동작 도전 활동의 이해

▼ teaching TTP

'백 번 듣는 것이 한 번 보는 것만 못하다(백문이 불여일견).'는 말처럼 동작 도전 활동도 말로 설명하는 것보다 직접 동작을 보여 주거나 동영상 자료를 활용하는 것이 효과적이다. 인터넷 등에서 동작도전과 관련된 내용(올림픽 기계 체조 모습 등)을 찾아보고 의견을 발표하도록 한다.

지도 과정

영상 자료 제시

- 다양한 동작 도전 스포츠의 동영상을 보여 준다.
- 다양한 동작 도전 스포츠의 사진을 보여 준다.
- 올림픽 경기나 세계 체조 선수권 대회 등에 나온 멋진 동영상 자료를 보여 주며 이해를 돕는다.

1

문제 제기

동작 도전 스포츠에 공통적으로 담겨 있는 특성은 무엇인가?



추론 과정

- 동작 도전 스포츠의 특성을 발견할 수 있도록 유도한다.
- 동작 도전 스포츠의 공통적인 특징은 무엇이며, 분류할 수 있는 새로 운 기준은 무엇이 있는지 질문한다.

동작 도전 활동 수행 시 심리적 전략

동작 도전 활동 수행 시 가장 중요한 심리 요소는 자신감과 자기 효능감이다. 자신감은 특정 상황이나 활동 시 성공적인 수행에 대한 스스로의 판단을 뜻하고, 자기 효능감은 구체적 인 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 느낌이다.

예를 들어 마루 운동을 잘한다고 생각하는 사람이 손 짚고 앞돌기는 다른 동작에 비해 자신이 없다면 그 사람은 손 짚고 앞돌기 동작에 대한 자기 효능감이 낮은 것이다. 자기 효능감 이론에 따르면 자기 효능감은 과거의 수행, 간접 경험, 언어적 설득, 신체와 정서 상태 등에 의해 결정된다. 과거의 수행 경험 은 간접 경험이나 언어적 설득에 비해 자기 효능감에 주는 영 향이 더 크다.

이러한 관점에서 동작 도전 활동을 할 때 교사가 학생들에



게 처음부터 높은 수준의 과제를 강요하는 것은 도움이 되지 않는다. 예를 들어 철봉 운동을 한 번도 해 보지 않은 학생에게 회전 운동을 연습시키는 것은 오히려 자신감이나 자기 효능감을 떨어뜨리는 결과를 가져올 것이다.

학습 초기에 바람직한 교수 방법은 다른 사람의 행동을 관찰하는 간접 경험이다. 세계적인 선수의 경기를 보는 것도 좋지만, 교사 또는 동료의 시범이 이 시기에는 더 효과적일 것이다.

자신감과 자기 효능감을 높이기 위한 전략

- 본 수업을 시작하기 전에 학생의 수행 수준을 측정하고 본 수업에서는 단계적으로 난이도를 높인다. 즉 수업의 초기 단계에서 가장 낮은 수준의 기술부터 단계적으로 제시한다.
- 학습하고자 하는 동작과 유사한 동영상을 보여주거나 시범을 자주 보인다. 또한 동료의 동작을 관찰하게 하는 등 간접 경험을 제시한다.
- 멀티미디어, 신문, 잡지, 책자 등의 다양한 자료를 제공하여 언어적 설득의 소재를 다양화한다.
- 동작 도전 스포츠 활동에 따른 신체적 · 정서적 변화를 긍정 적으로 해석하도록 한다.

▍ 동작 도전 활동 관전하기 ▮



▼ teaching Tip

- 우리나라를 비롯한 세계적인 기계 체조 선수의 경기 장면을 영상 매체를 이용하여 보여 주면서 학생들의 호기심을 유발한다.
- 평소 체조 경기에 관해 궁금한 사항을 질문하도록 하고 토론해 본다.

