

늘봄학교 프로그램 연간 계획서

1. 기본 사항

프로그램	음악줄넘기
시 간	매주 월,수,금요일
장 소	강당
대 상	1~6학년
강 사	유○○

2. 운영 개요

목 표	○ 음악 줄넘기를 통하여 신체 협응력과 협동심을 기른다.
주요내용	○ 줄넘기 기본동작 및 응용 동작을 배운다
교육방법	○ 설명 및 시연을 통하여 숙달 시킨다.
평가방법	○ 단계별 기본동작의 성취도를 평가한다.

3. 운영 계획

월	주	학습주제	학 습 내 용
3	1.2	음악줄넘기란 무엇인가	음악줄넘기의 기초 알기 모듬 구성 및 조장 선출
	3	개인 기초 기능 익히기 (좌, 우 이동뛰기) (전, 후 이동뛰기)	바닥에 줄을 세로로 놓고 모듬발로 이동 뛴다. 왼쪽부터 2박자 이동으로 뛰기와 연속 뛴다.
	4	개인 기초 기능 익히기 (줄 앞, 뒤 돌리기)	양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞쪽으로 8박자 걷는다. 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다.
	5.6	개인 기초 기능 익히기 (줄 몸 감아 풀기)	줄을 가슴 앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.
4	1	개인 기능 익히기(초급) (제자리 줄 뛰기)	앞쪽으로 원을 그리며 줄이 땅에 정지된 상태에서 모듬발로 천천히 넘기를 한다.
	2	양발로 모아 뛰기	앞을 보며 줄 한번 돌려 한 번씩 연속으로 뛴다.
	3	구보로 뛰기	제자리에서 가볍게 뛴다는 자세로 줄을 넘는다.
	4.5	앞뒤 이동하며 뛰기	제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동하여 뒤로 8박자 이동 뛴다.
5	1.2	앞뒤 벌렸다 붙여뛰기	발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛴다. 가운데 모듬발로 붙여서 뛴다.

