

[음악줄넘기] 12월 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
12	1	1	앞으로 나란히 뛰기	· 앞사람이 잘 보이므로 타이밍 잡기가 쉽고 오래 뛸 수 있다. · 뛰어들어 함께 뛸 때는 옆으로 출입하는 것이 좋다.				
	2	1	옆으로 나란히 뛰기	· 두 사람이 뛰는 타이밍을 잘 잡고 뛴다.				
	3	1	옆으로 나란히 한사람 뛰기	· 옆으로 나란히 서서 한사람은 줄을 돌리고 한 사람은 줄 안에서 뛴다. · 서로 번갈아 가며 뛰어 본다.				
	4	1	긴 줄넘기	· 마중줄을 통과하는 방법을 배우고 배웅줄과 마중줄을 번갈아 통과한다.				