

방과후학교 (과정명: 음악줄넘기B) 프로그램 계획표

(9)월 방과후학교 음악줄넘기B 프로그램 학습내용				담 당	교 감
주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고
1	3		2학기 시작	-줄넘기 운동의 특징, 운동시 유의점 설명 -양발모아뛰기, 번갈아뛰기 등의 기초스텝 실력 체크	3,4,5,6학년
	7	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 옆떨치기(스윙, 더블 스윙) -기초스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년
2	10	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 옆떨치기(발은 번갈아뛰기) -기초스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년
	14	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 2인 줄넘기	-준비운동, 앞흔들어 뛰기, 옆흔들어 뛰기 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기 -두사람 마주보고 뛰기	3,4,5,6학년
3	17	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 앞들어모아 뛰기 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년
	21	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	-준비운동, 앞흔들어 뛰기+앞들어모아 뛰기 연결 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기 -긴줄을 이용한 단체줄넘기	3,4,5,6학년
4	24		휴 강	명절(추석)	
	28	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 뒤들어모아 뛰기 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기 -줄넘기 실력 점검	3,4,5,6학년

(10)월 방과후학교 음악줄넘기B 프로그램 학습내용					담 당	교 감
주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고	
1	1		휴 강	옥봉꿈나무야영		
	5	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 토 앤드 힐 스텝 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기 -서바이벌 게임(오래뛰기)	3,4,5,6학년	
2	8	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 토 앤드 힐 스텝+앞들어모아 뛰기 연결 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년	
	12	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	-준비운동, 엇걸어풀어 뛰기, 엇걸어 뛰기 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기 -긴줄을 이용한 단체줄넘기	3,4,5,6학년	
3	15	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 엇걸어풀어 뛰기(받은 번갈아뛰기) -기초스텝을 이용한 음악줄넘기 -서바이벌 게임(오래뛰기)	3,4,5,6학년	
	19		휴 강	현장체험학습		
4	22	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	-준비운동, 엇걸어 뛰기(받은 번갈아뛰기) -기초스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년	
	26	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	-준비운동, 이중뛰기 연습 -기초스텝을 이용한 음악줄넘기 -긴줄을 이용한 단체줄넘기	3,4,5,6학년	
5	29	줄넘기운동	초급 음악줄넘기	-준비운동, 이중뛰기 연습 -초급 음악줄넘기 완성	3,4,5,6학년	

(11)월 방과후학교 음악줄넘기B 프로그램 학습내용					담 당	교 감
주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고	
1	2	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 되돌리기, 되돌려뛰기 동작 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년	
2	5	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 되돌려뛰기 연습 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -서바이벌 게임(오래 뛰기)	3,4,5,6학년	
	9	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기 단체줄넘기	-준비운동, EB 동작 연습 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -긴줄을 이용한 단체줄넘기	3,4,5,6학년	
3	12	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, EB 동작 연습 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -서바이벌 게임(오래 뛰기)	3,4,5,6학년	
	16	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 스윙스텝(발은 번갈아 뛰기) -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -서바이벌 게임(오래 뛰기)	3,4,5,6학년	
4	19	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 스윙크로스(발은 번갈아 뛰기) -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년	
	23	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기 단체줄넘기	-준비운동, 스윙스텝+스윙크로스 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -긴줄을 이용한 단체줄넘기	3,4,5,6학년	
5	26	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 스윙스텝(1.5중)+스윙크로스(1.5중) -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년	
	30	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 스윙스텝(1.5중)+스윙크로스(1.5중) -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -줄넘기 실력 점검	3,4,5,6학년	

(12)월 방과후학교 음악줄넘기B 프로그램 학습내용					담 당	교 감
주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고	
1	3	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 크루거 동작 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -서바이벌 게임(오래 뛰기)	3,4,5,6학년	
	7	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기 단체줄넘기	-준비운동, 토드 동작 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -긴줄을 이용한 단체줄넘기	3,4,5,6학년	
2	10	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 크루거+토드 연결 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년	
	14	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 이중뛰기 연습 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -서바이벌 게임(오래 뛰기)	3,4,5,6학년	
3	17	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	-준비운동, 1.5중뛰기 연습 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기	3,4,5,6학년	
	21	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기 단체줄넘기	-준비운동, 1.5중뛰기와 이중뛰기 연결 -초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 -긴줄을 이용한 단체줄넘기	3,4,5,6학년	
4	24	줄넘기운동	개인줄넘기 초중급 음악줄넘기	- 준비운동 - 초중급스텝을 이용한 음악줄넘기 완성 - 음악줄넘기 복습으로 학기 마무리	3,4,5,6학년	
	28		휴 강	겨울방학식		