

강 의 계 획 서

강좌명	키 쑥쑥 성장 요가 (B)	강사	박진아
운영대상	5~7세 12명	운영일시	2025. 1. 21.(화)~1. 24.(금) 15:40~16:40, 총 4회
강의계획서			
구분	운영 내용	비고(재료)	
1차시 (1/21)	어린이 요가란? 요가랑 친해지기 바른자세의 중요성알기 및 2인1조 짝꿍 스트레칭요가		
2차시 (1/22)	여러 가지 동물요가자세 (나비, 낙타, 고양이, 토끼, 뱀, 물개 등등)		
3차시 (1/23)	요가게임 & 유아체육놀이		
4차시 (1/24)	스탠딩 요가자세 및 전굴과 후굴 요가자세		
수업 방법과 준비물			
<p> <input type="checkbox"/> 수업목표 - 어린이 성장요가를 통해 몸의 균형과 바른자세 만들기 <input type="checkbox"/> 수업방법 - 집에서든 쉽게 따라 할 수 있는 재미있는 동작들을 통하여 자세교정, 성장발육, 키크기, 집중력향상, 명상, 비만방지의 집중 수업방식과 다양한 동작과 다양한 게임활동을 통하여 재미있게 어린이요가를 접하는 수업방식입니다. <input type="checkbox"/> 교재 - 없음 <input type="checkbox"/> 준비물 - 없음 <input type="checkbox"/> 재료비 - 없음 </p>			