

# 2022년 음악줄넘기 연간 지도계획서

임실초등학교

프로그램명	음악줄넘기	지도강사	홍 * 영
대상	1~6 학년	지도주수	33 주
지도기간	2022년 3 월 ~ 2023년 2 월		
지도목표	*음악줄넘기에 대해 이해하고 아이들의 성장발달, 기초체력을 향상하며 기본 놀이형태로 흥미유발하면서 기본스텝 습득한다.		

차시별 지도 계획			
주	주제	학습내용	비고
1	오리엔테이션	개인 줄의 이해, 스트레칭 중요성, 줄넘기 자세 및 회전 요령, 규칙정하기 빙고게임(친밀감)	
2	음악줄넘기의 이해	음악줄넘기를 이해하고 1회선 1도약 릴레이 줄넘기	
3	줄넘기 기본스텝	1회선 1도약, 1회선 2도약	
4	줄넘기 기본스텝	보바위, 가위바위, 세트 동작	
5	줄넘기 기본스텝	보바위, 가위바위 오래뛰기 미션	
6	기초체력 테스트	30초 줄넘기 기록세우기	
7	즐거운 음악줄넘기	1회선 1도약, 1회선 2도약 연결동작	
8	즐거운 음악줄넘기	줄넘기없는 8자 돌리기(천천히, 빠르게)	
9	즐거운 음악줄넘기	음악에 맞춰 동작 연결하기	
10	줄넘기 놀이체육	피구 줄넘기	
11	되돌리기 배우기	줄넘지 않는 동작 되돌리기 (천천히,빠르게)	
12	긴줄넘기 1	학교종이 땡땡땡 미션줄넘기	
13	긴줄넘기 2	배웅줄 지나가기, 팀별 릴레이 미션 수행	
14	긴줄넘기 3	긴줄넘기 꼬마야 꼬마야, 긴줄넘기 팀별 오래뛰기	
15	긴줄넘기 4	8자 마라톤 줄넘기	

## 차시별 지도 계획

주	주제	학습내용	비고
16	짹줄넘기 1	짹체조, 짹과 함께 1도약 미션 줄넘기	
17	짹줄넘기 2	음악에 맞춰 짹줄넘기 (4,2,1박자 들어가기)	
18	짹줄넘기 3	음악에 맞춰 짹줄넘기 안무하기	
19	짹줄넘기 4	음악에 맞춰 짹줄넘기 안무하기(2인, 3인)	
20	줄넘기 놀이체육	한발뛰기, 두발뛰기 + 줄넘기 미션	
21	즐거운 줄넘기 한발 기본스텝	변갈아 뛰기	
22	즐거운 줄넘기 한발 기본스텝	1회선 1도약 + 변갈아 뛰기 연결	
23	즐거운 줄넘기	변갈아뛰기 오래뛰기, 팀별 릴레이	
24	즐거운 놀이체육	줄넘기 이어달리기	
25	복합스텝 줄넘기	뒤들어모아뛰기, 앞들어모아뛰기	
26	이동스텝 줄넘기	음악에 맞춰 이동하며 뒤들어모아뛰기	
27	즐거운 줄넘기 기본스텝	앞흔들어, 옆흔들어	
28	신나는 음악줄넘기	음악에 맞춰 안무동작 배우기	
29	신나는 음악줄넘기	음악에 맞춰 안무동작 연습하기	
30	신나는 음악줄넘기	음악에 맞춰 안무동작 하기	
31	인내 1 - 뒤로뛰기	뒤로 뛰기 연습 (기본스텝4가지)	
32	인내 2 - 8자돌리기	뒤로 8자 돌리기	
33	줄넘기 놀이체육 및 마무리	줄넘기 미션임파서블(림보), 소감나누기	