

[음악줄넘기] 3월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	임도환
대상			초등 (1~6) 학년		지도시수	12 차시
지도 목표			건강한 신체와 체력 증진			
월별 지도 계획						
월	주	차시	주제	학습내용		비고
3	1	1	음악줄넘기란 무엇인가	음악줄넘기의 기초 알기		
		2	개인 기초 기능 익히기 (좌, 우 이동뛰기) (전, 후 이동뛰기)	바닥에 줄을 세로로 놓고 모뎀발로 이동 뛴다. 왼쪽부터 2박자 이동으로 뛰기와 연속 뛴다.		
	2	1	개인 기초 기능익히기 (줄 앞, 뒤 돌리기) (줄 팔 감아 풀기)	양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞쪽으로 8박자 걷는다. 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다.		
		2	개인 기초 기능익히기 (줄 몸 감아 풀기) (상, 하 줄 돌리기)	줄을 가슴 앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.		
		3	개인 기능익히기(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 뛴다.		
		2	구보로 뛰기	제자리에서 가볍게 뛴다는 자세로 줄을 넘는다.		
		3	앞뒤 이동하며 뛰기	제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동하여 뒤로 8박자 이동 다.		
	4	1	앞뒤 벌렸다 붙여뛰기	발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛴다. 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.		
		2	좌우 벌렸다 붙여뛰기	어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛴다. 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.		
		3	가위바위보뛰기	처음에는 가위, 바위 뛰기를 한 다음 보, 바위 보 연속적으로 반복한다.		
	5	1	넓적다리 들어뛰기	무릎을 90° 정도로 들어 굽혀 두 박자. 네 박자씩 발을 바꾸며 뛴다.		