

방과후학교 (7월) 교육계획안

[2022학년도]

프로그램명		뉴스포츠	지도강사명	정효숙	
대 상		1 - 5학년	지도 기간	7월4일~7월28일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
7	1	점프밴드	스텝적응하기	점프밴드란?	점프밴드줄
		점프밴드활동1	기본스텝1	다리벌려뛰어보기	"
		점프밴드활동2	기본스텝2	다리벌려 돌려뛰어보기	"
		점프밴드활동3	기본스텝3	모듬발뛰어보기	"
		점프밴드활동4	기본스텝4	모듬발로 한발 뛰어보기	1시간수업추가
	2	점프밴드활동5	기본스텝5	한발들고 다리 벌려뛰어보기	점프밴드줄
		점프밴드활동6	기본스텝6	달리며 한발 뛰어보기	"
		점프밴드활동7	기본스텝7	가로 질러 뛰어보기	"
		점프밴드활동8	기본스텝8	엇갈려 뛰어보기	1시간수업추가
		점프밴드복습	스텝복습	1번스텝부터~4번스텝까지 연결연습	1시간수업추가
	3	점프밴드복습	스텝복습	4번스텝부터~8번스텝까지 연결연습	점프밴드줄
		점프밴드복습	순번복습	1번부터~8번까지 연달아 쪽 이어해보기	"
		긴줄줄넘기 1	기본줄 넘어보기	긴줄을 이용하여 제자리먼저 뛰어보기	"
		긴줄줄넘기2	기본줄 들어가보기	한줄로 서서 차례차례 뛰어들어가기	1시간수업추가
		8자마라톤	8자모양으로 돌기	한명씩들어갔다 반대쪽에서 이어들어오기	1시간수업추가
	4	8자마라톤	8자모양으로 돌기	인원수의 반으로 나눠 숫자대결미션하기	긴 단체줄넘기
		단체줄넘기	기본줄 넘어보기	긴줄에 5섯명씩 들어가서 넘어보기	"
		단체줄넘기1	줄들어가기연습	긴줄 옆으로 차례대로 들어가보기	"
		단체줄넘기2	전체들어가기	두줄대형으로 들어가 숫자미션채우기	"
		짝줄넘기	커플줄넘기	마음맞는 친구와 미션숫자 채워보기	1시간수업추가