

# 방과후학교 ( 요가(필라테스) 부 ) 프로그램 3월 지도계획

강의실					지도강사	조현진	
지도기간			2021년 3월 2일 - 3월 31일				
지도목표			요가란 무엇인지 알아보고, 호흡 명상을 통한 집중력 강화. 내 몸의 틀어진 부분 바로 알고 교정해보기				
월별 지도 계획							
월	주	차시	주 제 (단 원)		수 업 내 용		준비물
3	1	1	요가란		요가의 의미 기본자세 호흡 명상방법 배우기		요가매트
		2	기본 요가		요가의 기본동작 배우기(상체위주1)		요가매트
		3	기본 요가		요가의 기본동작 배우기(상체위주2)		요가매트
	2	4	기본 요가		요가의 기본동작 배우기(하체위주1)		요가매트
		5	기본 요가		요가의 기본동작 배우기(하체위주2)		요가매트
		6	기본 요가		상, 하체 기본동작으로 내 몸의 불균형 알아보고 교정해보기		요가매트
	3	7	기본 요가		요가의 기본동작 배우기(상,하체복합)		요가매트
		8	기본 요가		요가의 기본동작배우기(상,하체복합)		요가매트
		9	기본 요가		상,하체 복합 요가동작으로 내 몸 알아보기		요가매트
	4	10	음악요가1		한달동안 배운 요가동작을 음악에 맞춰 해보기		요가매트
		11	음악요가2		한달동안 배운 요가동작을 음악에 맞춰 해보기		요가매트
		12	기본 요가 정리		명상 및 나만의 요가 선보이기		요가매트

\* 방과후 프로그램 운영상황에 따라 차시계획안과 다르게 수업이 진행될 수 있습니다.

\* 수업을 해나가는 과정에서 필요에 의해 순서가 바뀌어 진행될 수 있습니다.