

[음악줄넘기] 연간계획서

강좌명	음악줄넘기		지도강사	안지영
대상	1-2학년		지도시수	주 1 회
지도기간	2024년 3월 4일 ~ 2025년 2월 28일			
지도목표	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.			
연간 지도 계획				
월	주	주제	학습 내용	비고
3	1	음악줄넘기란 무엇인가	· 음악줄넘기의 기초를 안다. · 자신의 몸에 맞게 줄 길이를 조절한다.	
	2	좌,우 이동뛰기 전,후 이동뛰기	· 바닥에 줄을 세로로 놓고 모뎀발로 좌우로 이동뛰기한다. · 바닥에 줄을 가로로 놓고 모뎀발로 앞뒤로 이동뛰기한다.	
	3	줄 앞, 뒤 돌리기	· 양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞쪽으로 8박자 돌린다. · 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다.	
	4	줄 팔 감아 풀기	· 줄을 팔에 감았다가 다시 풀어 본다.	
4	1	줄 몸 감아 풀기	· 줄을 가슴 앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.	
	2	제자리 줄 뛰기	· 앞쪽으로 원을 그리며 줄이 땅에 정지된 상태에서 모뎀발로 천천히 넘기를 한다.	
	3	양발로 모아 뛰기	· 앞을 보며 줄 한번 돌려 한 번씩 연속으로 뛰기를 한다.	
	4	앞뒤 이동하며 뛰기	· 제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동하여 뒤로 8박자 이동 뛰기를 한다.	
5	1	양발모아 2도약 뛰기	· 발은 두 번 뛴 상태에서 줄을 한 번만 돌리며 2도약을 뛴다.	
	2	구보로 뛰기	· 제자리에서 가볍게 뛴다는 자세로 줄을 넘는다.	
	3	좌우 번갈아 2박자 뛰기	· 제자리에서 가볍게 왼발로 두 번, 오른발로 두 번씩 번갈아 뛴다.	
	4	앞뒤 벌렸다 붙여 뛰기	· 발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛴 후 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.	
	5	좌우 벌렸다 붙여 뛰기	· 어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛴 후 가운데 모뎀발로 붙여서 뛴다.	

6	1	가위바위보 뛰기	· 처음에는 가위, 바위 뛰기를 한 다음 보, 바위뛰기를 연속적으로 반복한다.	
	2	허벅지 들어 뛰기	· 무릎을 90° 정도로 들어 굽혀 두 박자. 네 박자씩 발을 바꾸며 뛴다.	
	3	뒷다리 들어 뛰기	· 발 뒤꿈치가 엉덩이에 닿을 정도로 들어 두 박자, 네 박자씩 발을 바꾸며 뛴다.	
7	1	앞으로 흔들어내어 뛰기	· 1에 다리를 뒤로 굽혔다가, 2에 다리를 앞으로 펴준다.(반대쪽 발은 두 번 뛴다.)	
	2	옆 흔들어 뛰기	· 축을 중심으로 왼발과 오른발을 번갈아 가면 옆으로 흔들어 뛴다.	
	3	앞에 내어 두 번씩 뛰기	· 한발을 앞쪽으로 내어 두 번씩 (두 박자만큼) 발끝을 바닥에 두드린다.	
	4	2도약으로 뛰기	· 배운 스태프를 2도약으로 뛰어 본다.	
8	1	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	· 제자리에서 가슴 앞쪽에서 팔 엇걸기 뛰기를 한다. · 팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기를 한다. · 엇걸어 한번에 줄을 통과한다.	
	2	앞, 뒤 엇걸어 뛰기	· 모뚱발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기를 한다. · 뒤로 모뚱발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기를 한다.	
	3	십자 2박자 뛰기	· 앞뒤 번갈아(좌,우)2박자 뛰기와 앞뒤로 (전,후) 2박자 뛰기를 십자 형태로 번갈아 뛴다.	
	4	되돌리기	· 줄을 왼쪽 앞 돌리기에서 왼손은 허리 뒤쪽 으로 가져간다. · 오른손은 얼굴앞쪽에서 머리 위쪽으로 원을 그린다. · 허리뒤쪽에 있는 왼손도 허리 옆으로 벌려 준다.	
9	1	더블 스윙	· 옆 떨치기를 왼쪽2번, 오른쪽2번씩 해 본다.	
	2	뒤로 넘기	· 다양한 스태프를 뒤로 넘어 본다.	
	3	긴 줄넘기	· 배웅줄, 마중줄에 대해 알아 보고 배웅줄을 통과해 본다.	
	4	옆 떨치고 스윙	· 줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 떨쳐 손을 열어 앞으로 뛰어 본다.	
10	1	옆 떨쳐 번갈아 엇걸어 뛰기	· 줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 떨쳐 손을 번갈아 가운데서 점프하여 엇걸어 뛰기를 한다.	
	2	헛돌리기	· 하나에서 줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽방향으로 90°회전한다. · 둘에서 몸을 앞으로 돌려 줄을 돌린다.	
	3	긴 줄넘기	· 한 명씩 배웅줄을 통과한다. · 두 명, 세 명씩 늘려 배웅줄을 통과해 본다.	
	4	멈춤동작배우기	· 앞으로, 뒤로, 엇걸우 풀어서 등 다양한 멈춤 동작을 한다.	

