

2022학년도 방과후학교  
(음악줄넘기)부 연간 지도 계획안

지도강사 : 우연정

전 주 동 초 등 학 교

강좌명		음악줄넘기	지도강사	우연정 (인)
대 상		전주동초등학교 (1~6 ) 학년		
지도기간		2022년 3월 2일 ~ 2023년 2월 21일		
지도목표		아이들의 성향과 운동능력에 맞춰 단계별로 음악줄넘기를 힘들거나 지루하지 않도록 프로그램을 신나게 즐길 수 있게 한다.		
연간 지도 계획				
월	주	주제	학습내용	
3	1	오리엔테이션	줄넘기의 이해와 주의사항 바른자세 배우기	
	2	기본스텝	1회선 1도약을 할 수 있다.	
	3	기본스텝	1회선 2도약을 할 수 있다.	
	4	기본스텝	1회선 1도약과 2도약을 8호간씩 번갈아 가며 넘는다.	
4	5	구보뛰기	구보뛰기를 할 때는 디딤발을 유념하면서 한다.	
	6	구보2박자뛰기	구보2박자뛰기를 할 때는 한발을 두 번뛰면서 번갈아 뛴다	
	7	단체줄넘기	친구들과 다양한 방법으로 긴줄넘기를 할 수 있다.	
	8	팔동작	좌우 옆팔처를 천천히 돌리기를 할 수 있다.	
	9	팔동작	좌우 옆팔처를 빠르게 돌리기를 할 수 있다.	
5	10	팔동작	좌우 옆팔처 두 번 돌리기를 할 수 있다.	
	11	응용동작	스텝과 팔의 응용동작 좌우 옆팔처동작과 1도약동작을 할 수 있다	
	12	개별테스트	30초동안 1회선1도약으로 빠르게 넘기를 측정한다	
	13	짝궁 줄넘기	짝을 지어 1도약과2도약을 걸리지 않고 넘어본다.	
	14	기본안무배우기	지금까지 배운 스텝과 팔동작으로 안무 배우기	
6	15	기본안무배우기	배운 안무 연습으로 워하기	
	16	기본스텝	가위,바위, 뛰기를 할 수 있다.	
	17	기본스텝	보 바위 뛰기를 할 수 있다.	
	18	기본스텝	양발 교차 뛰기를 할 수 있다.	
7	19	기본스텝	좌우 앞흔들어를 할 수 있다.	
	20	기본스텝	좌우 옆흔들어를 할 수 있다.	
	21	줄넘기게임	벌칙을 정해 놓고 편을 갈라서 이어달리기를 한다.	
	22	팔동작	좌우 되돌리기를 할 수 있다.	
	23	팔동작	좌우 되돌리기를 반복하여 익힌다.	

8	24	개인줄넘기	30초 안에 1도약 뛰기를 많이 할 수 있다.
	25	응용동작	스텝과 팔동작을 연결하여 응용동작을 할 수 있다.
	26	개별테스트	배운 스텝 안무동작을 개별테스트 해 본다.
	27	응용스텝	뒤로 1회선1도약을 할 수 있다.
	28	응용스텝	뒤로 1회선 2도약을 할 수 있다.
9	29	응용스텝	뒤로 1도약과 2도약을 번갈아 할 수 있다.
	30	응용스텝	뒤로 보,바위스텝을 할 수 있다.
	31	응용스텝	뒤로 가위,바위스텝을 할 수 있다.
	32	응용스텝	옆떨쳐 1회선 1도약을 할 수 있다.
10	33	응용스텝	옆떨쳐 1회선 2도약을 할 수 있다.
	34	안무연습	음악을 선정해 안무를 짜 본다.
	35	안무익히기	배운스텝을 이용해 짠 안무를 연습하여 익힌다.
	36	단체줄넘기	팔자돌리기 꼬마야꼬마야 등 협동심을 높이는 활동
	37	응용단체줄넘기	긴줄넘기속에서 개인줄넘기를 함께 할 수 있다.
11	38	손동작	좌.우 천천히 헛돌리기와 빠르게 헛돌리기를 할 수 있다.
	39	안무익히기	앞에서 배운 안무 반복하여 익히기
	40	이벤트줄넘기	각레벨별 왕중왕전을 실시해 시상한다.
	41	개별테스트	연습하여 익힌 안무수행력을 개별테스트 해 본다.
	42	응용줄넘기	놀이 체육과 줄넘기를 응용해 놀이체육을 한다.
12	43	중급스텝	보,바위 무릅들어를 할 수 있다.
	44	중급스텝	보,바위 뒷 무릅들어를 할 수 있다.
	45	중급팔동작	좌우 옆떨쳐 다리돌기를 할 수 있다.
	46	중급팔동작	우측 4번 줄감았다 풀기를 할 수 있다.
	47	중급팔도작	좌측 4번 줄 감았다 풀기를 할 수 있다.
1	48	응용동작	좌우 4번 줄 감았다 풀기이어서 1도약4번을 할 수 있다
	49	중급스텝	구보뛰기를 기반으로 십자뛰기를 할 수 있다
	50	중급팔동작	손을 팔자로 돌리며 앞뒤로 헛돌리기를 할 수 있다
	51	개인줄넘기	1분 동안 1회선 1도약 뛰기를 많이 할 수 있다
	52	놀이 줄넘기	놀이 체육과 접목하여 즐겁게 레크레이션을 한다
2	53	안무배우기	배운스텝을 이용해 짠 안무를 연습하여 익힌다.
	54	팔응용동작	옆떨쳐동작을 응용해 풍차돌리기를 할 수 있다.
	55	팔동작응용	되돌리기를 이용해 방향전환을 할 수 있다.
	56	이벤트줄넘기	각레벨별 왕중왕전을 실시해 시상한다.