

[음악줄넘기] 2월 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 |
| 2 | 1 | 1 | 7급 동작 익히기 | ·양발모아뛰기, 좌우뛰기, 앞뒤뛰기를 한다. | | |
| | 2 | 1 | 발목줄넘기 | ·줄넘기로 발목줄넘기를 만들어 뛰어 본다. | | |
| | 3 | 1 | 7급 동작 익히기 | ·보주먹뛰기, 가위주먹뛰기, 크로스뛰기를 한다. | | |