

프로그램 운영 제안서

프로그램명	발레를 통한 바른 자세와 키 성장 운동법	강사명	강혜진
교재명		출판사	
운영비용	발레슈즈(개인준비) / 토요일 : 10시~10시50분 5세~7세(A반) 토요일 : 11시~11시50분 초1~초3(B반)		

▶ 프로그램 소개

초등학생을 대상으로 발레의 기초 용어와 동작을 익힙니다.
발레의 기본을 이용해 바른 자세와 숨은 키를 찾는 과정에서 스스로 지속 가능한 스트레칭 방법을 알고 잘못된 자세를 운동으로 충분히 교정해 나가는 동력을 만들고자 합니다

▶ 프로그램 목적

요즘 많은 아이들이 스마트폰에 중독되어 있습니다.
인지발달 측면에서도 좋은 영향이 없지만 무엇보다 걱정되는 것은 신체의 변화가 가장 큼니다. 잦은 스마트기기 사용은 거북목은 물론 척추의 호트리짐으로 나타납니다. 너무나 일상이 된 우리의 스마트기기의 사용을 줄이고자 많은 노력을 해왔지만 이를 해결하기는 어려움이 있습니다. 그래서 일상 속 아이들이 할 수 있는 간단하고 재미있는 발레 기본 동작으로 숨어 있는 자신의 키를 찾고 바른 자세가 될 수 있도록 도와줌에 목적이 있습니다.

▶ 프로그램 운영 방법

기초 발레를 통한 바른 자세와 키 성장 프로그램은 주 1회 초등학생 아동들을 대상으로 50분 동안 수업이 진행될 예정입니다.

발레복 착용 여부는 자유 선택이며 활동하기 편안한 운동복차림도 좋습니다.

남녀 구분 없이 수업에 참여할 수 있습니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	포인&플렉스 익히기 플리아&업 익히기	편안한 복장, 발레슈즈	
2회	팔 포지션 (앙바, 아나방, 앙오, 알라스콩) 발 포지션 (1번,2번,4번5번)		
3회	포인&플렉스 X 플리아&업 연속동작		
4회	팔 포지션 X 발 포지션 연속동작		
5회	배운 동작을 이용한 다양한 연속동작		
6회	팔 포지션 1번~4번 익히기 팔 포지션 5번~8번 익히기		
7회	팔 포지션 X 브레브레를 이용한 미니작품 배워보기		
8회	배운 동작을 바탕으로 연속동작 (발레 작품 '호두까기인형' 배워보기)		