

강 의 계 획 서

강좌명	어르신건강체조 A반		강사 명	이명숙, 정경순
강의일정	<ul style="list-style-type: none"> 강의기간 : 2022. 5.9(월요일)~ 8.27(토요일) 요일 및 시간 : 매주 수,금요일 13:00~14:30 			
교육목표	작품의 흐름을 알고 동작을 익힘으로 집중력을 기를수 있다.			
자격증	<ul style="list-style-type: none"> 자격증명 : 시니어운동전문강사 발급기관 : 국제시니어협회장 			
동 아 리 활동계획				
수 강 생 준비사항	• 개별준비 :편안한복장			
교육내용	주차	주 제	내 용	
	1주	작품성 체조	체조를 익히면서 작품을 배운다	
	2주	방향 익히기	인사로 자리바꾸며 방향을 익힌다	
	3주	골반강화운동	스커트 자세로 근력을 키운다.	
	4주	스트레칭요가	전신유연성을 강화시킨다.	
	5주	상체근력운동	좌,우 옆구리운동으로 근력을 키운다.	
	6주	하체근력운동	다리를 어깨 넓이로 벌리고 스쿼트 한다	
	7주	셔플 댄스	기본 스텝을 익힌다.	
	8주	어깨운동	양팔을 모아서 앞뒤로 돌려준다	
	9주	작품 복습	사방으로 스텝을 이용한 작품을 익힐수 있다.	
	10주	오픈 스텝	좌,우 스텝 익히며 동작을 익힌다.	
	11주	허리 강화운동	다리를 어깨 넓이로 벌리고 스쿼시 한다.	
	12주	라인 댄스 복습	기본 스텝을 이용해 간단한 동작을 익힌다.	
	13주	다리 근력운동	다리를 어깨 넓이로 벌리고 스쿼시 한다.	
	14주	골반 운동	골반을 앞뒤로 움직여 복근을 강화한다.	
	15주	작품성 체조	작품을 이용하여 동작을 익힌다.	
16주	작품 스트레칭	작품 응용으로 전신의 피로를 푼다.		

※ 강의계획서는 수강생의 연령 및 학습 수준에 따라 변경될 수 있습니다