기!