

프로그램 운영 계획서

활동분야	건강스포츠	강 사 명	강 은 영
프로그램명	요가하자!		
대 상	초 등 학 교 3 학 년 ~ 6 학 년		모집인원
운영시간	10:00~11:30(1.5시 간)	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
1회	- 키성장 요가 시작하기(요가의 이해, 바른서기습관) 주요동작 : 선자세, 고양이, 소, 다운독		
2회	- 척추를 길게 만드는 요가(척추신전 · 굴곡 균형) 주요동작 : 업독, 다운독, 코브라, 전굴		
3회	- 다리성장 스트레칭(하체유연성, 근력) 주요동작 : 전사1,2, 삼각자세, 런지		
4회	- 골반을 바로 세우는 요가(골반정렬, 허리보호) 주요동작 : 나비자세, 브릿지 - 앉는 자세 교정		
5회	- 균형 잡으며 키 키우기(코어, 균형감각) 주요동작 : 나무자세, 독수리, 플랭크 변형-균형 왕게임		
6회	- 점프요가. 성장자극(성장판 자극, 순환촉진) 주요동작 : 의자자세, 스쿼트 - 안전착지 훈련		
7회	- 가슴열고 키 크게(굽은등 예방) 주요동작 : 낙타 변형		
8회	- 복부 힘과 바른자세(코어 안정화) 주요동작 : 보트자세, 플랭크		
9회	- 옆구리 늘리기 성장 요가(척추 측면 신장) 주요동작 : 초승달, 게이트 자세		
10회	- 유연성 집중 성장 요가(전신 기동성 향상) 주요동작 : 전굴, 개구리 변형, 햄스트링 스트레칭		
11회	- 키성장 요가 플로우(체력, 지구력 향상) 주요동작 : 태양경배 A · B, 전사플로우		
12회	- 생활속 자세 교정 요가(일상자세 적용) 주요동작 : 스쿼트, 어깨열기		
13회	- 성장 휴식 수면 요가(이완, 수면 질 향상) 주요동작 : 다리벽 올림, 누워 비틀기)		
14회	- 키성장 요가 종합수업(전체복습, 성취감) 주요동작 : 인기동작 종합플로우		