

화전도서관 여름방학프로그램 강의계획서

프로젝트명	신(身)신(神)당부 프로젝트 - 건강한 신체(身)에 건강한 정신(神)을 부탁해! -				
운영기간	2023. 8.3~8.24				
운영장소	화전도서관 1층 다목적홀				
대상	유치부(6~7세)반/ 초등반		학생 수	10명	
강사	우정원		수업	이론+실습	
활동목표	올바른 움직임을 통하여 성장에 필요한 근육을 균형있게 사용하여 건강한 신체와 정신을 가지고 일상의 좋은 습관들이 자리 잡도록 도와주기.				
수업 계획					
회	차시	일 시	시간	활동 내용	준비물
1	1	8.3(목)	15:00~15:50	(유치부) 내뭉침지 (호흡,바르게 앉기,서기,걷기)	빔, 요가매트
	2		16:00~16:50	(초등부) 내뭉침지 (호흡,바르게 앉기,서기,걷기)	빔, 요가매트
2	1	8.10(목)	15:00~15:50	(유치부) 척추정렬(어깨,골반,고관절)	빔, 요가매트
	2		16:00~16:50	(초등부) 척추정렬(어깨,골반,고관절)	빔, 요가매트
3	1	8.17(목)	15:00~15:50	(유치부) 성장판 활성화 운동1	빔, 요가매트
	2		16:00~16:50	(초등부) 성장판 활성화 운동1	빔, 요가매트
4	1	8.24(목)	15:00~15:50	(유치부) 성장판 활성화 운동2	빔, 요가매트
	2		16:00~16:50	(초등부) 성장판 활성화 운동2	빔, 요가매트

<수업 내용 및 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.>