

# 2022학년도 방과후학교 프로그램 연간계획서

이리모현초등학교

프로그램명	댄스	강사명	
대 상	1~6학년	운영시수	주 3 회( 월, 화, 목 )
기 간	2022년 3월 2일 ~ 2023년 2월 28일 ( 144 차시 예정)		
운영목표	학생들의 건강한 정서와 신체를 중점으로 사회적인 불안한 정서와 스트레스를 해소하고 자신감이 증가되는 댄스 수업 진행하기.		

월	주	학습주제	학습내용	학습 준비물	비고
2022 .3	1	댄스수업규칙 수업방식설명 안무배워보기 (학생들의 눈높이에맞춰 안무 설정)	워밍업 아이솔레이션((머리→어깨→팔→가슴→ 허리→골반→엉덩이→다리), 사이드스트레칭.복근운동 작품초입연습 (케플러-와다다 안무)	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행 간편복장	상해예방을 위하여 작품전에 항상 워밍업하기
	2	안무 포인트연습 케플러-와다 다 안무	워밍업 아이솔레이션 바디웨이브 반복연습 동작연습하기 작품연습 (케플러-와다다 안무)		학생들의 눈높이에 맞춰 안무 선정
	3	댄스 기본동작 배워보기	워밍업 작품연습 및 복습후 동작설명, 그루브배워보기 (음악과 몸으로느껴보기) 작품연습(케플러-와다다 안무)	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행 간편복장	
	4	후반부 안무 연습	워밍업 아이솔레이션 스트레칭 작품연습 및 동작연습, 턴연습(시선은 한방향으로 느리게연습) 작품연습(케플러-와다다 안무)마무리		

	5	포인트 및 후반 안무 보충연습	위밍업 아이솔레이션 사이드 스트레칭작품 마무리 조별로 복습하기 작품마무리	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행 간편복장	몸에 열을내주기 위하여 근력운동
4	1	작품(미정) 관심 있는 음악으로 댄스곡 선정	위밍업 아이솔레이션 균형잡기,턴연습하기 새로운 작품연습	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행 간편복장	동작의 흐름이나 이해가 안되는부분은 카운트 동작설명 후 순서나가기
	2	작품(미정) 턴 연습 빠르게	위밍업 아이솔레이션 턴.연습(시선,방향,자세), 작품연습		턴 연습 시선처리 중요
	3	작품(미정) 투스텝배우기	위밍업 아이솔레이션 투스텝-오른발을 앞으로 스텝하고 동시에 왼발.오른발 2번씩 스텝하기 작품연습		
	4	작품(미정) 사이드 스텝 배우기	위밍업 아이솔레이션 플로어 스트레칭 사이드스텝-발목과 발목 터치하면서 사이드 사선으로 스텝하기 작품연습	요가매트	초등학교 수준의 맞는 댄스를 선별하여 결정한다.
	5	작품(미정) 퀵 배우기	위밍업 아이솔레이션 플로어 스트레칭 퀵(무릎을 편 상태로 다리를 세워 힘껏 차기) 2인1조 연습하기 작품연습마무리		
5	1	작품(미정) 무용스텝 배우기	아이솔레이션 플로어스트레칭 무용스텝 복습하기 작품연습		

	2	작품(미정) 씨클동작 배우기	아이솔레이션 플로어스트레칭 작품 동작연습 카운터 반복연습. 씨클(다리한쪽을 포물선을 그리면서 균형잡기)	요가매트	
	3	작품(미정) 포인 스트레칭	아이솔레이션 플로어스트레칭 근력운동 및 사이드 스트레칭 포인, 플렉스 동작 스트레칭 작품연습		몸에 열을내주기 포인플렉스 종아리 뒷근육 근력운동
	4	작품(미정) 플렉스 스트레칭	아이솔레이션 플로어스트레칭 플렉스.포인 동작 스트레칭 플로어 스트레칭 작품연습	요가매트	플로어 스트레칭 및 햄스트링 운동
	5	작품(미정) 스키펡 스텝 배우기	아이솔레이션 위밍업. 작품연습 동작연습 및 조별 연습 스키펡스텝-으로 성장판 자극시켜 성장에 도움을 줄 수 있다. 작품연습 마무리	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	동작의 흐름이나 이해가 안되는부분 은 카운트 동작설명 후 순서를 나갈수 있도록한다.
6	1	작품(미정) 겔로핑 스텝 배우기	위밍업. 아이솔레이션 작품동작연습, 질문을 통해서 작품 연습 겔로핑 스텝-으로 짝과함께 호흡맞춰보기 작품연습	간편복장 요가매트	무용위킹스 텝
	2	작품(미정) 홉&립 점프	위밍업.아이솔레이션연습 사이드스트레칭, 킥차기 홉,(직선으로 뛰어오르다) 립,(건너기,즉 장애물 건너 뛰는 동작) 작품연습 및 동작연습	간편복장 요가매트	무용위킹

