

강 의 계 획 서

강좌명		키즈놀이요가 2급					
담당강사		박상희	E-mail	hp6972@never.com			
교육기간		총 12주	교육시간	매주 화요일 19:00 ~ 21:30(총 30시간)			
강좌개요 (소개)		키즈놀이요가는 유아, 초등생의 체육 활동을 목적으로, 창의적이며 재미있는 신체놀이를 이용한 다양한 위밍업 방법과 아동에게 적합한 요가자세를 통해 신체의 균형, 집중력, 협동심을 향상시킬 수 있는 교수법을 익히는 전문가과정입니다. 요가 무경험자도 수업을 이끌 수 있도록 지도합니다.(몸놀이연구소 블로그참고)					
수업교재							
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고	
1	3/4	주제: 오리엔테이션 -키즈놀이요가 구조 소개 -선생님 몸 만들기와 키즈요가 준비방법 -호흡/관절이란? 관절인형/ 놀이 시 주의할 점	박상희			메시건	
2	3/11	주제: 몸을 설명합니다 - 척추란? /긴장, 이완 -얼음땀/ 나는 곰이다. 이완에 대해서	박상희 김소연	관절인형 종		선생님 몸만들기 요가수업을 합니다.	
3	3/18	주제: 근력키우기와 스트레칭 -몸으로 말해요 두발을 제 자리에~/ 두루와~ 에어간판놀이	박상희 김소연	카드			
4	3/25	주제: 중심잡기 -바르게 서는 자세, 한 발 중심잡기 두 발을 제자리~ 줄다리기/무궁과 꽃이 피었습니다.	박상희 김소연	끈 타이머			
5	4/1	주제:삼각자세/ 비튼삼각자세 -챔피언/ 점프점프/ 나도 명상선생님	박상희 장선아	끈 색연필 색지			
6	4/8	주제: 반달자세/ 독수리자세 - 끈달린 풍선치기/공주고받기1~3 -상상의 거품방울 / 실습	박상희 장선아	풍선 공			
7	4/15	주제: 영웅자세 1,2,3 거울놀이/검술대회 똑딱 똑딱 선생님의 시간은? / 실습	박상희 김소연	신문지 테이프			
8	4/22	주제: 골반 균형잡기1 나비자세 -손끝 계단 오르기/나그네와 천사 -아가 재우기 / 실습	박상희 김소연	휴지 의자 그림계단			
9	4/29	주제: 골반의 균형2 박쥐자세 -올타리 폭탄/몸지도 / 실습	박상희 김소연	풍선 색상지 색연필			
10	5/13	주제: 골반의 균형3 개구리자세/ 소머리자세 -숨으로 하는 축구시합/투명의자 -불가사리 / 실습	박상희 장선아	휴지			
11	5/20	주제: 금강좌, 영웅좌, 연꽃좌 -열고닫고/눈감술(도.추.수)/관찰자 / 모의고사	박상희 김소연	끈 휴지			
12	5/27	자격증 시험 장소: 몸놀이연구소(변경가능) 시간: 토요일 (시간 조율)	박상희 몸놀이연구소		신분증 응시원서		