

방과후학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	1부(23 명)		지도강사		
지도시간	월 12:50 ~ 13:30 화,목 13:40~14:20		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2022년 3월 1일 ~ 2022년 3월 31일 (13 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	작품 음악과 함께 박자에 맞는 멋진 웨이브를 배워보자				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
3	3	작품안무 케플러 와다다 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기		간편복장
3	7	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 작품연습	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
3	8	포인트안무 연습	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
3	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		
3	14	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
3	15	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
3	17	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
3	21	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
3	22	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
3	24	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	28	안무연습 및 상하체운동	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	29	안무연습 및 상하체운동2	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	31	안무연습 및 상하체운동3	안무마무리 연습		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	2부(20 명)		지도강사		
지도시간	월 13:40 ~ 14:20 화,목 14:30~14:20		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2022년 3월 1일 ~ 2022년 3월 31일 (13 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	작품 음악과 함께 박자에 맞는 멋진 웨이브를 배워보자				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
3	3	작품안무 미정 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기		간편복장
3	7	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 작품연습	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
3	8	포인트안무 연습	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
3	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		
3	14	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
3	15	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
3	17	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
3	21	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
3	22	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
3	24	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	28	안무연습 및 상하체운동	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	29	안무연습 및 상하체운동2	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	31	안무연습 및 상하체운동3	안무마무리 연습		

방과후학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	3부(14 명)		지도강사		
지도시간	월 14:30 ~ 15:10 화,목 15:20~16:00		교육장소	3층 무용실	
지도기간	2022년 3월 1일 ~ 2022년 3월 31일 (13 차시)			지도요일	월,화,목
지도목표	작품 음악과 함께 박자에 맞는 멋진 웨이브를 배워보자				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
3	3	작품안무 미정 스트레칭 및 아이솔레이션 그전에 배웠던 안무 복습	거리두기로 간격유지 스트레칭 하기 안무 초입 부분 진도 나가기		간편복장
3	7	작품연습 및 포인 플렉스 사이드 스트레칭 하기 작품연습	작품 포인트 동작 연습후 포인 플렉스 동작과 함께 사이드 스트레칭하기 안무순서 나가기		
3	8	포인트안무 연습	작품 연습후 반복연습 플로어 스트레칭 몸 릴렉스 해주기		
3	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		
3	14	스텝앤스텝 연습 사이드 스트레칭 발레바 이용한 점프	시선은 정면으로 허리는 세운뒤 스텝연결 사이드 스트레칭으로 유연성 길러주기 바를 이용해서 점프 사이드 점프뛰기		간편복장
3	15	사이드 스트레칭 워밍업 사이드 킥 차기	워밍업 및 사이드 킥 차기 킥을 찰 때 허리는 세우고 발끝은 포인에 집중하기		
3	17	안무 복습 워밍업 아이솔레이션	카운트 나눠서 반복연습 하기 턴 연습 점프 연습 조별로 동작하기		반복 안무 동작
3	21	안무연습 및 복근운동	워밍업으로 열을 내준뒤 복근운동으로 근력키워보기 그전 배웠던 곡 안무 연습		근력운동
3	22	안무연습 및 상하체운동	충분한 안무 연습과 함께 호흡으로 상하체 운동하기		
3	24	안무연습 및 겔로핑스텝 무용워킹스텝	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	28	안무연습 및 상하체운동	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	29	안무연습 및 상하체운동2	안무 마무리 운동후 중심 잡기 겔로핑 스텝으로 균형중심 잡기		
3	31	안무연습 및 상하체운동3	안무마무리 연습		