

Training guidance for
survival swimming
Strengthen your capabilities



교내에서 배우는 초등 생존수영 지도역량강화



Training guidance for survival swimming Strengthen your capabilities



물과 친해지기

물의 특성 및 호흡법 알아보기

학습목표

- 1 물의 특성을 이해할 수 있는 방법에 대해 알고 설명할 수 있다.
- 2 음파 호흡법을 익힐 수 있는 방법에 대해 알고 설명할 수 있다.

학습내용

- 1 물의 특성 알아보기
- 2 음파 호흡법 익히기

■ 물의 특성 및 호흡법 알아보기

① 물의 특성 및 호흡법 알아보기

❖ 물의 특성 알아보기

- 물과 생존수영을 연계했을 때, 오감 중 촉각이 가장 중요!
 - 학생들에게 물 제시 → 다양한 감각으로 경험해보기
 - 촉각 : 수조에 거부감이 없는 손을 담가보는 활동
 - 1) 손을 펴고 담그기
 - 2) 손을 세워 담그기
 - 3) 손을 담가서 움직이기
 - ⇒ 물에 넣는 방향에 따라 손으로 느끼는 감각이 다르며, 실제로 물에 빠졌을 때 저항력이 얼마나 클지 느끼기
 - 시각 : 물은 흙과 섞였을 때는 뿌옇게 된다는 것, 물이 다양한 상황에 따라서 색깔이 변할 수 있다는 것 제시
 - ⇒ 다양한 색과 물에 다가가는 활동을 연결시킬 수 있음

❖ 음파 호흡법 익히기

- 입김으로 물결을 만드는 활동
 - 한 10cm 정도 수면에서 떨어뜨린 상태에서 입김을 불어 물결을 만들어 보고 학생들과 함께 입김으로 생긴 물결 모양에 대해 이야기하기
 - 익숙해지면 조금 더 가까이에서 입김을 불어보기 → 물방울이 튕
 - 수면과의 거리·입김의 세기를 조절하며 물에 대한 두려움을 없앨 수 있음
- 공기방울 만들기 활동
 - 빨대로 바람을 순차적으로 강하게 불어 보기 → 물이 튀김, "물이 튀겨도 나는 안전하구나!"라는 것을 깨달아가는 과정임
 - 입을 물속에 살짝만 담군 후 입김을 불어넣기
 - 활동 전 학생 별로 수건을 준비해서 물기를 닦아가며 활동 진행
 - 물과 친해지기 위해 물이 튀긴 상태로 견뎌볼 수도 있음

■ 물의 특성 및 호흡법 알아보기

① 물의 특성 및 호흡법 알아보기

❖ 음파 호흡법 익히기

- 음파 호흡법
 - '음~파~' 하면서 코와 입을 나눠서 호흡하는 방법
 - '음'이라고 하면서 코로 숨을 내쉬기 → '파'하면서 입으로 숨을 마시기
 - 교실에서 음파 호흡법 연습하기
 - ① 코에 검지를 올린 상태에서 코로 숨을 내쉬기
 - ② 코에 검지를 올린 상태에서 입으로 숨을 마시기
 - ③ 코에 검지를 올린 상태에서 음파 호흡법 반복 연습
 - 교실에서 수조를 활용하여 음파 호흡법 연습하기
 - ① 물에 들어가기 전 '코로 숨 내쉬기 → 입으로 숨 마시기' 반복하기
 - ② '물속에서 코로 숨 내쉬기 → 물 밖에서 입으로 숨 마시기' 반복하기
- ✓ 상황에 따라 교실·강당에서 수조를 통해서 음파 호흡법을 익힐 수 있음
- 물속에서 눈 뜨는 활동
 - 활동 순서
 - ① 수조에 얼굴을 담그고 실눈 떠보기
 - ② 수조에 얼굴을 담그고 눈을 더 크게 뜨고 깜빡이기
 - ✓ 집에서 세면대에서 세수하거나 욕조에서 목욕할 때에도 활동 가능



교내에서 배우는 초등생존수영 지도역량강화



Training guidance for survival swimming Strengthen your capabilities



물과 친해지기

물 속 적응을 위한 교실체육

학습목표

- 1 교실에서 수조를 활용하여 물과 친해질 수 있는 생존수영 지도 방법에 대해 알고 학교 현장에 응용할 수 있다.
- 2 교실에서 수조를 활용하여 물 속 적응을 위한 생존수영 지도 방법에 대해 알고 학교 현장에 응용할 수 있다.

학습내용

- 1 공기방울 오래 만들기 놀이
- 2 물 속에서 숨 참기 놀이
- 3 물 속에서 눈뜨기 놀이

■ 물 속 적응을 위한 교실체육

② 물 속 적응을 위한 교실체육

❖ 공기방울 오래 만들기 놀이

- 수조에 담긴 물속에 빨대를 넣고, 한 호흡에 공기방울을 누가 가장 오랫동안 만드는지 겨루는 활동
- 1:1 대결이나 모둠별 기록측정으로 경기 진행 가능
- 놀이 순서
 - ① 빨대로 공기방울을 만들 준비하기
 - ② 교사의 신호와 함께 공기방울 만들기
 - ③ 두 학생 중 누가 가장 오랫동안 만드는지 겨루기

❖ 물속에서 숨 참기 놀이

- 수조의 물속에 얼굴을 넣고 물속에서 오랫동안 숨을 참아보는 활동을 통해 자연스럽게 물과 친해지는 활동으로 접근
- 자신의 호흡보다 더 오랫동안 참지 않도록 사전에 반드시 지도·교육!
- 놀이 순서
 - ① 고개를 수면으로 가까이 가져가기
 - ② 교사가“시작”을 외치면 얼굴을 담그고 숨을 참기
 - ③ 숨을 참기 힘들면 자연스럽게 수조에서 얼굴을 빼기
 - 활동 후 자연스럽게 물기를 닦을 수 있도록 사전에 수건 준비하기

❖ 물속에서 눈 뜨기 놀이

- 아이들은 물속에서 눈을 뜨는 것에 대한 두려움 존재 → 성공한 경우 충분히 칭찬한다면 물에 대한 두려움 극복 가능할 수 있음
- 놀이 방법
 - 두 학생이 역할을 구분하여 진행
 - 학생1 역할 : 물속에 얼굴을 넣고 눈을 뜬 상태에서 숫자를 맞히는 역할
 - 학생2 역할 : 4개의 숫자 중 하나의 숫자를 임의로 선택해서 제시하는 역할
 - 놀이 실시 후 서로의 역할을 바꿔서 진행 가능

■ 물 속 적응을 위한 교실체육

② 물 속 적응을 위한 교실체육

❖ 물속에서 눈 뜨기 놀이

• 놀이 순서

- ① 학생1은 물이 담겨있는 수조 앞에서 숫자를 맞추기 위해 준비하기
- ② 학생2는 4개의 숫자 중에서 하나를 머릿속으로 정하기
- ③ 학생2는 머릿속으로 정한 숫자를 뺀 나머지 카드를 교사에게 전달하기
- ④ 학생1이 물에 얼굴을 넣고 눈을 뜨면, 학생2가 숫자 제시하기
 - ✓ 물속에서는 시야가 흐림을 알 수 있음
- ⑤ 학생1이 학생2가 제시한 숫자 맞추기