

프로그램 운영 제안서

프로그램명	성 장 요 가 체 조	강 사 명	박 정 인
교 재 명		출 판 사	
운영비용	교재비, 재료비 등 항목별 상세히 작성		

▶ 프 로 그 램 소 개

성장기 아이들의 신체화 정신의 회복과 휴식을 취하며 올바른 동작들과 호흡을 통해 신체를 바르게 정렬하고 아이들의 몸과 마음, 정신을 튼튼하게 만들어 준다. 바른자세와 깊은 호흡으로 인한 자신을 되돌아 볼수 있는 계기와 용기가 생기며 올바르게 성장 하는데 도움을 받는다.

▶ 프 로 그 램 목 적

치우침과 쓸림으로 인한 신체의 불균형에서 오는 질병의 예방. 독립적이고 기능적인 신체사용 능력을 강화하여 몸과 마음을 조화롭게 결합시켜 심신의 균형상태를 유지 시킨다.

▶ 프 로 그 램 운 영 방 법

아이들의 각자 체력을 고려하여 무리 하지 않게 수업진행에 임할것이며 성장기에 도움되는 요가와 체조를 병행 하여 정신적과 신체적인 효과를 기대해보면서 놀이 운동을 통해 흥미와 적극적인 참여 유도하기. 키 성장에 도움 되는 누구나 따라 할 수 있도록 신나는 음악도 함께 활용해 스트레스 해소에 도움받기.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	성장요가체조의 정의 인지하여 기본 호흡 법과 가볍게 몸 풀어주기.준비운동 중요	개인생수,매트	
2회	간단한 몸풀기와 기초동작 배워보기.긴장 되어 있는 근육 풀어주기	개인생수,매트	
3회	놀이<거리두기실행>를 통해 흥미와 적극적인 참여 유도하여 유대관계 형성	개인생수,매트	
4회	유산소 운동으로 아이들의 기초체력 다지기.적당한 음악과 함께 즐거운 시간 가져 보기	개인생수,매트	
5회	유산소 운동으로 성장 및 기초체력 강화 본인의 역량에 맞게 운동할 것을 추천	개인생수,매트	
6회	바른 자세를 통해 자신감을 키워주고 자신에 대한 긍정적인 인식 키워주기	개인생수,매트	
7회	성장에 도움 되는 집중력과 균형감각을 도와 주는 체조 배워보기<심폐지구력>	개인생수,매트	
8회	약간의 땀배출과 함께 가벼운 체조 실행. 혈액순환 촉진에 도움 받는다	개인생수,매트	
9회	전신 근육에 자극을 주어 좀더 유연한 몸 가져보면서 삼신안정 도움받기	개인생수,매트	
10회	모듬 짜기 및 모듬별 음악 선정 하여 각 팀들 대결 하는 시간 가져보기<피드백>	개인생수,매트	
11회	심장에서 거리가 먼 순서대로 관절 풀어 주기. 발끝-무릎-고관절-허리-목, 정리	개인생수,매트	
12회	복습 하면서 학습능률 증대. 엔돌핀 생성에 도움되는 운동과 함께 활기생성	개인생수,매트	
13회	팔,다리,복부 근력 강화자세<코어근육> 반드시 본인의 체력에 맞추어 운동 실행	개인생수,매트	
14회	성장요가체조 반복 실행. 체력 강화 시켜 튼튼하고 균형 잡힌 신체를 경험	개인생수,매트	
15회	혈액순환에 도움 되는 유산소 운동과 근력 강화에 도움 되는 무산소 운동 병행	개인생수,매트	
16회	배워온 동작들 총연습과 더불어 변화된 내 자신 찾아보기. 충분한 정리운동과 마무리 인사.	개인생수,매트	