스포츠가 알려주는 삶의 기술

순수한 기쁨, 순수한 즐거움(열정)

링크 클릭 bit.ly/goodpe02

활동1. 영상에서 가장 인상적인 부분은 무엇인가요?

.....

.....

.....

.....

.....

활동2. 체력을 향상시키기 위한 다양한 체력 훈련법이 있습니다. 체력에 알맞은 운동법을 찾아 짝지어보세요.(예시: 1a, 2b,3d,4c)

근력 및 근지구력	■ 1	■ a	**줄넘기, 셔틀런**
순발력	■ 2	■ b	**팔굽혀펴기, 덤벨·바벨운동**
심폐지구력	■ 3	■ c	**요가, 스트레칭**
유연성	■ 4	■ d	**제자리멀리뛰기, 서전트·스쿼트 점프**

#정답:

활동3. 스포츠에서 가장 중요한 것은 연습과 훈련이다. 훈련과정을 극복하기 위한 명언과 어록들이 있다. 훈련과정 및 끊임없는 연습을 위한 자신만의 다짐명언을 제작해보자.

한 걸음 한 걸음씩 나아가는 것. 어떤 일을 하든지 목표를 달성하는데 이보다 뛰어난 방법은 없다. [마이클 조던]

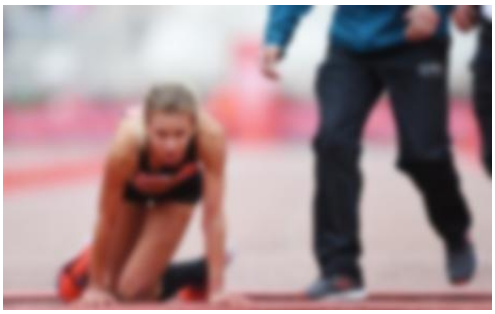
뛰어남은 훈련과 반복을 통해 얻어지는 예술이다. 사람들은 반복해서 행하는 것의 결정체다. 따라서 뛰어남은 습관이다. [철학자 아리스토텔레스]

미스를 해도 미스가 되지 않는 연습을 하라. [프로골퍼 벤호건]

▶ 위와 같은 다짐명언을 작성하게 된 이유

순수한 기쁨, 순수한 즐거움(열정)

※ 다음 글을 읽고 상황에 대해 자신의 생각을 정리하고, 질문에 답하시오.



<출처: AP 연합뉴스>

39회 런던마라톤 대회에서 영국의 헤일리 카루더스(25)가 결승선을 무릎으로 기어 통과하며 자신의 최고 기록을 세웠다. 42.195km를 완주하기 직전 다리에 힘이 풀린 헤일리는 그대로 바닥에 넘어지고 말았다. 무릎 부상에도 그녀는 포기하지 않으며 2시간 34분 03초의 기록을 세웠다. 그녀의 직업은 방사선사로 "내 자존심을 빼고 크게 다치지 않았으며, **내일 확실히 출근한다.**" "체력배분을 위해 더 열심히 훈련 할 것이다."라는 말로 소감을 대신했다.

<출처: 2019.04.29. 나우뉴스>

1. 헤일리 카루더스가 포기하지 않고 끝까지 결승선을 통과한 이유는 무엇일까?
2. 내가 만약 헤일리 카루더스와 같은 상황이 생긴다면 나는 끝까지 달릴 것인가? 아니면 포기할 것인가? 를 결정하고, 갈등의 순간에 무엇이 나의 결정을 도울 수 있을지 구체적으로 쓰시오.

<논 술 형 답 란>

<논 술 형 답 란>