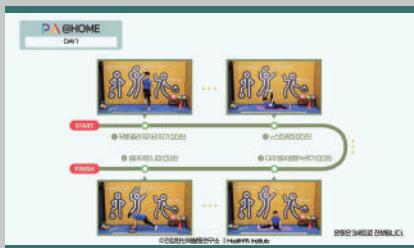


경기도교육청과 건강한신체활동연구소가 함께하는

# 건강한신체활동 실천하기

# PA@HOME

## 교육 영상 리스트



가정형  
신체활동 프로그램

중등용

# 가정형 신체활동영상 활용하기

중등용

## 개인형 영상

	제목	체력 요인	링크
1	(중등)가정형 신체활동 DAY-1	근력근지구력/ 심폐지구력/ 유연성/ 협응성	<a href="https://youtu.be/nTzkra-whSg">https://youtu.be/nTzkra-whSg</a>
2	(중등)가정형 신체활동 DAY-2	근력근지구력/ 유연성/ 순발력	<a href="https://youtu.be/Ao0fVcJs5_c">https://youtu.be/Ao0fVcJs5_c</a>
3	(중등)가정형 신체활동 DAY-3	근력근지구력/ 심폐지구력	<a href="https://youtu.be/p5psF7gUHiQ">https://youtu.be/p5psF7gUHiQ</a>
4	(중등)가정형 신체활동 DAY-4	심폐지구력/ 순발력/ 민첩성	<a href="https://youtu.be/CBH2LmBf4ic">https://youtu.be/CBH2LmBf4ic</a>
5	(중등)가정형 신체활동 DAY-5	유연성/ 민첩성/ 평형성/ 협응성	<a href="https://youtu.be/MezqEuEwMY0">https://youtu.be/MezqEuEwMY0</a>
6	(중등)가정형 신체활동 DAY-6	근력근지구력/ 유연성/ 순발력	<a href="https://youtu.be/CfojxR_Jew">https://youtu.be/CfojxR_Jew</a>
7	(중등)가정형 신체활동 DAY-7	근력근지구력 / 유연성	<a href="https://youtu.be/xQUmQURkkNQ">https://youtu.be/xQUmQURkkNQ</a>
8	(중등)가정형 신체활동 DAY-8	심폐지구력/ 유연성/ 평형성	<a href="https://youtu.be/JhkTNnmi1do">https://youtu.be/JhkTNnmi1do</a>
9	(중등)가정형 신체활동 DAY-9	근력근지구력/ 순발력/ 민첩성/ 협응성	<a href="https://youtu.be/bleXq7dmxHs">https://youtu.be/bleXq7dmxHs</a>
10	(중등)가정형 신체활동 DAY-10	근력근지구력/ 유연성/ 순발력/ 협응성	<a href="https://youtu.be/TetvCROVJZs">https://youtu.be/TetvCROVJZs</a>
11	(중등)가정형 신체활동 DAY-11	근력근지구력 / 민첩성 / 평형성 / 협응성	<a href="https://youtu.be/HvjMQIdFDu8">https://youtu.be/HvjMQIdFDu8</a>
12	(중등)가정형 신체활동 DAY-12	심폐지구력/ 유연성/ 평형성/ 협응성	<a href="https://youtu.be/Qp64RR_Fbsc">https://youtu.be/Qp64RR_Fbsc</a>
13	(중등)가정형 신체활동 DAY-13	근력근지구력/ 유연성/ 순발력/ 민첩성	<a href="https://youtu.be/f2zbTCcTsyA">https://youtu.be/f2zbTCcTsyA</a>
14	(중등)가정형 신체활동 DAY-14	심폐지구력/ 협응성	<a href="https://youtu.be/JvuyepQEPfM">https://youtu.be/JvuyepQEPfM</a>
15	(중등)가정형 신체활동 DAY-15	근력근지구력	<a href="https://youtu.be/EBHdqVC44I4">https://youtu.be/EBHdqVC44I4</a>
16	(중등)가정형 신체활동 DAY-16	근력근지구력/ 유연성/ 순발력/ 민첩성	<a href="https://youtu.be/OuIuVC90n0">https://youtu.be/OuIuVC90n0</a>
17	(중등)가정형 신체활동 DAY-17	근력근지구력/ 순발력/ 민첩성/ 협응성	<a href="https://youtu.be/QFkIWD3s9YI">https://youtu.be/QFkIWD3s9YI</a>
18	(중등)가정형 신체활동 DAY-18	심폐지구력/ 평형성	<a href="https://youtu.be/2bv1LnVBKW8">https://youtu.be/2bv1LnVBKW8</a>
19	(중등)가정형 신체활동 DAY-19	근력근지구력/ 유연성/ 순발력/ 민첩성	<a href="https://youtu.be/QVjQYl6TKbk">https://youtu.be/QVjQYl6TKbk</a>
20	(중등)가정형 신체활동 DAY-20	심폐지구력/ 순발력/ 협응성	<a href="https://youtu.be/LNHEM4e4KQ">https://youtu.be/LNHEM4e4KQ</a>
21	(중등)가정형 신체활동 DAY-21	근력근지구력 / 유연성	<a href="https://youtu.be/tgEQgy8UIMQ">https://youtu.be/tgEQgy8UIMQ</a>
22	(중등)가정형 신체활동 DAY-22	심폐지구력/ 순발력	<a href="https://youtu.be/BP-1uX5dBU">https://youtu.be/BP-1uX5dBU</a>
23	(중등)가정형 신체활동 DAY-23	근력근지구력/ 순발력/ 협응성	<a href="https://youtu.be/MMrs4465z-I">https://youtu.be/MMrs4465z-I</a>
24	(중등)가정형 신체활동 DAY-24	심폐지구력/ 유연성/ 평형성	<a href="https://youtu.be/1rphl_5X1jM">https://youtu.be/1rphl_5X1jM</a>
25	(중등)가정형 신체활동 DAY-25	근력근지구력/ 유연성	<a href="https://youtu.be/o-FbUkuEgBk">https://youtu.be/o-FbUkuEgBk</a>
26	(중등)가정형 신체활동 DAY-26	순발력/ 민첩성/ 평형성	<a href="https://youtu.be/761RJePvty4">https://youtu.be/761RJePvty4</a>
27	(중등)가정형 신체활동 DAY-27	심폐지구력/ 유연성/ 순발력/ 협응성	<a href="https://youtu.be/7Na5KE8MPc4">https://youtu.be/7Na5KE8MPc4</a>
28	(중등)가정형 신체활동 DAY-28	심폐지구력/ 유연성/ 순발력/ 민첩성	<a href="https://youtu.be/i5SvyXicrfM">https://youtu.be/i5SvyXicrfM</a>
29	(중등)가정형 신체활동 DAY-29	근력근지구력/ 유연성	<a href="https://youtu.be/oY4hwb3gBAA">https://youtu.be/oY4hwb3gBAA</a>
30	(중등)가정형 신체활동 DAY-30	심폐지구력/ 유연성/ 평형성	<a href="https://youtu.be/aQA8BSVCsKI">https://youtu.be/aQA8BSVCsKI</a>