

방과후학교 (11 월) 교육계획안

[2022학년도]

프로그램명	방송댄스	지도강사명	권서현
대 상	1 - 6학년	지도 기간	2022년 11월 1일 ~ 2022년 11월 30일

지 도 목 표 : 방송댄스로 스트레스를 해소하고, 신나게 활동하는 시간을 갖는다.

월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
11	1	유연성운동	상단	웜업 .관절의 유연성에 중요성	준비물: 개인물통
		유연성운동	상단	웜업 .댄스와 유연성과의 관계	
		기본기배우기	상단	다양한 댄스의 기본동작 배우기	
		작품배우기	상단	웜업 . 스트레칭, 베이직스텝, 작품 배우기	
	2	isolation배우기	상단	isolation의 원리와 중요성 알고 해보기	
		근력운동	상단	근력과 댄스에 상관관계와 중요성 배우기	
		웨이브 배우기	상단	바디 웨이브 배우기, 작품배우기	
		작품배우기	상단	웜업 .자세교정, 작품 배우기	
	3	기초체력기르기	상단	박자에 맞춰 호흡조절 해야만 하는 이유와 요령 배우기	
		작품배우기	상단	웜업 .스트레칭, 댄스베이직, 작품 배우기	
		작품배우기	상단	웜업 .자세교정, 작품 배우기	
		바운스 배우기	상단	헤드 턴, 바운스 등 난이도에 맞춰 테크닉 배우기	
	4	헤드 턴 배우기	상단	헤드 턴, 바운스 등 난이도에 맞춰 테크닉 배우기	
		작품 배우기	상단	웜업, 작품 완성도 높이기	
		자세교정	상단	웜업 .자세교정, 리허설	
		영상평가	상단	자세교정, 배운작품 영상평가	