

SET-UP
아무 운동
챌린지



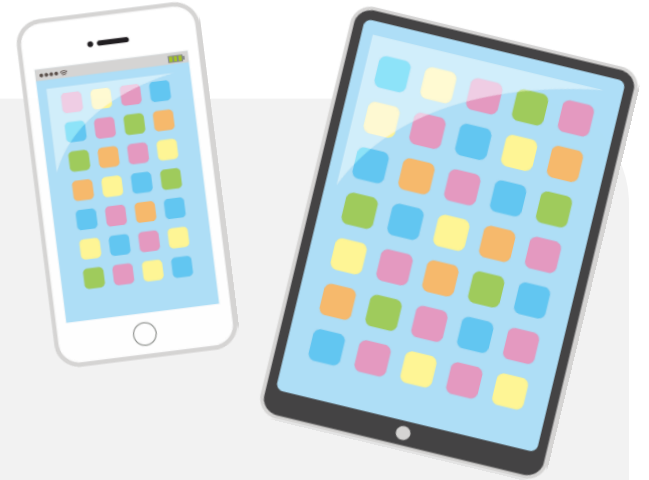
음악에 맞추어 움직이기!

_____ 학교 _____ 학년 _____ 반 _____ 번 이름 _____



즐거운 체육 시간입니다. <아무 운동 챌린지>를 들어봅시다. 음악을 들으면서 자기가 원하는 대로 자유롭게 신나게 움직여 봅시다!

<스마트폰이나 패드를 이용한다면>



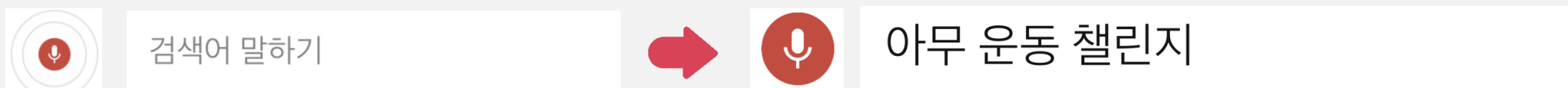
① 스마트폰이나 패드에서  유튜브 앱을 찾아 누릅니다.

② 오른쪽 위쪽에 있는  돋보기를 누릅니다.

③ 검색창에 '아무 운동 챌린지' 적고, 검색 버튼을 누릅니다.



또는  마이크 버튼을 누르고 '아무 운동 챌린지' 라고 또박또박 말해보세요.



④ 아래 썸네일을 찾아 누릅니다.



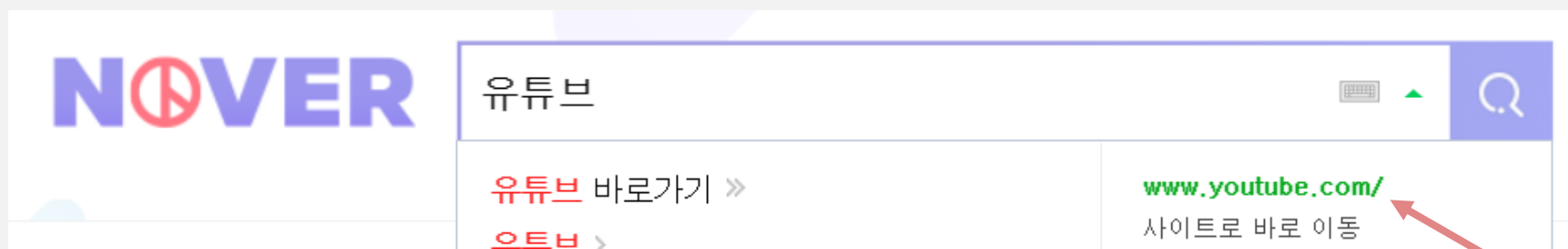
[셋업 가정학습자료] 셋업과 함께 하는 아무운동챌린지 영상
셋업TV
조회수 334회 · 5일 전

⑤ 음악을 들으며 자유롭게 신나게 움직여봅시다. 선생님을 따라 운동해도 좋아요.

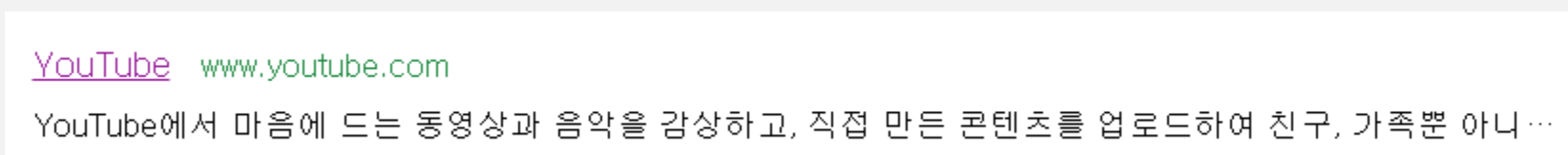
<컴퓨터나 노트북을 이용한다면>

① 바탕화면에 있는 인터넷 로고 ( 또는 )를 찾아 두 번 클릭합니다.

