

# 2020 방과후 학교 (음악줄넘기)부 연간학습 계획안

담당 강사명 : 김 민하

월	주 제	지 도 내 용	준 비 물	비 고
3	줄넘기의 이해 줄넘기 기본스텝1	-수업시간 규칙정하기,준비운동익히기, 용구와 기본자세,알맞은 줄의 길이,여러 가지 줄넘는 방법 알아보기 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
4	줄넘기 기본스텝1	-줄넘기 기본스텝 1 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
5	줄넘기 기본스텝1	-줄넘기 기본스텝 1 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
6	줄넘기 기본스텝1	-줄넘기 기본스텝 1 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
7	줄넘기 기본스텝2	-줄넘기 기본스텝 2 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
8	줄넘기 기본스텝2 복수 줄넘기	-줄넘기 기본스텝 2 -복수뛰기(여러가지 짝줄넘기) -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
9	줄넘기 기본스텝2 긴줄넘기	-줄넘기 기본스텝 2, -긴줄넘기(배웅줄,마중줄,더블더치,8자 마라톤) -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
10	줄넘기 기본스텝2	-줄넘기 기본스텝 2 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
11	줄넘기 기본스텝3	-줄넘기 기본스텝 3 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
12	줄넘기 기본스텝3	-줄넘기 기본스텝 3 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
1	줄넘기 기본스텝3 조별 창작 줄넘기	-줄넘기 기본스텝 3,조별 창작줄넘기 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	
2	줄넘기 기본스텝3 조별 창작 줄넘기	-줄넘기 기본스텝 3,조별 창작줄넘기 -홀라후프, 스포츠리듬트레이닝 배우기 -최신음악에 맞춰 안무 진도 나가기	물통, 줄넘기	