

[음악줄넘기] 10월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	안지영
대상			돌봄 교실 1-2학년		지도시수	4차시
지도 목표			1. 줄넘기의 운동효과를 알고 기본 기능을 익힌다. 2. 줄넘기를 통하여 민첩성, 지구력, 유연성을 기르고 강인한 체력을 기른다. 3. 줄넘기를 통해 기초체력 향상 및 인내력을 함양하여 즐거운 마음으로 학교생활에 임하도록 한다.			
월별 지도 계획						
월	주	차시	주제	학습내용		비고
10	1	1	옆 떨어 번갈아 엇걸어 뛰기	· 줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 떨어 손을 번갈아 가운데서 점프하여 엇걸어 뛰기를 한다.		줄넘기
	2	1	헛돌리기	· 하나에서 줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽방향으로 90°회전한다. · 둘에서 몸을 앞으로 돌려 줄을 돌린다.		줄넘기
	3	1	긴 줄넘기	· 한 명씩 배웅줄을 통과한다. · 두 명, 세 명씩 늘려 배웅줄을 통과해 본다.		줄넘기
	4	1	멈춤동작배우기	· 앞으로, 뒤로, 엇걸어 풀어서 등 다양한 멈춤 동작을 한다.		줄넘기