

## [ 수영육성부 ] 월간지도계획서

프로그램명		수영육성부	지도강사	조 ○ ○
대 상		1학년~ 6학년	지도시수	42시간
지도목표		자유형 kick, stroke 영법을 교정하고 interval 훈련을 할 수 있다.		
차시별 지도 계획				
월	차시	주 제	학 습 내 용	비고
7	1	자유형 kick 교정	stand kick	
	2	자유형 kick 교정	stand kick	
	3	자유형 kick 교정	side kick(50*20)	
	4	자유형 kick 교정	side kick(50*20)	
	5	자유형 kick 교정	kick with board(50*40)	
	6	자유형 kick 교정	kick with board(50*40)	
	7	자유형 kick 교정	kick with fin(head up kick)- 100*20	
	8	자유형 kick 교정	kick with fin(head up kick)- 100*20	
	9	기초체력	코어 훈련(플랭크, 상복근, 하복근, 시저킥)	
	10	기초체력	코어 훈련(플랭크, 상복근, 하복근, 시저킥)	
	11	자유형 drill	한 팔 드릴(50*30)	
	12	자유형 drill	한 팔 드릴(50*30)	
	13	자유형 drill	8kick- 1stroke(50*30)	
	14	자유형 drill	8kick- 1stroke(50*30)	
	15	자유형 drill	fist swim(50*20)	
	16	자유형 drill	fist swim(50*20)	
	17	자유형 drill	접영 kick, 자유형 stroke(50*30)	
	18	자유형 drill	접영 kick, 자유형 stroke(50*30)	
	19	유연성	발목 및 어깨 유연성	
	20	유연성	발목 및 어깨 유연성	
	21	자유형 interval	interval training(50*40)	
	22	자유형 interval	interval training(50*40)	
	23	자유형 interval	interval training(100*20)	
	24	자유형 interval	interval training(100*20)	
	25	자유형 interval	interval training(200*10)	
	26	자유형 interval	interval training(200*10)	
	27	자유형 interval	interval training(400*5)	
	28	자유형 interval	interval training(400*5)	
	29	기초체력	줄넘기 및 유산소 훈련	



	기초체력	줄넘기 및 유산소 훈련	
31	자유형 drill	한 팔 드릴(50*30)	
32	자유형 drill	한 팔 드릴(50*30)	
33	자유형 drill	8kick- 1stroke(50*30)	
34	자유형 drill	8kick- 1stroke(50*30)	
35	자유형 kick 교정	kick with fin(head up kick)- 100*20	
36	자유형 kick 교정	kick with fin(head up kick)- 100*20	
37	자유형 kick 교정	stand kick	
38	자유형 kick 교정	stand kick	
39	유연성	발목 및 어깨 유연성	
40	유연성	발목 및 어깨 유연성	
41	평가	자유형 자세 및 기록	
42	평가	자유형 자세 및 기록	