경기 관전 방법

- 마루 운동에서는 선수들이 연기하는 동작의 유연성이나 마루 공 간 전체의 사용 여부, 동작 연결의 매끄러움 등을 살펴본다.
- 철봉 운동은 정지 없는 스윙 동작과 비행 동작 및 흔들기 동작을 유심히 본다.
- 링 운동은 흔들기 및 버티기 요소가 거의 비슷한 비율로 구성되어 있는지 알아보고, 모든 버티기 동작은 최소 2초간 정지해야 하므로 이 점도 유의해서 관전한다.
- 평균대 운동은 다양한 요소를 연기해야 하지만, 그 중에서도 점프 요소를 관심 있게 본다.
- 도마 운동은 명확하고 의도한 자세(구부린 자세, 접은 자세, 공중 돌기 등)를 주의 깊게 본다.

마루 운동의 뒤 공중 돌기

뒤 공중 돌기를 실시하려면처음에는 보조자와 함께 연습하는 것이 효과적이다. 보조자와 함께 하면 부상에 대한 두려움도 줄일 수 있고 그만큼 자신감 있게 도전할 수 있다.

되 공중 돌기는 제자리에 선 자세에서 무릎을 약간 구부리고 양팔을 뒤로 흔들었다 앞으로 올리며 힘차게 수직으로 뛰어올라야 한다. 그러나 초보자들은 몸을 뒤쪽으로 넘어가듯이하는 경우가 많아 실패하는 경우가 많다. 이럴 경우에는 수직으로 점프한 다음에 무릎을 껴안듯이 가슴에 끌어당겨 붙이면서 머리를 뒤로 젖혀 공중에서 1회전 한 후 매트 위에 무릎을 약간 구부리며 착지하도록 한다.

로이터 식 구름판의 활용

일반 학교에서는 로이터 식 구름판을 사용하는 경우가 많지 않다. 일반 구름판에 비해 로이터 식 구름판은 몇 배의 탄력을 얻을 수 있기 때문에 학생들이 로이터 구름판을 사용하면 뜀틀 운동에서 새로운 경험을 하게 된다. 탄성이 크기 때문에 뜀틀 주변에 안전 매트를 설치하고 안전에 유의하여 지도해야 한다.

철봉 운동 시 손목 가죽 보호대

철봉 선수들은 손목 가죽 보호대를 사용하는 경우가 많다. 그 이유는 손바닥과 철봉 사이의 마찰로 인한 상처가 많기 때 문이다. 또한 체중이 손목 관절에 부담을 주기 때문에 부상으 로 이어지는 경우도 흔하다. 손목 가죽 보호대는 손목 관절에 가해지는 이러한 부담을 줄이는 역할을 한다.

링 경기의 채점 이해

기계 체조의 점수 체계는 10점 만점 점수를 사용하던 이전과 달리 새로운 점수 체계를 사용한다. 바로 난이도 점수와 수행 점수를 더하여 최종 점수를 산출하는 것이다. 난이도 점수는 0.0점부터 시작해서 기술을 펼칠 때마다 점수가 증가한다. 수행 점수는 10점부터 시작해서 실수할 때마다 점수를 깎는다. 이렇게 점수를 합치면 최종 점수가 나온다. 그렇다면 링경기를 펼치는 선수들은 어떤 기준으로 점수를 산출할까?

첫째, 자세와 수행 능력을 들 수 있다. 발가락은 항상 끝을 향해야 하고, 팔, 다리 그리고 몸통 전체가 곧게 펴 있어야 한다.

둘째, 몸의 떨림이 심하다는 것은 근력이 부족하다는 것을 의미하므로 감점 요인이 된다.

셋째, 연기를 펼치는 동안 자세 교정을 하면 좋은 연기로 볼수 없다. 말티즈 같은 동작을 할 때 약간 아래로 내려간 발을들어올려서 자세를 고쳐 잡으면 동작이 깔끔하지 않게 된다. 특히 십자 버티기와 같이 근력을 이용해서 어려운 자세를 유지하는 동작을 할 때는 반드시 2초 이상 버텨야 한다. 아울러선수들은 다른 선수들이 하지 않는 자신만의 특별한 기술을 펼치는 것도 중요하다.

