

# 2020학년도 방과후 프로그램 연간 운영 계획서

## 전주양현초등학교

프로그램명	음악줄넘기		지도강사	정정현
대상	1~6학년		지도시수	주(2)회각(40)분
지도기간	2020년 3월 2일 ~ 2021년 2월 28일			
지도목표	음악줄넘기 수업을 통해 리듬감을 향상시키고 다양한 움직임활동을 통해 체력증진과 신체 조절 능력을 기른다.			
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	줄넘기의 이해	줄 조절법, 줄넘기의 올바른 자세 익히기	
	2	기본스텝 익히기 (스텝 1~2번)	1회선2도약 양발모아뛰기, 1회선1도약 양발모아뛰기	
	3	기본스텝 익히기 (스텝 3~4번)	번갈아뛰기, 번갈아2박자뛰기 줄 멈춤법 배우기(앞멈춤, 뒷멈춤, 팔걸어멈춤)	
	4	기본스텝 익히기 (스텝 5~6번)	십자뛰기, 가위바위보뛰기 8자돌리기 (느리게,빠르게,변형,공중변형)	
4	1	기본스텝 익히기 (스텝 7~8번)	지그재그뛰기, 뒤들어모아뛰기 긴줄(출입법, 통과하기, 뛰어넘기)	
	2	기본스텝 익히기 (스텝 9~10번)	앞흔들어뛰기, 옆흔들어뛰기	
	3	되돌리기 익히기 피구 활동	되돌리기익히기(되돌리며 이동하기, 되돌리며 무릎들기, 되돌리며다리내어찍기등 )	
	4	음악줄넘기-알쏭달쏭	알쏭달쏭 음악에 맞춰 기본스텝 음악줄넘기 익히기	
5	1	2인 줄넘기 림보	2인 맞서서뛰기, 2인 어깨동무뛰기 림보 게임활동하기	
	2	기술줄넘기	엇걸었다 풀어뛰기 및 4박자 엇걸었다 풀어뛰기 익히기	
	3	음악줄넘기 - 가요1	가요1 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하기	
	4	긴 줄 이어달리기	긴 줄 안에서 4도약, 2도약 뛰기 팀을 나누어 이어달리기 게임 활동하기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
6	1	음악줄넘기 - 가요 1	가요1 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 복습하기	
	2	되돌려엮흔들어뛰기	다리내어 되돌리기 - 다리들고 되돌리기	
	3	2인 줄넘기	2인 앞나란히 뛰기, 2인번갈아뛰기	
	4	방향전환 익히기	2도약 방향전환, 1도약 방향전환	
7	1	음악줄넘기 - 가요 2 경찰과 도둑	가요2 음악에 맞춰 음악줄넘기 동작 익히기 경찰과 도둑 민첩성 게임 활동하기	
	2	음악줄넘기 - 가요 2	가요2 음악에 맞춰 음악줄넘기 동작 익히기	
	3	커플 줄넘기	2인 엇걸었다풀어뛰기, 2인 손번갈아뛰기	
	4	긴 줄 다양한 방법의 피구	긴줄 손가위바위보, 긴줄 4도약뛰기 다양한 방법의 피구게임활동하기	
8	1	팔에 줄감기	16박, 8박, 팔뒤로감기등 줄 감아 푸는 방법 익히기	
	2	고무줄 놀이	뽀뽀뽀, 장난간기차에 맞춰 고무줄놀이 기초스텝 익히기	
	3	음악줄넘기 - 가요2	가요 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 복습하기	
	4	방향전환	2도약 방향전환(3단계)- 긴줄안에서 개인줄 방향 전환	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	체력향상테스트	1분간 연속뛰기(줄에걸림 상관없이 계속뛰어 개수측정) 개인 오래뛰기(시간무제한-줄에 걸릴때까지)	
	2	음악줄넘기 - 가요 3	가요3 음악에 맞춰 다양한 동작 익히기	
	3	음악줄넘기 - 가요 3 순발력 게임	가요3 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하 기 순발력 게임활동	
	4	긴 줄	모듬을 나눠 단체줄넘기(오래뛰기) 활동하기	
10	1	줄넘기 향상 기록표	자신의 줄넘기 향상 정도 측정하여 기록하기	
	2	음악 줄넘기 - 가요3	가요3 음악에 맞춰 다양한 동작을 복습하기	
	3	긴 줄 엔딩동작 연습	긴 줄 안 2인 나란히 복합뛰기 줄넘기를 이용한 다양한 멈춤법	
	4	긴 줄(십자줄)	십자줄에서 개인줄넘기 넘기	
11	1	더블딛치 다양한 방법의 피구	쌍줄돌리는 방법 및 출입법 익히기 다양한 방법의 피구 게임 활동하기	
	2	음악줄넘기 - 가요 4	가요4 음악에 맞춰 다양한 동작 익히기	
	3	음악줄넘기 - 가요 4	가요4 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하 기	
	4	커플 줄넘기	2인 엇걸었다풀어뛰기, 2인 손번갈아뛰기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비 고
12	1	긴 줄 미니 축구게임	긴줄 손가위바위보, 긴줄 4도약뛰기 팀을 나누어 미니 축구게임 하기	
	2	음악줄넘기 - 가요 4	가요4 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 줄넘기 를 복습하기	
	3	체력향상테스트	1분간 연속뛰기(줄에 걸림 상관없이 계속뛰어 개수측정) 개인 오래뛰기(시간무제한-줄에 걸릴때까지)	
	4	음악줄넘기 정리하기	개인뛰기, 단체뛰기, 되돌려뛰기, 긴줄넘기등의 여러 가지 음악줄넘기 복습하기	
1	1	음악줄넘기 - 가요 5	가요5 음악에 맞춰 다양한 동작 익히기	
	2	기술 줄넘기	이중뛰기, 파도 줄 돌리기	
	3	스피드뛰기	30초 빨리뛰기, 1분간 오래뛰기(기록계수)	
	4	음악줄넘기 - 가요 5	가요5 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하 기	
2	1	3인줄넘기 계주	3인 옆 나란히뛰기, 3인1조뛰기 팀을 나누어 계주하기	
	2	음악줄넘기 - 가요 5	가요5 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하 기	
	3	음악줄넘기 - 가요 5	가요5 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하 고 복습하기	
	4	음악줄넘기 정리하기	개인뛰기, 단체뛰기, 되돌려뛰기, 긴줄넘기등의 여러 가지 음악줄넘기 복습하기	