

# 프로그램 운영 계획서

|        |                             |      |       |
|--------|-----------------------------|------|-------|
| 프로그램명  | 발레                          | 강사명  | 김경선   |
| 대상(학년) | 유아반 5세~7세/ 초등반 1~6학년, 분반    |      |       |
| 운영기간   | 8주                          | 모집인원 | 각 10명 |
| 운영시간   | 13:00 ~ 15:00 (2시간)         | 요일   | 토요일   |
| 운영비용   | 발레슈즈 발레복(개인준비) 또는 편한 운동복 차림 |      |       |

|                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ▶ 프로그램 소개                                                                                      |
| 발레는 몸 전체를 스트레칭 한 상태에서 움직이며 점프 훈련이 있기 때문에 성장기 어린이들의 성장판을 자극하여 키 성장에 도움을 주며, 몸의 자세 교정에도 도움을 줍니다. |
| ▶ 프로그램 목적                                                                                      |
| 아이들의 바른 몸, 바른 자세 교정과 유연성 기르기에 중점을 두고 발레 기본기를 익히기, 클래식을 통해 정서적 안정을 배워가며 내 몸 쓰임의 목적을 가집니다.       |
| ▶ 프로그램 목표                                                                                      |
| 아이들의 창의력과 클래식 발레를 통해 발레 기본기와 창작 발레를 만들어 봅니다.                                                   |
| ▶ 프로그램 운영 방법                                                                                   |
| 분반 진행 가능하며, 클래식 음악에 맞춰 스트레칭 유연성 운동 등 동작 연습을 진행합니다.                                             |

| 주 차 | 학 습 ( 활 동 ) 내 용 | 세 부 사 항                                       | 준 비 물 |
|-----|-----------------|-----------------------------------------------|-------|
| 1주  | 발레 기본기          | 바르게 앉기<br>발, 팔 포지션<br>스트레칭과 함께<br>발레 기본동작 익히기 |       |
| 2주  | 발레 기본기          | 발레 기본동작<br>빨리에<br>바뜨망 탄두                      |       |
| 3주  | 발레 기본기          | 바뜨망 제떼<br>아라베스크<br>에샤페                        |       |
| 4주  | 발레 기본기          | 쏘떼<br>동작파세                                    |       |
| 5주  | 발레 앙세르망         | 발레 연결동작 만들기                                   |       |
| 6주  | 발레 앙세르망         | 발레 연결동작 만들기                                   |       |
| 7주  | 발레 앙세르망         | 발레 연결동작 만들기                                   |       |
| 8주  | 발레 앙세르망         | 발레 연결동작 만들기                                   |       |