

방과후학교 [방송댄스] 연간 운영 계획서

군산동초등학교

□ 운영 개요

프로그램명	방송댄스	지도강사명	백진주
대 상	1 - 6학년	지도 기간	2023년 3월 2일 ~ 2024년 2월 28일

□ 연간 계획

월	주	활동 내용	비고
3	1	준비운동, 뉴진스 - ditto 전주, 1번, 2번 배우기, 기본스텝, 스트레칭	
	2	준비운동, 뉴진스 - ditto 3번, 4번, 5번 배우기, 기본스텝, 스트레칭	
	3	준비운동, 뉴진스 - ditto 간주, 3-1, 4-1번 배우기, 기본스텝, 스트레칭	
	4	준비운동, 뉴진스 - ditto 5-1번, 자리아동 배우기, 기본스텝, 스트레칭	
4	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 아이솔레이션(가슴), 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 아이솔레이션(가슴), 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 아이솔레이션(가슴), 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리아동 배우기, 아이솔레이션(가슴), 스트레칭	
5	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 웨이브, 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 웨이브, 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 웨이브, 스트레칭	
	4	준비운동, 최신 k-pop dance 엔딩, 자리아동 배우기, 웨이브, 스트레칭	
6	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 아이솔레이션(골반), 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 아이솔레이션(골반), 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 아이솔레이션(골반), 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리아동 , 아이솔레이션(골반), 스트레칭	
7	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 바운스, 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 바운스, 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 바운스, 스트레칭	
	4	준비운동, 최신 k-pop dance 엔딩, 자리아동 배우기, 바운스, 스트레칭	

8	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 호핑스텝(업), 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 호핑스텝(업), 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 호핑스텝(업), 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리에동 배우기, 호핑스텝(업), 스트레칭	
9	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 호핑스텝(다운), 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 호핑스텝(다운), 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 호핑스텝(다운), 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리에동 배우기, 호핑스텝(다운), 스트레칭	
10	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 라틴스텝, 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 라틴스텝, 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 라틴스텝, 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리에동 배우기, 라틴스텝, 스트레칭	
11	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 쓰리스텝, 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 쓰리스텝, 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 쓰리스텝, 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리에동 배우기, 쓰리스텝, 스트레칭	
12	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 챌린지, 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 챌린지, 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 챌린지, 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리에동 배우기, 챌린지, 스트레칭	
1	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리에동 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	
2	1	준비운동, 최신 k-pop dance 1/4 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	
	2	준비운동, 최신 k-pop dance 2/4 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	
	3	준비운동, 최신 k-pop dance 3/4 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	
	4	준비운동, k-pop dance 엔딩, 자리에동 배우기, 재즈스텝, 스트레칭	