

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도계획(선택형)

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 3 월 4 일 ~ 2025년 3 월 31일 (12 차시)		지도요일	월.화.목
지도목표	최신안무를 익혀보며 유연성을 키워보자.			
차시별 지도 계획				
월	일	주 제	학습 내용	비고
3	4	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기	
3	6	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서	
3	10	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기	
3	11	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기	
3	13	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기	
3	17	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기	
3	18	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기	
3	20	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기	
3	24	*아이솔레이션 *사이드,스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기	
3	25	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기	
3	27	*아이솔레이션 *워킹스텝 턴 점프 *안무숙지	워킹스텝 및 중심을 잡은 상태에서 턴과 점 프 뛰기	
3	31	*워밍업 *안무 마무리 호흡정리	안무 마무리 및 정리 운동	

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도 계획(선택형)

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 3 월 4 일 ~ 2025년 3 월 31일 (12 차시)		지도요일	월.화.목
지도목표	최신안무를 익혀보며 유연성을 키워보자.			
차시별 지도 계획				
월	일	주 제	학습 내용	비고
3	4	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기	
3	6	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서	
3	10	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기	
3	11	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기	
3	13	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기	
3	17	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기	
3	18	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기	
3	20	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기	
3	24	*아이솔레이션 *사이드스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기	
3	25	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기	
3	27	*아이솔레이션 *워킹스텝 턴 점프 *안무숙지	워킹스텝 및 중심을 잡은 상태에서 턴과 점 프 뛰기	
3	31	*워밍업 *안무 마무리 호흡정리	안무 마무리 및 정리 운동	

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도 계획(선택형)

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 3월 4 일 ~ 2025년 3월 31일 (12차시)		지도요일	월.화.목
지도목표	최신안무를 익혀보며 유연성을 키워보자.			
차시별 지도 계획				
월	일	주 제	학습 내용	비고
3	4	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기	
3	6	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서	
3	10	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기	
3	11	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기	
3	13	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기	
3	17	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기	
3	18	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기	
3	20	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기	
3	24	*아이솔레이션 *사이드스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기	
3	25	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기	
3	27	*아이솔레이션 *워킹스텝 턴 점프 *안무숙지	워킹스텝 및 중심을 잡은 상태에서 턴과 점 프 뛰기	
3	31	*워밍업 *안무 마무리 호흡정리	안무 마무리 및 정리 운동	

