

늘봄학교 (축구) 프로그램 3월 지도계획안

강의실			추후 안내	지도강사	김 선 영
지도기간			2025년 3월 5일 - 3월 31일		
지도목표			몸도 마음도 성장하는 축구		
월별 지도 계획					
월	주	차시	주 제 (단 원)	수 업 내 용	준비물
3	1	1	즐거운 축구	워밍업, 규칙소개, 3월 계획 소개, 선생님 소개, 레크레이션 게임, 경기	개인 물
		2	기초 체력 테스트 1	워밍업, 기초체력테스트 : 달리기, 경기	개인 물
	2	3	기초 체력 테스트 2	워밍업, 기초체력테스트 : 팔굽혀 펴기, 경기	개인 물
		4	기초 체력 테스트 3	워밍업, 기초체력테스트 : 윗몸 일으키기, 경기	개인 물
		5	기초 체력 테스트 4	워밍업, 기초체력테스트 : 달리기, 경기	개인 물
	3	6	경기 데이	워밍업, 경기	개인 물
		7	코디네이션 1	워밍업, 스텝 코디네이션, 경기	개인 물
		8	코디네이션 2	워밍업, 응용 스텝 코디네이션 2, 경기	개인 물
	4	9	코디네이션 3	워밍업, 응용 스텝 코디네이션 3 ,경기	개인 물
		10	코디네이션 4	워밍업, 밸런스 코디네이션, 경기	개인 물
		11	코디네이션 5	워밍업, 점프 코디네이션, 경기	개인 물
	5	12	경기 데이	워밍업, 경기	개인 물

* 프로그램 운영상황에 따라 차시계획안과 다르게 수업이 진행될 수 있습니다.

* 수업을 해나가는 과정에서 필요에 의해 순서가 바뀌어 진행될 수 있습니다.