

# 2020학년도 방과후 프로그램 연간 운영 계획서

## 전주양현초등학교

| 프로그램명 |   | 음악줄넘기  | 지도강사   | 정정현                  |
|-------|---|--|--|----------------------|
| 대상    |   | 1~6 학년   | 지도시수   | 주 ( 2 ) 회 각 ( 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<br>(스텝 1~2번)                                      | 1회선2도약 양발모아뛰기, 1회선1도약 양발모아뛰기                   |                      |
|       | 3 | 기본스텝 익히기<br>(스텝 3~4번)                                      | 번갈아뛰기, 번갈아2박자뛰기<br>줄 멈춤법 배우기(앞멈춤, 뒷멈춤, 팔걸어멈춤)  |                      |
|       | 4 | 기본스텝 익히기<br>(스텝 5~6번)                                      | 십자뛰기, 가위바위보뛰기<br>8자돌리기 (느리게,빠르게,변형,공중변형)       |                      |
| 4     | 1 | 기본스텝 익히기<br>(스텝 7~8번)                                      | 지그재그뛰기, 뒤들어모아뛰기<br>긴줄(출입법, 통과하기, 뛰어넘기)         |                      |
|       | 2 | 기본스텝 익히기<br>(스텝 9~10번)                                     | 앞흔들어뛰기, 옆흔들어뛰기                                 |                      |
|       | 3 | 되돌리기 익히기<br>피구 활동  | 되돌리기익히기(되돌리며 이동하기,<br>되돌리며 무릎들기, 되돌리며다리내어찍기등 ) |                      |
|       | 4 | 음악줄넘기-알쏭달쏭   | 알쏭달쏭 음악에 맞춰 기본스텝 음악줄넘기 익히기                     |                      |
| 5     | 1 | 2인 줄넘기<br>림보   | 2인 맞서서뛰기, 2인 어깨동무뛰기<br>림보 게임활동하기               |                      |
|       | 2 | 기술줄넘기  | 엇걸었다 풀어뛰기 및 4박자 엇걸었다 풀어뛰기 익히기                  |                      |
|       | 3 | 음악줄넘기 - 가요1  | 가요1 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하기                  |                      |
|       | 4 | 긴 줄<br>이어달리기   | 긴 줄 안에서 4도약, 2도약 뛰기<br>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<br>경찰과 도둑 | 가요2 음악에 맞춰 음악줄넘기 동작 익히기<br>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<br>다양한 방법의 피구      | 긴줄 손가위바위보, 긴줄 4도약뛰기<br>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 연속적으 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)<br>개인 오래뛰기(시간무제한-줄에 걸릴때까지) |    |
|    | 2 | 음악줄넘기 - 가요 3           | 가요3 음악에 맞춰 다양한 동작 익히기                                    |    |
|    | 3 | 음악줄넘기 - 가요 3<br>순발력 게임 | 가요3 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하<br>기<br>순발력 게임활동            |    |
|    | 4 | 긴 줄                    | 모둠을 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<br>엔딩동작 연습         | 긴 줄 안 2인 나란히 복합뛰기<br>줄넘기를 이용한 다양한 멈춤법                    |    |
|    | 4 | 긴 줄(십자줄)               | 십자줄에서 개인줄넘기 넘기   |    |
| 11 | 1 | 더블딛치<br>다양한 방법의 피구     | 쌍줄돌리는 방법 및 출입법 익히기<br>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<br>기                        |    |
|    | 4 | 커플 줄넘기                 | 2인 엇걸었다풀어뛰기, 2인 손번갈아뛰기                                   |    |

| 월  | 주 | 주 제            | 학 습 내 용  | 비고 |
|----|---|----------------|--|----|
| 12 | 1 | 긴 줄<br>미니 축구게임 | 긴줄 손가위바위보, 긴줄 4도약뛰기<br>팀을 나누어 미니 축구게임 하기                 |    |
|    | 2 | 음악줄넘기 - 가요 4   | 가요4 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 줄넘기<br>를 복습하기                   |    |
|    | 3 | 체력향상테스트        | 1분간 연속뛰기(줄에걸림 상관없이 계속뛰어 개수측정)<br>개인 오래뛰기(시간무제한-줄에 걸릴때까지) |    |
|    | 4 | 음악줄넘기 정리하기     | 개인뛰기, 단체뛰기, 되돌려뛰기, 긴줄넘기등의 여러<br>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<br>기                        |    |
| 2  | 1 | 3인줄넘기<br>계주    | 3인 옆 나란히뛰기, 3인1조뛰기<br>팀을 나누어 계주하기                        |    |
|    | 2 | 음악줄넘기 - 가요 5   | 가요5 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하<br>기                        |    |
|    | 3 | 음악줄넘기 - 가요 5   | 가요5 음악에 맞춰 다양한 동작을 연속적으로 표현하<br>고 복습하기                   |    |
|    | 4 | 음악줄넘기 정리하기     | 개인뛰기, 단체뛰기, 되돌려뛰기, 긴줄넘기등의 여러<br>가지 음악줄넘기 복습하기            |    |