





미취학 신체활동놀이기 기초체력측정 안내

종 목	방 법	
1 V자 앉기	<p align="center"><근지구력 측정></p> <ul style="list-style-type: none"> - 준비자세로 매트에 무릎을 펴고 양발을 붙인 자세로 앉습니다. - 앉은 자세에서 양팔은 어깨 높이로 들어 앞으로 나란히 자세를 유지 - "시작"구령에 몸을 뒤로 약간 젖히고 두 발을 들어 몸을 V자 형으로 유지 - "V"자 자세에서 양팔과 발이 지면으로 떨어지거나 지면으로부터 10cm 까지 내려가게 되는 시점까지 "0.1초 단위"로 측정 하며 측정 	
2 앉아 위몸 앞으로 굽히기	<p align="center"><유연성 측정></p> <ul style="list-style-type: none"> - 양발을 측정기구 바닥에 대고 앉습니다. - 오른손을 왼쪽손위에 올리고 양팔을 쪽 펴서 가슴 높이로 들어 측정판 위에 놓습니다. - 천천히 앞으로 굽혀 양손을 앞으로 밀어줍니다. - 이때 무릎은 굽혀지지 않도록 보조자가 손으로 눌러준 후 측정 	
3 한발로서기	<p align="center"><균형성 측정></p> <ul style="list-style-type: none"> - 지점은 가로10cm, 세로 20cm 사각형으로 표시하며, 한발로 서고 다른 발은 90°로 구부립니다. - 시작 구령과 함께 시작하며, 구부린 다리가 지면에 떨어지거나 지지하고 있던 발이 균형이 무너진 시점까지 "0.1초"단위로 측정 	
4 5m 왕복달리기	<p align="center"><속도와 민첩성 측정></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5m 구간을 가능한 빨리 반복 달리를 실시합니다. - 출발선으로부터 5m 지점에 2개의 블록을 두고 왕복달리를 하면서 블록을 2회 왕복 집어와 출발선의 정해진 지점에 놓도록 합니다. - 블록을 던지지 않으며, 미끄러지지 않도록 주의합니다. - "0.1초"단위로 측정 	
5 제자리 멀리뛰기	<p align="center"><순발력 측정></p> <ul style="list-style-type: none"> - 도움닫기 없이 제자리에서 멀리 뛰는 거리 측정 - 기준선에서 발뒤꿈치가 닿는 지면까지 거리를 1cm 단위까지 측정 	