

[음악줄넘기&뉴스포츠] 5월 운영계획서

강좌명	음악줄넘기&뉴스포츠		지도강사	임도환	
대상	초등 (1~6) 학년		지도시수	11 차시	
지도 목표	건강한 신체와 체력 증진				
월별 지도 계획					
월	주	차시	주제	학습내용	비고
5	1	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 뺀다.	
	2	1	회오리 줄 돌리기	1. 줄을 옆으로 돌리며 방향 전환 동시에 머리 위쪽으로 줄을 돌린다.	
		2	회오리 줄 돌리기	2. 왼쪽으로 돌 때 오른손이 허리 쪽으로 가며 왼손을 머리 위쪽으로 줄을 돌린다.	
		3	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.	
	3	1	앞으로 나란히 뛰기	1. 앞사람이 잘 보이므로 쉽고 오래 뛸 수 있다. 2. 뛰어들어 함께 뛸 때는 옆으로 출입하는 것이 좋다.	
		2	옆으로 나란히 뛰기	1. 두 사람이 뛰는 타이밍을 잘 잡고 뛴다.	
		3	옆으로 나란히 한사람 뛰기)	1. 옆으로 나란히 서서 한 사람은 줄을 돌리고 한 사람은 줄 안에서 뛴다. 2. 서로 번갈아 가며 뛰어 본다.	
	4	1	번갈아 연속 뛰기	1. 한 사람은 오른손, 한 사람은 왼손에 손잡이를 잡고 번갈아 뛴다. 50cm이상 벌어지면 걸리기 쉽다.	
		2	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.	
		3	세 사람 나란히 뛰기	1. 먼저 세 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. 2. 줄의 길이를 겨드랑이나 어깨 정도 길게 한다.	