

2025학년도 늘봄 프로그램 연간 운영 계획서

전주양현초등학교

프로그램명		(선택형) 요가 필라테스	지도강사	조현진
대상		1~6학년	지도시수	주 (3) 회 각 (40) 분
지도기간		2025년 3월 5일 ~ 2026년 2월 20일 (월,수,금 강좌)		
지도목표		○ 스스로 몸과 마음의 균형을 찾아 행복하고 건강한 생활을 할 수 있다 ○ 틀어져 있는 몸을 교정하고 기초체력을 증진시키며 명상을 통한 심신 안정을 도모한다		
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	요가란	요가의 의미 기본자세 호흡 명상방법 배우기	
	2	기본 요가	요가의 기본동작 배우기(상체위주1)	
	3	기본 요가	요가의 기본동작 배우기(하체위주1)	
	4	기본 요가	요가의 기본동작 배우기(상,하체 복합)	
4	1	음악요가	요가 동작을 음악에 맞춰 해보기	
	2	키가쑹쑹요가	상체 스트레칭과 함께 허리,다리근력강화요가	
	3	몸의 정렬 요가	내 몸의 틀어진 곳을 알아보고 정렬 맞추기	
	4	활기찬 요가	가슴을 열고 굽은 등을 펴주는 기운을 북돋아 주는 요가	
5	1	소도구 요가	폼롤러를 이용한 매트필라테스	
	2	음악요가	요가 동작을 음악에 맞춰 해보기	
	3	유연성요가	상 하 체의 유연성을 길러주는 요가	
	4	커플요가	짝을 지어 서로 도와주면 요가해보기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
6	1	소도구요가	밴드를 이용한 매트필라테스	
	2	근력강화요가	코어와 집중력향상을 위한 밸런스 요가	
	3	성장점 자극요가	우리몸의 성장점을 자극시키는 요가해보기	
	4	팀요가	여러명이 팀을 짜 여러요가동작들을 협동해보기	
7	1	명상 릴렉스	자연의 소리, 클래식 연주와 함께하는 심신의 안정을 위한 요가	
	2	척추강화요가	척추 기립근, 엉덩이 햄스트리밍 등 후면 강화요가	
	3	복부강화요가	복근을 쓰는 요가 배워보기	
	4	음악요가	요가 동작을 음악에 맞춰 해보기	
8	1	소도구요가	요가링을 이용한 매트필라테스	
	2	유연성 강화요가	뻣뻣한 다리와 가슴 허리를 부드럽게 해주기	
	3	성장점 자극요가	키 크는데 도움이 되는 성장점 자극 요가	
	4	커플 요가	친구와 짝을 지어 요가해보기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	명상 릴렉스 요가	심신을 안정시키는 명상과 몸의 피로감을 풀어주는 릴렉스요가하기	
	2	음악요가	요가 동작을 음악에 맞춰 해보기	
	3	골반정렬요가	틀어진 골반의 불균형을 잡는 요가1	
	4	팀 요가	팀을 만들어 어려운동작도 도전해보기	
10	1	상체 근력강화	팔힘을 기르는 근력요가	
	2	하체 근력강화	다리힘을 기르는 근력요가	
	3	소도구요가	밴드와 요가링을 이용한 매트필라테스	
	4	집중력 요가	한발로 서서하는 요가	
11	1	음악 요가	요가 동작을 음악에 맞춰 해보기	
	2	커플요가	두 사람씩 짝을 지어 부족한 점을 도와 요가해보기	
	3	밸런스요가	몸의 균형을 잡는 요가	
	4	전굴요가	몸을 앞으로 늘려주는 요가	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
12	1	후굴요가	몸을 뒤로 늘려주는 요가	
	2	음악요가	요가 동작을 음악에 맞춰 해보기	
	3	c요가	챌린지 요가동작을 단계별로 해보기1	
	4	즐거운 요가	캐롤에 맞춰 재밌는 율동과 요가 접목하기	
1	1	비트요가	퓨전요가 및 근력운동	
	2	밸런스요가	몸의 균형을 잡는 요가	
	3	명상 릴렉스 요가	심신을 안정시키는 명상과 몸의 피로감을 풀어주는 릴렉스요가하기	
	4	인사이드 플로우	k팝, 팝송에 맞춰 요가 해보기	
2	1	커플요가	짝을 지어 요가 해보기	
	2	팀요가	여러명을 팀을 이뤄 다양한 동작을 이용한 요가해보기	
	3	전체점검	지금까지 배운 요가 점검 및 나만의 요가로 활용해보기	