

## [ 음악줄넘기 ] 3월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	안지영
대상			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
3	1	1	음악줄넘기란 무엇인가	· 음악줄넘기의 기초를 안다. · 자신의 몸에 맞게 줄 길이를 조절한다.		줄넘기
	2	1	좌,우 이동뛰기 전,후 이동뛰기	· 바닥에 줄을 세로로 놓고 모뎀발로 좌우로 이동 뛰기한다. · 바닥에 줄을 가로로 놓고 모뎀발로 앞뒤로 이동 뛰기한다.		줄넘기
	3	1	줄 앞, 뒤 돌리기	· 양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞쪽으로 8박자 돌린다. · 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다.		줄넘기
	4	1	줄 팔 감아 풀기	· 줄을 팔에 감았다가 다시 풀어 본다.		줄넘기