

방과후학교 (댄스) 프로그램 (11)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	1부(20 명)		지도강사		
지도시간	월 12:50~13:30 화, 목 13:40~14:20		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2021년 11 월 1일 ~ 2021년 11월 30일 (14 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	즐거운 마음으로 신나게 춤춰보기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
11	1	아이유 라일락 안무 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기 덤덤 댄스		간편복장
11	2	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 아이유 라일락 안무	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
11	4	아이유 라일락 안무 연습	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
11	8	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
11	9	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
11	11	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 쿼 차기	워밍업 및 사이드 쿼 차기 쿼를 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
11	15	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
11	16	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
11	18	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
11	22	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
11	23	무용안무 연습	안무 연습 및 스트레칭 유연성 길러주기		
11	25	아이유 라일락 연습	안무연습 및 워킹연습		
11	29	안무 및 복습	바 점프뛰기		
11	30	조별 나눠서 마무리연습	사이드 바 점프뛰기		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (11)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	2부(22 명)		지도강사		
지도시간	월 13:40~14:20 화, 목 14:30~15:10		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2021년 11 월 1일 ~ 2021년 11월 30일 (14 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	즐거운 마음으로 신나게 춤춰보기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
11	1	아이유 라일락 안무 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기 덤덤 댄스		간편복장
11	2	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 아이유 라일락 안무	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
11	4	아이유 라일락 안무 연습	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
11	8	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
11	9	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
11	11	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
11	15	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
11	16	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
11	18	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
11	22	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
11	23	무용안무 연습	안무 연습		
11	25	아이유 라일락 연습	안무연습 및 워킹연습		
11	29	안무 및 복습	바 점프뛰기		
11	30	조별 나눠서 마무리연습	사이드 바 점프뛰기		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (11)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	3부(10 명)		지도강사		
지도시간	월 14:30~15:10 화, 목 15:20~16:00		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2021년 11 월 1일 ~ 2021년 11월 30일 (14 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	즐거운 마음으로 신나게 춤춰보기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
11	1	아이유 라일락 안무 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기 아이유 라일락 댄스		간편복장
11	2	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 아이유 라일락 안무	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
11	4	아이유 라일락 안무 연습	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
11	8	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
11	9	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
11	11	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
11	15	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
11	16	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
11	18	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
11	22	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
11	23	무용안무 연습	안무 연습		
11	25	아이유 라일락 연습	안무연습 및 워킹연습		
11	29	안무 및 복습	바 점프뛰기		
11	30	조별 나눠서 마무리연습	사이드 바 점프뛰기		