

2024학년도 (음악줄넘기)프로그램 연간계획안

지도 대상	조림초등학교	지도 강사	고명규
지도 기간	2024년 3월 4일~ 2024년 12월 23일 화(14:00~16:10), 목(14:50~16:10)		
지도 목표	신체활동이 요구되는 학생들의 체력향상에 도움을 준다.		
준비물	간편한 복장		

지 도 계 획				
월		주제	지도 내용	비고
3	1	줄넘기의 이해	조절법, 줄넘기의 올바른 자세익히기	
	2	기본스텝 익히기(스텝1-2번)	1회선2도약, 1회선1도약	
	3	기본스텝 익히기(스텝3-4번)	번갈아뛰기, 번갈아2박자뛰기	
	4	기본스텝익히기(스텝5-6번)	십자뛰기, 가위바위보뛰기	
	5	체력향상테스트	1분간연속뛰기(줄걸림 상관없이 개수측정)	
4	1	기본스텝 익히기(스텝7-8번)	지그재그뛰기, 뒤들어모아뛰기	
	2	긴줄넘기	출입법, 통과하기, 뛰어넘기	
	3	기본스텝 익히기(스텝9-10번)	흔들어뛰기, 옆흔들어뛰기	
	4	체력향상테스트	개인오래뛰기(시간무제한-줄에 걸릴때까지)	
	5	음악줄넘기1	최신음악에 맞추어 다양한 동작 복습	
5	1	되돌리기 익히기	이동하기, 무릎들기, 다리내어찍기	
	2	2인줄넘기	2인 맞서서뛰기, 2인 어깨동무뛰기	
	3	기술줄넘기	엇걸었다 풀어뛰기 및 4박자 엇걸었다 풀어뛰기	
	4	개인줄넘기	30초 빨리뛰기, 1분간 오래뛰기(기록계수)	
	5	체력향상테스트	1분간연속뛰기(줄에걸림 상관없이 개수측정)	
6	1	팔에줄감기	16박, 8박, 팔뒤로감기	
	2	2도약 방향전환(3단계)	긴줄안에서 개인줄 방향전환	
	3	2인줄넘기	2인 앞뒤나란히뛰기, 2인번갈아뛰기	
	4	체력향상테스트	개인오래뛰기(시간무제한-줄에 걸릴때까지)	
	5	음악줄넘기1	월 최신음악에 맞추어 다양한 동작 복습	
7	1	긴줄	긴줄안에서 4도약, 2도약 뛰기	
	2	되돌려옆흔들어뛰기	다리내어 되돌리기, 다리들고 되돌리기	
	3	기본스텝 익히기(스텝1-10번)	복습	
	4	음악줄넘기1	조별 음악줄넘기 연습	
	5	체력향상테스트	1분간연속뛰기(줄에걸림 상관없이 개수측정)	

지 도 계 획				
월		주제	지도 내용	비고
8	1	방향전환 익히기	2도약 방향전환, 1도약 방향전환	
	2	커플줄넘기	2인 엇걸었다풀어뛰기, 2인 손번갈아뛰기	
	3	3인줄넘기	3인 옆나란히뛰기, 3인1조뛰기	
	4	체력향상테스트	1분간연속뛰기(줄에걸림 상관없이 개수측정)	
	5	8자돌리기	느리게,빠르게,변형,공중변형	
9	1	릴리즈	남시줄 잡기, 시계방향 회전	
	2	릴리즈	시계방향 회전, 측면 띄우기	
	3	릴리즈	측면 띄우기, 4박자 회전 잡기	
	4	릴리즈	모아 뛰며 릴리즈 잡기	
	5	체력향상테스트	개인오래뛰기(시간무제한-줄에 걸릴때까지)	
10	1	기본스텝 익히기	스텝 1~10번(1자 로프스텝)	
	2	2인줄넘기	맞서 뛰기, 나란히 뛰기	
	3	음악줄넘기	개인(바나나차차)	
	4	음악줄넘기	짹줄(christmas time)	
	5	체력향상테스트	PAPS 셔틀런	
11	1	기본스텝 익히기	스텝 1~10번(16박자 거울줄넘기)	
	2	음악줄넘기	개인(바나나차차)	
	3	음악줄넘기	짹줄(christmas time)	
	4	스텝 응용연습	리듬스텝	
	5	체력향상테스트	PAPS 윗몸일으키기	
12	1	기본스텝 익히기	스텝 1~10번(U자 로프스텝)	
	2	긴줄넘기	긴줄 통과, 긴줄속 개인줄넘기	
	3	음악줄넘기	바나나차차	
	4	음악줄넘기	짹줄(christmas time)	
	5	음악 줄넘기 종합	개인 음악줄넘기, 2인 음악줄넘기	