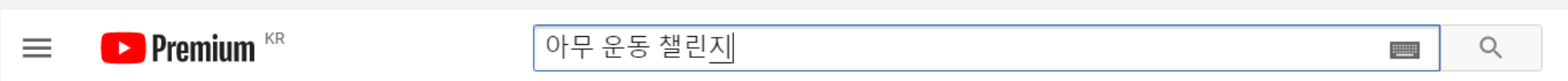
② 네이버, 다음, 구글 등의 사이트의 검색창에 '유튜브' 를 검색합니다.



③ 맨 위에 나오는 'YouTube' 글자를 클릭합니다. 또는 사이트로 바로 이동을 누릅니다.



④ 유튜브 검색창에 키보드를 이용하여 '아무 운동 챌린지' 를 치고,  엔터를 누릅니다.



⑤ 다음 썸네일 찾아 누릅니다.

⑥ 음악에 맞춰 신나게 움직여요.



[셋업 가정학습자료] 셋업과 함께하는 아무운동챌린지 영상
셋업TV · 조회수 334회 · 5일 전
여러분!! 셋업과 아무운동챌린지에 도전해봐요. 셋업의 아무운동 챌린지 - 계속되!
두기로 몸과 마음이...
새 동영상



음악에 맞추어 움직이기!

_____ 학교 _____ 학년 _____ 반 _____ 번 이름 _____



모두 신나게 준비 운동을 했나요? 이번에는 고릴라, 독수리, 목도리 도마뱀의 움직임을 따라 '핑크퐁 비만 예방 정글 체조'를 해봅시다.

노래 및 영상 출처: 핑크퐁 비만 예방 정글 체조(유튜브)

아래 QR코드를 찍어! 정글체조를 들어봅시다.



핑크퐁
비만 예방
정글 체조

나 고릴라!



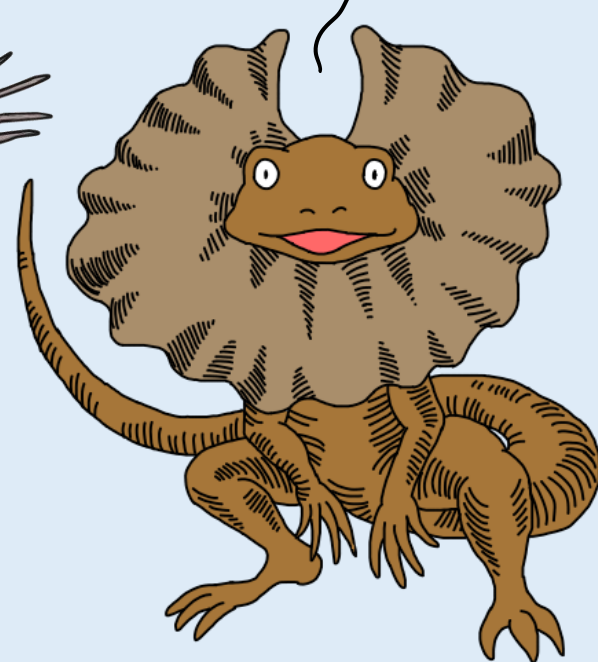
쿵쿵 고릴라처럼
쿵쿵 고릴라
땅을 치며 쿵 쿵쿵

독수리



훨훨 독수리처럼
훨훨 독수리
날개를 펴고 훨 훨훨

도마뱀



힉힉 도마뱀처럼
힉힉 도마뱀
고개를 돌려 힉 힉힉



고릴라, 독수리, 도마뱀처럼 움직여 보았나요? 이번에는 지코의 '아무 노래'를 듣고 음악에 맞추어 자유롭게 움직여 봅시다.

노래 및 영상 출처: 지코 '아무노래', 아는chuck(유튜브)

아래 QR코드를 찍어! 아무 노래 챌린지를 들어봅시다.



아무 노래
챌린지
(연예인 모음)



그리고 음악에 맞추어 자유롭게 움직여 보세요!

지코 아무노래 챌린지



지코(ZICO) 아무노래챌린지 연예인 모음(강한나, 크러쉬, 화사, 청하, 장성규, 이효리, 대휘, 웅, 송민호)
아는chuck • 조회수 322만회 • 2개월 전

#ZICO #AnySong #아무노래 아무노래 챌린지 모음: 지코 with 크러쉬, 강한나, 화사, 청하, 장성규, 이대휘, 전용, 이효리, 송민호 ...