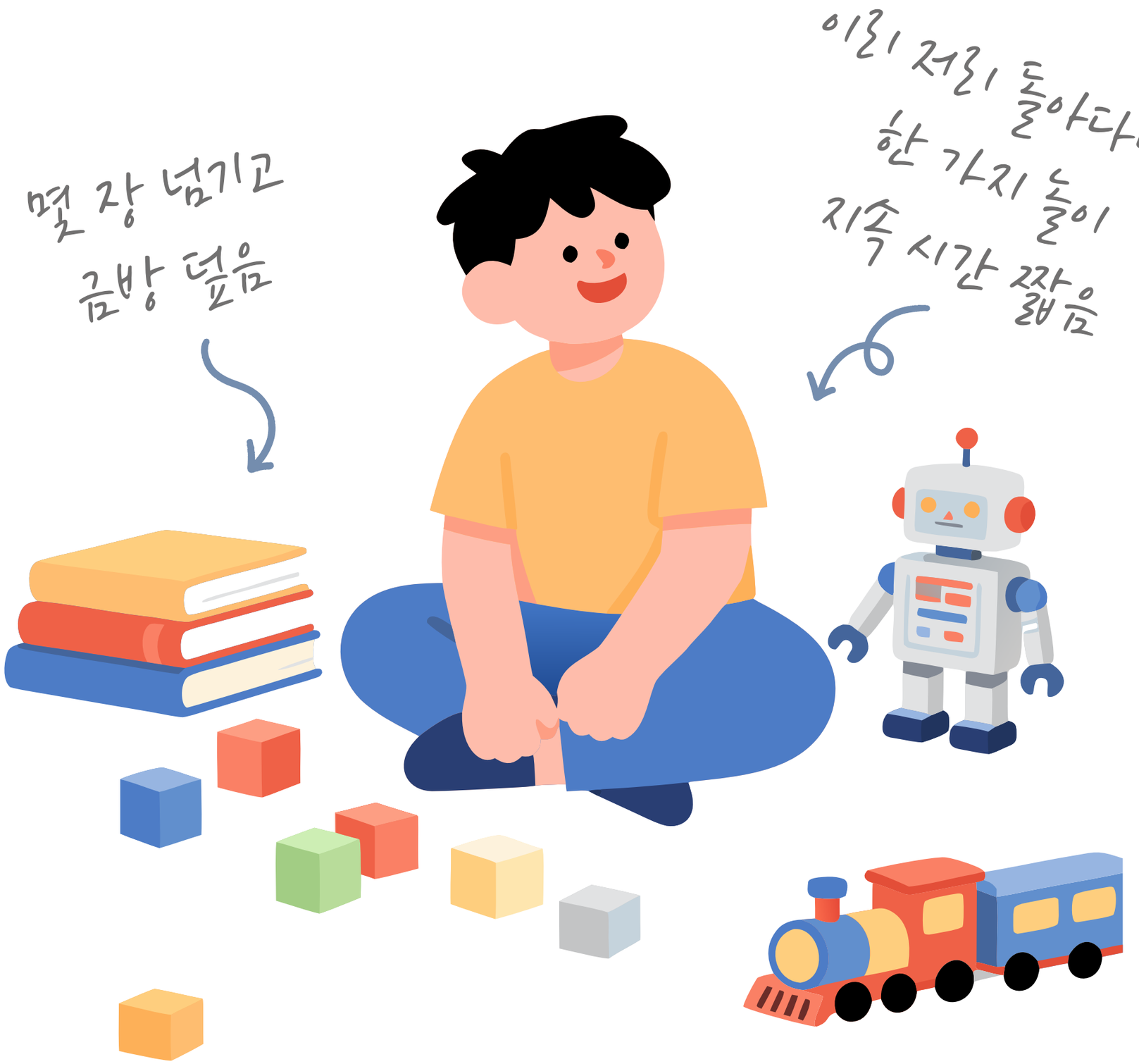
학습의 기초가 되는 운동



교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단

한 가지 놀이를 오래 못 하는 아이

