【별첨 2】

2025년 평생학습 프로그램 강의계획서

강좌명	바른자세 키즈발레	강사명	박수연
대상	6세~초2	기간	3.12.~5.28(매주 수)
주요경력	무용전공 학·석사, 유아 및 성인 발레 수업		
강의목표	발레수업에서 배울 수 있는 상호작용을 통해 집중력을 향상시키고 점프와 스트레칭같이 발레 동작을 통해 성장점을 자극시켜 바른자세와 신체발달을 도와주는 발레 수업입니다.		
학습자 관리	바른근육 사용 지도 및 안전관리		
기대효과	1. 바른체형을 형성시켜주고 신체발달에 도움을 줌 2. 발레수업에서의 상호작용을 통해 배려심, 집중력, 사회화를 배울 수 있음		

회차	주 제	주 요 내 용
1회	발레인사 배우기	발레수업에 쓰이는 인사법을 배우고 친구들과 함께 인사해보며 발레예절을 배우기
2회	발레의 발포지션 배우기	발레에는 여러 가지 발 모양이 있어요, 1번부터 5번까지의 발모양을 배우고 여러 동작에 활용하기
3회	발레의 1~8번 팔 포지션 <port de Bras>배우기	8가지의 팔포지션(포 드 브라)를 배우고 발레클래식 음악과 함께 연결하여 음악을 표현하기
4회	발레 포인&플렉스 배우기	발등을 아래로 내리는 포인, 발등을 몸 쪽으로 당겨오는 플렉스의 개념을 배우고 신체의 길고 아름다운 선을 표현하고 만들어보기
5회	고관절과 복근 운동 그리고 밸런스 맞춰보기	발레동작을 더 잘 수행하기 위한 근력과 몸의 중심을 찾는 연습을 해보기
6회	Ballet Bar	고관절의 가동성과 허벅지의 근력을 키워주는 Plie와 tendu 연결하여 배워보기
7회	부레부레 앞으로 전진하기	뒤꿈치를 들어 잘게잘게 걸어가는 동작인 부레부레를 통해 앞으로 걸어가기
8회	I Can Wiggle	영어동요 I Can Wiggle 노래에 맞춰 발레댄스 춰보기
9회	샹즈망 점프	발을 바꿔가며 뛰는 점프로 쏘떼와 다른 점을 알려주고 발바닥 발판을 이용해 점프 뛰어보기
10회	스키핑 점프	앞서 배운 파세를 이용하여 다리를 끌어올려 번갈아가며 뛰어보기
11회	작품 "삐꾸기 왈츠" 배우기(1)	삐꾸기 왈츠 음악에 맞춰 발레작품(앙세르망) 춰보기
12회	작품 "삐꾸기 왈츠" 배우기(2)	삐꾸기 왈츠 음악에 맞춰 발레작품(앙세르망) 춰보기
교재	교 재 명:	교재비: 원
재료	개인준비물:	총 재료비: 원