

## 2025 늘봄학교 (음악줄넘기) 운영 계획서

프로그램		음악줄넘기		강사명	임도환
대상		1학년~ 6학년			
운영기간		2025년 3월~ 2026년 2월		운영시수	주 3회
강의목표		◦신체 협응력과 협동심을 기른다.			
강의방법		◦설명 및 시연을 통하여 숙달 시킨다.			
강의내용		◦줄넘기 기본 및 응용 동작을 배운다.			
재료·교재		◦ 개인 줄넘기			
프로그램 세부 계획					
월	주	주제	학습 내용		비고
3	1	음악줄넘기란 무엇인가	음악줄넘기의 기초 알기		
	2	개인 기초 기능익히기 (좌, 우 이동뛰기) (전, 후 이동뛰기)	바닥에 줄을 세로로 놓고 모뎀발로 이동 뛴다. 왼쪽부터 2박자 이동으로 뛰기와 연속 뛴다.		
	3	개인 기초 기능 익히기	양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞쪽으로 8박자 걷는다. 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다.		
	4	개인 기초 기능 익히기	줄을 가슴 앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.		
4	1	개인 기능 익히기	앞쪽으로 원을 그리며 줄이 땅에 정지된 상태에서 모뎀발로 천천히 넘기를 한다.		
	2	양발로 모아 뛰기	앞을 보며 줄 한번 돌려 한 번씩 연속으로 뛴다.		
	3	구보로 뛰기	제자리에서 가볍게 뛴다는 자세로 줄을 넘는다.		
	4	앞뒤 이동하며 뛰기	제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동하여 뒤로 8박자 이동 뛴다.		

5	1	앞뒤 벌렸다 붙여뛰기	발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛰다. 가운데 모뎀발로 붙여서 뛰다.	
	2	좌우 벌렸다 붙여뛰기	어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛰다. 가운데 모뎀발로 붙여서 뛰다.	
	3	가위바위보뛰기	처음에는 가위, 바위 뛰기를 한 다음 보, 바위 보 연속적으로 반복한다.	
	4	넓적다리 들어뛰기	무릎을 90° 정도로 들어 굽혀 두 박자. 네 박자 씩 발을 바꾸며 뛰다.	
6	1	좌우 전후 번갈아 2박자뛰기	제자리에서 가볍게 왼발로 두 번, 오른발로 두 번씩 번갈아 뛰다.	
	2	앞으로 흔들어내어뛰기	1에 다리를 뒤로 굽혔다가, 2에 다리를 앞으로 펴준다. (반대쪽 발은 두 번 뛰다.)	
	3	앞에 내어 두 번씩뛰기	한발을 앞쪽으로 내어 두 번씩 (두 박자만큼) 발끝을 바닥에 두드린다.	
	4	넓적다리 들어 옆 내어뛰기	왼 무릎을 수직으로 90°들어 다음 오른 발 옆에 내어 뛰다.	
7	1	십자 2박자 뛰기	앞뒤 번갈아(좌, 우)2박자 뛰기와 앞뒤로 (전, 후) 2박자 뛰기를 십자 형태로 번갈아 뛰다.	
	2	넓적다리 들어 무릎 펴 들기	무릎을 수직으로 들어 뛰기와 무릎 펴 들어 뛰 기를 번갈아 한다.	
	3	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1. 제자리에서 가슴 앞쪽에서 팔 엇걸기 2. 팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기 3. 엇걸어 한 번에 줄 통과하기	
	4	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1. 엇걸어 한 번에 줄 통과하기 2. 모뎀발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기	