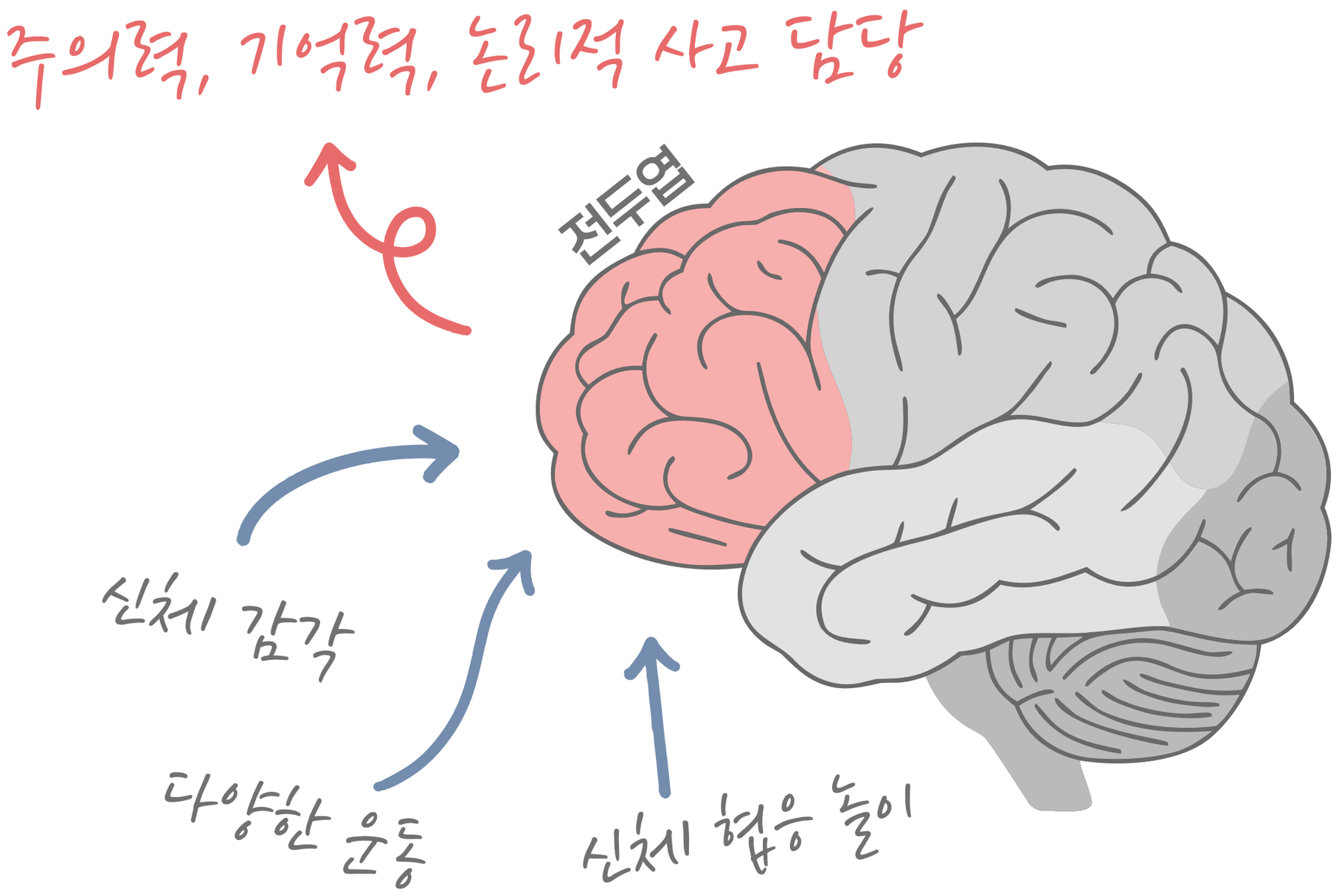


학습에도 집중을 못하게 될까?



아이에게는 충분한 움직임이 필요할지도 모릅니다.

뇌 발달과 신체활동



뇌 발달을 촉진하는 신체활동

신체 활동은 수천만개의 시냅스를 연결하여
학습에 영향을 미치는 능력을 발달시킵니다.