11	1	스피드 뛰기	· 30초 동안 최대한 많이 양발모아 뛰기를 한다.	
	2	2단 뛰기	· 넓적다리 2번 두드려 연속 뛰기를 한다. (줄 없이) · 양쪽 줄잡아 돌려 2단 연속 뛰기를 한다. · 한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 뛰고 2단 뛰기를 한다.	
	3	2인 맞서서 뛰기	· 어깨에 손을 얹으면 타이밍이 잘 맞는다. · 타이밍이 맞지 않을 경우에는 줄을 천천히 크게 돌리도록 한다.	
	4	줄 주고받고 뛰기	· 서로 마주보며 줄을 넘는다. · 줄을 앞으로 돌리는 사람은 앞사람의 뒤로 줄이 돌아갈 때 손잡이를 잡고 줄을 뒤로 돌리는 사람은 앞사람의 발 밑에서 등 뒤로 줄이 올라갈 때 손잡이를 잘 잡는다.	
12	1	앞으로 나란히 뛰기	· 앞사람이 잘 보이므로 타이밍 잡기가 쉽고 오래 뛸 수 있다. · 뛰어들어 함께 뛸 때는 옆으로 출입하는 것이 좋다.	
	2	옆으로 나란히 뛰기	· 두 사람이 뛰는 타이밍을 잘 잡고 뛴다.	
	3	옆으로 나란히 한사람 뛰기	· 옆으로 나란히 서서 한사람은 줄을 돌리고 한 사람은 줄 안에서 뛴다. · 서로 번갈아 가며 뛰어 본다.	
	4	긴 줄넘기	· 마중줄을 통과하는 방법을 배우고 배웅줄과 마중줄을 번갈아 통과한다.	
1	1	번갈아 연속 뛰기	· 한사람은 오른손, 한사람은 왼손에 손잡이를 잡고 번갈아 뛴다. 50cm이상 벌어지면 걸리기 쉽다.	
	2	측면 돌려 함께 뛰기	· 두 사람이 등을 마주 대고 선다. · 한사람은 왼손 한사람은 오른손으로 줄을 잡는다. · 측면으로 양쪽 번갈아 가며 줄을 돌린다.	
	3	세 사람 나란히 뛰기	· 먼저 세 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. · 줄의 길이를 거드랑이나 어깨정도 길게 한다.	
	4	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.	
2	1	7급 동작 익히기	· 양발모아뛰기, 좌우뛰기, 앞뒤뛰기를 한다.	
	2	발목줄넘기	· 줄넘기로 발목줄넘기를 만들어 뛰어 본다.	
	3	7급 동작 익히기	· 보주먹뛰기, 가위주먹뛰기, 크로스뛰기를 한다.	
	4	2분 동안 구보뛰기	· 2분 동안 구보뛰기를 빠르게 뛰어 본다.	