

## [ 음악줄넘기 ] 9월 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
9	1	1	더블 스윙	· 옆 떨어치기를 왼쪽2번, 오른쪽2번씩 해 본다.		줄넘기
	2	1	뒤로 넘기	· 다양한 스텝을 뒤로 넘어 본다.		줄넘기
	3	1	긴 줄넘기	· 배웅줄, 마중줄에 대해 알아 보고 배웅줄을 통과해 본다.		줄넘기
	4	1	옆 떨어치고 스윙	· 줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 떨어쳐 손을 열어 앞으로 뛰어 본다.		줄넘기