체조의 국제 대회 연령 제한

최근 일부 국가의 체조 선수들이 나이를 속이고 출전하여 문제를 일으킨 사례가 발생했었다. 특히 체조의 경우 어린 선수들은 몸이 가볍고 유연하기 때문에 체조 기술을 익히기에 적합하고, 공포심이 적어 고난이도 기술을 익힐 수 있어 체조 선수들의 나이는 점점 낮아지는 추세였다. 그러나 체조계는 어린이의 혹사 및 부상에 대한 우려와 인체의 조형적 아름다 움을 표현해야 할 체조가 '목예'로 전락하고 있다는 비판에 직 면하였다. 이에 따라 체조 선수의 출전 나이 제한을 14세에서 15세로, 또한 16세로 계속 높였다.

이러한 경향은 다른 종목에서도 나타나고 있다. 동계 올림

픽 피겨 스케이팅이 나이 제한 규정을 만 15세 이상으로 둔 것도 체조와 비슷한 이유에서이다. 다이빙은 중국의 푸밍샤가 12세 6개월의 나이에 세계 선수권 우승을 차지한 뒤 어린이 흑사 논란이 빚어지면서 14세를 출전 기준으로 변경했다.

이처럼 종목의 특성에 따라 국제 대회 출전 연령에서 차이를 두고 있지만, 일률적으로 국제 대회 출전 연령을 정하지 못하는 이유는 원칙적으로 올림픽 헌장에 나이 제한 규정이 없기 때문이다. 올림픽 연령 제한은 각 종목 국제 기구가 정하기 때문에 이러한 현상은 지속적으로 나타날 것으로 예상된다.

동작 도전 스포츠 관전법과 지도 방법

주말이나 방학 기간을 이용하여 체조 경기장을 방문하거나 텔레비전이나 인터넷 등에서 경기 관람을 한 뒤 보고서를 작 성하도록 한다. 보고서를 작성할 때는 관람한 경기 사진과 관 전 포인트를 함께 기술해야 한다. 다음은 보고서 예시이다.

관전자 성명	유도전		
대회 명칭 및 종 목	○○ 세계 체조 선수권 대회 여자 마루 운동		
관람 형태	텔레비전 시청		
참가 선수	000		
관람 내용 및 사진	○○○ 선수의 마루 운동이 시작되었다. 한쪽 모서리 지점에서 힘차게 달려가며 세 번 손 짚고 앞돌기를 하다가 앞 공중 돌기를 시도하며 착지한다. 그 후 앞 구르기를 하다가 회전력을 얻어 점프를 하기도 한다. 제자리에서 손 짚고 뒤돌기를 시도한다. 중간중간 정지된 동작에서 힘이 느껴진다. 경기는 처음부터 끝까지 경쾌하면서도 유연하게 구성되었다 인상적인 사진을 게시한다.		
관전 포인트	제한된 공간에서 아크로바틱한 동작과 난이도가 높은 기술을 모두 보여 주어야 좋은 점수를 얻을 수 있다. 공간을 충분히 활용해야 하며, 경기장을 벗어나거나 제한된 시간을 초과해서 경기를 할 경우 감점을 받게 된다. 아울러 필수적인 연기 동작을 모두 소화해야 하며, 멈추는 동작이 길어지면 감점이 되기도 한다. 연기를 끝마칠 때에는 반드시 두 발을 모은 상태에서 마무리해야한다. 경기를 볼 때는 그 선수만의 독창적인 동작에는 무엇이 있는지 찾아보는 것도 흥미롭다. 어떤 부분에서 실수가 있었는지 체크해 가며 예상 점수를 매겨 보고 심판들의 판정 점수와 비교해 보는 것도 좋다.		

