

2025학년도 늘봄·방과후학교 연간 지도 계획

프로그램명		요가	지도강사	신 ○ ○
수강인원		5 명	강의실	심리안정실
지도요일		월요일	지도시간	14시 20분 ~ 15시 45분까지
지도기간		2025년 3월 ~ 2026년 2월		
지도목표		건강하게 운동하기		
학기	월	학습주제	지 도 내 용	
1학기	3	요가를 알기	요가의 복식 호흡법 알기	
		요가의 자세 알기	요가의 자세와 동작을 알아가기	
	4	상체 운동	목, 어깨, 옆구리등 상체 풀어주기	
		상체 유연성 알기	옆구리와 허리를 이완해주며 유연성 길들이기	
	5	하체운동	바른 자세로 다리펴기 운동	
		다리 유연성 운동	다리를 펴며 상체와 유연성 만들기	
	6	복식호흡의 효과	복식호흡을 하며 상체 동작 운동	
		복식호흡의 효과	복식호흡을 하며 상,하체 동작 운동	
	7,8	코어 운동	복부에 힘주며 근력 수축 이완 운동	
		관락근 운동	근력 운동과 관락근 운동을 반복하기	
2학기	9	등배운동	늑골과 가슴펴며 집중력 향상시키기	
		전신운동	밴드를 이용한 근력운동	
	10	균형잡기운동	나무 자세로 균형을 잡아 균형 감각 키우기	
		팔, 어깨 근력운동	밴드를 이용한 팔, 어깨 근력운동	
	11	다리 근력운동	밴드를 이용한 다리 집중 근력운동	
		전신 풀어주기	폼 롤러를 이용하여 온 몸 풀어주기운동	
	12	상체 풀어주기	폼 롤러를 이용하여 상체 몸 풀어주기 운동	
		하체 풀어주기	몸 롤러를 이용하여 하체 몸 풀어주기 운동	