

## 2025학년도 늘봄·방과후학교 연간 지도 계획

프로그램명		무용 및 댄스	지도강사	신 ○ ○
수강인원		13 명	강의실	다목적실, 심리안정실
지도요일		화, 수요일	지도시간	14시 20분 ~ 15시 45분까지
지도기간		2025년 3월 ~ 2026년 2월		
지도목표		건강하게 운동하기		
학기	월	학습주제	지 도 내 용	
1학기	3	댄스야 놀자	댄스 음악을 들으며 온몸 흔들기	
		유연성 기르기	어깨, 허리등 서서히 유연성 기르기	
	4	상체운동	옆구리 및 어깨운동과 허리운동	
		하체운동	발 목운동 및 허벅지 운동	
	5	상체 유연성	상체를 웨이브 동작을 하며 유연성 만들기	
		웨이브 만들기	음악에 맞추어 웨이브 동작하기	
	6	스텝 동작	음악에 맞추어 스텝 따라하기	
		자연스런 동작	작품에 맞추어 자연스럽게 동작 따라하기	
7,8	유산소 운동	음악을 듣고 율동 따라하기		
	옆구리 운동	상, 하체를 이용하여 옆구리 단련운동		
2학기	9	근지구력 향상	반복적인 운동 지속하며 근지구력 향상	
		폐활량 증진	일정한 음악으로 율동 따라하기	
	10	괄약근 운동	괄약근에 힘을 주며 골반을 앞, 뒤로 움직이며 운동	
		유연성 운동	전신을 늘리며 서서히 운동하기	
	11	밴드 댄스	밴드를 이용하여 음악과 함께 운동하기	
		유산소 운동	신나는 음악을 듣고 율동 따라하기	
12	중심잡기 운동	의자를 이용하여 단전에 힘을 주며 중심잡기		
	복식호흡하기	들숨 날숨을 하여 복식 호흡으로 단전에 힘 기르기		