

[음악줄넘기&뉴스포츠] 8월 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
9	1	1	미션 줄넘기	100회씩 걸리지않고 오래뛰기.		
		2	줄넘기의 기술 5	솔개 뛰기		
		3	줄넘기의 기술 6	8자 돌리기, 8자 변형		
	2	1	2인 줄넘기	2인 맞서서 뛰기, 2인 어깨동무 뛰기		
		2	긴 줄넘기	개인줄넘기로 ‘꼬마야 꼬마야’ 연습		
		3	긴 줄넘기	긴 줄넘기로 ‘꼬마야 꼬마야’연습		
	3	1	줄넘기 스텝	SC 스윙크로스 , 양발3 + 엇걸어 1 뛰기		
	4	1	줄넘기 스텝	양발 2 + 엇걸어 2 뛰기		
		2	줄넘기의 기술 2	이중뛰기		
		3	줄넘기의 기술 3	엇걸어 풀어뛰기와 이중뛰기 복습		
	5	1	줄넘기의 기술 4	되돌리기		