

[음악줄넘기&뉴스포츠] 12월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기&뉴스포츠		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
12	1	1	음악줄넘기 익히기	k-pop (신곡) 음악에 맞춰 뛰어본다.		
		2	음악줄넘기 익히기	k-pop (신곡) 음악에 맞춰 뛰어본다.		
		3	1회선 2도약 뛰기	음악에 맞춰 1회선 2도약을 할 수 있다.		
	2	1	2인 나란히 익히기	2인 나란히 넘기(옆, 앞, 뒤)를 익힌다.		
		2	2인 맞서서 뛰기	2인 맞서서 뛰기를 익힌다.		
		3	개인 기록측정	30초 개인기록 측정을 한다.(양발모아뛰기, 번갈아뛰기)		
	3	1	개인기록측정	30초 개인기록 측정을 한다.(양발모아뛰기)		
		2	8자 변형 돌리기	음악에 맞춰 8자 변형을 할 수 있다.		
		3	되돌리기	되돌리기 고급 동작을 배운다.		
	4	1	줄 여행 배우기	줄 여행 (앞으로 뛰기)을 2도약으로 돌아가며 넘는다.		
		2	2인 엇걸어 뛰기	2인 엇걸어 뛰기 2도약과 1도약을 배운다.		
	5	1	개인 기록측정	60초 개인기록 측정을 한다.(양발모아뛰기)		