

## 프 로 그 램   운 영   계 획 서

|       |                     |      |       |            |       |
|-------|---------------------|------|-------|------------|-------|
| 활동분야  | 건 강 /스 포 츠          |      | 강 사 명 | 강 은 영      |       |
| 프로그램명 | 키성장 요가              |      |       |            |       |
| 대 상   | 초 등 학 교 3학 년 ~ 6학 년 |      |       | 모집인원       |       |
| 운영시간  | 10:30~12:00(1시간)    | 운영회차 | 14 회차 | 요 일        | 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 자신감 고취 등 건강한 성장기를 보내기 위한 목적

### ▶ 프로그램 목표

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

### ▶ 프로그램 운영방법

- 기본적 자세교정부터 척추측만, 비만관리, 성장판 자극을 통한 키성장 요가, 자세교육
- 도구를 이용한 균형잡힌 자세교정
- 명상자세를 통한 스트레스 해소 및 정서안정

## 프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

| 주 차    | 학 습 (활 동 )내 용                                                                                                        | 준 비 사 항 | 비 고 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|
| 1~2회   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기본 호흡법</li> <li>- 체형 불균형 이해</li> <li>- 체형 진단</li> </ul>                     |         |     |
| 3~4회   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 균형회복 요가운동</li> <li>- 상,하체 기초운동</li> <li>- 호흡, 명상</li> </ul>                 |         |     |
| 5~6회   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 균형회복 요가운동(A)</li> <li>유형별 - 기는자세<br/>누워서하는 자세<br/>엎드려서하는 자세</li> </ul>      |         |     |
| 7~8회   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 균형회복 요가운동(B)</li> <li>유형별 - 여닫이와 무릎서기<br/>상하체 기초운동<br/>골반개폐 운동</li> </ul>   |         |     |
| 9~10회  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 균형회복 요가운동(C)</li> <li>유형별 - 수직이동 쏘림<br/>여닫이 골반 수정운동<br/>상하체 기초운동</li> </ul> |         |     |
| 11~12회 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 균형회복 요가운동(D)</li> <li>유형별 - 서서 팔다리 배합운동<br/>골반수정 운동<br/>상하체 기초운동</li> </ul> |         |     |
| 13~14회 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 반야사1, 반야사2, 호흡과 명상</li> </ul>                                               |         |     |