

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (5)월 지도계획

이리모현초등학교

수강인원	1부(10 명)		지도강사		
지도시간	월.14:00~14:40 화.14:50~15:30 목.14:00~14:40		교육장소	3층 댄스실	
지도기간	2025년 5 월 1 일 ~ 2025년 5월 31일 (10 차시)			지도요일	월.화.목
지도목표	신나는 음악과함께 리듬감과 박자감각을 키워보자.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
5	8	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입 최신곡 및 인기안무	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기		
5	12	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서		
5	13	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기		
5	15	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보기		
5	19	*플로어스트레칭 및 사이드스트레칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기		
5	20	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기		
5	22	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기		
5	26	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기		
5	27	*아이솔레이션 *사이드스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연성 키워보기		
5	29	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기		

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (5)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	2부(11 명)		지도강사		
지도시간	월.14:50~15:30 화.15:40~16:20 목.14:50~15:30		교육장소	3층 댄스실	
지도기간	2025년 5 월 1 일 ~ 2025년 5월 31일 (10 차시)			지도요일	월.화.목
지도목표	신나는 댄스곡의 안무를 하며 리듬감을 익혀보자.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
5	8	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입(최신안무) 및 인기안무	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기		
5	12	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서		
5	13	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기		
5	15	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기		
5	19	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기		
5	20	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기		
5	22	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기		
5	26	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기		
5	27	*아이솔레이션 *사이드스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기		
5	29	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기		

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (5)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	3부(7 명)		지도강사		
지도시간	월.15:40~16:20 화.16:30~17:10 목.15:40~16:20		교육장소	3층 댄스실	
지도기간	2025년 5 월 1 일 ~ 2025년 5월 31일 (10 차시)			지도요일	월.화.목
지도목표	신나는 댄스곡의 안무를 하며 리듬감을 익혀보자.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
5	8	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입(최신안무) 및 인기안무	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기		
5	12	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서		
5	13	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기		
5	15	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기		
5	19	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기		
5	20	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기		
5	22	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기		
5	26	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기		
5	27	*아이솔레이션 *사이드스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기		
5	29	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기 마무리 호흡 정리운동		

