



보여줄게~
완전히 달라진 나~!



제자리멀리뛰기 2차시



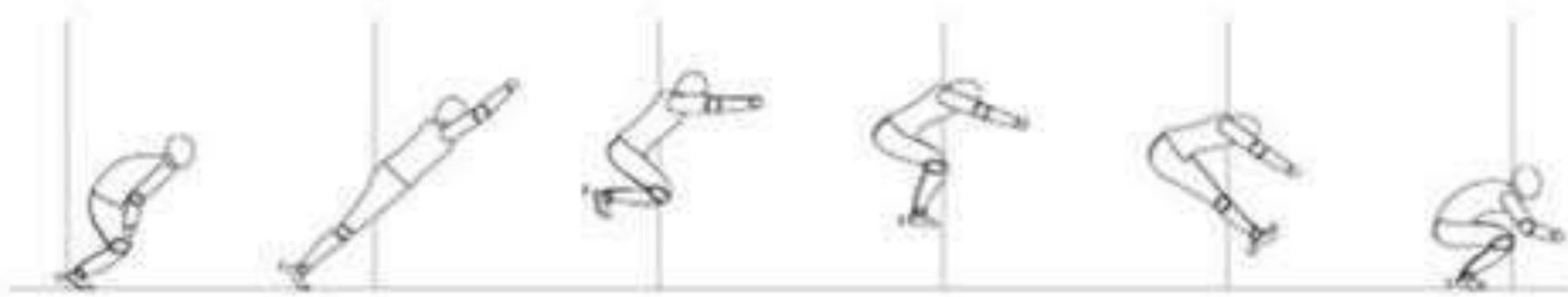
지난시간에...

- 제자리멀리뛰기의 구분 동작
3가지?
- 자신의 첫기록과 자세는
어땠나요?

학습목표!

**제자리멀리뛰기의 도약동작을
이해하고 실천 할 수 있다.**

도약이란?



도약은 어디부터
어디까지일까요?

도약동작에
과학적 원리가
있을까? 있다면
무엇?

도약동작에
과학적 원리가
있을까? 있다면
무엇?

가속도의 법칙

가속도의 법칙이란?

운동의 힘은 가해진 힘에 비례하며, 가해진 힘의 직선방향대로 이루어진다.

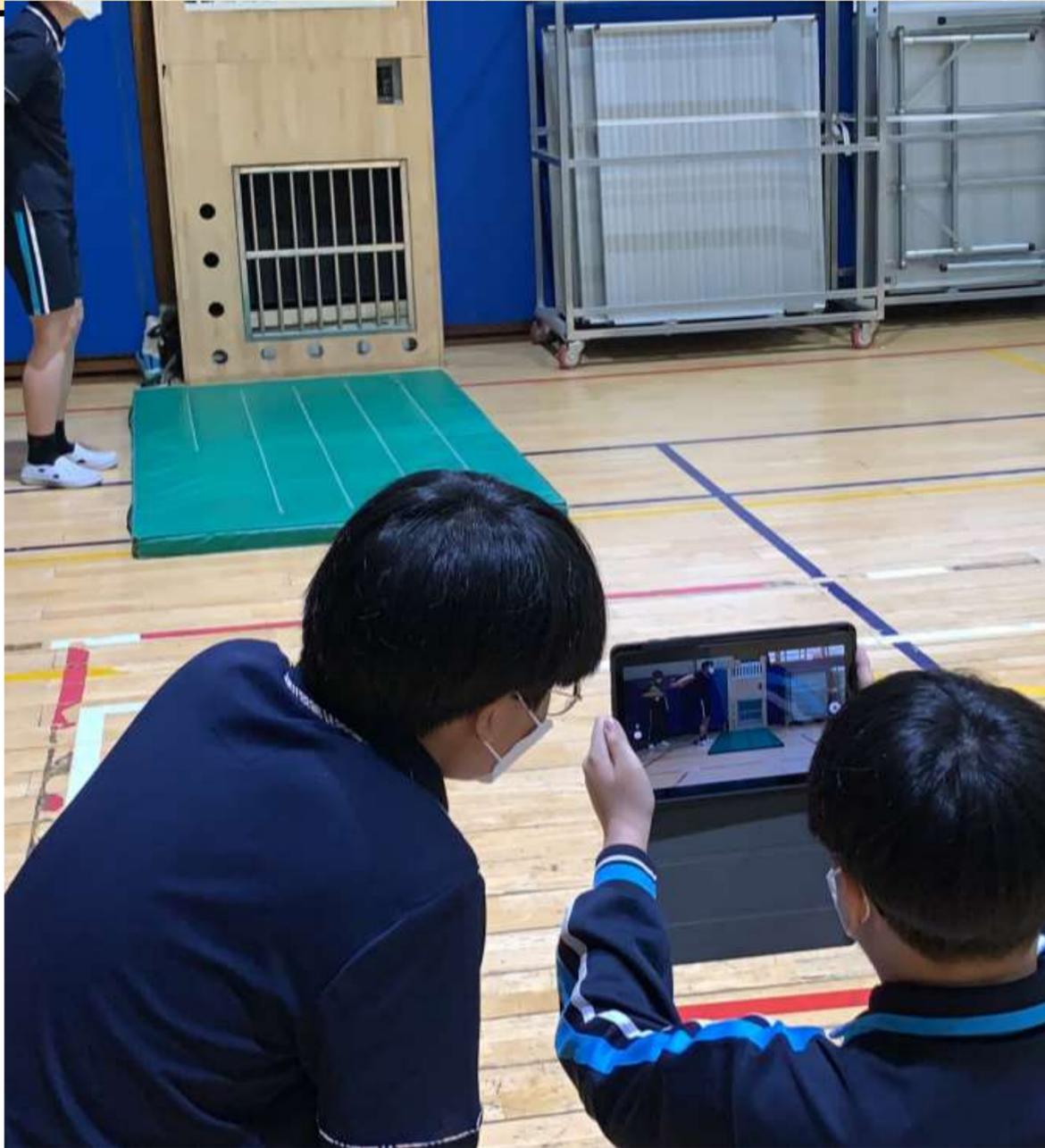
어떻게 도약동작에
적용할까?

