


# 돌봄교실 프로그램 ( 11 )월 지도 계획서

강좌명	돌봄 생활체육	지도강사	박 명 선 <i>박명선</i>
대상	돌봄 1~2학년	지도시간	13:30 ~ 15:50
지도요일	월요일	지도기간	2021. 11. 1. ~ 2021. 11. 30.
지도목표	<div>- 스쿠프 운동으로 순발력과 협응성을 기를 수 있다.</div> <div>- 플라이 디스크 던지는 방법을 이해하고, 거리를 달리하며 표적에 집어 넣을 수 있다.</div>		
차시별 지도 계획			
월.일	학 습 주 제	학 습 내 용	<div>○ 준비물</div> <div>○ 유의사항</div>
11/1 (월)	스쿠프	<div>• 키 크기 성장 체조</div> <div>• 스쿠프 위로 던지고 받기</div> <div>• 스쿠프 주고 받기</div> <div>• 정리운동</div>	스쿠프
11/8 (월)	스쿠프	<div>• 키 크기 성장 체조</div> <div>• 스쿠프 주고 받기</div> <div>• 스쿠프 팀전</div> <div>• 정리운동</div>	스쿠프
11/15 (월)	플라이 디스크	<div>• 성장 스트레칭</div> <div>• 술래잡기</div> <div>• 플라이 디스크 잡는 법 설명</div> <div>• 플라이 디스크 백핸드 던지기와 받기</div> <div>• 정리운동</div>	플라이 디스크
11/22 (월)	플라이 디스크	<div>• 성장 스트레칭</div> <div>• 술래잡기</div> <div>• 플라이 디스크 포핸드 던지기와 받기</div> <div>• 정리운동</div>	플라이 디스크
11/29 (월)	플라이 디스크	<div>• 성장 스트레칭</div> <div>• 술래잡기</div> <div>• 플라이 디스크- 목표지점을 정해 놓고 원반 날리기 게임활동 하기</div>	플라이 디스크

# 방과후학교 ( 11 )월 지도 계획서

강좌명	돌봄 칼림바	지도강사	박 효 선 
대상	돌봄 1~2학년	지도시간	1교시 : 13:30 ~ 14:10 2교시 : 14:20 ~ 15:00 3교시 : 15:10 ~ 15:50
지도요일	금요일	지도기간	2021. 11.1. ~ 2021.11. 30.
차시별 지도 계획			
일자	주제	학습내용	비고 [준비물]
11/5 (금)	아르페지오 양손 연습	• 오른손 왼손 번갈아가며 아르페지오 양손 연습	칼림바, 교재
11/12 (금)	비브라토 주법	• 음을 인위적으로 떨어주는 주법. [화음이나 긴 음을 낼 때 음이 지속됨]	칼림바, 교재
11/19 (금)	칼림바 2중주	• 2중주는 2명이 연주하는 곡 • 연습곡 : 젓가락 행진곡 • 혼자서 두음 내기 연습	칼림바, 교재
11/26 (금)	칼림바 2중주 -당김음	• 제 1 주자의 선율과 제 2 주자의 당김음 리듬 • 연습곡 : 사랑의 인사	칼림바, 교재