

# ( 2022 ) 연간 교육 계획안

프로그램명	음악줄넘기		지도강사	
대 상	1-4학년		지도시수	2시간
지도기간	2022년 3월 ~ 2022년 12월		예정차시	36 차시
지도목표	음악줄넘기를 통하여 음악적 리듬감을 익히고 신체 협응력을 키우고 협동심을 기를 수 있다.			
연간 지도 계획				
차시	주 제	학 습 내 용		비 고
1	음악줄넘기란 무엇인가	음악줄넘기의 기초 알기 모듬 구성 및 조장 선출		
2	개인 기초 기능 익히기 (좌, 우 이동 뛰기) (전, 후 이동 뛰기)	바닥에 줄을 세로로 놓고 모듬발로 이동 뛰기 왼쪽부터 2박자 이동으로 뛰기와 연속 뛰기		
3	개인 기초 기능 익히기 (줄 앞, 뒤 돌리기) (줄 팔 감아 풀기)	양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞쪽으로 8박자 걷는다. 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다.		
4	개인 기초 기능 익히기 (줄 몸 감아 풀기)	줄을 가슴앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.		
5	개인 기초 기능 익히기 (줄 몸 감아 풀기)	줄을 가슴앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.		
6	개인 기능 익히기(초급) (제자리 뛰기)	앞쪽으로 원을 그리며 줄이 땅에 정지된 상태에서 모듬발로 천천히 넘기를 한다.		
7	양발 모아 뛰기	앞을 보며 줄 한번 돌려 한 번씩 연속으로 뛰기		
8	구보로 뛰기	제자리에서 가볍게 뛰는 자세로 줄을 넘는다.		
9	앞뒤 이동하며 뛰기	제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동 하여 뒤로 8박자 이동 뛰기		
10	앞뒤 벌렸다 붙여 뛰기	발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛰다. 가운데 모듬발로 붙여서 뛰다.		
11	좌우 벌렸다 붙여 뛰기	어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛰다. 가운데 모듬발로 붙여서 뛰다.		
12	가위바위보 뛰기			
13	넓적다리 들어 뛰기	무릎을 90도 정도로 들어 굽혀 두 박자. 네 박자씩 발을 바꾸며 뛰는 것이 좋다.		
14	넓적다리 뒤로 들어 뛰기	무릎을 뒤로 들어 두 박자. 네 박자씩 발을 바꾸며 뛰는 것이 좋다.		
15	좌우 전후 번갈아 2박자 뛰기			
16	앞으로 흔들어 뛰기	1에 다리를 뒤로 굽혔다가, 2에 다리를 앞으로 펴준다. (반대쪽 발은 두 번 뛴다)		

17	앞에 내어 두 번씩 뛰기	한발을 앞으로 내어 두 번씩 (두 박자만큼) 발끝을 바닥에 두드린다.
18	넓적다리 들어 옆 내어 뛰기	왼 무릎을 수직으로 90도 들어 다음 오른 발 옆에 내어 뛴다.
19	넓적다리 들어 옆 내어 뛰기	왼 무릎을 수직으로 90도 들어 다음 오른 발 옆에 내어뛴다.
20	십자 2박자 뛰기 중급	앞뒤 번갈아(좌, 우) 2박자 뛰기와 앞뒤로 (전,후) 2박자 뛰기를 십자 형태로 번갈아 뛴다.
21	넓적다리 들어 무릎 펴 들기	무릎을 수직으로 들어 뛰기와 무릎 펴 들어 뛰기를 번갈아 한다
22	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1.제자리에서 가슴 앞에서 팔 엇걸기 2.팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기 3.엇걸어 한번에 줄 통과하기
23	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	4.모듬발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기 5.뒤로 모듬발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기
24	되돌려 뛰기	1.줄을 왼쪽 앞 돌리기에서 왼손은 허리 뒤 쪽으로 가져간다. 2.오른손은 얼굴앞쪽에서 머리 위쪽으로 원을 그린다. 3.허리뒤쪽에 있는 왼손도 허리 옆으로 벌려준다.
25	되돌려 구보로 뛰기	되돌리기의 자세에서 줄이 왼쪽으로 오른 쪽으로 줄을 돌 때 왼 쪽 다리를 들어준다.
26	되돌려 옆으로 흔들어 뛰기	왼쪽에서 오른쪽, 왼쪽으로 줄이 되돌릴 때 무릎을 편 상태에서 들어준다.
27	옆 휘둘러 뛰기	줄을 옆으로 휘둘러 가운데 지점에서 모듬발 번갈아 뛰기를 한다.
28	옆 펼쳐 번갈아 엇걸러 뛰기	줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 펼쳐 손을 번갈아 가운데서 점프하여 엇걸러 뛰기
29	앞 뒤 방향 전환 뛰기	1.줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽방향으로 180도 회전하기
30	2단 뛰기 (고급)	1.넓적다리 2번 두드려 연속 뛰기 (줄 없이) 2.양쪽 줄잡아 돌려 2단 연속 뛰기 3.한번 뛰어 2단 뛰고 1박자 2단 뛰기(양손) 4.양손은 항상 허리옆쪽에 고정되어 2단 뛰기
31	줄 상, 하 휘돌리기	1.양 옆쪽으로 휘돌리기에서 서로 손을 번갈아 엇걸어 하여 돌려주기 2.머리위쪽에서 돌려 양쪽 옆으로 휘돌리기를 반복한다.
32	두꺼비 줄 돌리기	좌, 우로 줄 휘돌리기에서 무릎 사이로 줄을 돌려 뛴다.
33	파도 줄 돌리기	되돌리기 동작으로 오른팔 앞으로 줄을 감았다. 왼쪽으로 방향전환 시 뒤쪽으로 줄을 풀어 앞으로 뛴다.
34	회오리 줄 돌리기	1.줄을 옆으로 돌리며 방향전환 동시에 머리 위쪽으로 줄을 돌린다. 2.왼쪽으로 돌 때 오른손이 허리 쪽으로 가며 왼손으로 머리 위쪽으로 줄을 돌린다.
35	2인 맞서서 뛰기	1.어깨에 손을 얹으면 타이밍이 잘 맞는다. 2.타이밍이 맞지 않을 경우에는 줄을 천천히 크게 돌리도록 한다.
36	3사람이 나란히 뛰기	1.먼저 세 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. 2.줄의 길이를 겨드랑이나 어깨정도 길게 한다.

상기 일정은 현장 상황에 따라 변경 될 수 있음을 양해 부탁드립니다