

[음악줄넘기] 8월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	임도환
대상			초등 (1~6) 학년		지도시수	12 차시
지도 목표			건강한 신체와 체력 증진			
월별 지도 계획						
월	주	차시	주제	학습내용		비고
8	1	1	급수줄넘기	수준에 맞는 급수 시험을 본다.		
		2	미션 줄넘기	다양한 미션을 완수하는 놀이 줄넘기		
		3	긴 줄넘기	8자 뛰기 연습하기		
	2	1	짹 줄넘기 대결	나란히 뛰기로 대결		
		2	줄넘기의 기술	송골매 뛰기		
		3	30초 기록세우기	스피드 줄넘기 기록세우기.		
	3	1	긴 줄넘기	긴 줄에서 2도약 , 1도약 뛰기		
		2	줄넘기 운동회	팀별 오래 뛰기 , 줄넘기 달리기		
		3	음악줄넘기	‘바나나차차’ 복습하기		
	4	1	줄넘기 스텝	좌,앞,뒤,우 로 이동하며 줄넘기뛰기		
		2	줄넘기 기술	되돌려 흔들어 뛰기 배우기		
		3	오래 뛰기 대결	번갈아 뛰기 , 이중뛰기		