

프로그램 운영 제안서

프로그램명	발레를 통한 바른 자세와 키 성장 운동법	강사명	강혜진
교재명	해당없음.	출판사	해당없음.
운영비용	해당없음. $\frac{7}{p} \sim$		

▶ 프로그램 소개

초등학생을 대상으로 발레의 기초 용어와 동작을 익힙니다.
발레의 기본을 이용해 바른 자세와 숨은 키를 찾는 과정에서 스스로 지속 가능한 스트레칭 방법을 알고 잘못된 자세를 운동으로 충분히 교정해 나가는 동력을 만들고자 합니다.

▶ 프로그램 목적

요즘 많은 아이들이 스마트폰에 중독되어 있습니다.
인지발달 측면에서도 좋은 영향이 없지만 무엇보다 걱정되는 것은 신체의 변화가 가장 큽니다. 잦은 스마트기기 사용은 거북목은 물론 척추의 호트러짐으로 나타납니다. 너무나 일상이 된 우리의 스마트기기의 사용을 줄이고자 많은 노력을 해왔지만 이를 해결하기는 어려움이 있습니다. 그래서 일상 속 아이들이 할 수 있는 간단하고 재미있는 발레 기본 동작으로 숨어 있는 자신의 키를 찾고 바른 자세가 될 수 있도록 도와줌에 목적이 있습니다.

▶ 프로그램 운영 방법

기초 발레를 통한 바른 자세와 키 성장 프로그램은 주 1회 초등학생 아동들을 대상으로 60분 동안 수업이 진행될 예정입니다.
발레복 착용 여부는 자유 선택이며 활동하기 편한 운동복차림도 좋습니다.
남녀 구분 없이 수업에 참여할 수 있습니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	1. 발레 기초 용어 알기 2. 나의 신체 탐색 및 몸 상태인지	편안한 마음과 복장 (발레복 착용하지 않아도 됩니다.)	
2회	1. 발레 기초 동작 익히기 2. 기초 동작을 활용한 척추 세우는 방법 익히기 3. 나이 숨은 키 찾아보기	상동	
3회	1. 발레를 통한 상체 스트레칭 2. 발레를 통한 하체 스트레칭 3. 일상에서 할 수 있는 스트레칭	상동	
4회	1. 발레를 기초로 한 키성장 운동 2. 매일 할 수 있는 나만의 바른자세와 키성장 운동 순서 만들기	상동	