

강 의 계 획 서

| | | | | |
|-------------|--|--------|---------------------------|----------|
| 강좌명 | 어르신건강체조 B | | 강사명 | 이정선, 인미진 |
| 강의일정 | <ul style="list-style-type: none"> 강의기간 : 2022. 9. 5.(월)~12. 24.(토) 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 | | | |
| 동아리 활동계획 | • 없음 | | | |
| 수강생 준비사항 | • 간편한복장 , 실내용 운동화 | | | |
| 교육내용 | 주차 | 주 제 | 내 용 | |
| | 1주 | 오리엔테이션 | 인사 및 강사소개, 주의사항, 전신스트레칭 | |
| | 2주 | 포크댄스 | 포크댄스배우기, 복부근력운동, 허리스트레칭 | |
| | 3주 | 시니어로빅 | 시니어로빅배우기, 상체근력운동, 상체스트레칭 | |
| | 4주 | 라인댄스 | 라인댄스배우기, 하체근력운동, 하체스트레칭 | |
| | 5주 | 줌바댄스 | 줌바댄스배우기, 상체유연성운동, 상체스트레칭 | |
| | 6주 | 포크댄스 | 포크댄스익히기, 하체유연성운동, 하체스트레칭 | |
| | 7주 | 시니어로빅 | 시니어로빅익히기, 등근력운동, 등스트레칭 | |
| | 8주 | 중간점검 | 분기중 배운운동 총정리 | |
| | 9주 | 라인댄스 | 라인댄스배우기, 복부근력운동, 전신스트레칭 | |
| | 10주 | 줌바댄스 | 줌바댄스익히기, 고관절운동, 고관절스트레칭 | |
| | 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 | |