

[음악줄넘기] 5월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	임도환
대상			초등 (1~6) 학년		지도시수	11 차시
지도 목표			음악줄넘기를 통해 건강한 신체를 만들고 체력을 증진시킨다.			
월별 지도 계획						
월	주	차시	주제	학습내용		비고
5	1	1	앞, 뒤 방향 전환 뛰기	줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽방향으로 180°회전하기		
	2	1	2단 뛰기	넓적다리 2번 두드려 연속 뛰기 (줄없이) 양쪽 줄잡아 돌려 2단 연속 뛰기 한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 뛰기		
		2	2단 뛰기	한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 , 2단 뛰고 양손은 항상 허리 고정 연속 2단 뛰기		
	3	1	두꺼비 줄 돌리기	좌, 우로 줄 휘돌리기에서 무릎사이로 줄을 돌려 뺀다.		
		2	파도 줄 돌리기	되돌리기 동작에서 오른팔 앞쪽으로 줄을 감았다가, 왼쪽으로 방향 전환 시 뒤쪽으로 줄을 풀어 앞쪽으로 뒀다.		
	4	1	회오리 줄 돌리기	1. 줄을 옆으로 돌리며 방향전환 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.		
	5	1	앞으로 나란히 뛰기	1. 앞사람이 잘 보이므로 타이밍 잡기가 쉽고 오래 뛸 수 있다. 2. 뛰어들어 함께 뛸 때는 옆으로 출입하는 것이 좋다.		
		2	옆으로 나란히 뛰기	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.		