

올바른 방향으로 가는 한 가지 힌트

‘유도발견식 학습법’은 유아기에 운동 능력을 가르치는 유용한 방법입니다. 유도발견식 학습법에서는 아이들에게 특정 동작을 수행하는 최선의 방법에 대한 일련의 질문을 하고 힌트를 알려줍니다.

예를 들면, 공 던지기에 관한 일련의 질문을 통해 아이들로 하여금 어떻게 하면 공을 멀리 던질 수 있는지 알아내도록 격려할 수 있습니다. 다음과 같은 질문이 포함됩니다: ‘한 손으로 던지면 공이 멀리 갈까, 아니면 두 손으로 던질 때일까?’, ‘어느 공이 더 멀리 갈까?’, ‘공을 멀리 던지는 것은 가만히 서서 던질 때가 더 쉬울까, 아니면 달리면서 던질 때일까?’

유도발견식 학습법의 또 다른 실례로 울퉁불퉁한 표면에서 균형을 잡는 방법에 대한 질문을 들 수 있습니다. 다음과 같은 질문이 포함됩니다: ‘균형을 잡으려면 발걸음의 폭이 얼마나 되어야 할까?’, ‘발은 어디로 향해 가야 할까?’, ‘걸을 때 어디를 보아야 할까?’, ‘팔이 도움이 될까?’ 질문과 질문 사이에 충분한 시간을 두어 아이가 가능한 답을 탐구하도록 해야 합니다.

유도발견식 학습법에서 질문의 목적은 아이들이 할 수 있는 것을 더 깊이 탐구하도록 **지시하는** 것이 아니라 **이끌어 주는** 것입니다.

‘유도발견식
학습법에서는 힌트를
제공해 줍니다...’



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



운동 능력의 발달

Developing movement skills



Australian Government
Department of Health and Ageing

대부분의 아이들은 실제로 활동적인 놀이를 즐겨워합니다. 부모는 이러한 천성적인 열정을 이용해서 아이들이 활동적일 때 아이들의 능력과 자신감을 증진시킬 수 있습니다.

능력향상을 제안하고, 아이들이 새로운 것을 해보도록 격려함으로써 아이들의 능력을 발달시키십시오. 기초 운동 능력 가령, 걷기와 던지기는 장래의 좀 더 복잡할 활동의 기초가 됩니다. 아이들은 새로운 운동 방법을 시험해 보면서 자신감을 느낄 필요가 있습니다. 아이가 이미 할 수 있는 것을 기반으로 조금씩 능력을 증진시킬 수 있는 기회를 찾아보십시오.



운동을 현명하게 시작하기

모든 신체적 능력은 아주 기초적인 자극과 조금씩 더해가는 좀 더 어려운 과제를 통해서 증진될 수 있습니다. 다음과 같은 쉬운 과제부터 시작하십시오.

- 한 발로 균형을 잡는 것 보다 두 발로 균형을 잡는 것이 쉽습니다. 따라서, 한 발로 뛰기를 하기 전에 두발로 뛰기를 해보십시오.
- 공을 가능한 한 멀리(거리) 던지기, 치기 혹은 차기가 공을 목표를 향해(정확성) 던지기보다 더 단순합니다.
- 크고 가볍고 느린 공(예를 들어, 비치볼 이나 풍선)이 흔히 더 작은 공보다 차고 치기가 더 쉽습니다.

상체 운동

실례로 쌓기, 치기, 파기가 있습니다.

아이들을 다음과 같이 격려함으로써 시작하십시오:

- 마분지 상자와 양동이와 같이 크고 가벼운 물건을 **쌓게 하십시오**
- 정지해 있는 커다란 비치볼이나 종이 뭉치를 **치게 하십시오**.
- 스카프나 털실로 채운 상자를 **파게 하십시오**

아이들을 다음과 같이 격려함으로써 다음 단계로 나아가십시오:

- 상자, 막대기, 블록과 같이 크고 작은 물건들을 **쌓게 하십시오**.
- 한 쪽 손으로, 그 다음엔 다른 쪽 손으로 **치게 하십시오**.
- 삽이나 헨 그릇으로 흙이나 모래를 **파게 하십시오**.

하체 운동

실례로 점프하기, 차기, 걸기가 있습니다.

아이들을 다음과 같이 격려함으로써 시작하십시오:

- 정해진 지점에서, 음악에 맞춰서 또는 분필로 표시한 선에서 **점프하게 하십시오**.
- 정지해 있는 커다란 부풀린 공이나 빈 플라스틱 그릇을 **차게 하십시오**.
- 다양한 표면위로 또는 다양한 물건들 주위를 **걸게 하십시오**.

아이들을 다음과 같이 격려함으로써 다음 단계로 나아가십시오:

- 물건들 위나 주위로 또는 더 멀리 **점프하게 하십시오**.
- 한 쪽 다리를 써서 더 멀리 혹은 더 높이 **차게 하십시오**.
- 다양한 방향과속도로, 또는 발끝으로 **걸게 하십시오**.

전신 운동

실례로 춤추기, 기어오르기, 균형잡기가 있습니다.

아이들을 다음과 같이 격려함으로써 시작하십시오:

- 다양한 소리와 리듬을 지닌 여러 가지 음악에 맞춰서 **춤추게 하십시오**.
- 가구나 베게 위 또는 굴렁쇠를 통과해서 **올라가게 하십시오**.
- 분필로 표시한 선 사이에서, 굴렁쇠 안에서 또는 매끄러운 돌 위에서 균형 **잡게 하십시오**.

아이들을 다음과 같이 격려함으로써 다음 단계로 나아가십시오:

- 긴 띠와 같은 물건을 가지고 **춤추거나** 이어지는 춤의 연속동작을 배우게 하십시오.
- 상자를 넘어서, 또는 기어오르는 구조물이나 로프를 위 아래로 **오르내리게 하십시오**.
- 나무 판자 위에서 한 쪽 다리 또는 팔을 벌리고 균형 **잡게 하십시오**.

아이들은 운동 능력을 향상시키기 위해서 값비싼 장난감을 필요로 하지 않습니다 - 일상적인 물품들을 이용하는 것이 재미있고 값싸게 운동하는 방법이 될 수 있습니다. 아이들의 운동 능력은 긍정적이고 단순한 격려와 충분한 활동시간을 통해서 향상될 수 있습니다.

