

[음악줄넘기] 1월 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
1	1	1	번갈아 연속 뛰기	· 한사람은 오른손, 한사람은 왼손에 손잡이를 잡고 번갈아 뛴다. 50cm이상 벌어지면 걸리기 쉽다.		
	2	1	측면 돌려 함께 뛰기	· 두 사람이 등을 마주 대고 선다. · 한사람은 왼손 한사람은 오른손으로 줄을 잡는다. · 측면으로 양쪽 번갈아 가며 줄을 돌린다.		
	3	1	세 사람 나란히 뛰기	· 먼저 세 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. · 줄의 길이를 겨드랑이나 어깨정도 길게 한다.		
	4	1	줄 엮어져 잡고 세 사람 뛰기	· 세 사람이 나란히 서서 안쪽 손잡이를 서로 바꿔 잡고 줄을 돌려서 뛴다. · 세 사람이 뛰는 리듬을 맞추지 않으면 줄이 엉켜 걸리기 쉽다.		