

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 9일			수요일	시 ~ 시
분야	남자 기계체조	여자 기계체조			
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은				
	보조지도자: 황주하, 박은호				
장소	홈 트레이닝 (자택)				
참가자 수	10 명				
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용				실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업내용				
	1. 민아체조 (스트레칭)				
	2. 유연성 (유튜브 영상 올린 스트레칭 동작을 실시)				
수업사진					
특이사항	코로나19로 유튜브를 개설하여 영상을 올려 홈 트레이닝으로 진행				

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 12일 토요일			시 ~ 시
분야	남자 기계체조	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은			
	보조지도자: 황주하, 박은호			
장소	홈 트레이닝 (자택)			
참가자 수	10 명			
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용			실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업내용			
	1. 유연성 스트레칭 (유튜브 영상에 올린 스트레칭 동작을 실시)			
	2. 레벨업 스타트 1 동작 실시			
수업사진				
특이사항	코로나19로 유튜브를 개설하여 영상을 올려 홈 트레이닝으로 진행			

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 16일			수요일	시 ~ 시
분야	남자 기계체조	여자 기계체조			
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은				
	보조지도자: 황주하, 박은호				
장소	홈 트레이닝 (자택)				
참가자 수	10 명				
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용				실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업내용				
	1. 유연성 스트레칭 (유튜브 영상에 올린 스트레칭 동작을 실시)				
	2. 레벨업 스타트2 동작 실시				
	3. 응용동작 해보기				
수업사진					
특이사항	코로나19로 유튜브를 개설하여 영상을 올려 홈 트레이닝으로 진행				

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 19일 토요일			시 ~ 시
분야	남자 기계체조	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은			
	보조지도자: 황주하, 박은호			
장소	홈 트레이닝 (자택)			
참가자 수	10 명			
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용			실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업내용			
	1. 민아체조			
	2. 유연성 스트레칭 (유튜브 영상에 올린 스트레칭 동작을 실시)			
	3. 레벨업 스타트1,2 동작 실시 (복습하기)			
	4. 응용동작 따라하기			
수업사진				
특이사항	코로나19로 유튜브를 개설하여 영상을 올려 홈 트레이닝으로 진행			

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 23일			수요일	14시 ~ 15시
분야	남자 기계체조				
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은				
	보조지도자: 황주하, 박은호				
장소	월평초등학교 체조 체육관				
참가자 수	10 명				
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용				실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업 유의사항 공지, 시설 및 기구 사용 안전교육				
	K짐스타 프로그램 안내 기본 몸풀기, 스트레칭				
	코로나19로 인해 발열체크 및 손 소독 마스크 착용 철저				
	수업내용				
	스트레칭 및 근력 기르기				
	마루(앞구르기, 뒤구르기) 도마 (달리기, 뛰어오르기)				
	정리운동, 다음차시 안내				
수업사진					
특이사항	코로나로 인해 소규모로 시작하여 점차 늘려가는 방식으로 수업 진행				

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 23일			수요일	14 시 ~ 15 시
분야		여자 기계체조			
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은				
	보조지도자: 황주하, 박은호				
장소	월평초등학교 체조 체육관				
참가자 수	10 명				
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용				실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업 유의사항 공지, 시설 및 기구 사용 안전교육				
	K짐스타 프로그램 안내 기본 몸풀기, 스트레칭				
	코로나19로 인해 발열체크 및 손 소독 마스크 착용 철저				
	수업내용				
	스트레칭 및 근력 기르기				
	마루(앞구르기, 뒤구르기) 도마 (달리기, 뛰어오르기)				
	정리운동, 다음차시 안내				
수업사진					
특이사항	코로나로 인해 소규모로 시작하여 점차 늘려가는 방식으로 수업 진행				

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 26일 토요일			14 시 ~ 15 시
분야	남자 기계체조			
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은			
	보조지도자: 황주하, 박은호			
장소	월평초등학교 체조 체육관			
참가자 수	35 명			
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용			실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업 유의사항 공지, 시설 및 기구 사용 안전교육			
	K짐스타 프로그램 안내 기본 몸풀기, 스트레칭			
	코로나19로 인해 발열체크 및 손 소독 마스크 착용 철저			
	수업내용			
	스트레칭 및 근력 기르기			
	도마 (달리기, 뛰어오르기) 제자리에서 다양한 점프 실시			
	정리운동, 다음차시 안내			
수업사진				
특이사항	코로나로 인해 소규모로 시작하여 점차 늘려가는 방식으로 수업 진행			

체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 9월 26일 토요일 14 시 ~ 15 시		
분야	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 조일용, 김다은		
	보조지도자: 황주하, 박은호		
장소	월평초등학교 체조 체육관		
참가자 수	35 명		
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	수업 유의사항 공지, 시설 및 기구 사용 안전교육		
	K짐스타 프로그램 안내 기본 몸풀기, 스트레칭		
	코로나19로 인해 발열체크 및 손 소독 마스크 착용 철저		
	수업내용		
	스트레칭 및 근력 기르기		
	도마 (달리기, 뛰어오르기) 제자리에서 다양한 점프 실시		
	정리운동, 다음차시 안내		
수업사진			
특이사항	코로나로 인해 소규모로 시작하여 점차 늘려가는 방식으로 수업 진행		