

학교명: 흥남초등학교
방과후학교 (프로그램명)
월간계획서 (8월)

결	강사	담당
재	박민정	

☐ 교육 시간 : 화요일 09:50-11:20, 금요일 09:50-11:20
 화요일 09:50-11:20

☐ 강사명 : 박민정

순	일(요일)	시수	활동 내용	비고
1	13일 (화요일)	2	전신 스트레칭(목, 어깨, 팔, 허리, 다리 등) : 유연성 향상을 위한 동적 스트레칭 아이솔레이션(기본기) : (목, 어깨, 가슴, 골반 아이솔레이션) 기본 동작 및 아이솔레이션 연결 동작 연습 걸리쉬 창작 안무 티칭	
2	16일 (금요일)	2	전신 스트레칭(목, 어깨, 팔, 허리, 다리 등) : 유연성 향상을 위한 동적 스트레칭 반복 및 강화, 근력과 유연성을 위한 스트레칭 루틴 추가 아이솔레이션(기본기) : (목, 어깨, 가슴, 골반 아이솔레이션) 기본 동작 및 아이솔레이션 연결 동작 연습, 아이솔레이션 동작의 디테일 및 다양한 리듬에 맞춘 아이솔레이션 응용 걸리쉬 창작 안무 티칭	
3	20일 (화요일)	2	전신 스트레칭(목, 어깨, 팔, 허리, 다리 등) : 유연성 향상을 위한 동적 스트레칭 반복 및 강화, 근력과 유연성을 위한 스트레칭 루틴 추가 다양한 리듬에 맞춘 아이솔레이션 응용 다양한 속도와 리듬에 맞춘 아이솔레이션 연습 걸리쉬 창작 안무 티칭	
계				