	3	작품(미정) 립&립 점프	위밍업, 아이솔레이션연습 사이드 스트레칭 립&립으로 점프연습 작품 카운트 동작연습		무용워킹
	4	작품(미정) 플로어 스트레칭	아이솔레이션 연습 작품 동작연습 및 반복 연습 , 후반부연습 작을정하며 플로어 스트레칭하기		
	5	작품(미정) 스완 동작연습	아이솔레이션 연습 위밍업연습 작품 마무리 스완동작으로 어깨 힘 풀어주며 바른자세	간편복장 요가매트	
7	1	작품(미정) 퀵&퀵연습	아이솔레이션 유연성스트레칭 여름느낌나는 댄스곡!! 위밍업후 퀵연습으로 근력운동하기		
	2	작품(미정) 댄스워크동작	위밍업 아이솔레이션 연습 사이드 스트레칭 댄스워크(천천히 시선은 앞으로향하며 걷기)		
	3	작품(미정) 브러쉬동작	위밍업 아이솔레이션 브러쉬동작(발끝으로 스치듯이 밀면서 당겨주고 다시 밀고 반복스텝) 작품연습	간편복장 요가매트	상.복근운동 스트레칭 으로올바른 자세 만들기
	4	작품(미정) 폴카스텝 배우기	위밍업 사이드스트레칭 폴카스텝-한발을 홑하고 반대발로 앞으로 스텝과 동시에 클로즈한다. 작품연습	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	
	5	작품(미정) 턴동작 배우기	위밍업 아이솔레이션 왈츠스텝-오른발을 앞으로 스텝하고 다음 왼발로 앞으로 스텝한다.		시선처리 중요

			작품연습		
8	1	작품(미정)	위밍업 아이솔레이션 플로어 스트레칭 여름느낌 나는 곡으로 선정하여 방송댄스	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	
	2	작품(미정) 퀵스텝연습	위밍업 사이드 점프뛰기 퀵스텝연습		
	3	작품(미정) 갤로핑스텝 연습	플로어스트레칭 사이드 점프 홉점프 갤로핑스텝연습 작품연습		
	4	작품(미정) 턴돌고 점프뛰기	위밍업 플로어 스트레칭 짝과함께 스트레칭 복근운동 플랭크자세 30초 유지 주때연속2번뛰기 작품연습 마무리	간편복장 요가매트	
	5	작품순서	포인트 작품 연습하기 조별로 나눠서 포인트 안무와 박자, 리듬 익히면서 작품연습하기		
9	1	작품(미정)	위밍업 아이솔레이션 웨이브동작연습 스트레칭 배웠던 스텝복습후 작품연습 새롭게시작 작품초입부분		
	2	작품(미정) 워킹스텝	위밍업 아이솔레이션 웨이브, 근력운동 워킹스텝-두 무릎을 스치듯 보통 걸음으로 걷기 작품연습	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	
	3	작품(미정) 투스텝	아이솔레이션 스트레칭		시선은 앞을보면서

		배우기	포인, 플렉스동작 스트레칭 오른발을 앞으로 스텝하고 동시에 왼발을 오른발 뒷꿈치에 끌어 붙인다. 작품연습		스텝하기
	4	작품(미정) 러닝스텝 배우기	아이솔레이션 위밍업 러닝스텝-가볍게 엉덩이를 차올리듯 경쾌하게 뛴다. 작품 동작설명 및 순서익히기		
	5	작품(미정) 홉핑스텝 배우기	아이솔레이션 위밍업 근력, 복근, 운동 홉핑스텝-한발을 내 딛는 동시에 홉 하고 반대쪽 발을 되풀이 하며 뛰어준다. 작품연습 마무리	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	상해예방을 위하여 몸에 열을내주기
10	1	작품(미정) 팔로우 스텝배우기	아이솔레이션 위밍업 스트레칭 킥스텝 팔로우스텝-스텝 하나에 오른발을 끌어 붙인다. 작품초입연습		
	2	작품(미정) 위아래 골반웨이브	아이솔레이션 위밍업 사이드스트레칭 위-아래 골반웨이브 연습 작품연습		
	3	작품(미정) 웨이브연습	아이솔레이션 위밍업 사이드스트레칭 웨이브 연습 작품연습	간편복장 요가매트	
	4	작품(미정) 힐토연습	아이솔레이션 위밍업 힐토연습(양발의 앞꿈치와 뒷꿈치를 서로 엇갈리게 들어 주면서 중심잡기) 작품연습	간편복장 요가매트	

