

학교명: 문창초등학교
방과후학교 (프로그램명)
월간계획서 (8월)

| | | |
|---|-----|----|
| 결 | 강사 | 담당 |
| 재 | 박민정 | |

☐ 교육 시간 : 수요일 09:50-11:20, 목요일 09:00-10:30
수요일 09:00-10:30

☐ 강사명 : 박민정

| 순 | 일(요일) | 시수 | 활동 내용 | 비고 |
|---|---------------|----|---|----|
| 1 | 7일 (수요일) | 2 | <p>전신 스트레칭(목, 어깨, 팔, 허리, 다리 등) : 유연성 향상을 위한 동적 스트레칭</p> <p>아이솔레이션(기본기) : (목, 어깨, 가슴, 골반 아이솔레이션) 기본 동작 및 아이솔레이션 연결 동작 연습</p> <p>기본 스텝 및 리듬 감각 훈련 힙합 UP&DOWN 및 힙합 - IN&OUT 스텝 티칭</p> | |
| 2 | 8일 (목요일) | 2 | <p>전신 스트레칭(목, 어깨, 팔, 허리, 다리 등) : 유연성 향상을 위한 동적 스트레칭 반복 및 강화, 근력과 유연성을 위한 스트레칭 루틴 추가</p> <p>아이솔레이션(기본기) : (목, 어깨, 가슴, 골반 아이솔레이션) 기본 동작 및 아이솔레이션 연결 동작 연습, 아이솔레이션 동작의 디테일 및 다양한 리듬에 맞춘 아이솔레이션 응용</p> | |
| 3 | 14일 (수요일) | 2 | <p>전신 스트레칭(목, 어깨, 팔, 허리, 다리 등) : 유연성 향상을 위한 동적 스트레칭 반복 및 강화, 근력과 유연성을 위한 스트레칭 루틴 추가</p> <p>다양한 속도와 리듬에 맞춘 아이솔레이션 연습 및 응용 음악에 맞춘 아이솔레이션 프리 스타일 힙합 - 암웨이브 기본기부터 연결 동작 티칭</p> | |
| 계 | | | | |