

안전 지킴이, 건강 히어로 되기!

안전·건강교육

학년 반 번

이름

운동과 체력 요소 매칭해보기

1. 운동을 해보며 각각의 운동이 어떤 체력 요소와 관련이 있는지 매칭해 봅시다.

근력	지구력	유연성	순발력
근육의 힘	오랜 시간 동안 버티고 지속하는 힘	몸을 부드럽게 움직이고 구부릴 수 있도록 하는 힘	순간적으로 빠르게 반응하여 발휘하는 힘

운동 이름	체력 요소	비유
팔벌려 뛰기	• 근력	• 100m 육상선수
암워킹	• 지구력	• 체조선수
스쿼트	• 유연성	• 마라톤 선수
버피	• 순발력	• 역도선수
와이드 스쿼트		

2. 운동을 직접 해 본 소감을 기록해 봅시다.

내가 제일 재미있었던 혹은 가장 힘들었던 운동은 무엇인가요?

나에게 어떤 체력 요소가 많이 필요한 것 같나요?