학습 목표

- 마루 운동의 개념, 특성 및 가치를 이해한다.
- 마루 운동의 변천 과정과 역사적 의미를 이해한다.
- 마루 운동에서 활용되는 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용한다.
- 마루 운동의 경기 유형, 규칙 및 용구, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 비교·분석한다.
- 마루 운동에 도전하는 과정을 통해 과제를 성공적으로 수행할 수 있다고 여기는 자신감을 기른다.

지도 방법 및 유의점

- 1. 기능 교육에 있어서 과제의 난이도와 개인차를 고려한 수준별 수업이 이루어지도록 한다.
- 2. 마루 운동에 관해 총체적으로 이해하고 수행할 수 있도록 마루 운동의 경기 방법, 과학적 원리 등을 습득하고, 실제로 경기할 수 있도록 한다.
- 3. 마루 운동의 여러 동작을 단계적으로 습득하면서 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감을 기르도록 한다.
- 4. 마루 운동을 효율적으로 지도할 수 있는 수업 모형, 학습 전략, 교구 등을 적절하게 선정하여 활용한다.

지도 계획 |

대영역	중영역	선택 활동	학습 내용
도전 활동	동작 도전	마루 운동	마루 운동의 시작 다리 벌려 앞 구르기 다리 벌려 뒤 구르기 물구나무서기 손 짚고 옆 돌면서 두 발 모아 뒤로 서기 손 짚고 앞돌기 손 짚고 뒤돌기 다양한 비회전 동작 동작의 구성과 연기 경기 방법 및 규칙

teaching T™

- 학생들은 준비 자세를 갖추는 것을 어색해 할 수 있으므로 준비 자세의 의미가 무엇인지 이해할 수 있도록 지도한다.
- 초보자들은 고관절의 유연성이 부족해서 다리가 벌어지지 않는 경우가 많다. 이를 극복하는 방법은 몸의 회전력을 크게 하여 빠 르게 돌거나 고관절의 유연성을 기르는 운동을 병행하는 것이다. 특히 마지막 동작에서 양손으로 지면을 힘차게 밀도록 하는 연습 도 중요하다.

도입 문제

오른쪽 동작에서 몸을 웅크리는 이유는 무엇일까?

- ▶ 다이빙이나 프리스타일 스키 등의 회전 동작에서 몸을 웅크리는 이유 는 회전 속도를 높이기 위한 것이다. 몸을 접으면 회전 반지름이 짧아 지고. 반대로 몸을 펴면 회전 반지름이 길어져서 회전 속도가 느려지고 회전율도 감소한다.
 - 1 마루 운동의 시작 양발을 모으고 양팔은 좌우로 넓게 벌린다.
 - ② 다리 벌려 앞 구르기
 - 양손을 어깨너비로 벌려 지면에 댄다.
 - 뒤통수가 지면에 닿도록 한다.
 - 어깨가 지면에 닿는 순간 양발 끝을 바깥쪽으로 힘차게 벌린다.

체조에서 준비 자세의 의미

마루 운동을 포함하여 체조에서 시작과 끝에 똑바로 균형을 잡고 서 있는데, 이는 "나를 보세요" 또는 "저는 연기를 끝냈 습니다."라는 것과 같은 신호나 의미를 전달하기 위해서이다. 이는 관람하는 사람들의 주의를 집중시키는 역할을 하고, 다 양한 동작의 처음과 끝을 표현하는 것이다.

다리 벌려 앞 구르기 실시 방법

- 손 짚는 지점은 발에서 약 50 cm 지점에 양손을 어깨너비로 벌려 짚는다.
- 턱을 당기면서 등을 둥글게 하여 목과 팔에 힘을 주고 양손 사이로 뒷머리를 댄다



🕼 참고 자료

마루 운동에서 회전 운동의 방향

마루 운동에서 회전 운동은 다른 스포츠 종목과는 달리 6방위로 움직 인다. 6방위 운동은 신체의 축이 좌우가 되는 2방위의 앞뒤 운동과 축을 전후로 하는 2방위의 좌우 운동, 축을 상하로 하여 움직이는 좌우 운동이 다. 이와 같이 다양한 방향으로 운동을 하기 때문에 몸의 교치성과 조정 력을 기르는 데 도움이 된다. 또한 회전 감각, 평형 감각, 위치 감각 등의 기능을 높이기 때문에 각종 스포츠의 보조 운동으로 많이 쓰인다.





