

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (7)월 지도계획

이리모현초등학교

수강인원	1부(10 명)		지도강사		
지도시간	방학중 월,화,목 09:00~09:40 학기중 월,목 14:00~14:40 화 14:50~15:30		교육장소	3층 댄스실	
지도기간	2025년 7월 1 일 ~ 2025년 7월 31 일 (12 차시)			지도요일	월.화.목
지도목표	여름느낌 나는 음악으로 선정하여 활력있고 에너지 넘치게 춤춰보자.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
7	1	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입 최신곡 및 인기안무	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기		
7	3	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서		
7	7	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기		
7	8	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기		
7	10	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기		
7	14	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기		
7	15	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기		
7	17	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기		
7	21	*아이솔레이션 *사이드,스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기		
7	28	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기		
7	29	*워킹점프 안무순서 마무리	느낌을 살려서 춤춰보기		
7	31	*그룹을 나눠서 안무마무리	느낌과 동작 연결을 자연스럽게 이어가며 춤 춰보기		

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (7)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	2부(11 명)		지도강사		
지도시간	방학중 월,화,목 09:50~10:30 학기중 월,목 14:50~15:30 화 15:40~16:20		교육장소	3층 댄스실	
지도기간	2025년 7월 1 일 ~ 2025년 7월 31 일 (12 차시)			지도요일	월.화.목
지도목표	여름느낌 나는 음악으로 선정하여 활력있고 에너지 넘치게 춤춰보자.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
7	1	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입(최신안무) 및 인기안무	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기		
7	3	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서		
7	7	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기		
7	8	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기		
7	10	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기		
7	14	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기		
7	15	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감각과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기		
7	17	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기		
7	21	*아이솔레이션 *사이트스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기		
7	28	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기		
7	29	*워킹점프 안무순서 마무리	느낌을 살려서 춤춰보기		
7	31	*그룹을 나눠서 안무마무리	느낌과 동작 연결을 자연스럽게 이어가며 춤 춰보기		

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (7)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	3부(7 명)		지도강사		
지도시간	방학중 월,화,목 10:40~11:20 학기중 월,목 15:40~16:20 화 16:30~17:10		교육장소	3층 댄스실	
지도기간	2025년 7월 1 일 ~ 2025년 7월 31 일 (12 차시)			지도요일	월.화.목
지도목표	여름느낌 나는 음악으로 선정하여 활력있고 에너지 넘치게 춤춰보자.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
7	1	*워밍업 *플로어스트레칭 *안무초입(최신안무) 및 인기안무	워밍업 및 댄스 안무 순서 익히기 여름안무		
7	3	*플로어스트레칭 *안무순서나가기	플로어 스트레칭으로 땀을 내고 안무 순서		
7	7	*워밍업 아이솔레이션 *안무익히기 포인트안무	워밍업 및 아이솔레이션으로 부분 움직이기 안무 순서 포인트 안무 익혀보기		
7	8	*아이솔레이션 움직이기 *안무 순서 외우기	아이솔레이션 및 안무 숙지 짝과함께 춤춰보 기		
7	10	*플로어스트레칭 및 사이드스트레 칭 *안무 순서 및 정리하기	사이드 스트레칭 및 발목 스트레칭 안무 순서 정리후 중간부분 외우기		
7	14	*포인트안무 외우기	포인트 안무 강약 조절 하며 춤춰보기		
7	15	*워킹스텝 및 점프 뛰기 *안무 익혀보기	워킹스텝으로 박자감과 리듬감 익혀보기 안무 곡의 느낌 살려서 춤춰보기		
7	17	*워밍업 및 스트레칭 *바디웨이브 배워보기	워밍업으로 근육 이완 시켜주기 바디웨이브 힘을 뺀후 웨이브 배워보기		
7	21	*아이솔레이션 *사이드스트레칭 다리운동 *안무순서	아이솔레이션 및 사이드 스트레칭으로 유연 성 키워보기		
7	28	*워밍업 *안무 짝과함께 춤춰보기	안무 후반부분 짝과 함께 느낌살려 춤춰보기 마무리 호흡 정리운동		
7	29	*워킹점프 안무순서 마무리	느낌을 살려서 춤춰보기		
7	31	*그룹을 나눠서 안무마무리	느낌과 동작 연결을 자연스럽게 이어가며 춤 춰보기		

