

「쭉쭉 키 크는 요가 & 튼튼 놀이 체육」 강의계획서

학습목표	• 어린이 성장요가를 통해 성장판을 자극해 성장발달 도움주고 바른자세 만들기 • 다양한 게임과 신체활동을 통하여 성장에 도움을 준다			교육기간	7. 29.(수)~8. 7.(금)
				교육시간	매주 수,금 10:00~12:00
강사명	박진아	교육장소	시청각실	교육대상	초등학생
		운영횟수	4회	모집인원	12명
개인준비물	없음			재료비	없음
강사소개	-바름요가홈트 대표 박진아 -요가전공, 요가경력 20년차				
★프로그램 운영 계획★					
회차	날짜	교 육 내 용			수강생 준비물
1	7/29	• 어린이 요가란? & 놀이체육 (피구) 요가의 이해 및 바른자세 만들기			
2	7/31	• 성장발달요가 & 놀이체육 (줄넘기 개인&팀) 성장에 도움될수 있는 동작 (성장판자극)			
3	8/5	• 짝궁커플요가 & 놀이체육 (풍선을 이용한 다양한게임) 2인1조 짝궁과 함께 같이 재미있는 커플요가			
4	8/7	• 자세교정요가 & 놀이체육 (공을 이용한 게임) 바른자세 만들기 및 교정동작들			

※ 프로그램은 도서관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.