

[용지초등학교] 연간지도계획서

프로그램명		방송댄스		지도강사	노혜림
대 상		3-4학년		지도기간	2025.3. ~ 2026.2.
지도목표		<div>- 스트레칭을 통하여 바른자세 교정을 할 수 있다.</div> <div>- 근력 운동 및 움직임을 통해 소근육, 대근육을 강화 시킬 수 있다.</div> <div>- k-pop 및 움직임 활동을 함으로써 자기의 소질을 개발하고 발휘할 수 있다.</div> <div>- 신체 활동을 통하여 자신감과 가능성을 습득할 수 있다.</div>			
연간 지도 계획					
월	주	주 제	학 습 내 용		비고
3	1주	움직임의 기본	오리엔테이션 및 움직임 개념 이해하기		
	2주	신체훈련(1)	Floor에서 기초 동작 배우기 / k-pop 작품		
	3주	신체훈련(1)	음악에 맞추어 동작 따라하기 / k-pop 작품		
	4주	신체훈련(1)	Standing worming-up / k-pop 작품		
4	1주	신체훈련(2)	움직임 요소(속도에 따른 움직임) / k-pop 작품		
	2주	신체훈련(2)	Sit-up & Push-up / k-pop 작품		
	3주	신체훈련(2)	Floor warming-up & Legs stretch /k-pop 작품		
	4주	신체훈련(2)	조 편성 및 jazz 스텝(Step) 따라하기 /k-pop 작품		
5	1주	신체훈련(3)	jazz의 기초 움직임 (Turn), (Kick) / k-pop 작품		
	2주	신체훈련(3)	jazz (Jump) / k-pop 작품		
	3주	신체훈련(3)	그룹별 jazz 연결동작 만들기 / k-pop 작품		
	4주	신체훈련(3)	그룹별 jazz 연결동작 연습 / k-pop 작품		
6	1주	신체훈련(4)	그룹별 jazz 연결동작 연습 / k-pop 작품		
	2주	신체훈련(4)	그룹별 jazz 그룹별 작품 연습 / k-pop 작품		
	3주	신체훈련(4)	그룹별 jazz 그룹별 작품 연습 / k-pop 작품		
	4주	신체훈련(4)	그룹별 jazz 그룹별 작품 연습 / k-pop 작품		
7	1주	움직임의 기본	움직임 기본 기능 배우기/ k-pop 작품		
	2주	움직임의 기본	움직임 기본 기능 배우기/ k-pop 작품		
	3주	움직임의 기본	움직임 기본 기능 배우기/ k-pop 작품		
	4주	움직임의 기본	움직임 기본 기능 배우기/ k-pop 작품		
8	1주	움직임 응용	움직임 응용 창작 작품 연습/ k-pop 작품		
	2주	움직임 응용	움직임 응용 창작 작품 발표연습 / k-pop 작품		

	3주	움직임 응용	움직임 응용 창작 작품 발표연습 / k-pop 작품	
	4주	움직임 응용	움직임 응용 창작 작품 발표 / k-pop 작품	
9	1주	움직임 탐색	신체 부위 응용 워밍업 / k-pop 작품	
	2주	움직임 탐색	신체 부위 응용 워밍업 / k-pop 작품	
	3주	움직임 탐색	신체 부위 응용 워밍업 / k-pop 작품	
	4주	움직임 탐색	신체 부위 응용 워밍업 / k-pop 작품	
10	1주	신체표현(1)	움직임 요소(속도에 따른 움직임) / k-pop 작품	
	2주	신체표현(1)	움직임 요소(속도에 따른 움직임) / k-pop 작품	
	3주	신체표현(1)	움직임 요소(속도에 따른 움직임) / k-pop 작품	
	4주	신체표현(1)	움직임 요소(속도에 따른 움직임) / k-pop 작품	
11	1주	몸으로 말해요	몸으로 말해요 i /k-pop 작품	
	2주	몸으로 말해요	몸으로 말해요 ii /k-pop 작품	
	3주	몸으로 말해요	몸으로 말해요 iii /k-pop 작품	
	4주	몸으로 말해요	몸으로 말해요 iv /k-pop 작품	
12	1주	파트너 협력	파트너 협력하며 동작 창작 및 k pop 작품	
	2주	파트너 협력	파트너 협력하며 동작 창작 및 k pop 작품	
	3주	파트너 협력	파트너 협력하며 동작 창작 및 k pop 작품	
	4주	파트너 협력	파트너 협력하며 동작 창작 및 k pop 작품	
1	1주	작품 응용	스트레칭 및 워밍업 k-pop 동작 응용하여 작품 만들기	
	2주	작품 응용	스트레칭 및 워밍업 k-pop 동작 응용하여 작품 만들기	
	3주	작품 응용	스트레칭 및 워밍업 k-pop 동작 응용하여 작품 만들기	
	4주	작품 응용	스트레칭 및 워밍업 k-pop 동작 응용하여 작품 만들기	
2	1주	스토리 만들기	스토리 만들어 작품<k-pop> 구상하기 - 그룹별	
	2주	스토리 만들기	스토리 만들어 작품<k-pop> 구상하기 - 그룹별	
	3주	스토리 만들기	스토리 만들어 작품<k-pop> 그룹별 작품 연습	
	4주	스토리 만들기	그룹별 작품 발표	