

방과후학교 (음악줄넘기 A) 프로그램 계획표

(3)월 방과후학교 음악줄넘기A 프로그램 학습내용

주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고
1	2	줄넘기운동	첫만남	<ul style="list-style-type: none"> - 줄넘기 운동의 특징, 운동시 유의점 설명 - 양발모아뛰기, 번갈아뛰기 등의 기초스텝 실력 체크 	1,2학년
2	5	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 양발모아뛰기(2도약) - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 	1,2학년
	9	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 번갈아뛰기(2도약) - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 	1,2학년
3	12	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 옆떨치기(스윙, 더블스윙) - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 	1,2학년
	16	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 2인 줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 복싱스텝 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 두사람 마주보고 뛰기 	1,2학년
4	19	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 가위바위보 뛰기 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 	1,2학년
	23	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 엇걸어풀어뛰기 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기 	1,2학년
5	26	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 엇걸어뛰기 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 	1,2학년
	30	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 2인 줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 엇걸어풀어뛰기(발은 번갈아뛰기) - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 두사람 나란히 뛰기 	1,2학년

(4)월 방과후학교 음악줄넘기A 프로그램 학습 내용

주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고
1	2	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	- 준비운동, 엇걸어뛰기(발은 번갈아뛰기) - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	6	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동, 되돌리기 동작 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
2	9	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	- 준비운동, 되돌리기 동작 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	13	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동, 되돌려뛰기 동작 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
3	16	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	- 준비운동, 되돌려뛰기 동작 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 서바이벌 게임(오래뛰기)	1,2학년
	20		휴 무	현장체험학습	
4	23	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기	- 준비운동, 이중뛰기 연습 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 서바이벌 게임(오래뛰기)	1,2학년
	27	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동, 이중뛰기 연습 - 기초스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
5	30	줄넘기운동	초급 음악줄넘기	- 준비운동 - 초급 음악줄넘기 완성 - 서바이벌 게임(오래뛰기)	1,2학년

(5)월 방과후학교 음악줄넘기A 프로그램 학습내용

주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고
1	4		휴 무	옥봉 가족축제한마당	
2	7		휴 무	대체공휴일	
	11	줄넘기운동	중간점검	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동 - 음악줄넘기 동작(스텝) 점검 	1,2학년
3	14	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 되돌리기, 되돌려뛰기 동작 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 	1,2학년
	18	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기 단체줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 되돌리기, 되돌려뛰기 동작 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기 	1,2학년
4	21		휴 무	재량휴업일	
	25	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 스윙+양발모아뛰기 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 서바이벌 게임(오래뛰기) 	1,2학년
5	28	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 1.5중뛰기(복합 동작) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 	1,2학년

(6)월 방과후학교 음악줄넘기A 프로그램 학습내용

주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고
1	1		휴 무	개교기념일	
2	4	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동, 1.5중뛰기(복합 동작) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	8	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
3	11	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동, 1.5중뛰기(복합 동작) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	15	줄넘기운동	개인줄넘기 초급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
4	18	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동, 1.5중뛰기(복합 동작) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	22	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
5	25	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동, 이중뛰기(엇걸어) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	29	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년

(7)월 방과후학교 음악줄넘기A 프로그램 학습 내용

주	일	관련교과	주 제	학 습 내 용	비 고
1	2	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동, 이중뛰기(엇걸어) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	6	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
2	9	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동, 이중뛰기(엇걸어풀어) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	13	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기 단체줄넘기	- 준비운동 - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기 - 긴줄을 이용한 단체줄넘기	1,2학년
3	16	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동, 이중뛰기(엇걸어풀어) - 중급스텝을 이용한 음악줄넘기	1,2학년
	20	줄넘기운동	개인줄넘기 중급 음악줄넘기	- 준비운동 - 중급 음악줄넘기 완성	1,2학년
4	23	줄넘기운동	개인줄넘기 음악줄넘기	- 준비운동 - 초, 중급 음악줄넘기 복습 - 서바이벌 게임(오래뛰기)	1,2학년
	27		휴 무	방학식	