

[음악줄넘기] 7월 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
7	1	1	앞으로 흔들어내어 뛰기	· 1에 다리를 뒤로 굽혔다가, 2에 다리를 앞으로 펴준다.(반대쪽 발은 두 번 뛴다.)		줄넘기
	2	1	옆 흔들어 뛰기	· 축을 중심으로 왼발과 오른발을 번갈아 가면 옆으로 흔들어 뛴다.		줄넘기
	3	1	앞에 내어 두 번씩 뛰기	· 한발을 앞쪽으로 내어 두 번씩 (두 박자만큼) 발끝을 바닥에 두드린다.		줄넘기
	4	1	2도약으로 뛰기	· 배운 스텝을 2도약으로 뛰어 본다.		줄넘기