



군산동 방과후학교 월간 교육계획안

	강사	방과후부장	교 감	교 장
결 재	정효숙		이재규	

프로그램명		종합체육	지도강사명	정 효 숙	
대 상		1 - 6학년	지도 기간	2017년 3월 2일 ~ 2017년 3월 31일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	학습자료
3	1	개인줄넘기 1	개인체력 향상	양발 모아뛰기 익히기	줄넘기
		개인줄넘기2	개인체력 향상	구보로 뛰기 익히기	줄넘기
		개인줄넘기3	개인체력 향상	좌우 2박자 뛰기	줄넘기
		개인줄넘기4	개인체력 향상	앞 흔들어 뛰기	줄넘기
	2	개인줄넘기5	개인체력 향상	엇 걸었다 풀며 뛰기 익히기	줄넘기
		개인줄넘기6	개인체력 향상	앞떨쳐 돌리기	줄넘기
		개인줄넘기7	개인체력 향상	십자 뛰기 익히기	줄넘기
		개인줄넘기8	개인체력 향상	1번부터 7번까지 이어반복넘기	줄넘기
	3	짝줄넘기	짝과함께하넘는줄	맞서서 뛰기. 앞으로 나란히 뛰기	줄넘기
		짝줄넘기	짝과함께하넘는줄	앞 떨쳐 돌리기. 좌우 옆떨쳐 되돌려 뛰기. 웅크리고 수평으로 돌려 뛰기	줄넘기
		긴줄넘기	협동심 강화	긴줄빠져가기. 긴줄 파도타기	긴줄넘기
		긴줄넘기	협동심 강화	1면 4도약 연속뛰기	긴줄넘기
	4	긴줄넘기	협동심 강화	긴줄 8자 빠져 나가기	긴줄넘기
		긴줄넘기	협동심 강화	긴 줄 공주고 받고 뛰기	긴줄넘기
		긴줄넘기	협동심 강화	긴줄 안에 개인줄 돌려보기	긴줄넘기
		긴줄넘기	협동심 강화	단체 줄넘기(시간제한 목표도달)	긴줄넘기