



운동은 요람에서부터 ⑥

기초체력 양상을 위한 운동프로그램(4~6세)



1. 기초체력의 개념 및 중요성

유아들에게 요구되는 기초체력 요소는 크게 근력, 지구력, 유연성, 평형성, 협응력 등으로 구분되는데, 각각의 개념과 중요성은 다음과 같다.

가. 근력

근력이란 근육이 한번 수축할 때 낼 수 있는 최대의 힘을 말하며, 힘을 기른다는 것은 근력을 향상시킨다는 것을 의미한다. 유아에게 있어서 근력은 일상생활에서 전반적인 신체활동을 자유로이 할 수 있게 해 주고 각종 질병에 대한 예방과 저항력을 키워주어 건강하고 활기찬 생활을 해 나갈 수 있도록 해주는 중요한 체력 요소이다.

나. 유연성

유연성이란 관절의 최대 가동범위로서

몸의 균형을 잡거나 바른 자세를 취할 때 뿐만 아니라 능률적인 운동을 수행하는 데에 크게 작용하는 체력요소이다. 일반적인 유연성 운동들은 체조에 가까워 유아가 싫증을 내기 쉬우므로 유아 특성과 활동욕구를 고려하여 흥미있는 유연성 운동을 제시하여야 한다. 특히, 유아의 관절부위는 약하기 때문에 유연성 운동을 실시할 때, 구부리거나 펴는 동작에 무리가 가지 않도록 한다.

다. 평형성

평형성이란 움직이는 상태에서 균형을 유지하는 정도를 말하며 신체의 안전유지와 사고 및 위험을 예방하는데 중요한 역할을 한다. 유아는 평형감각을 발달시킴으로써 빠르고 좋은 자세를 유지시킬 수 있으며 안정된 동작으로 운동을 수행해 낼 수 있게 된다. 평형성은 신체를 조정하고 통제하는

협응력에 의해 좌우된다.

라. 협응력

협응력은 몸 전체를 신속하고 능률적으로 조정하고 통제할 수 있는 능력을 말한다. 협응력은 신체의 동작을 민첩하게 수행할 수 있는 민첩성과 순발력, 평형성 등의 조화를 통하여 이루어진다. 특히 유아의 동기나 흥미의 측면에서 볼 때, 협응력은 운동을 보다 잘 할 수 있게 하는 능력으로 협응력의 향상을 통하여 유아는 보다 적극적인 신체 활동을 하게 한다.

2. 유아의 기초체력 현황 및 기준

아래에 제시된 유아의 기초체력 기준표는 1991년 서울에 소재하고 있는 S유치원에서 실시한 체력검사를 기초로 작성된 것이다. 기준표에 제시된 종목들은 유아들의 기초체력요소 측정에 적합하며 실시 가능한 내용들이다. 그러므로 이 기준표는 유치원에서 체력 검사의 기준으로 활용될 수 있다.

표 1. 유아의 기초체력 평가기준치

요소(종목)	등급	매우 우수	우 수	보 통	열 등	매우 열등
근지구력(한발로 오래뛰기)	남	52회 이상	51~42회	41~39회	38~29회	28회 이하
	여	49회 이상	48~39회	38~36회	35~26회	25회 이하
유연성(다리뻗고 앉아 앞으로 굽히기)	남	26cm 이상	25~23cm	22~20cm	19~17cm	16cm 이하
	여	29cm 이상	28~26cm	25~23cm	22~20cm	19cm 이하
평형성(눈감고 한발로 서기)	남	9.6초 이상	9.5~6.6초	6.5~5.5초	5.4~2.5초	2.4초 이하
	여	10.1초 이상	10~7.1초	7~6초	5.9~3초	2.9초 이하
협응력(제자리 멀리뛰기)	남	122cm 이상	121~111cm	110~100cm	99~89cm	88cm 이하
	여	115cm 이상	114~102cm	101~99cm	98~86cm	85cm 이하

3. 운동프로그램 지도방법

가. 목표

유아의 기초체력을 향상시키기 위한 운동프로그램에서는 다음과 같은 목표들을 설정하고 지도하여야 한다.

- 근력, 지구력, 유연성, 평형성, 그리고 협응성 등의 기초체력을 향상시킨다.
- 주의 집중력을 기른다.
- 신체의 기능에 대하여 학습한다.

나. 프로그램

1) 발차기

● 방법

- 벽에 기대어 서게 한다.

- 양팔을 옆으로 벌리고 손바닥을 벽에 붙여 몸을 지탱하도록 한다.

