

근력 및 근지구력 발달을 위한 운동프로그램



◀32

다음에 제시되는 운동프로그램은 근력 및 근지구력을 동시에 향상시킬 수 있는 운동으로 하체, 몸통, 그리고 팔, 어깨 등 부위별로 근력 및 근지구력을 발달시킬 수 있는 운동프로그램들이다.

1. 지도요령

○ 우선 운동을 하기 전에 알맞은 자세를 강조하고 좋은 자세가 왜 중요한가를 설명한다. 나쁜 자세로 운동을 하면 상해를 입게 될 가능성이 높으며, 운동의 효과도 반감된다.

○ 근력과 근지구력의 유사성과 차이점을 가르친다.

○ 중요한 근육의 일반적인 명칭을 가르친다.

○ 근력 및 근지구력을 향상시키기 위해서는 부위별로 2개 이상의 운동프로그램을 주당 3일 해야 하며, 운동부하를 가볍게 하고 반복 횟수를 증가시켜 나가야 효과가 있다.

○ 특히, 반복횟수와 관련이 있는 운동은 다른 운동으로 넘

어가기 전에 그 운동에 대하여 10~20회 정도를 좋은 자세로 완벽하게 실시할 수 있도록 해야 한다.

○ 각 운동은 2회 이상 반복하도록 한다. 반복 횟수를 3일에 한번씩 증가시킬 필요는 있지만, 개인의 능력에 따라 운동 부하를 결정하는 것이 이상적이다.

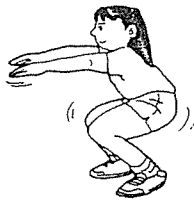
○ 운동시 아동이 끝까지 최선을 다하도록 격려해 준다.

2. 운동프로그램

하체부위 운동프로그램

1) 주춤서기

○ 준비자세 : 팔을 옆으로 하고 선다.

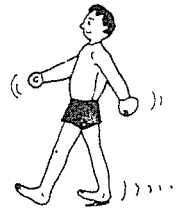


○ 운동절차 : 몸통을 앞으로 약간 기울인 상태에서 팔을 앞으로 뻗고 의자가 있다고 상

상하면서 앉는다. 이 때 허벅지가 바닥과 평행이 되도록 한다.
○ 운동량 : 이 자세를 6~12초 동안 유지하도록 하며, 2회 이상 반복한다.

2) 뒤꿈치로 걷기

○ 준비자세 : 똑바로 선다.



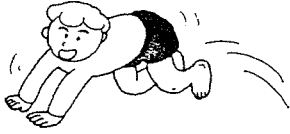
○ 운동절차 : 처음부터 끝까지 다리를 펴고 계속해서 뒤꿈치로 걷는다.

○ 운동량 : 처음에는 10m를 2회 실시하며, 점차적으로 거리와 반복 횟수를 늘려간다.

3) 강아지처럼 달리기

○ 준비자세 : 손과 발을 바닥에 대고, 무릎을 약간 구부리며 머리를 든다.

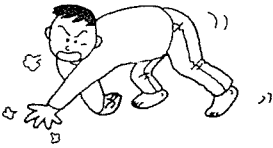
○ 운동절차 : 강아지처럼 앞, 뒤, 옆으로 여기저기를 재빨리



달린다.

○ 운동량 : 10~20초 동안 실시하며, 2회 이상 반복한다.

4) 곰처럼 걷기



○ 준비자세 : 발로 몸무게를 지탱하고 손으로 바닥을 짚으며 곰과 같은 자세를 취한다.

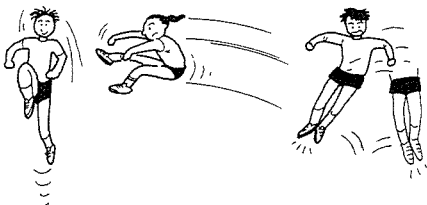
○ 운동절차 : 동시에 손과 발을 같은 방향으로 계속해서 동시에 움직여 천천히 앞으로 이동한다. 운동은 천천히, 무겁게 해야 하며, 바닥에 닿지 않은 팔을 높게 든다.

○ 운동량 : 처음에는 10m를 2회 실시하며, 점차적으로 거리와 반복횟수를 늘려간다.

5) 점프하기

○ 준비자세 : 선 자세를 취한다.

○ 운동절차 : a. 높게 계속해서 점프한다.



b. 멀리 점프한다.

c. 공중으로 점프하여 뒤꿈치가 마주쳐 소리나도록 하면서 중앙과 좌우로 뿔다.

○ 운동량 : 각 동작을 순서대로 5~10회씩 실시하며, 2회 이상 반복한다.

6) 재빨리 일어나 달리기

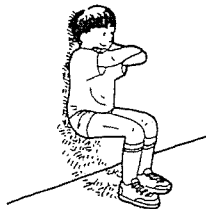
○ 준비자세 : 뒤로 눕거나 엎드린 자세를 취한다.

○ 운동절차 : 신호에 따라, 가능한 한 빨리 일어나서 지정된 지역까지 달려간다.



○ 운동량 : 6회 이상 반복하여 실시한다.

7) 벽에 기대어 스키타기



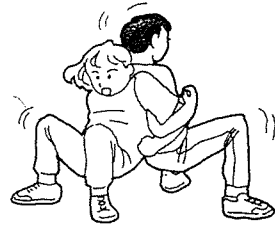
○ 준비자세 : 벽에 등을 완전히 기대어 허벅지가 바닥과 평행하게 앉는다. 이때 팔을 어깨 높이로 해서 몸의 앞부분에서 팔짱을 낀다.

○ 운동절차 : 가능한 한 오랫동안 갈

은 힘으로 앉은 자세를 유지한다.

○ 운동량 : 10~20초 동안 유지하며, 2회 이상 반복한다.

8) 등 마주대고 앉기



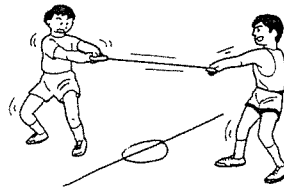
○ 준비자세 : 키가 비슷한 아동이 팔꿈치를 서로 낀 다음 등과 등을 대고 선다.

○ 운동절차 : 서로 등을

대고 밀면서 천천히 앉는다.

○ 운동량 : 10~20회 정도 실시한다.

9) 서로 줄 당기기



○ 준비자세 : 두 아동이 한발을 앞으로 하고 손잡이가 달린 줄을 서로 잡고 선다.

○ 운동절차 : 신호와 함께 두 아동이 서로 줄을 잡아당기기 시작하며 한 아동이 중앙선을 넘어 끌어 올 때까지 계속한다.

○ 운동량 : 2회 이상 실시한다. **72**