

프로그램 운영 제안서

프로그램명	몸짱 스쿨	강 사 명	박 정 인
교 재 명		출 판 사	
운영비용	세라밴드, 짐볼		

▶ 프로그램 소개

신나는 음악에 맞춰 스트레칭부터 근력운동, 유산소운동으로 함께 하며 즐거운 다이어트를 할 수 있도록 도움을 주기 위한 프로그램이다. 본 수업은 다이어트 댄스와 함께 청소년들이 꼭 알아야만 하는 다이어트의 기초적인 지식에 대해서도 배울 수 있다.

▶ 프로그램 목적

- 댄스 감각과 유연성을 기르고 근력 운동과 스트레칭을 통한 체력 증진의 효과
- 균형 잡힌 신체발달과 다이어트 효과를 통한 자신감 증가
- 모듬별 활동을 통한 스트레스 해소
- 신체 에너지 발산을 통한 스트레스 해소
- 체중 조절 및 성인병 예방

▶ 프로그램 운영 방법

매 수업 시작과 끝엔 충분한 준비운동과 마무리 운동
신체별 부위 운동부터 전신 운동에 도움이 되는 다양한 댄스

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	운동의 기본동작 익히기		
2회	올바른 호흡 법과 기초 스텝 배우기		
3회	팔, 다리 연동으로 기초 체력 강화		
4회	짐볼 활용 균형 잡기 운동		
5회	짐볼 공중에서 이동(기초 체력 강화)		
6회	댄스의 기본 동작(조깅, 런닝) 익히기		
7회	점핑잭 스텝 1 익히 하지근력 강화		

8회	점핑잭 스텝 II 익혀 전신근육 강화		
9회	전신 스트레칭과 안무익히기		
10회	밴드 운동 호흡법 익히기 I		
11회	밴드 운동 기본동작 익히기 II		
12회	밴드의 탄성을 활용한 저항성 운동		
13회	짐볼을 이용한 예쁜 바디라인 만들기(투명의자)		
14회	심폐 지구력 강화, 제자리 점프		
15회	등, 배 운동		
16회	유산소와 무산소 병행(전신 근력 강화)		
17회	관절의 가동 범위 넓히기 (어깨관절, 허리관절)		
18회	밴드 이용하여 옆구리 강화(사이드 니킥)		
19회	밴드의 탄성을 이용하여 등, 배 근력 강화		
20회	짐볼과 함께 신체 이완		
21회	밴드 운동(운동 신경 발달)		
22회	하체 근력 강화(로우킥, 하이킥, 니업)		
23회	기본 스트레칭, 허벅지 근육이완		
24회	자유 댄스		
25회	짐볼과 밴드로 상하체 강화		
26회	근력 댄스(신체의 코어 근육 강화)		