

# 2023학년도 방과후 프로그램 연간 운영 계획서

전주양현초등학교

프로그램명	음악줄넘기	지도강사	김 율 희
대상	1~6학년	지도시수	주 ( 2 ) 회 각 ( 40 ) 분
지도기간	2023년 3월 2일 ~ 2024년 2월 22일		
지도목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 음악줄넘기 운동을 통한 인성교육 및 협동심과 기초체력을 기른다.</li> <li>○ 협응성, 순발력, 조정력, 심폐지구력, 유연성, 근력을 기른다.</li> </ul>		

월	주	주 제	학 습 내 용	비고	
3	1주	줄넘기의 기본자세 익히기	줄넘기의 기본(바른)자세 익히기, 영상 비교		
	2주	줄넘기의 기본자세와 창작안무 익히기	기본스텝 익히기(양발모아 1회선1도약 뛰기)		
	3주		줄넘기 기본스텝 익히기, 안무 습득하기		
	4주				
	5주	줄넘기의 기본자세(평가)	기본스텝 익히기와 개인별 평가:영상 비교		
4	1주	음악줄넘기 기본 스텝	줄넘기 기본스텝 익히기(1도&2도 연결동작 등)		
	2주		줄넘기 기본스텝 익히기(번갈아뛰기 등)		
	3주		줄넘기 기본 스텝 익히기, 안무습득		
	4주	음악줄넘기 기본스텝(평가)	줄넘기 기본 스텝 익히기와 개인별&모듬별 평가		
5	1주	기본스텝 응용하기	들어 뛰기의 응용 (창작안무), 안무습득		
	2주	복수 뛰기	마주보며 뛰기 (2인 1조 두박자 뛰기)		
	3주	기본스텝 응용하기	들어 뛰기의 응용2 (창작안무), 안무습득		
	4주	복수 뛰기	마주보며 뛰기 (2인 1조 한박자 뛰기)		
	5주	복수 뛰기(모듬별평가)	마주보며 뛰기 (2인 1조 2박자 뛰기, 2인 1조 1박자 뛰기)		
6	1주	기본스텝 응용하기 및 안무습득	흔들어 뛰기의 응용 (창작안무)		
	2주		여러 가지 기본 스텝 응용 (창작안무)		
	3주				
	4주			제자리 되돌리기 익히기	
	5주	기록경기	30초 빠르게뛰기( 양발모아 1회선1도약뛰기)		

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
7	1주	긴 줄넘기	줄 돌리는 방법 및 배웅 뛰기와 마중 뛰기 익히기(게임)	
	2주	방향전환 1,기술줄넘기	1회선2도약 , 뒤→앞 및 기술줄넘기	
	3주	방향전환 2,기술줄넘기	1회선2도약 , 앞→뒤 및 기술줄넘기	
	4주	긴 줄넘기(평가)	배웅 뛰기로 긴 줄 빠르게 뛰기 모듬별 평가	
8	1주	기본스텝 응용하기	엇 걸어 풀어 뛰기, 안무습득	
	2주		엇 걸어 뛰기, 안무습득하기	
	3주			
	4주		엇 걸어 뛰기 응용 동작 습득하기	
	5주	기록경기	30초 빠르게뛰기 (양발모아뛰기, 구보뛰기)	
9	1주	방향전환	여러 가지의 방향전환 동작 습득하기	
	2주	기본스텝 응용 및 기술줄넘기	다양한 옆 흔들어 뛰기 및 기술줄넘기 등	
	3주		다양한 옆 흔들어 뛰기 및 기술줄넘기 등	
	4주	복수뛰기	옆으로 나란히 뛰기(2인1조)	
	5주	복수뛰기 평가	옆으로 나란히 뛰기(2인1조) 평가	
10	1주	창작안무 및 이중 뛰기	창작안무, 이중 뛰기	
	2주			
	3주	창작안무 및 기술 줄넘기	창작안무 및 기술 줄넘기	
	4주	기록경기	1분 빠르게뛰기(양발모아뛰기, 구보뛰기)	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
11	1주	긴 줄넘기	긴 줄 빠르게 뛰기(8자 마라톤)	
	2주			
	3주	기본스텝 응용하기	창작안무 및 응용동작 익히기	
	4주			
	5주	기록경기	1분 빠르게뛰기(양발모아뛰기,구보뛰기)	
12	1주	복합줄넘기	복합 뛰기(긴 줄 안에서 개인 줄 뛰기)	
	2주	기본스텝 응용하기	창작안무 및 응용동작 익히기	
	3주			
	4주			
	5주	기록경기	30초 빠르게뛰기(구보뛰기, 이중뛰기)	
1	1주	기본스텝 응용하기(창작)	모듬별 창작안무 구성 및 발표하기	
	2주			
	3주	창작안무 및 기술 줄넘기	창작안무 및 기술 줄넘기(토드, 솔개, 송골매 등)	
	4주			
	5주			
2	1주	긴 줄넘기 경기	긴 줄 빠르게 넘기 (8자마라톤)/모듬별	
	2주	기본스텝 응용하기(창작)	모듬별 창작 안무 발표하기 (모듬별)	
	3주	더블 더취	개인 줄을 이용하여 두 줄 안에서 뛰기 등	
	4주	줄넘기 놀이 체육활동	줄넘기를 활용하여 단계별 놀이 활동	

- \* 방과후 프로그램 운영상황에 따라 차시계획안과 다르게 수업이 진행될 수 있습니다.
- \* 수업을 해나가는 과정에서 필요에 의해 순서가 바뀌어 진행될 수 있습니다.