

# 방과후학교 [음악줄넘기] 6월 운영 계획서

부안동초등학교

결	강사	담당
재	양순용	

## □ 운영 개요

프로그램	방과후학교 (음악줄넘기)
시 간	월 금요일, 5.6.7교시(13:10~3:30)
장 소	강당
대 상	1~4학년
강 사	양순용

## □ 월간 계획

월	주	차시	주제	활동 내용	비고
6	1	2	십자 2박자 뛰기	뒤 번갈아(좌,우)2박자 뛰기와 앞뒤로(전,후)2박자 뛰기를 십자형태로 번갈아 뛴다,	
	2	2	넓적다리 들어 무릎 펴 들기	무릎을 수직으로 들어 뛰기와 무릎 펴 들어 뛰기를 번갈아 한다.	
	3	1	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1. 제자리에서 가슴 앞쪽에서 팔 엇걸기 2. 팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기 3. 엇걸어 한번에 줄 통과하기	
		2	되돌려 뛰기	1. 줄을 왼쪽 앞 돌리기에서 왼손은 허리 뒤쪽으로 가져간다. 2. 오른손은 얼굴앞쪽에서 머리 위쪽으로 원을 그린다. 3. 허리뒤쪽에 있는 왼손도 허리 옆으로 벌려준다.	
	4	1	되돌려 구보 뛰기	되돌리기의 자세에서 줄이 왼쪽에서 오른쪽으로 줄을 돌 때 왼쪽 다리를 들어준다.	
		2	되돌려 옆으로 흔들어 뛰기	왼쪽에서 오른쪽, 왼쪽으로 줄이 되돌릴 때 무릎을 편 상태에서 들어 준다.	
	5	1	개인 기초	4주 동안 배웠던 동작 복습	