뇌 발달을 촉진하는
연령별 신체활동

1-2세 뇌 전체 자극하기

걷기, 기기, 밀기 등 대근육 운동





3-4세 공간지각능력 발달

던지기, 균형잡기, 돌기 등 협응력이 필요한 운동

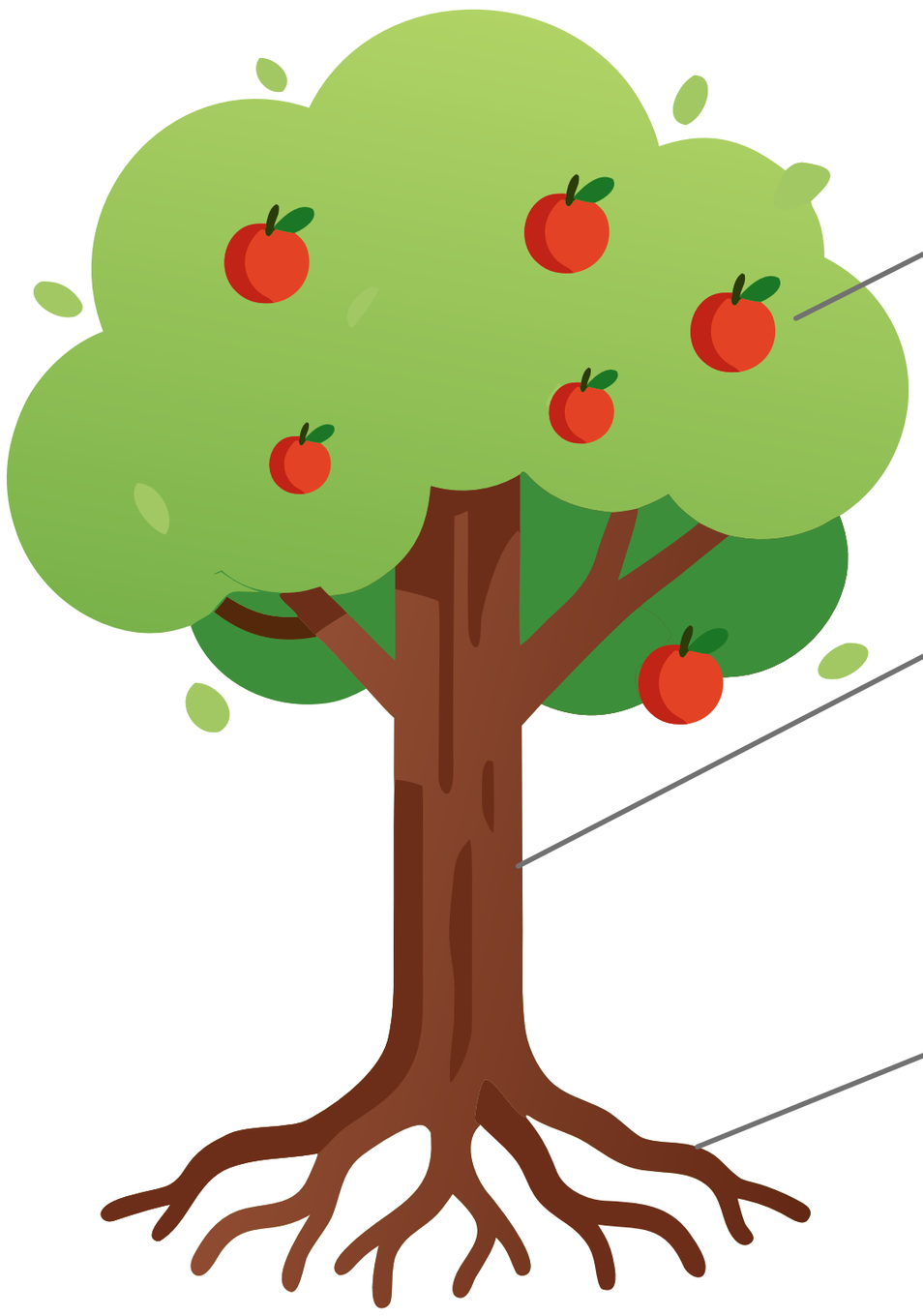
5세 자기조절력 발달

협동놀이, 줄넘기 등 규칙이 있는 운동



신체활동 = 배움의 뿌리

발달의 나무



열매

인지·학습능력

줄기

정서안정

뿌리

신체활동
(균형·조절·공간지각·협응)

운동의 효과

매일 아침 40분간 기초체력운동 실시

걷기, 달리기, 줄넘기, 윗몸일으키기 등

운동이
두뇌에 혈액을
활발하게 공급



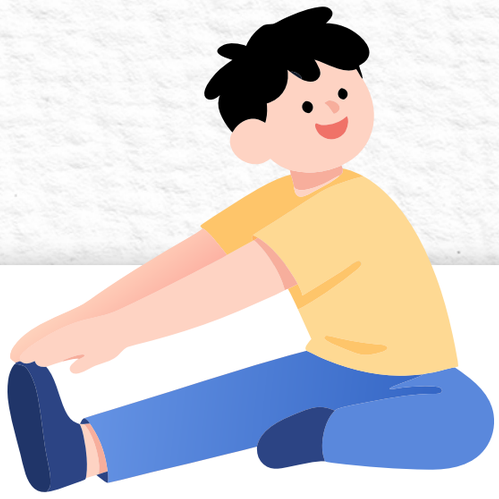
신경세포 활성화로
지적능력 향상

학업성적, 수리력, 주의집중력, 학습태도 향상

송지환(2011). 아침체육활동이 초등학생의 학업성적, 수리력, 주의집중력 및 학습태도에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 박사학위논문.

