

프로그램 운영 제안서

프로그램명	k-pop댄스와 치어리딩	강사명	김혜정
대상(학년)	청소년이면 누구나 가능		
운영기간	2024.9.9.~12.8	모집인원	10
운영시간	16:00 ~ 17:50 (2시간)	요일	화
운영비용			

▶ 프로그램 소개
신나는 음악에 맞춰 댄스 페스티벌
▶ 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 목표
밝음, 열정, 미소, 배려, 끈기, 협동, 긍정으로서 댄스를 통해 밝은 마음을 가지고 체력 또한 자신감 있고 건강하게 한다.
▶ 프로그램 운영 방법
[준비활동] - 준비운동 및 전신 스트레칭 - 신나는 유산소 댄스 운동 및 근력운동 [중심활동] 1. 동작지도 - 기본스텝과 기본 동작 지도, 연습과 복습 - 카운트에 맞춰 따라하기 2. 음악에 맞춰 동작 익히기 - 함께 팀을 정하여 연습하기, 연습한 후 자체공연 및 테스트 [정리활동] - 바른체형운동과 스트레칭을 해 유연성과 자세 교정 - 레크리에이션 게임을 통해 프로그램에 흥미 유발

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	준비운동 기본동작과 스텝 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 장기자랑 및 오리엔테이션	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
2회	유산소 운동 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 레크리에이션	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
3회	근력 운동 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
4회	스트레칭 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 자체공연	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
5회	준비운동 기본동작과 스텝 복습 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 장기자랑	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
6회	유산소 운동 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 레크리에이션	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
7회	근력 운동 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
8회	스트레칭 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 자체공연	실 내 용 운 동 화 마 실 물	

9회	준비운동 기본동작과 스텝 복습 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 장기자랑	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
10회	유산소 운동 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 레크리에이션	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
11회	근력 운동 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 랜덤플레이댄스	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
12회	스트레칭 댄스&치어 동작 복습 및 지도 마무리운동 자체공연	실 내 용 운 동 화 마 실 물	
13회	준비운동 그동안 배운 곡들 복습 마무리운동 과자파티	실 내 용 운 동 화 마 실 물	