

## 2019 학년도 방과후학교 ( 수 영 ) 연간 지도계획

프로그램명		수 영	지도강사	이 진 혁 (인)	
대상		( 3~6 )학년	지도시수	연 48 차시 예정	
지도기간		2019년 3월 ~ 12월			
지도목표		기초체력과 심폐활량 운동으로 즐거운수영 기술익히기			
주 별 지 도 계 획					
월	주	주 제	학습 내용		비고
3	1	첫인사 .준비운동	•수영장이용수칙 안전교육과 오리엔테이션		
	2	준비운동	•수영동작을 위한 스트레칭		
	3	준비운동	•수영동작을 위한 필수 동작익히기		
	4	준비운동	•수영동작을 위한 필수 동작익히기		
4	1	영법별 운동	•영법별 물위에서 숙취하고 연습		
	2	영법별 운동	•영법별 물위에서 설명 연습		
	3	자유형	•기본기. 발차기		
	4	자유형	•기본기 발차기.호흡		
5	1	자유형	•기본 폼연습과 호흡		
	2	자유형	• 영법연습 .폼스윙		
	3	자유형	•영법구사하고 킥보드연습		
	4	자유형	•영법과함께 손스윙		
6	1	배영	•기본기 및 뜨기		
	2	배영	•기본스윙과 호흡		
	3	배영	•영법스윙 연속 수영		
	4	배영	•영법스윙 연속 수영		
7	1	배영	•출발영법과 도착영법요령숙지		
	2	평영	•기본발차기 및 호흡		
	3	평영	•기본발차기 및 호흡법		
	4	평영	•킥보드이용 영법익히기		

8	1	평영	•손스윙과 호흡법	
	2	평영	•손스윙과 호흡법	
	3	평영	•영법구사하여 콤비네이션	
	4	평영	•스타트 및 턴.콤비네이션	
9	1	평영	•평영으로 잠수하기	
	2	평영	•평영으로 잠수하기	
	3	접영	•기본기.발차기	
	4	접영	•기본발차기 및 호흡	
10	1	접영	•발차기킥보드이용 호흡	
	2	접영	•킥보드이용 호흡하면서 연속발차기	
	3	접영	•킥보드이용 호흡하면서 연속발차기	
	4	접영	•손스윙 물위에서 연속연습	
11	1	접영	•웨이브익히면서 스윙	
	2	접영	•콤비네이션 반복	
	3	개인혼영	•접.배.평.자 영법 하기	
	4	개인혼영	•접.배.평.자 영법 하기	
12	1	개인혼영	•4가지종목 25m 나누어서 스윙	
	2	생존수영	•높은곳 입수동작익히기	
	3	생존수영	•높은곳 입수동작익히기	
	4	생존수영	•도구를 이용한 생존영법 익히기	