

2019 (방송댄스)부 1학기 연간지도계획서

강 사 : _____ 김경섭 (인)

월 주	주 제	학 습 내 용	준 비 물	
3월	1	댄스의 정의 알기	댄스의 정의를 알고 다양한 춤의 역할 알아보자	편한실내화, 복장
	2	스트레칭 배우기	목부터 다리에 걸쳐 전신스트레칭 해보기	편한실내화, 복장
	3	스트레칭 배우기	음악에 맞추어 심장수 늘리기 스트레칭해보기	편한실내화, 복장
	4	스트레칭 배우기	정리 운동 배우기(근육의 통증을 감소시킨다)	편한실내화, 복장
4월	1	스텝 배우기	전진, 후진 배우기	편한실내화, 복장
	2	스텝 배우기	셔플댄스를 바탕으로 kick동작 해보기	편한실내화, 복장
	3	스텝 배우기	셔플댄스를 바탕으로 턴동작 해보기	편한실내화, 복장
	4	스텝 배우기	3주간 배운 스텝에 맞추어 춤을 추어본다.	편한실내화, 복장
5월	1	힙합 댄스 배우기	힙합의 기본 업, 다운 배우기	편한실내화, 복장
	2	힙합 댄스 배우기	락킹 배우기(휘감아 올리는 동작)	편한실내화, 복장
	3	힙합 댄스 배우기	크랩스텝 배우기-꽃게 춤	편한실내화, 복장
	4	힙합 댄스 배우기	힙합의 기초 스텝(좌,우 앞,뒤 중심이동) 배우기	편한실내화, 복장
6월	1	JUMP동작배우기	ROUTNE/TWIST HOP 동작 배우기	편한실내화, 복장
	2	JUMP동작배우기	WIDE OPEN/DOWN&PUSH 동작 해보기	편한실내화, 복장
	3	근력운동해보기	하체근력운동-스쿼트	편한실내화, 복장
	4	근력운동해보기	상체근력운동-팔 굽혀 펴기	편한실내화, 복장
7월	1	핑키재즈	재즈워킹	편한실내화, 복장
	2	핑키재즈	손가락 튕기기, 머리돌리기, 손뼉치기 등	편한실내화, 복장
	3	힙합 배우기(V)	느린음악, 빠른음악에 맞춰 업 다운 배우기	편한실내화, 복장
	4	합합 배우기(VI)	미디엄 템포 음악에 맞춰 바운스 리듬타기	편한실내화, 복장

2019 (방송댄스)부 1학기 연간지도계획서

강 사 : _____ 김경섭 (인)

일 주	주 제	학 습 내 용	준 비 물	
9월	1	와이드 점프	제자리 점프로 중심 잡기 훈련을 가진다.	편한실내화, 복장
	2	점프 턴	음악에 맞추어 한바퀴 턴 하는 동작 해보기	편한실내화, 복장
	3	허리와 다리 순간 트위스트	음악에 맞추어 트위스트 춤을 배워 본다.	편한실내화, 복장
	4	중심 턴 동작	피벗턴 동작 해보기	편한실내화, 복장
10월	1	웨이브 익히기(I)	가슴 웨이브를 익혀본다.	편한실내화, 복장
	2	웨이브 익히기(II)	팔, 골반 웨이브를 익혀본다.	편한실내화, 복장
	3	웨이브 익히기(III)	몸통 웨이브 익혀본다.	편한실내화, 복장
	4	웨이브 익히기(IV)	웨이브 응용하여 음악에 맞추어 해보기	편한실내화, 복장
11월	1	jump-turn	제자리에서 다운한 후 점프하면서 턴해보기	편한실내화, 복장
	2	jump-turn	자연스럽게 웨이브하면서 한바퀴 턴해보기	편한실내화, 복장
	3	피루엣, 피깨동작	발레동작에서 응용한 회전동작	편한실내화, 복장
	4	투스텝으로 댄스	유행댄스에 맞추어 투스텝 배워보기	편한실내화, 복장
12월	1	워킹배우기	비트에 맞추어 워킹댄스로 자신감 키우기	편한실내화, 복장
	2	팝핀	힙합 음악에 맞추어 팝핀 기본스텝배우기	편한실내화, 복장
	3	밸리댄스	바이썬클 동작으로 골반유연성 기르기	편한실내화, 복장
	4	마무리 조별댄스	조별로 한해동안 배운 댄스 발표하기-평가	편한실내화, 복장