

프로그램 운영 계획서

활동분야	요 가	강 사 명	강 은 영		
프로그램명	성 장 기 요 가				
대 상	초 등 학 교 3학 년 ~ 학 년		모집인원		
운영시간	14:00~16:00(3시간)	운영회차	<u>13</u> 회차	요 일	매 주 토 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 :				

▶ 프로그램 소개

- 고대 인도에서 전해오는 심신 단련법으로 자세와 호흡을 가다듬는 훈련과 명상을 통하여 성장기 어린이들의 건강을 위한 요가 프로그램

▶ 프로그램 목적

- 성장기 어린이들의 키 성장 및 정서함량, 집중력 향상과 자세 교정을 통한 자심감 고취 등 건강한 성장기를 보내기 위한 목적

▶ 프로그램 목표

- 성장판 자극으로 키 성장 도움
- 심리적, 정서적 안정감을 배워 집중력 향상
- 바른자세 교정으로 자심감 고취
- 척추측만 교정 및 다이어트 효과

▶ 프로그램 운영방법

- 기본적 자세교정부터 척추측만, 비만 관리 성장판 자극을 통한 키성장 요가 자세 교육
- 도구를 이용한 균형잡힌 자세 교정
- 명상자세를 통한 스트레스 해소 및 정서안정

프로그램 내용

회기	일 정	학습(활동)내용	준비사항	비고
1회	9월 14일(토) 14:00~16:00	- 기본 호흡법 - 체형 불균형 이해		
2회	9월 21일(토) 14:00~16:00	- 체형 진단 - 척추 측만 체크, 앉은 자세, 서서 자세		
3회	9월 28일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동 - 상,하체 기초운동 골반개폐운동 호흡,명상		
4회	10월 5일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(A) - 수직이동 쏠림 수정,여단이 골반 수정 호흡, 명상		
5회	10월 12일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(A) 유형별 - 기는 자세 누워서 하는자세 엎드려서 하는자세		
6회	10월 19일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(B) - 상.하체 기초운동,골반개폐운동 - 수직이동 쏠림과 여단이골반수정운동 호흡, 명상		
7회	10월 26일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(B) 유형별 - 여단리와 무릎서기 누워서 하는운동 엎드려서 하는운동		
8회	11월 2일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(C) - 상.하체 기초운동,골반개폐운동 - 수직이동 쏠림, 여단이골반수정운동		
9회	11월 9일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(C) 유형별 - 서서하는 운동 누워서 하는운동 엎드려서 하는운동		
10회	11월 16일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(D) - 상.하체 기초운동 - 골반개폐운동,수직이동 쏠림,여단이 골반수정운동(A,B,C)와같음		
11회	11월 23일(토) 14:00~16:00	- 균형회복 요가운동(D) 유형별 - 서서 팔다리배합운동 누워서 하는운동 엎드려서 하는운동		
12회	11월 30일(토) 14:00~16:00	- 빈야사1(태양예배자세를 기본으로 호흡과 자세를 잇는자세)호흡,명상		
13회	12월 7일(토) 14:00~16:00	- 빈야사2 - 호흡,명상		