

프로그램 운영 계획서

프로그램명	음악 줄넘기	강사명	임지호
대상(학년)	초등(1학년 ~ 3학년)		
운영기간	3월 13일~7월 17일	모집인원	15명
운영시간	16:00 ~ 17:00 (1시간)	요일	금요일
운영비용	무료(줄넘기 개인 지참)		

▶ 프로그램 소개

처음 접하는 아이들도 쉽게 따라 할 수 있는 기초 체력 향상 및 기본 동작 습득 프로그램입니다.

▶ 프로그램 목적

올바른 줄넘기 자세를 익히고, 균형 감각, 협응력, 리듬감 등 기초 체력 향상과 줄넘기 기본 기술 습득을 목적으로 두고 있습니다.

▶ 프로그램 목표

- 1.바른 줄넘기 자세 익히기
2. 기초 체력 및 협응력 향상
- 3.줄넘기 동작의 단계별 완성
- 4.운동습관 형성 및 자신감 향상

▶ 프로그램 운영 방법

개인의 수준과 실력을 고려하여 그룹을 형성하고, 그룹에 맞는 지도를 할 것입니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	줄넘기 이해하기	1. 안전교육 및 주의사항 설명 2. 줄넘기 맞추는 올바른 방법 3. 줄넘기 넘는 방법	
2주	기초줄넘기 이해하기	1. 발모아 뛰는 방법 설명 2. 발 모아뛰기 해보기	
3주	기초줄넘기 해보기	1. 발 모아뛰기 30개이상 안 걸리고 넘어보기 2. 선생님과 발 모아뛰기 오래해보기 대결	
4주	기초줄넘기 해보기	1. 발 바꿔 뛰기 설명 및 연습 2. 발 바꿔 뛰기 앞, 뒤, 양옆 번갈아가며 해보기	
5주	기초줄넘기 해보기	1. 엇걸어 풀어 뛰기 2. 옆 떨쳐 풀어 뛰기 완성해보기	
6주	줄넘기 스텝 연습하기	번갈아 뛰기, 2박자 번갈아 뛰기	
7주	줄넘기 스텝 연습하기	앞 흔들어 뛰기, 옆 흔들어 뛰기	
8주	줄넘기 스텝 연습하기	되돌려 뛰기, 뒤 들어 모아뛰기	
9주	줄넘기 스텝 연습하기	넓적다리 들어 뛰기, 앞 들어 모아뛰기	
10주	줄넘기 복합스텝	1회전 1도약 되돌리기	

11주	줄넘기 복합스텝	1회전 2도약 되돌리기, 8자 되돌리기	
12주	줄넘기 복합스텝	모아뛰기, 번갈아뛰기, 2박자 번갈아뛰기	
13주	줄넘기 복합스텝	번갈아뛰기, 앞흔들어뛰기, 넓적다리 들어넘기, 앞 멈춤 연결동작	
14주	음악줄넘기	음악 ‘soda pop’ 노래 소개 및 기본동작	
15주	음악줄넘기	‘soda pop’ 음악줄넘기 동작 연습	
16주	음악줄넘기	‘soda pop’ 음악줄넘기 동작 연습	
17주	음악줄넘기	‘soda pop’ 음악줄넘기 박자 맞춰 보기	
18주	음악줄넘기	‘soda pop’ 음악줄넘기 전체 연습	
19주	음악줄넘기	‘soda pop’ 음악줄넘기 완성하기	