

프로그램 운영 계획서

프로그램명	키즈쑤바	강사명	이영미
교재명	-	출판사	-
운영비용	-		

▶ 활동 소개

쑤바는 라틴계 춤으로 대중음악을 결합해서 만든 운동이며 유산소 운동의 효과를 볼 수 있는 피트니스 댄스 프로그램입니다. 때문에, 활발한 움직임으로 체중감량에 도움이 되며 초보자도 쉽게 할 수 있는 매우 신나는 운동입니다.

남녀노소, 어린아이 및 성인 등 전 연령과 성별에 차별없이 파티처럼 부담 없이 즐기고 갈 수 있는 운동입니다.

▶ 활동 목적

집중력 향상과 몸을 마음껏 움직여 몸의 내부와 외부를 단련하며 더불어 스트레스를 풀 수 있습니다.
또한, 라틴음악의 다양한 리듬을 이해하기 쉽고 반복되는 동작으로 근력강화와 체력증가 및 체지방 감소를 목표로 합니다.

▶ 활동 운영 방법

활동 중 구호를 넣어 집중도를 높이고 모든 친구들이 고루고루 받을 수 있는 칭찬스티커를 만들어 격려합니다.
아이들의 눈높이에 맞는 재미있는 수업(아이들의 유머 사용하기)을 진행하며, 쑤바 외 K-POP을 이용한 재미있는 율동도 배워 갈 수 있는 일석이조의 활동 운영을 계획하고 있습니다.

▶ 활동 평가 방법

수업 종료 10~20분을 활동 평가 시간으로 하여 조를 나누어 작품을 춤으로써 본인의 동작과 다른 사람의 동작을 볼 수 있고 서로 마주보며 작품을 해봄으로써 거울이 아닌 다른 사람 앞에서 춤을 추는 것을 반복적으로 지도하여 자존감을 높여주는 평가를 할 계획입니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1주	간 단 한 오리엔테이션 및 스트레칭 기본스텝, 마무리 스트레칭		
2주	바디웨이브 기초배우기		
3주	바디웨이브를 응용한 작품익히기		
4주	굴반을 이용한 기초배우기		
5주	굴반을 이용한 작품 익히기		
6주	쿨비아 기본 스텝(앞발에 액센트를 줘 걸어봅니다.)		
7주	쿨비아 기본 스텝(오른쪽 다리, 왼쪽 다리 프론트 앤 백)		
8주	쿨비아 기본 스텝(슬리피 레그 스텝 익히기)		
9주	쿨비아 기본 스텝(슈거케인, 마체테 익히기)		
10주	쿨비아 기본 작품 배우고 익히기		
11주	메렝게 기본 스텝(해피스텝게) 행진(걷기) 음악에 맞춰 작품익히기		
12주	메렝게 기본 스텝(6카운트, 사이드 투 사이드 beto 셔플 작품 익히기)		
13주	메렝게 음악 작품 배우고 익히기		
14주	레게톤 기본 스텝(고강도리듬) 스톰프 니 리프트 작품 익히기		
15주	레게톤 음악 작품 익히기		
16주	살사 기본 스텝(살사 라이트 앤 레프트 익히기)		
17주	살사 기본 스텝(살사 프론트 앤 백 익히기)		
18주	살사 기본 스텝(2스텝 익히기)		
19주	살사 기본 스텝(룩백 익히기)		
20주	살사 음악 작품 익히기		