

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도 계획(맞춤형)

이리모현초등학교

수강인원	1부(11 명)		지도강사		
지도시간	수.14:00~14:40 금.13:10~13:50		교육장소	3층댄스실	
지도기간	2025년 3 월 4 일 ~ 2025년 3 월 28 일 (16차시)			지도요일	수.금
지도목표	즐겁게 댄스시간에 춤을 춰보자.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
3	5	*워밍업에 필요한 동작익히기 *플로어스트레칭 *안무 순서 도입부분	스트레칭하며 몸풀기 및 댄스안무 설명 동작 따라해보기		
3	7	*스트레칭 및 발란스 *안무순서	스트레칭하며 지난시간에 배웠던 동작 익혀 보기		
3	12	*워밍업스트레칭 *안무순서 *댄스 워킹스텝	플로어 스트레칭과 함께 안무 숙지하기		
3	14	*워밍업 *안무순서 *워킹스텝	워킹스텝으로 박자 익혀보기 안무순서 반복 연습하기		간편한 복장
3	19	*워밍업 *아이솔레이션 *안무순서	워밍업 및 아이솔레이션 동작이 끝난후 안무 포인트 동작 익혀보기		
3	21	*워밍업 *발란스 및 스트레칭 *안무순서 조별로 나눠서 하기	균형감각을 위해서 발란스 동작 및 강약을 조절하며 안무 순서 익히기		
3	26	*스트레칭 및 사이드 스트레칭 *안무순서 포인트안무	사이드 스트레칭 및 포인트 안무 배우기		
3	28	*워밍업 플로어스트레칭 *안무 마무리 정리하기	플로어 스트레칭 안무 순서 마무리 정리		

늘봄학교 (댄스) 프로그램 (3)월 지도 계획(맞춤형)

이리모현초등학교

수강인원		2부(7 명)		지도강사			
지도시간		수.14:50~15:30 금.14:00~14:40		교육장소		3층 댄스실	
지도기간		2025년 월 일 ~ 2025년 월 일 (차시)				지도요일	수.금
지도목표		2025년 3 월 4 일 ~ 2025년 3 월 28 일 (16차시)					
차시별 지도 계획							
월	일	주 제		학습 내용			비고
3	5	*워밍업에 필요한 동작익히기 *플로어스트레칭 *안무 순서 도입부분		스트레칭하며 몸풀기 및 댄스안무 설명 동작 따라해보기			
3	7	*스트레칭 및 발란스 *안무순서		스트레칭하며 지난시간에 배웠던 동작 익혀 보기			간편한복장
3	12	*워밍업스트레칭 *안무순서 *댄스 워킹스텝		플로어 스트레칭과 함께 안무 숙지하기			
3	14	*워밍업 *안무순서 *워킹스텝		워킹스텝으로 박자 익혀보기 안무순서 반복 연습하기			
3	19	*워밍업 *아이솔레이션 *안무순서		워밍업 및 아이솔레이션 동작이 끝난후 안무 포인트 동작 익혀보기			
3	21	*워밍업 *발란스 및 스트레칭 *안무순서 조별로 나눠서 하기		균형감각을 위해서 발란스 동작 및 강약을 조절하며 안무 순서 익히기			
3	26	*스트레칭 및 사이드 스트레칭 *안무순서 포인트안무		사이드 스트레칭 및 포인트 안무 배우기			
3	28	*워밍업 플로어스트레칭 *안무 마무리 정리하기		플로어 스트레칭 안무 순서 마무리 정리			