	3	좌우 벌렸다 붙여뛰기	어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛴다. 가운데 모듬발로 붙여서 뛴다.
	4	가위바위보뛰기	처음에는 가위, 바위 뛰기를 한 다음 보, 바위 보 연속적으로 반복한다.
	5	넓적다리 들어뛰기	무릎을 90° 정도로 들어 굽혀 두 박자. 네 박자씩 발을 바꾸며 뛴다.
6	1	좌우 전후 번갈아 2박자뛰기	제자리에서 가볍게 왼발로 두 번, 오른발로 두 번씩 번갈아 뛴다.
	2	앞으로 흔들어내어뛰기	1에 다리를 뒤로 굽혔다가, 2에 다리를 앞으로 펴준다.
	3	앞에 내어 두 번씩뛰기	한발을 앞으로 내어 두 번씩 (두 박자만큼) 발끝을 바닥에 두드린다.
	4.5	넓적다리 들어 옆 내어뛰기	왼 무릎을 수직으로 90°들어 다음 오른 발 옆에 내어 뛴다.
7	1	넓적다리 들어 옆 내어뛰기	왼 무릎을 수직으로 90°들어 다음 오른 발 옆에 내어 뛴다.
	2	넓적다리 들어 무릎 펴 들기	무릎을 수직으로 들어 뛰기와 무릎 펴 들어 뛰기를 번갈아 한다.
	3	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1. 제자리에서 가슴 앞쪽에서 팔 엇걸기 2. 팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기 3. 엇걸어 한 번에 줄 통과하기
	4.5	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	1. 엇걸어 한 번에 줄 통과하기 2. 모듬발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기
8	1.2	되돌려 구보로 뛰기	되돌리기의 자세에서 줄이 왼쪽에서 오른쪽으로 줄을 돌 때 왼쪽 다리를 들어준다.
	3	되돌려 옆으로 흔들어 뛰기	왼쪽에서 오른쪽, 왼쪽으로 줄이 되돌릴 때 무릎을 편 상태에서 들어 준다.
	4.5	옆 휘돌려 뛰기	줄을 옆으로 휘돌려 가운데 지점에서 모듬발 번갈아 뛰기를 한다.
9	1	옆 떨쳐 번갈아 엇걸어 뛰기	줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 떨쳐 손 번갈아 가운데서 점프하여 엇걸어 뛴다.
	2	뛰2단 기	양쪽 줄잡아 돌려 2단 연속 뛰기 한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 뛰기
	3	2단 뛰기	한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자, 2단 뛰고 양손은 항상 허리 고정 연속 2단 뛰기
	4.5	두꺼비 줄 돌리기	좌, 우로 줄 휘돌리기에서 무릎사이로 줄을 돌려 뺀다.
10	1.2	파도 줄 돌리기	되돌리기 동작에서 오른팔 앞쪽으로 줄을 감았다가, 왼쪽으로 방향 전환 시 뒤쪽으로 줄을 풀어 앞쪽으로 뛴다.
	3	회오리 줄 돌리기	1. 줄을 옆으로 돌리며 방향전환 동시에 머리 위쪽으로 줄을 돌린다.
	4	회오리 줄 돌리기	2. 왼쪽으로 돌 때 오른손이 허리 쪽으로 가며 왼손을 머리 위쪽으로 줄을 돌린다.
	5	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.
11	1.2	앞으로 나란히 뛰기)	1. 앞사람이 잘 보이므로 쉽고 오래 뛸 수 있다. 2. 뛰어들어 함께 뛸 때는 옆으로 출입하는 것이 좋다.
	3	옆으로 나란히 뛰기	1. 두 사람이 뛰는 타이밍을 잘 잡고 뛴다.
	4	옆으로 나란히 한사람 뛰기)	1. 옆으로 나란히 서서 한사람은 줄을 돌리고 한 사람은 줄 안에서 뛴다. 2. 서로 번갈아 가며 뛰어 본다.
	5	번갈아 연속 뛰기	1. 한사람은 오른손, 한사람은 왼손에 손잡이를 잡고 번갈아 뛴다. 50cm 이상 벌어지면 걸리기 쉽다.
12	1	측면 돌려 함께 뛰기	1. 두 사람이 등을 마주 대고 선다. 2. 한사람은 왼손 한사람은 오른손으로 줄을 잡는다.
	2	세 사람 나란히 뛰기	1. 먼저 세 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. 2. 줄의 길이를 겨드랑이나 어깨정도 길게 한다.
	3	줄 엮어져 잡고 세 사람 뛰기)	1. 세 사람이 나란히 서서 안쪽 손잡이를 서로 바꿔 잡고 줄을 돌려서 뛴다.
	4.5	앞뒤 벌렸다 붙여 뛰기	발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛴다. 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.
1	1.2	좌우 벌렸다 붙여 뛰기	어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛴다. 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.
	3	되돌려 뛰기	1. 줄을 왼쪽 앞 돌리기에서 왼손은 허리 뒤쪽으로 가져간다. 2. 오른손은 얼굴 앞쪽에서 머리 위쪽으로 원을 그린다.
	4	가위바위보 뛰기	처음에는 가위, 바위 뛰기를 한 다음 보, 바위 보 연속적으로 반복한다.
	5	앞, 뒤 방향 전환 뛰기	줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽방향으로 180°회전하기
2	1	넓적다리 들어 뛰기	무릎을 90° 정도로 들어 굽히 두 박자. 네 박자씩 발을 바꾸며 뛰는 것이 좋다.
	2	넓적다리 들어 무릎 펴 들기	무릎을 수직으로 들어 뛰기와 무릎 펴 들어 뛰기를 번갈아 한다.
	3.4	좌우 전후 번갈아 2박자 뛰기	제자리에서 가볍게 왼발로 두 번, 오른발로 두 번씩 번갈아 뛴다.