

[음악줄넘기] 8월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	안지영
대상			돌봄 교실 1-2학년		지도시수	3차시
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
8	1	1	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	· 제자리에서 가슴 앞쪽에서 팔 엇걸기 뛰기를 한다. · 팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기를 한다. · 엇걸어 한 번에 줄을 통과한다.		줄넘기
	2	1	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	· 모뎀발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기를 한다. · 뒤로 모뎀발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기를 한다.		줄넘기
	3	1	십자 2박자 뛰기	· 앞뒤 번갈아(좌,우)2박자 뛰기와 앞뒤로 (전,후) 2박자 뛰기를 십자 형태로 번갈아 뛴다.		줄넘기