

[음악줄넘기&뉴스포츠] 4월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기&뉴스포츠		지도강사	임도환
대상			초등 (1~6) 학년		지도시수	13 차시
지도 목표			건강한 신체와 체력 증진			
월별 지도 계획						
월	주	차시	주제	학습내용		비고
4	1	1	십자 2박자 뛰기	앞뒤 번갈아(좌, 우)2박자 뛰기와 앞뒤로 (전, 후) 2박자 뛰기를 십자 형태로 번갈아 뛴다.		
		2	넓적다리 들어 무릎 펴 들기	무릎을 수직으로 들어 뛰기와 무릎 펴 들어 뛰기를 번갈아 한다.		
	2	1	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1. 제자리에서 가슴 앞쪽에서 팔 엇걸기 2. 팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기 3. 엇걸어 한 번에 줄 통과하기		
		2	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1. 엇걸어 한 번에 줄 통과하기 2. 모뎀발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기		
		3	되돌려 뛰기	1.줄을 왼쪽 앞 돌리기에서 왼손은 허리 뒤쪽으로 가져간다. 2.오른손은 얼굴 앞쪽에서 머리 위쪽으로 원을 그린다.		
	3	1	되돌려 구보로 뛰기	되돌리기의 자세에서 줄이 왼쪽에서 오른쪽으로 줄을 돌 때 왼쪽 다리를 들어준다.		
		2	되돌려 옆으로 흔들려 뛰기	왼쪽에서 오른쪽, 왼쪽으로 줄이 되돌릴 때 무릎을 편 상태에서 들어 준다.		
		3	옆 휘돌려 뛰기	줄을 옆으로 휘돌려 가운데 지점에서 모뎀발 번갈아 뛰기를 한다.		

		1	옆 떨어 번갈아 엇갈어 뛰기	줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 떨어 손 번갈아 가운데서 점프하여 엇갈어 뛴다.	
	4	2	앞, 뒤 방향 전환 뛰기	줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽방향으로 180°회전하기	
		3	2단 뛰기	넓적다리 2번 두드려 연속 뛰기 (줄없이) 양쪽 줄잡아 돌려 2단 연속 뛰기 한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 뛰기	
	5	1	2단 뛰기	한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 , 2단 뛰고 양손은 항상 허리 고정 연속 2단 뛰기	
		2	2단 뛰기	한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 , 2단 뛰고 양손은 항상 허리 고정 연속 2단 뛰기	