



음악줄넘기

방과후 **음악줄넘기**를~~~ 소개합니다.

음악줄넘기를 하면~~~^^

1. 신나는 **음악**에 맞춰 줄넘기를 한다.
2. **기초체력**이 튼튼해지며 **건강한 정신**을 기를 수 있다.
3. 전신운동으로 **근력**을 강화하며 몸의 **균형감각**을 익힐 수 있다.
4. 꾸준한 운동을 통해 **지구력**과 **심폐기능**이 강화된다.
5. **집중력**과 **인내심**을 기를 수 있다.
6. 단체 활동을 통해 **협동심**과 **사회성**이 발달한다.
7. **스트레스** 해소와 **다이어트**에 도움이 된다.

수업 요일	매주 화.목
장소	강당
시간표	C타임 2:50 ~ 3:30 D타임 3:40 ~ 4:20
♣음악줄넘기 수업에 궁금하신 점이 있으시면 연락주세요. 권세민 010-4658-6339	



2023 (음악줄넘기) 프로그램 연간계획안

완주봉서초등학교

지도 대상	1 ~ 6학년	지도 강사	권세민
지도 기간	2023년 3월 13일 ~ 매주 화, 목요일(14:50~16:20)		
지도 목표	<ul style="list-style-type: none"> - 각 조별 구성된 창작 음악줄넘기 안무를 발표하고 이를 통일성,창의성등을 고려하여 평가를 실시하도록 한다. - 기본 음악에 맞추어서 여러 가지 초·중급 스텝연결 동작 및 긴 줄넘기, 복수뛰기 중 1가지 종목을 선택하여 개인별로 평가한다. 		
준비물			

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	음악줄넘기 소개	동영상 자료시청으로 음악줄넘기 소개하고 줄넘기 길이조절이 파지요령 이해하기	
	2	기초 줄 돌리기	구령에 맞추어서 다양한 옆 펼쳐 돌리기 동작 표현하기	
	3	기본 스텝 1	2도약,1도약,보 주먹 뛰기,가위 주먹 뛰기 등의 동작들을 기본 음악에 맞추어서 하기	
	4	기본 스텝 2	구보 뛰기, 좌우 2박자 뛰기	
4	1	좌 우 되돌리기	좌우 되돌리기 완성하기	
	2	기본 안무 1	준비동작에서 전주부분 안무 익히기	
	3	기본 안무 2	1절 안무동작 반복학습하기	
	4	기본 안무 3	2절 안무동작 반복학습하기	
	5	기본안무 완성	신나는 음악에 맞추어서 기본안무 완성하기	
5	1	긴 줄넘기 돌리기	서로 역할을 교대하며 긴 줄넘기 돌리기	
	2	긴 줄넘기1	배웅 돌리기, 마중 뛰기	
	3	긴 줄넘기2	조별 단체 줄넘기	
	4	긴 줄넘기3	8자 단체릴레이 매스게임	
	5	긴 줄넘기4	2인1조,3인1조로 긴 줄넘기 동작 창작하기	
6	1	좌우 헛돌리기	제자리에서 좌우 헛돌리기 완성하기	
	2	중급 스텝1	앞 흔들어 뛰기, 옆 흔들어 뛰기	
	3	중급스텝2	십자 뛰기, 무릎들어 뛰기	
	4	줄 감았다 풀기	좌우 번갈아가며 줄을 팔에 감았다 풀기	
	5	중급 동작 연결	음악에 맞추어서 중급 동작들을 연결하기	
7	1	복수 뛰기 1	2인 1조로 다양한 동작으로 뛰어넘기	
	2	복수 뛰기 매스게임	두 개의 조로 나누어 릴레이로 복수뛰기	
	3	평가항목 학습	스텝연결동작 및 종목선정 후 학습하기	
	4	1학기 평가	정해진 동작을 평가하기	

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	1	뒤 되돌리기	좌우 번갈아가며 뒤 되돌리기	
	2	엇 걸었다 풀어 뛰기	엇 걸었다 풀어 뛰기, 2번 엇 걸었다 풀어 뛰기	
	3	다리 걸었다 풀어 뛰기	좌우 다리 걸었다 풀어 뛰기	
	4	이동 헛돌리기	좌우로 이동하면서 헛돌리기	
	5	줄 뛰넘기기	좌우 옆 펼쳐 돌리고 줄 뛰넘기기	
9	1	복합 뛰기 1	긴 줄넘기 안에 들어가서 2도약 1도약 뛰기	
	2	복합 뛰기 2	긴 줄넘기 안에서 2인1조 복수 뛰기	
	3	복합 뛰기 3	2인1조,3인1조로 복합 뛰기 표현하기	
	4	더블터치 줄 돌리기	역할을 교대하면서 더블터치 스텝,줄 돌리기	
	5	더블터치 1	더블터치 안에서 기본 스텝 뛰기	
10	1	창작안무 토론	음 창작안무에 대한 토론 및 조 편성하기	
	2	창작안무 구성	각 조별로 안무용지에 구간별 안무 구성하기	
	3	안무 표현하기	구성된 안무를 정확한 동작으로 표현하기	
	4	구간별 안무 습득하기	구간별 안무를 반복 학습하여 습득하기	
11	1	대형변화	인원수와 음악에 어울릴 수 있도록 대형변화를 할 수 있다	
	2	구간별 동작 연결하기	구성된 안무 및 대형변화를 음악에 맞추어서 할 수 있다	
	3	안무 수정하기	구성된 안무 및 대형 변화를 음악과 어울릴 수 있도록 수정한다	
	4	안무 완성 및 평가	창작 안무를 완성하고 각 조별 평가를 실시한다	
12	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
1	1			
	2			
	3			
	4			
	5			



지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
2	1			
	2			
	3			
	4			
	5			