

[음악줄넘기&뉴스포츠] 11월 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
11	1	1	긴 줄넘기 돌리기	서로 역할을 교대하며 긴 줄넘기 돌리는 연습		
	2	1	긴 줄넘기	배웅 뛰기, 마중 뛰기		
		2	긴 줄넘기	팀별 단체 줄넘기		
		3	긴 줄넘기	8자 단체릴레이 긴 줄넘기하기		
	3	1	좌우 헛돌리기	제자리에서 좌우 헛돌리기 배우기		
		2	복수 뛰기	2인 1조로 다양한 동작으로 뛰어넘기		
		3	복수 뛰기	두 개의 조로 나누어 릴레이로 복수 뛰기		
	4	1	뒤 되돌리기	좌우 번갈아가며 뒤 되돌리기		
		2	엇걸었다 풀어뛰기	엇걸었다 풀어 뛰기, 2번 엇걸었다 풀어 뛰기		
		3	다리 걸었다풀어뛰기	좌우 다리 걸었다 풀어 뛰기		
	5	1	복합 뛰기	긴 줄넘기 안에 들어가서 2 도약 1 도약 뛰기		
		2	복합 뛰기	긴 줄넘기 안에서 2인 1조 복수 뛰기		
		3	복합 뛰기	2인 1조, 3인 1조로 복합 뛰기 표현하기		