다리 벌려 앞 구르기에 숙달된 학생들은 한 단계 난이도 높은 동작에 도전 해 보자.

무릎 뻗어 앞 구르기

이 동작은 회전 속도를 빠르게 해야 성공할 수 있는 동작이다. 이를 위 해 양손은 발에서 약 70~80 cm 떨어진 지점에 어깨너비로 짚는다. 몸 을 둥글게 하여 구르고. 양손으로 매트를 힘차게 밀어 일어서야 한다. 이 동작에 어려움을 느끼면 한쪽 무릎만 뻗고 구르기를 시도하거나 경사가 있는 매트를 이용하는 것이 좋다.

▼ teaching TTP

- 초보자들은 뒤로 구를 때 등이 지면에 닿는 순간 몸이 펴지는 경 우가 많다. 이를 교정하기 위해서는 구르는 동안 몸에 긴장을 풀 지 않고, 몸이 동그란 형태를 계속 유지하도록 해야 한다.
- 물구나무서기는 단계별로 연습하고, 팔의 근력이 중요하므로 팔 근육 강화 운동을 많이 하도록 한다.
- 물구나무서기를 두려워하는 것은 몸이 뒤로 넘어갈 수 있기 때문이다. 초보자들은 대부분 다리를 차올리기 쉽지 않고 힘 조절을 어려워한다. 따라서 양팔로 버티면서 머리로 균형을 잡는 연습을 해야 한다.

③ 다리 벌려 뒤 구르기

- 엉덩이가 바닥에 닿으면서 몸의 회전력이 생기게 한다.
- 등이 지면에서 떨어진 다음에는 양발을 양옆으로 벌리고 양손 으로 지면을 힘차게 민다.

4 물구나무서기

- 무릎을 편 다리를 차올린다.
- 시선은 삼각형의 꼭짓점을 본다.
- 어깨의 각은 2직각(180°)이 되도록 한다.

다리 벌려 뒤 구르기

다리 벌려 뒤 구르기의 처음 동작은 쪼 그려 앉은 자세에서 시작된다. 동작이 시 작되면 몸을 최대한 둥글게 말아 부드럽 게 구르는 것이 중요하다.



심화 연습

물구나무서서 앞 구르기

- •물구나무서기를 하여 2~3초간 유지한 후, 어깨를 앞으로 밀고, 몸의 중심을 앞쪽으로 이동하면서 자연스럽게 팔꿈치를 구부려 앞 구르기를 하는 것이다.
- 머리가 매트에 닿을 때 몸에서 힘을 빼기 쉬우므로 몸의 긴장을 풀지 않도록 한다.
- •물구나무서서 앞 구르기에 성공하면 물구나무서서 뒤 구르기에 도전 한다.



단계별 물구나무서기 연습



바닥에 누운 상태에서 허리를 받쳐 어깨로 물구 나무서기를 하는 동작이다. 이 동작을 통해 몸을 곧게 펴는 감각을 익힐 수 있다.



팔꿈치와 머리를 대고 물구나무서기를 한다. 몸을 세울 때 한 번에 차오르지 말고 엉덩이와 무릎, 다리가 서서히 올라가도록 한다. 이때 머리 뒤통수가 지면에 닿으면 뒤로 넘어가기 쉬우므로 주의한다.



머리를 대고 물구나무서기를 실시한다. 이 단계 부터 양손으로 몸의 균형을 유지하는 감각을 익 힐수 있다.