

# < 방과후학교 >

## 방 송 댄 스



강사 김은애  
(010-7797-9025)

### ♪ 방송댄스는 어떤 수업인가요?

방송댄스는 TV에 나오는 가수들의 춤을 똑같이 배워보는 수업입니다.  
안무는 연령과 수준에 따라 변형이 가능하며, 최신유행 노래에 맞추어  
다양한 종류의 댄스를 배울 수 있는 즐거운 수업입니다.

### ♪ 방송댄스 수업의 기대 효과는?

#### ① 신체발달

순발력, 리듬감, 유연성, 표현력,  
자세교정, 근력발달 등 다양한  
신체면의 발달

#### ② 이해발달

댄스의 기본기와 신체를 움직이는  
방법 습득의 이해면의 발달

#### ③ 사회발달

활달한 성격의 발달과 친구들과의  
협동을 통한 사회면의 발달

### ♪ 수업은 어떻게 진행되나요?

#### 🎵 워밍업

: 몸의 에너지를 높여주고 상체와 하체를 부드럽게 만들어  
자유롭게 움직이기 위한 준비운동

#### 🎵 스트레칭

: 요가동작을 응용한 스트레칭으로 몸의 유연성과 근력을  
길러 주어 균형있고 바른 자세를 만들어 줌

#### 🎵 리듬트레이닝

: 춤의 기본기를 배우는 시간으로 몸을 분리시켜 움직이는  
방법을 배움

#### 🎵 작품배우기

: 최신노래의 댄스를 배워 배운 안무를 가지고 공연 및 발표

#### 🎵 정리운동

: 움직임을 정리하며 수업 후 신체에 무리가 가지 않도록  
호흡과 함께 근육을 풀어줌

수업요일	화, 목
개설반	B-14:00~14:40
	C-14:50~15:30
	D-15:40~16:20
수업장소	후관3층 무용실
대상	1~6학년
수강료	25,240원
준비물	편안한 옷차림 및 신발