

2024 (스포츠교실)프로그램 연간계획안

완주봉서초등학교

지도 대상	봉서초등학교	지도 강사	황은비
지도 기간	2024년 3월 11일 ~ 2025년 2월 28일, 매주 화, 목 (14:50~16:20)		
지도 목표	음악줄넘기를 통한 성장판 자극 및 기초체력 증진 효과		
준비물	운동복, 운동화 및 편한 신발, 개인 줄넘기		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	음악줄넘기 설명	-기본 동작인 1단, 2단 뛰기 배우기	
	2	기본 동작 1	-1회전 1도약, 1회전 2도약 배우기	
	3	기본 동작 2	-기본 동작인 구보로 뛰기,	
	4	기본 동작 3	-기본 동작 미션	
4	1	응용 동작 1	-1도약 > 앞 흔들어 뛰기	
	2	응용 동작 2	-1도약 > 2도약 > 좌우 흔들어 뛰기	
	3	응용 동작 3	-1도약 > 좌우 돌리며 뛰기 > 흔들어 뛰며 2도약	
	4	긴 줄넘기 설명	-마중줄 설명/시범, 배웅줄 설명/시범	
	5	긴 줄넘기 설명/시범	-긴 줄넘기 학교종이 땡땡땡	
5	1	음악줄넘기 작품 설명	-동작 설명/시범	
	2	1회전1도약 동작연결	-1절 동작 미션 (1회전1도약>1회전2도약)	
	3	기본동작 연결 1	-1절 동작 미션 (1회전1도약>크로스 구보뛰기)	
	4	기본동작 연결 2	-1절 동작 미션 (되돌려서 시작하기)	
6	1	기본동작 연결 3	-2절 동작 미션 (1회전1도약>2단뛰기)	
	2	기본동작 연결 4	-2절 동작 미션(1회전1도약>좌우돌려뛰기)	
	3	복수줄넘기 2인1줄넘기	-2인 1줄넘기 설명/시범	
	4	복수줄넘기 2인2줄넘기	-2인 2줄넘기 설명/시범	
7	1	리듬 줄넘기 설명	-리듬 스텝 운동 설명/시범	
	2	‘리무진’ 1소절 동작시범	시범 및 안무팀/아이디어팀 미션	
	3	‘리무진’ 2소절 동작시범	시범 및 안무팀/아이디어팀 미션	
	4	‘리무진’ 2소절 동작미션	2절구간 동작미션(모두통과)	
	5	‘리무진’ 3소절 동작시범	시범 및 안무팀/아이디어팀 미션	

지도 계획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	1	‘리무진’ 3소절 동작미션	3절구간 동작미션(모두통과)	
	2	‘리무진’ 5소절	처음부터 마무리동작 반복	
	3	‘리무진’ 동작미션	오늘의 미션, 다시보기미션	
	4	2단뛰기 1	제자리 높이뛰기 > 2단 뛰기	
9	1	2단뛰기 2	제자리 높이뛰기 > 한손 줄돌려 뛰기 > 2단 뛰기	
	2	앞으로 되돌리기	앞으로 되돌리기 > 되돌리며 뛰기 > 좌우 반복	
	3	뒤로 되돌리기	뒤로 되돌리기 > 뒤로 되돌리며 뛰기 > 좌우 반복	
	4	나비동작 방향전환 1	나비동작 배우기 > 턴 동작 이어하기	
10	1	나비동작 방향전환 2	나비동작 > 턴 동작 이어하기 > 방향 전환	
	2	종합 개인줄넘기 대회	1분 빨리 뛰기 > 구보뛰며 이어달리기 > 기술 대결	
	3	종합 긴줄넘기 대회	개인전 미션 > 그룹 미션 > 단체줄넘기	
	4	음악줄넘기 작품전 및 배운 동작 다시 배우기	음악줄넘기 작품전 및 배운 동작 다시 배우기	
11	1	스피드줄넘기 연습	제자리 1분 스피드 줄넘기 대결	
	2	구보뛰며 방향전환	구보뛰며 앞뒤 방향전환 기술 시도	
	3	2중뛰기 연습	2중 뛰기 손목 회전 방법설명 > 손목돌리기	
	4	손목 스윙 운동	손목스윙 운동기구로 2중 뛰기 도약연습	
12	1	2중 1회 뛰고 1도약 뛰기	2중뛰기 연습 > 2중1회 뛰고 1도약 이어뛰기	
	2	2중 2회 이상 뛰기	2중 뛰기 2회이상 도전	
	3	일반 짧은 줄 운동	-제자리 스텝 > 왕복 줄넘기 운동	
	4	긴줄 전래놀이	-좌우 스텝 > 릴레이 넘기 > 단체 줄넘기	
	5	긴줄넘기 줄잡이 -1	-짧은 줄 돌려보기 > 자리바꿔 돌려보기	
1	1	긴줄넘기 줄잡이 -2	-긴 줄 돌려보기 > 자리바꿔 돌려보기	
	2	긴줄넘기 미션	-긴줄 8자대형으로 릴레이 넘기	
	3	소그룹 긴줄넘기	-2~5명 그룹으로 긴줄넘기 대결	
	4	단체 긴줄넘기 미션	-긴줄넘기로 돌아가며 줄넘기	

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
2	1	2인1조 긴줄넘기 1	-개인줄 마주보고 돌아가며 줄넘기	
	2	2인1조 긴줄넘기 2	-개인줄 1도약, 2도약 줄넘기	
	3	개인줄넘기 종합 기술응용	-도약>되돌리기>구보>2중 등 종합기술응용	
	4	줄넘기 단체전	-개인줄넘기 기술대결>긴줄넘기단체전 경기	