

방과후학교 (댄스) 프로그램 (12)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	1부(20 명)		지도강사		
지도시간	1-5일 월12:50 - 13:30 화목13:40 - 14:20 6-27일 월화목 12:50 - 13:30		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2021년 12 월 1일 ~ 2021년 12월 31일 (11 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	빠른 템포로 웨이브 및 안무 동작 연습하기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
12	2	전소미 xoxo안무 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기 덤덤 댄스		간편복장
12	6	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 전소미 xoxo 안무	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
12	7	전소미 xoxo	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
12	9	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
12	13	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
12	14	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
12	16	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
12	20	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
12	21	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
12	23	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
12	27	무용안무 연습	안무 연습 및 스트레칭 유연성 길러주기		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (12)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	2부(22 명)		지도강사		
지도시간	1-5일 월13:40 - 14:20 화목14:30 - 15:10 6-27일 월화목 13:40 - 14:20		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2021년 12 월 1일 ~ 2021년 12월 31일 (11 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	빠른 템포로 웨이브 및 안무 동작 연습하기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
12	2	전소미 xoxo안무 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기 덤덤 댄스		간편복장
12	6	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 전소미 xoxo 안무	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
12	7	전소미 xoxo	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
12	9	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
12	13	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
12	14	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 쿼 차기	워밍업 및 사이드 쿼 차기 쿼을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
12	16	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
12	20	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
12	21	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
12	23	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
12	27	무용안무 연습	안무 연습		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (12)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	3부(10 명)		지도강사		
지도시간	1-5일 월14:30 – 15:10 화목15:20 – 16:00 6-27일 월화목 14:30 - 15:10		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2021년 12 월 1일 ~ 2021년 12월 31일 (11 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	빠른 템포로 웨이브 및 안무 동작 연습하기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
12	2	전소미 xoxo안무 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기 아이유 라일락 댄스		간편복장
12	6	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 전소미 xoxo 안무	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
12	7	전소미 xoxo	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
12	9	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
12	13	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
12	14	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
12	16	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
12	20	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
12	21	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
12	23	안무연습 및 갤로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 갤로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
12	27	무용안무 연습	안무 연습		