● 변형

- 발을 차 올릴 때 “얹” 등의 기합소리를 내도록 한다.

- 여러 명이 할 때는 ‘누가 높이 올리는

표 2. 운동프로그램 지도계획표

프로그램	목 표	1회 실시횟수	1일 실시횟수	실시일
발차기	근력(다리, 배)	10	3	월·수
신체부위 짝짓기	유연성	10	3	
높이뛰기	근력(다리)	5	3	
꼬리잡기	협응력, 민첩성	1	3	
고무줄놀이	협응력, 민첩성	5	3	
안녕하세요	협응력, 민첩성	3	3	
한발로 뛰기	근력(다리)	2	2	
타잔 줄타기	근력(팔)	2	3	
밀고 당기기	근력(등, 배)	5	3	
의자에 오르내리기	근력(팔)	5	3	
로울러스케이트타기	근력(다리), 평형성	1	1	
손잡고 징검다리 건너기	근력(다리)	3	3	
트램폴린 서커스	평형성	1	1	
물컵들고 장애물 돌기	평형성, 협응력	3	3	
숫 골인	협응력	10	3	
굴러오는 공차기	협응력	10	3	
자전거 경주	근력(다리)	3	3	목·토
원안에서 줄넘기	근력(다리)	5	3	
철봉 서커스	근력(팔)	3	3	
강통 징검다리	근력, 평형성	3	3	
울타리 건너기	유연성	2	3	
평균대에서 균형잡기	평형성	3	3	
후우프 굴리기	협응력	10	3	
벽에 공던져 받기	협응력	10	3	
홀런 게임	협응력	10	3	

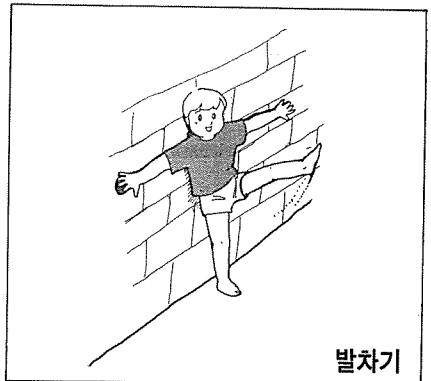
가', 혼자 할 때는 '얼마나 높이 올리는가'를 인식시켜 동기수준을 높여준다.

● 효과

- 다리와 복부의 근력을 향상시키고, 허리의 관절을 부드럽게 한다.

● 유의점

- 더 높이 올릴 수 있도록 유도하되 무리하지 않도록 한다. 되도록 다리를 펴서 차 올리도록 한다.



발차기



신체부위 짝짓기

2) 신체부위 짝짓기

● 방법

-신체의 두 부위에 대하여 아이에게 이야기를 해주어 두 부위가 서로 닿도록 한다.

-제시할 수 있는 신체의 부위는 다음과 같다.

- 귀-어깨 · 턱-가슴 · 어깨-무릎
- 코-무릎 · 왼쪽팔꿈치-오른쪽팔꿈치
- 왼발바닥-오른발바닥 · 발가락-무릎
- 무릎-발목 · 발가락-턱

-신체의 두 부위가 닿은 상태로 하나, 둘, 셋을 센다.

● 변형

-몸의 왼쪽 부위와 오른쪽 부위를 차례로 실시한다.

-앉아서 실시하도록 한 후 서서 실시하도록 한다.

● 효과

-유연성을 향상시킨다.

● 유의점

-자연스런 복장으로 신발을 벗고 실시하도록 한다.



동물놀이

3) 동물놀이

● 방법

-아이들에게 호랑이, 코끼리, 고양이 등 네발 동물의 움직임을 흉내내게 한다.

-도마뱀, 악어, 뱀과 같이 기어다니는 동물의 움직임을 흉내내게 한다.

-참새, 기러기, 독수리 등과 같이 날아다니는 동물의 움직임을 흉내내게 한다.

● 변형

-음악에 맞추어 율동적으로 움직이도록 한다.

예) 토끼(뿔뿔뛰기), 코끼리(손을 코처럼 흔들고 쿵쿵 거리며 걷기), 고양이(발끝으로 걷기), 새(팔을 위아래로 흔들면서 움직이기)

● 효과

-협응력, 조정력, 표현능력을 향상시킴

● 유의점

-여러 동물의 특징에 대하여 설명해 주고 아이들이 이해하기 힘든 부분은 먼저 시범을 보여준다. ㉞