

[방송댄스] 월간지도계획서

프로그램명		방송댄스	지도강사	김O O
대 상		전학년	지도시수	18시간
지도목표		1.다양한 움직임의 익히기로 몸의부족한 유연성과,근력 순발력등에 도움이 되는 운동효과와 성장발달에 도움을 줄수 있다.		
차시별 지도 계획				
월	차시	주 제	학 습 내 용	비고
7	1	작품소개	배울곡을 들려줌으로 호기심을 자극한다	
	2	댄스기본동작	워밍업으로 체온을 올려주고 최신가요 배운다	
	3	방송댄스 배우기	관절을 풀어주는동작과 *아이즈원-비올레타 본동작1-2번을 배운다	
	4	방송댄스 배우기	스트레칭으로 몸의 균형을 익히고 비올레타3-4번동작을 배운다	
	5	방송댄스 배우기	웨이브동작을 익히고5번동작을 익힌다	
	6	방송댄스 배우기	다리스트레칭으로 관절을 풀어주고6-7번동작을 배운다	
	7	방송댄스 배우기	워밍업과 비올레타 8번동작을 배운다	
	8	방송댄스 배우기	댄스웨이브로 관절을 풀어주고 비올레타9번동작을 배운다	
	9	방송댄스배우기	완성된동작으로 연습하고 발표해본다	