

[음악줄넘기&뉴스포츠] 겨울방학 운영계획서

강좌명			음악줄넘기&뉴스포츠		지도강사	임도환	
대상			1학년~6학년		지도시수	12 차시	
지도 목표			신체 협응력과 협동심을 기른다.				
월별 지도 계획							
월	주	차시	주제	학습내용		비고	
1	1	1	개인 기초 기능 익히기	바닥에 줄을 세로로 놓고 모뎀발로 이동 켜다. 왼쪽부터 2박자 이동으로 뛰기와 연속 켜다.			
	2	1	개인 기초 기능 익히기 (줄 앞, 뒤 돌리기)	양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞쪽으로 8박자 켜는다. 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다.			
		2	개인 기초 기능 익히기 (줄 몸 감아 풀기)	줄을 가슴 앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.			
		3	개인 기능 익히기(초급) (제자리 줄 뛰기)	앞쪽으로 원을 그리며 줄이 땅에 정지된 상태에서 모뎀발로 천천히 넘기를 한다.			
	3	1	양발로 모아 뛰기	앞을 보며 줄 한번 돌려 한 번씩 연속으로 켜다.			
		2	구보로 뛰기	제자리에서 가볍게 켜다는 자세로 줄을 넘는다.			
		3	앞뒤 이동하며 뛰기	제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동하여 뒤로 8박자 이동 켜다.			
	4	1	앞뒤 벌렸다 붙여뛰기	발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 켜다. 가운데 모뎀발로 붙여서 켜다.			
		2	앞뒤 벌렸다 붙여 뛰기	발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 켜다. 가운데 모뎀발로 붙여서 켜다.			
	2	1	1	좌우 벌렸다 붙여 뛰기	어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 켜다. 가운데 모뎀발로 붙여서 켜다.		
			2	가위바위보 뛰기	처음에는 가위, 바위 뛰기를 한 다음 보, 바위 보 연속적으로 반복한다.		
			3	넓적다리 들어 뛰기	무릎을 90° 정도로 들어 굽혀 두 박자. 네 박자씩 발을 바꾸며 켜다.		