

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 10월 29일 목요일 17시00분 ~ 18시00분
분야	여자 기계체조
지도자	책임지도자: 김수곤
	보조지도자: 문성숙
장소	개인별 자가 훈련
참가자 수	A반(여자부) : 12명
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용 <span style="float: right;">실시함 <input checked="" type="checkbox"/></span>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시
	수업내용
	- 준비운동 : 스트레칭, 달리기
	- 본 운동 : 에어매트 점프, 공이어 주기, 트럼폴린 점프
- 정리운동 : 유연성	
수업사진	
특이사항	

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 10월 29일 목요일 17시00분 ~ 18시00분			
분야	남자 기계체조			
지도자	책임지도자: 이권섭			
	보조지도자: 홍성만			
장소	개인별 자가 훈련			
참가자 수	B반(남자부) : 12명			
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>			실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시			
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보			
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시			
	<b>수업내용</b>			
	- 준비운동 : 스트레칭, 달리기			
	- 본 운동 : 에어매트 점프, 공이어 주기, 트럼폴린 점프			
- 정리운동 : 유연성				
수업사진				
특이사항				

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 3일 화요일 17시00분 ~ 18시00분			
분야	여자 기계체조			
지도자	책임지도자: 김수곤			
	보조지도자: 문성숙			
장소	개인별 자가 훈련			
참가자 수	A반(여자부) : 12명			
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>			실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시			
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보			
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시			
	<b>수업내용</b>			
	- 준비운동 : 스트레칭			
	- 본 운동 : 평균대 밸런스, 레벨업 스타트			
- 정리운동 : 유연성				
수업사진				
특이사항				

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 3일 화요일 17시00분 ~ 18시00분			
분야	남자 기계체조			
지도자	책임지도자: 이권섭			
	보조지도자: 홍성만			
장소	개인별 자가 훈련			
참가자 수	B반(남자부) : 12명			
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용			실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시			
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보			
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시			
	수업내용			
	- 준비운동 : 스트레칭			
	- 본 운동 : 레벨업 스타트			
- 정리운동 : 유연성				
수업사진				
특이사항				

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 5일 목요일 17시00분 ~ 18시00분			
분야	여자 기계체조			
지도자	책임지도자: 김수곤			
	보조지도자: 문성숙			
장소	개인별 자가 훈련			
참가자 수	A반(여자부) : 12명			
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>			실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시			
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보			
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시			
	<b>수업내용</b>			
	- 준비운동 : 스트레칭			
	- 본 운동 : 철봉 오래 매달리기, 평균대 걷기			
- 정리운동 : 유연성 및 스트레칭				
수업사진				
특이사항				

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 5일 목요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	남자 기계체조		
지도자	책임지도자: 이권섭		
	보조지도자: 홍성만		
장소	개인별 자가 훈련		
참가자 수	B반(남자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭		
	- 본 운동 : 철봉 오래 매달리기, 앞구르기		
- 정리운동 : 유연성 및 스트레칭			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 10일 화요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 김수곤		
	보조지도자: 문성숙		
장소	개인별 자가 훈련		
참가자 수	A반(여자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭, 달리기		
	- 본 운동 : 에어매트 점프, 평균대 밸런스		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 10일 화요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	남자 기계체조		
지도자	책임지도자: 이권섭		
	보조지도자: 홍성만		
장소	개인별 자가 훈련		
참가자 수	B반(남자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭		
	- 본 운동 : 에어매트 점프		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 12일 목요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 김수곤		
	보조지도자: 문성숙		
장소	개인별 자가 훈련		
참가자 수	A반(여자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 달리기, 스트레칭		
	- 본 운동 : 에어매트 이용 점프, 피구		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 12일 목요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	남자 기계체조		
지도자	책임지도자: 이권섭		
	보조지도자: 홍성만		
장소	개인별 자가 훈련		
참가자 수	B반(남자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 달리기, 스트레칭		
	- 본 운동 : 에어매트 이용 점프, 피구		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 17일 화요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 김수곤		
	보조지도자: 문성숙		
장소	개인별 자가 훈련		
참가자 수	A반(여자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭		
	- 본 운동 : 2인1조 짝체조		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 17일 화요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	남자 기계체조		
지도자	책임지도자: 이권섭		
	보조지도자: 홍성만		
장소	개인별 자가 훈련		
참가자 수	B반(남자부) : 12명		
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	수업내용		
	- 준비운동 : 스트레칭		
	- 본 운동 : 2인1조 짝체조		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 19일 목요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 김수곤		
	보조지도자: 문성숙		
장소	영광중앙초등학교(가온누리체조장)		
참가자 수	A반(여자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭		
	- 본 운동 : KGA레벨1~2		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 19일 목요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	남자 기계체조		
지도자	책임지도자: 이권섭		
	보조지도자: 홍성만		
장소	영광중앙초등학교(가온누리체조장)		
참가자 수	B반(남자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭		
	- 본 운동 : KGA레벨1~2		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 24일 화요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	여자 기계체조		
지도자	책임지도자: 김수곤		
	보조지도자: 문성숙		
장소	영광중앙초등학교(가온누리체조장)		
참가자 수	A반(여자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭, 사다리달리기		
	- 본 운동 : KGA레벨1~2 및 평균대 걷기		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 24일 화요일 17시00분 ~ 18시00분		
분야	남자 기계체조		
지도자	책임지도자: 이권섭		
	보조지도자: 홍성만		
장소	영광중앙초등학교(가온누리체조장)		
참가자 수	B반(남자부) : 12명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시		
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보		
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 스트레칭, 사다리달리기		
	- 본 운동 : KGA레벨1~2 및 평행봉 걷기		
- 정리운동 : 유연성			
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 26일 목요일 17시00분 ~ 18시00분	
분야	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김수곤	
	보조지도자: 문성숙	
장소	영광중앙초등학교(가온누리체조장)	
참가자 수	A반(여자부) : 12명	
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용 <span style="float: right;">실시함 <input checked="" type="checkbox"/></span>	
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시	
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보	
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시	
	<b>수업내용</b>	
	- 준비운동 : 스트레칭	
	- 본 운동 : KGA레벨1~2	
- 정리운동 : 유연성		
수업사진		
특이사항		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2020년 11월 26일 목요일 17시00분 ~ 18시00분	
분야	남자 기계체조	
지도자	책임지도자: 이권섭	
	보조지도자: 홍성만	
장소	영광중앙초등학교(가온누리체조장)	
참가자 수	B반(남자부) : 12명	
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b> <span style="float: right;">실시함 <input checked="" type="checkbox"/></span>	
	- 수업 시작 전·후 준비운동 및 정리운동 실시	
	- 수업 전 위험요소 정리 및 활동이 가능한 넓은 공간 확보	
	- 무리한 동작보단 천천히 정확한 동작으로 실시	
	<b>수업내용</b>	
	- 준비운동 : 스트레칭	
	- 본 운동 : KGA레벨1~2	
- 정리운동 : 유연성		
수업사진		
특이사항		