적용!

- 팔을 뒤로 뻗어 전방으로 휘두를 때 발생하는 힘과 가속도의 의해 손끝의 원심력이 생김.
- 이로 인해 발생하는 관성으로 상체가 들리게 되면서 부족한 복근의 힘을 보충해주므로 더 탄력 있게 점프 할 수 있게 된다.

적용! 팔 휘두르기!

- 머리 뒤로 넘어가지 않고 걸리는 느낌이 드는 정도까지 올려줌.
- 팔을 휘둘러 걸리는 느낌이 드는 순간에 동시에 점프를 뛰는 타이밍을 잡는 것이 중요!



<뛰어보자!>

1. 팀별로 스마트기기 하나씩 챙기기
2. 사진처럼 팀원의 제자리멀리뛰기 옆모습을 촬영 1차

3. 촬영후 도약
보강운동 실시
(10회 3세트)

4. 2차 촬영

5. 구글시트작성



<구글시트> 1. 활동하면서 각각의 내용을 작성하기! 2. 활동참여도에 반영예정

제자리멀리뛰기 과학적 원리(도약·가속도의 법칙)

교과서(29p)

① '제자리멀리뛰기'란?

→

② '도약'이란?

→

③ '가속도의 법칙'이란?

→

제자리멀리뛰기 동작	과학적 원리	적용
→	→	→

(적용)

팔을 뒤로 뻗어 전방으로 휘두를 때 발생하는 힘과 가속도의 의해 손끝의 원심력이 생긴다.

이로 인해 발생하는 관성으로 상체가 들리게 되면서 부족한 복근의 힘을 보충해주므로 더 탄력 있게 점프 할 수 있게 된다.

*팔 휘두르기 주의 사항

1. 머리 뒤로 넘어가지지 않고 걸리는 느낌이 드는 정도까지 올려줌

2. 팔을 휘둘러 걸리는 느낌이 드는 순간에 동시에 점프를 뛰는 타이밍을 잡는 것이 중요

시작!

**팀별로 모여 도약
동작을
분석해봅시다!**

- 1차와 2차
촬영본 비교
- 도약 자세가 잘
나왔는지 확인



< 나는 얼마쯤 될까? (2차) >

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



측정 시작!!

정리!

- 제자리멀리뛰기의 도약이란?
- 그 과학적 원리와 적용하는 방법은?

다음시간에...

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