

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 5 일 화 요일 14:00 ~ 16:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이유진, 강지애		
장소	여고초등학교, 온천초등학교		
참가자 수	18명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	준비운동 : 런닝 , 점프 , 스트레칭		
	본운동 : 마루운동 레벨업 스타트 1.2 , 도마, 철봉		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K집스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 7 일 목요일 16:00 ~ 18:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이유진, 강지애		
장소	여고초등학교, 온천초등학교		
참가자 수	13명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	준비운동 : 런닝, 점프, 스트레칭		
	본운동 : 마루운동 레벨업1.2 기본동작 , 옆돌기, 도마		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K집스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 12 일 화 요일 14:00 ~ 16:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이민영, 강지애		
장소	여고초등학교, 온천초등학교		
참가자 수	17명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	<b>수업내용</b>		
	준비운동 : 런닝, 점프, 복합점프 , 스트레칭 , 유연성운동		
	본운동 : 마루운동, 뽀름, 철봉 레벨업 스타트 연습.		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 14 일 목요일 16:00 ~ 18:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이민영, 강지애		
장소	여고초등학교		
참가자 수	13명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	<b>수업내용</b>		
	준비운동 : 점프, 복합점프 , 스트레칭 , 유연성운동		
	본운동 : 마루운동 레벨업1 2 연습, 뒀틀레벨업 1.2 연습		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 19 일 화 요일 14:00 ~ 16:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이민영, 강지애		
장소	사직체조체육관		
참가자 수	15명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	<b>수업내용</b>		
	준비운동 : 런닝, 점프, 복합점프 , 스트레칭 , 유연성운동		
	본운동 : 마루운동기본동작, 철봉스타트,마루운동 레벨업		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K집스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 22 일 금 요일 16:00 ~ 18:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이민영, 강지애		
장소	여고초등학교, 온천초등학교		
참가자 수	16명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	<b>수업내용</b>		
	준비운동 : 점프, 복합점프 , 스트레칭 , 유연성운동		
	본운동 : 마루운동 레벨업 및스타트연습, 뽀글 레벨업 및 스타트 연습		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K집스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 26 일 화 요일 15:00 ~ 17:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이민영, 강지애		
장소	여고초등학교		
참가자 수	15명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	<b>수업내용</b>		
	준비운동 : 런닝, 점프 , 스트레칭 , 유연성운동, 마루운동 기본기술		
	본운동 : 마루운동 스타트연습 , 레벨1 .2 연습		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K집스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 28 일 목 요일 16:00 ~ 18:00		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 이민영, 강지애		
장소	여고초등학교, 온천초등학교		
참가자 수	16명		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		■ 실시함
	코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	체육관 출입 발열대장 기제, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	<b>수업내용</b>		
	준비운동 : 런닝, 복합점프 , 스트레칭 , 유연성운동		
	본운동 : 마루운동 레벨업1, 마루운동 스타트 ,트렌폴린		
	정리운동 : 스트레칭 및 유연성운동		
수업사진			
특이사항			

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 5 일 화요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	리듬체조
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이민영		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	수업내용		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : turn, K짐스타 프로그램 동작 따라 하기,			
수업사진			
특이사항	* 무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 7 일 목요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	<b>리듬체조</b>
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이유진		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동(어깨,다리) 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : K짐스타 프로그램 동작 따라 하기 (수구 : 볼)			
수업사진			
특이사항	*무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 12 일 화요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	<b>리듬체조</b>
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이민영		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : K짐스타 프로그램 동작 따라 하기, (스타트 2)			
수업사진			
특이사항	* 무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 14 일 목요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	리듬체조
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이유진		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	수업내용		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동(어깨,다리) 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : K짐스타 프로그램 동작 따라 하기 (수구 : 줄)			
수업사진			
특이사항	*무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 19 일 화요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	리듬체조
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이민영		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	수업내용		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : K짐스타 프로그램 동작 따라 하기, (레드 -볼)			
수업사진			
특이사항	* 무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 21 일 목요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	리듬체조
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이유진		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	수업내용		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동(어깨,다리) 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : K짐스타 프로그램 동작 따라 하기 (수구 : 후프)			
수업사진			
특이사항	*무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 26 일 화요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	리듬체조
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이민영		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	안전교육 실시여부 및 내용		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	수업내용		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : K짐스타 프로그램 동작 따라 하기			
수업사진	 		
특이사항	* 무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		

# 체조 K짐스타 프로그램 및 키즈스쿨 운영사업 수업일지

일시	2021 년 1 월 28 일 목요일 16시 ~ 18시		
분야	남자 기계체조	여자 기계체조	<b>리듬체조</b>
지도자	책임지도자: 김동균, 빈경자		
	보조지도자: 강지애, 이유진		
장소	부산광역시 무용 학원		
참가자 수	10명 내외		
수업내용	<b>안전교육 실시여부 및 내용</b>		실시함 <input checked="" type="checkbox"/>
	- 코로나19 관련 체육관 사용지침 준수, 체육관 사전방역 실시		
	- 체육관 출입 발열대장 체크, 마스크 착용, 손소독 및 세척준수.		
	- 참가자 및 학부모 등 방역 지침 안내 및 홍보지 배부		
	<b>수업내용</b>		
	- 준비운동 : 런닝, 점프, 유연성운동(어깨,다리) 팔굽혀펴기, 상체 올리기		
	- Bar : 발목 힘 키우기 , passe, Balance, kick		
- 센터 : K짐스타 프로그램 동작 따라 하기 (수구 : 볼)			
수업사진			
특이사항	*무용 학원에서 실시함.		
	*사용한 매트 향균 티슈로 닦기.		