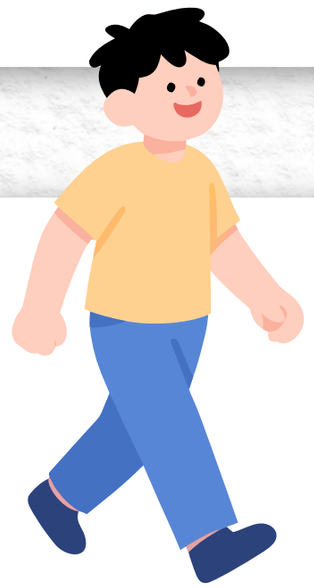
운동관련 요소 이해하기 ①

기본운동기술



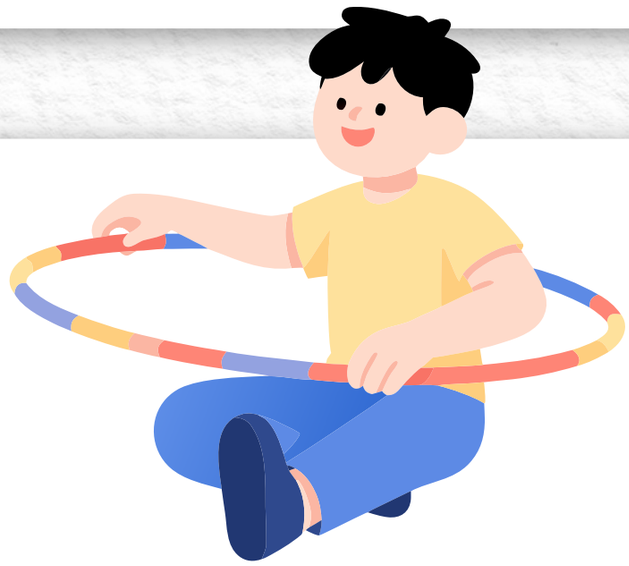
제자리에서 하는 운동

몸을 구부리기, 쭉 뻗어 스트레칭하기, 흔들거나 돌기



이동하는 운동

걷기, 달리기, 멀리 뛰기



도구를 이용하는 운동

공, 후프, 줄넘기 등 운동 도구로 하는 운동

운동관련 요소 이해하기 ②

체력

근력
매달리거나 버티면서
힘을 내는 것

평형성
균형을 유지하는 것

근지구력
힘을 오래 버티는 것

민첩성
몸을 신속하게 다른 방향으로
움직이는 것

유연성
몸을 부드럽게 움직이는 것

순발력
순간적으로 최대한 힘을 내는 것

운동관련 요소의 작용

학습과의 관계



일정 시간 동안 운동 참여하기 (근지구력)

균형 잡기 (평형성)

공 차기 (순발력)

상대편 피해 움직이기 (민첩성)

공으로 운동하기 (도구를 이용하는 운동)

공 따라 움직이기 (이동하는 운동)

운동을 통한 성공 경험

↓

기쁨, 만족감

↓

자신감 및 자기조절력

↓

학습

가족과 함께 하는 운동놀이 ①

아이와 함께해 30분 이상 해보세요.

실외에서 운동하기

- 자전거/킥보드 타기
- 자연속에서 걷거나 뛰기
- 공 차기/튀기기/던지고 받기
- 목표물 맞추기
- 비누방울 만들기/잡기
- 줄넘기
- 그림자 밟기
- 놀이터에서 기구타기/뛰어놀기
- 장애물 통과하기

가족과 함께 하는 운동놀이 ②

아이와 함께해 30분 이상 해보세요.

실내에서 운동하기

- 스트레칭하기
- 머리위에 티슈 얹고 떨어지지 않게 걸어가기
- 공중으로 티슈/풍선 쳐올리기
- 한 발 들고 오래 서있기
- 양말 던져 넣기
- 이불 터널 통과하기
- 음악에 맞춰 춤 추기
- 까치발로 걷기
- 몸으로 숫자/글자 만들기

가족과 함께 하는 운동놀이 ③

아이와 함께해 30분 이상 해보세요.

집안일 하며 운동하기

- 손걸레로 바닥/책장 닦기
- 장보기 후 짐 나누어 들기
- 무거운 짐 함께 나르기
- 빨래 바구니 옮기기
- 재활용품 함께 나르기
- 유리창/거울의 낮은 부분 닦기
- 청소 전 카페트나 러그 이동시키기
- 빨래나 물건을 머리 위에 얹어 이동하기
- 청소구역 이동 시 옆으로 걷기



함께하는 운동으로

아이의 뇌 발달을 촉진하고

자기조절과 자발적인 학습의 힘을

길러주세요.

교육부 대구광역시교육청 이화여자대학교 산학협력단