

[음악줄넘기] 4월 운영계획서

강좌명			음악줄넘기		지도강사	안지영
대상			돌봄 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
4	1	1	줄 몸 감아 풀기	· 줄을 가슴 앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다.		줄넘기
	2	1	제자리 줄 뛰기	· 앞쪽으로 원을 그리며 줄이 땅에 정지된 상태에서 모뎀발로 천천히 넘기를 한다.		줄넘기
	3	1	양발로 모아 뛰기	· 앞을 보며 줄 한번 돌려 한 번씩 연속으로 뛰기를 한다.		줄넘기
	4	1	앞뒤 이동하며 뛰기	· 제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동하여 뒤로 8박자 이동 뛰기를 한다.		줄넘기