

강 의 계 획 서

강좌명	어르신건강체조 B		강사 명	이정선, 인미진	
강의일정	<ul style="list-style-type: none"> 강의기간 : 2022. 5.9(월요일)~ 8.27(토요일) 요일 및 시간 : 매주 수·금요일 15:00~16:30 				
교육목표	초급단계의 운동강도로 근지구력과 유연성, 순발력 등을 기르기 위한 운동으로 포크댄스, 라인댄스, 줌바댄스, 시니어로빅 등을 실시하여 어르신들의 건강한 신체와 즐거운 여가생활을 목표로 운동한다.				
자격증	해당없음				
동 아 리 활동계획	없음				
수 강 생 준비사항	간편한복장 , 실내용 운동화				
교육내용	주차	주	제	내	용
	1주	오리엔테이션		인사 및 강사소개, 주의사항, 전신스트레칭	
	2주	포크댄스		포크댄스배우기, 하체유연성운동, 하체스트레칭	
	3주	시니어로빅		시니어로빅배우기, 상체근력운동, 상체스트레칭	
	4주	라인댄스		라인댄스배우기, 도구운동, 전신스트레칭	
	5주	줌바댄스		줌바댄스배우기, 하체근력운동, 하체스트레칭	
	6주	포크댄스		포크댄스익히기, 복부근력운동, 허리스트레칭	
	7주	시니어로빅		시니어로빅익히기, 등근력운동, 등스트레칭	
	8주	라인댄스		라인댄스익히기, 상체유연성운동, 상체스트레칭	
	9주	줌바댄스		줌바댄스익히기, 하체근력운동, 하체스트레칭	
	10주	중간점검		분기중 배운운동 총정리	
	11주	요가		교정요가배우기	
	12주	포크댄스		포크댄스배우기, 복부근력운동, 허리스트레칭	
	13주	라인댄스		라인댄스배우기, 등근력운동, 등스트레칭	
	14주	시니어로빅		시니어로빅배우기, 상체유연성운동, 상체스트레칭	
	15주	줌바댄스		줌바댄스배우기, 고관절운동, 스트레칭	
16주	총정리		분기 운동 총정리, 스트레칭		

※ 강의계획서는 수강생의 연령 및 학습 수준에 따라 변경될 수 있습니다