

프로그램 운영 제안서

프로그램명	K-POP댄스와 치어리딩	강사명	김혜정
대상(학년)	청소년 누구나		
운영시간	16:00~18:00(2시간)	모집인원	10
운영회차	20회차	요일	화
운영비용	없음		

▶ 프로그램 소개

밝음, 열정, 미소, 배려, 끈기, 협동, 긍정으로 K-POP댄스와 치어리딩

▶ 프로그램 목적

비만해소 및 유연성 향상 및 자신감을 길러줍니다. 신체 표현을 통해 자연스럽게 리듬감을 형성시켜줍니다. 또한 다양한 움직임을 통해 불안과 욕구불만 및 긴장감을 해소시켜주며 정서적인 안정감을 형성시켜줍니다. 여러명이 팀을 이뤄 연습하며 상호 협력의 중요성을 깨닫게 되고 사회성 발달에 도움을 줍니다.

▶ 프로그램 운영 방법

[준비활동]

- 준비운동 및 전신 스트레칭
- 신나는 유산소 댄스 운동 및 근력운동

[중심활동]

1. 동작지도
 - 기본동작 지도, 동작 연습과 복습
 - 카운트에 맞춰 따라하기
2. 음악에 맞춰 동작 익히기
 - 함께 팀을 정하여 연습하기

[정리활동]

- 바른체형교정운동과 스트레칭요가를 통해 유연성과 바른자세 교정
- 레크리에이션 게임을 통해 프로그램에 흥미 유발

[평가계획]

- 개별적 평가 - 개별적 습득 관찰
- 모둠별 평가 - 활동의 완성도, 팀 참여도 관찰

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	준비운동, 기본동작과 스텝, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 장기자랑	실 내 용 운 동 화	
2회	준비운동, 유산소 운동, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 레크리에이션	실 내 용 운 동 화	
3회	준비운동, 근력 운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화	
4회	준비운동, 스트레칭 요가, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 자체공연	실 내 용 운 동 화	
5회	준비운동, 바른체형 교정운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 장기자랑	실 내 용 운 동 화	
6회	준비운동, 유산소 운동, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 레크리에이션	실 내 용 운 동 화	
7회	준비운동, 근력 운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화	
8회	준비운동, 스트레칭 요가, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 자체공연	실 내 용 운 동 화	
9회	준비운동, 바른체형 교정운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 장기자랑	실 내 용 운 동 화	
10회	준비운동, 유산소 운동, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 레크리에이션	실 내 용 운 동 화	
11회	준비운동, 근력 운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화	
12회	준비운동, 스트레칭 요가, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 자체공연	실 내 용 운 동 화	
13회	준비운동, 바른체형 교정운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 장기자랑	실 내 용 운 동 화	
14회	준비운동, 유산소 운동, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 레크리에이션	실 내 용 운 동 화	
15회	준비운동, 근력 운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화	
16회	준비운동, 스트레칭 요가, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 자체공연	실 내 용 운 동 화	
17회	준비운동, 바른체형 교정운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 장기자랑	실 내 용 운 동 화	
18회	준비운동, 유산소 운동, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 레크리에이션	실 내 용 운 동 화	
19회	준비운동, 근력 운동, K-POP 댄스 지도, 마무리운동, 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화	
20회	준비운동, 스트레칭 요가, 치어리딩 동작지도, 마무리운동, 자체공연	실 내 용 운 동 화	