

# 방과후 학교 방송댄스부

## ※방송댄스의 효과

- 신체에너지 활성화를 통한 근력 향상으로 소아비만 예방 및 다이어트
- 스트레칭으로 유연성 확대/리듬감과 민첩성 신체순발력 증가
- 학업에 지친 스트레스 아이들의 스트레스 해소



대상	춤과 아이돌을 좋아하는 전학년
시간 요일	<p>금요일</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 13:~10~13:50</li> <li>● 14:00~14:40</li> <li>● 14:45~15:25</li> <li>● 15:30~16:10</li> </ul>

## ※교육내용

1. 자세교정 및 스트레칭(척추, 거북목교정 및 평상시 자세교정)
2. 아이솔레이션 배우기(상하체 분리 머리, 어깨, 가슴, 골반)
3. 방송댄스 안무 기본동작 익히기(New Jeans, IVE, BLACK PINK 등등 최신아이돌 음악)
4. 따라하기 쉬운 동작으로 즐겁고 재미있는 수업진행(저학년)
5. 춤의 다양한 기술을 익히고 작품완성도 위주의 수업진행(고학년)
6. 작품영상촬영