	5	작품(미정) 힐토연습2, 앞꿈치- 뒷꿈치 반복	아이솔레이션 위밍업 힐토연습(양발의 앞꿈치와 뒷꿈치를 서로 엇갈리게 들어 주면서 중심잡기)반복하기 작품연습, 질문을통하여 다시한번 동작연습		
11	1	작품(미정) 셔플댄스연습	아이솔레이션 위밍업 스트레칭 셔플-발을 질질끌면서 걷기 작품초입 연습	간편복장 요가매트	스트레칭으 로 유연성을 길러보자.
	2	작품(미정) 셔플댄스, 리듬업	아이솔레이션 위밍업 스트레칭 셔플-발을 질질끌면서 걷기 계속반복 작품 초반부분연습 동작연습 작품연습		
	3	작품(미정) 업&다운 연습	아이솔레이션 복근운동 무용스텝연습 무용점프연습 업&다운(뒷발의 무릎을 당겨 업&다운 연습) 작품연습		
	4	작품(미정) 암웨이브 배우기	아이솔레이션 음악과함께 위밍업 사이드스트레칭 옆구리스트레칭, 킁차기 암웨이브(손목, 팔꿈치, 어깨)웨이브 작품 후반부분 연습	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	
	5	작품(미정) 암웨이브2	아이솔레이션 음악과함께 위밍업 사이드스트레칭 옆구리스트레칭, 킁차기 암웨이브(손목, 팔꿈치, 어깨)웨이브 작품 후반부분 연습 마무리		
12	1	작품(미정)	아이솔레이션		

		시저스 스텝 배우기	위밍업 사이드스트레칭 시저스 스텝(발 뒤꿈치로 일정한 곳을 찍어 주면서 중심발을 대각선 사선으로 슬라이드 해주는 스텝) 작품 초입부분 동작연습		
	2	작품(미정) 시저스 스텝 2	위밍업 아이솔레이션 작품 복습 시저스 스텝 조금 빠르게 연습 작품연습	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	동작의 흐름이나 이해가 안되는부분 은 카운트 동작설명후 순서를 나갈수 있도록 한다.
	3	작품(미정) 그루브 배우기	위밍업 아이솔레이션 그루브연습(리듬을 느끼면서 튕겨주고 가볍게 웨이브해주기) 작품연습	요가매트	
	4	작품(미정) 컨트랙션하기	위밍업 아이솔레이션 스트레칭 유연성 스트레칭 컨트랙션(수축과 이완)하며 상체만 이용하여 걷기 작품연습	간편복장	
	5	작품(미정) 주때 배우기	위밍업 아이솔레이션 플로어스트레칭 주때(한쪽다리를 멀리 던지면서 공중에 튀어오르는 동작) 한명씩 연습 작품연습		스트레칭과 점프를 통해 기초체력을 키워보자!
2023 .1	1	작품(미정) 바디웨이브	아이솔레이션 사이드쿼 사이드 스트레칭 바디웨이브 (거울보며)	간편복장 요가매트	



			주때 점프를 연속으로 두 번 뛰기 작품초입 부분연습		
	2	작품(미정) 쏘때 배우기	위밍업 아이솔레이션 스트레칭 소때(위로 높이 튀어 오르는동작 공중에서 양쪽다리가 충분히 뻗어나가야된다.) 작품연습		
	3	작품(미정) 쏘때2	위밍업 아이솔레이션 킥차기 스트레칭 소때(음악과함께 빠르게 연습) 작품순서익히기	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	
	4	작품(미정) 글리싸드 배우기	아이솔레이션 작품 복습 스트레칭 글리싸드(미끄러지는 스텝이며, 양발이 바닥에 떨어지지 않는 상태로 시작) 작품 후반부 연습		
	5	작품(미정) 조별작품연습	아이솔레이션 위밍업 작품최종연습 조별로 나눠 작품 마무리 연습		
2	1	작품(미정) 기본동작 및 작품연습	아이솔레이션 사이드스트레칭 킥, 복근운동 작품초입부분 연습	간편복장 요가매트	
	2	작품(미정) 쏘때와 샹즈망	위밍업 아이솔레이션 소때와 샹즈망 연습 작품 복습 작품연습	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	샹즈망(변화, 갈아 치우다 라는 뜻으로 공중에서 발을 바꾸는 도약을

					말한다.)
	3	작품(미정) 중심잡기연습	아이솔레이션 사이드 스트레칭 쿼, 복근운동 중심잡기(팔의 낮은 자세를 말하며 어깨를 내린뒤 두손을 모아 동그라미 만든다)바른자세 유지 작품연습		
	4	작품(미정) 발란스연습	아이솔레이션 워밍업 바를 이용한 스트레칭 발란스잡기(모은 두 손이 배꼽을 향하며 배에 닿지 않도록 한다름 살짝 앞으로 내민다) 작품 후반부 연습	거리두기 및 방역을 준수하며 수업진행	상.복근운동 스트레칭 으로 올바른자세 만들기
	5	작품(미정) 무용 바 점프	아이솔레이션 워밍업 바를 이용한 쿼 교차 차기 무용바 점프 (옆으로 팔을뻗은 상태에서 벌려준다.) 점프뛰기(두손을 머리위로 높게 올려준다) 작품마무리		알라스콩. 양오 자세는 시선을 멀리보며 턱을 들고 어깨를 내려주며 바른자세를 유지시켜준 다.