8	1	되돌려 뛰기	1.줄을 왼쪽 앞 돌리기에서 왼손은 허리 뒤쪽으로 가져간다. 2.오른손은 얼굴 앞쪽에서 머리 위쪽으로 원을 그린다.	
	2	되돌려 구보로 뛰기	되돌리기의 자세에서 줄이 왼쪽에서 오른쪽으로 줄을 돌 때 왼쪽 다리를 들어준다.	
	3	되돌려 옆으로 흔들 어 뛰기	왼쪽에서 오른쪽, 왼쪽으로 줄이 되돌릴 때 무릎을 편 상태에서 들어 준다.	
	4	옆 휘돌려 뛰기	줄을 옆으로 휘돌려 가운데 지점에서 모뎀발 번갈아 뛰기를 한다.	
9	1	옆 펼쳐 번갈아 엇걸어 뛰기	줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 펼쳐 손 번갈아 가운데서 점프하여 엇걸어 뛴다.	
	2	앞, 뒤 방향 전환 뛰기	줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽 방향으로 180°회전하기	
	3	2단 뛰기	넓적다리 2번 두드려 연속 뛰기 (줄없이) 양쪽 줄잡아 돌려 2단 연속 뛰기 한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 뛰기	
	4	2단 뛰기	한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 , 2단 뛰고 양손은 항상 허리 고정 연속 2단 뛰기	
10	1	두꺼비 줄 돌리기	좌, 우로 줄 휘돌리기에서 무릎 사이로 줄을 돌려 뺀다.	
	2	파도 줄 돌리기	되돌리기 동작에서 오른팔 앞쪽으로 줄을 감았다가, 왼쪽으로 방향 전환 시 뒤쪽으로 줄을 풀어 앞쪽으로 뛴다.	
	3	회오리 줄 돌리기	1. 줄을 옆으로 돌리며 방향전환 동시에 머리 위쪽으로 줄을 돌린다.	
	4	회오리 줄 돌리기	2. 왼쪽으로 돌 때 오른손이 허리 쪽으로 가며 왼손을 머리 위쪽으로 줄을 돌린다.	

11	1	줄 주고받고 뛰기	1. 서로 마주보며 줄을 넘는다. 2. 줄을 앞으로 돌리는 사람은 앞사람의 뒤로 줄이 돌아갈 때 손잡이를 잡고 줄을 뒤로 돌리는 사람은 앞사람의 발 밑에서 등 뒤로 줄이 올라갈 때 손잡이를 잘 잡는다.	
	2	앞으로 나란히 뛰기	1. 앞사람이 잘 보이므로 타이밍 잡기가 쉽고 오래 뛸 수 있다. 2. 뛰어들어 함께 뛸 때는 옆으로 출입하는 것이 좋다.	
	3	옆으로 나란히 뛰기	두 사람이 뛰는 타이밍을 잘 잡고 뛴다.	
	4	옆으로 나란히 한사람 뛰기	1. 옆으로 나란히 서서 한사람은 줄을 돌리고 한 사람은 줄 안에서 뛴다. 2. 서로 번갈아 가며 뛰어 본다.	
12	1	번갈아 연속 뛰기	1. 한사람은 오른손, 한사람은 왼손에 손잡이를 잡고 번갈아 뛴다. 50cm이상 벌어지면 걸리기 쉽다.	
	2	측면 돌려 함께 뛰기	1. 두 사람이 등을 마주 대고 선다. 2. 한사람은 왼손 한사람은 오른손으로 줄을 잡는다. 3. 측면으로 양쪽 번갈아 가며 줄을 돌린다.	
	3	두 사람 나란히 뛰기	1. 먼저 두 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. 2. 줄의 길이를 겨드랑이나 어깨정도 길게 한다.	
	4	줄 엮걸어 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.	
1	1	개인 뛰기	개인 기능 익히기(고급) (제자리 줄 뛰기)	
	2	다인 뛰기	옆으로 나란히 한사람 뛰기, 세 사람 나란히 뛰기	
	3	2단 뛰기	점프 한번에 줄을 2번 넘는다 (앞,뒤)	
	4	방향 전환 뛰기	앞, 뒤 방향 전환 뛰기	

2	1	긴줄넘기 뛰어넘기	회오리 줄 돌리기, 파도 줄 돌리기	
	2	단체 줄넘기	단체줄넘기, 단체줄넘기 시합	
	3	8자 뛰기	숫자 8모양으로 차례대로 통과한다	
	4	긴줄넘기 뛰기	꼬마야 꼬마야 노래에 맞춰 줄을 넘는다	