

[음악줄넘기] 6월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	임도환
대상			초등 (1~6) 학년		지도시수	11차시
지도 목표			건강한 신체와 체력증진			
월별 지도 계획						
월	주	차시	주제	학습내용		비고
6	1	1	측면 돌려 함께 뛰기	1. 두 사람이 등을 마주 대고 선다. 2. 한 사람은 왼손 한 사람은 오른손으로 줄을 잡는다. 3. 측면으로 양쪽 번갈아 가며 줄을 돌린다.		
		2	세 사람 나란히 뛰기	1. 먼저 세 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. 2. 줄의 길이를 겨드랑이나 어깨정도 길게 한다.		
	2	1	줄 엇걸어 잡고 세 사람 뛰기)	1. 세 사람이 나란히 서서 안쪽 손잡이를 서로 바꿔 잡고 줄을 돌려서 뛴다. 2. 세 사람이 뛰는 리듬을 맞추지 않으면 줄이 엉켜 걸리기 쉽다.		
		2	개인 뛰기	개인 기능 익히기(고급) (제자리 줄 뛰기)		
		3	다인 뛰기	옆으로 나란히 한사람 뛰기, 세 사람 나란히 뛰기		
	3	1	2단 뛰기	점프 한번에 줄을 2번 넘는다 (앞,뒤)		
		2	방향 전환 뛰기	앞, 뒤 방향 전환 뛰기		
		3	긴줄넘기 뛰어넘기	회오리 줄 돌리기, 파도 줄 돌리기		
	4	1	단체 줄넘기	단체줄넘기, 단체줄넘기 시합		
		2	8자 뛰기	숫자 8모양으로 차례대로 통과한다.		
		3	긴줄넘기 뛰기	꼬마야 꼬마야 노래에 맞춰 줄을 넘는다.		