



## ( 6 ) 월 ( 재즈댄스 ) 프로그램 교육계획안

학교명	오송초등학교	구분	방과후 프로그램
수업일시	(월) 12:40~15:50 (화) 12:40~15:50 (수) 13:30~16:40	강사명	라인량

차시	구분	일	5,6,7일	요일	화,수
1	주제	스트레칭, 워킹, 점프, 트와이스 - KNOCK KNOCK			
	학습내용	스트레칭- 다리: 매트에 앉은 후, 양다리사이드 스트레칭. 다리를 붙이고 허리는 펴고 손으로 발가락 터치. 다이아몬드 자세: 오른발, 왼발 발바닥을 붙이고 양손은 양 무릎 올려준 후 손은 발을 잡고 오른쪽 왼쪽방향으로 몸을 기울이기. 트와이스-signal, 소녀시대 I got a boy			
	학습자료	음악, 요가매트			
차시	구분	일	12,13,14일	요일	월,화,수
2	주제	스트레칭, 워킹, 점프, Bruno Mars - Runaway Baby			
	학습내용	워킹- 1.준비자세(오른발이 왼발보다 뒤에서 포인 으로 서있기)에서 오른발부터 4번 워킹 후 오른발부터 포인 으로 오른쪽 사이드 찢고 제자리, 오른발4번 워킹 후 왼발 포인 후 왼쪽 사이드 찢고 제자리. 트와이스-signal, 소녀시대 I got a boy			
	학습자료	음악, 요가매트			
차시	구분	일	19,20,21일	요일	월,화,수
3	주제	스트레칭, 워킹, 점프, Bruno Mars - Runaway Baby			
	학습내용	2.준비자세에서 오른발부터3번 워킹 후 살짝 점프, 골반 오른쪽부터 튕기고, 왼쪽 튕기기.(반대쪽 반복) 3.준비자세에서 오른발부터 4번 워킹 후 오른발 오른쪽으로 이동하면서 몸통은 오른쪽 옆으로 웨이브, 왼발 왼쪽으로 이동하면서 몸통은 왼쪽 옆으로 웨이브.(반대쪽 반복) 트와이스-signal, 소녀시대 I got a boy			
	학습자료	음악, 요가매트			
차시	구분	일	26,27,28일	요일	월,화,수
4	주제	스트레칭, 워킹, 점프, Bruno Mars - Runaway Baby			
	학습내용	4.준비자세에서 오른발 놓고 왼발은 오른다리 무릎 옆에 붙이고 점프, 바로 왼발 놓고 오른발이 왼쪽다리 무릎 옆에 붙이기.(인 파세 점프)(반대쪽 반복) 5.준비자세에서 매트 앞까지 달린 후 양팔은 귀 옆으로 꺾 피고 오른발부터 매트 건너가기.(반대쪽 반복) 트와이스-signal, 소녀시대 I got a boy			
	학습자료	음악, 요가매트			
차시	구분	일		요일	월,화,수
5	주제				
	학습내용				
	학습자료				