

방과후학교 (댄스) 프로그램 (1)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	1부(20 명)		지도강사		
지도시간	월,화,목 9:00-9:40		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2022년 1월 1일 ~ 2022년 1월 31일 (12 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	음악과 함께 동작연습과 적절한 스트레칭 하기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
1	3	아이즈원 파노라마 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기		간편복장
1	4	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 아이즈원 파노라마	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
1	6	아이즈원 파노라마	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
1	10	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
1	11	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
1	13	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
1	17	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
1	18	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
1	20	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
1	24	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
1	25	무용안무 연습	안무 연습 및 스트레칭 유연성 길러주기		
1	27	무용안무 연습	무용안무 연습 마무리		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (1)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	2부(22 명)		지도강사		
지도시간	월,화,목 9:50-10:30		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2022년 1월 1일 ~ 2022년 1월 31일 (12 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	음악과 함께 동작연습과 적절한 스트레칭 하기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
1	3	아이즈원 파노라마 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기		간편복장
1	4	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 아이즈원 파노라마	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
1	6	아이즈원 파노라마	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
1	10	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
1	11	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
1	13	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
1	17	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
1	18	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
1	20	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
1	24	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
1	25	무용안무 연습 1	안무 연습		
1	27	작품 연습 2	작품 연습 마무리		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (1)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	3부(10 명)		지도강사		
지도시간	월,화,목 10:40-11:20		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2022년 1월 1일 ~ 2022년 1월 31일 (12 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	음악과 함께 동작연습과 적절한 스트레칭 하기				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
1	3	아이즈원 파노라마 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기		간편복장
1	4	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 아이즈원 파노라마	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
1	6	아이즈원 파노라마	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
1	10	작품 연습 무용 워킹스텝 복습하기 웨이브 연습	중간 부분 포인트 안무 설명후 음악과 함께 박자를 맞춰서 워킹스텝해보기 무릎 골반 허리 가슴 머리 거꾸로 웨이브연습하기		
1	11	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
1	13	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
1	17	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
1	18	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
1	20	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
1	24	안무연습 및 갤로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 갤로핑 스텝으로 균형중심 잡기 배웠던 안무 총연습		
1	25	무용안무 연습 1	안무 연습		
1	27	작품 연습 2	작품 연습 마무리		