

[음악줄넘기] 5월 운영계획서

강좌명	음악줄넘기	지도강사	안지영		
대상	돌봄 1~3실	지도시수	5차시		
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
5	1	1	양발모아 2도약 뛰기	· 발은 두 번 뒀 상태에서 줄을 한 번만 돌리며 2도약을 뛴다.	줄넘기
	2	1	구보로 뛰기	· 제자리에서 가볍게 뛴다는 자세로 줄을 넘는다.	줄넘기
	3	1	좌우 번갈아 2박자 뛰기	· 제자리에서 가볍게 왼발로 두 번, 오른발로 두 번씩 번갈아 뛴다.	줄넘기
	4	1	앞뒤 벌렸다 붙여 뛰기	· 발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛴 후 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.	줄넘기
	5	1	좌우 벌렸다 붙여 뛰기	· 어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛴 후 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.	줄넘기