

# 리듬 스트레칭 & 댄스

주요키워드	요가, 발레 스트레칭	세계무용	장르별 댄스
-------	-------------	------	--------

단체/개인명	최 희 성	구분	단체	개인
				V
담당자명/직책	최희성/대표	휴대전화	010-3331-5088	
이메일주소	xixingirl@naver.com	사업참여 횟수	( 4 )회	
필수교육이수	이수	소재지	서울시 은평구	

사업영역	문화예술체육				온라인수업		불가능			
사업목적	예체능활동을 통한 자아실현과 문화의 다양성공유									
사업기간	2023. 3. 2. ~ 2023. 12. 31.						총 ( 3 )회 진행 / 주 ( 1 )회			
사업대상	유	초	중	고	회기별 인원		최소 ( )명~최대 ( )명			
		V	V	V						
활동분야	교과 과정 연계형			V	활동 장소	교내	V	활동 기간	학기중	V
	창의 체험 활동			V						
	평일 방과후 활동			V		교외			방학중	
	주말 방과후 활동									
사업비	금480,000원(금사십팔만원)									
소요예산 *세부산출내역은 프로그램 계획서에 기재함	지출항목	산출내역					소계(원)		구성비	
	주강사비	(1교시) 40,000원X12회X1명=480,000원					480,000		100%	
	보조강사비									
	재료비									
		<재료비 항목별 1인당 단가>								
	합 계					480,000		100%		
기대효과	집중력과 신체리듬 향상									
프로그램 운영 시 충족해야할 조건	다목적실과 같은 움직임공간이 가능한 무용실									

## 프로그램 계획서

회기	세부 추진내용 (*초/중/고 학생 특성 반영하여 기재)	교시	강사명
1	-주제 1 :뮤지컬 댄스(라라랜드,트위스트 킹,위대한 쇼맨) -활동내용 : 힙합,스윙,연기를 통한 종합예술인 뮤지컬댄스를 배워본다 -방법 : *몸풀기 체조-Warming up:발레 스트레칭 Sit up:복근운동 Balance:중심 균형잡기	1	최희성
	-준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화		
2	-주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 : 솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *Part 1 리더 팔류 동작의 실제 :발,팔의 위치,타이밍 회전량 설명	1	최희성
	-준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화		
3	주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 :솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *몸풀기 체조-Warming up:발레 스트레칭 Sit up:복근운동 Balance:중심 균형잡기	1	최희성
	-준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화		
4	-주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 : 솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *Part 2 리더 팔류 동작의 실제 :발,팔의 위치,타이밍 회전량 설명	1	최희성
	-준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화		
5	주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 :솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *몸풀기 체조-Warming up:발레 스트레칭 Sit up:복근운동 Balance:중심 균형잡기	1	최희성
	-준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화		
6	-주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 : 솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *Part 3 리더 팔류 동작의 실제 :발,팔의 위치,타이밍 회전량 설명	1	최희성
	-준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화		
7	주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 :솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *몸풀기 체조-Warming up:발레 스트레칭 Sit up:복근운동 Balance:중심 균형잡기	1	최희성
	-준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화		

회기	세부 추진내용	교시	강사명
8	-주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 : 솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *Part 4 리더 팔워 동작의 실제 :발,팔의 위치,타이밍 회전량 설명 -준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화	1	최희성
9	주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 :솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *몸풀기 체조-Warming up:발레 스트레칭 Sit up:복근운동 Balance:중심 균형잡기 -준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화	1	최희성
10	-주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 : 솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *Part 5 리더 팔워 동작의 실제 :발,팔의 위치,타이밍 회전량 설명 -준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화	1	최희성
11	주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 :솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *몸풀기 체조-Warming up:발레 스트레칭 Sit up:복근운동 Balance:중심 균형잡기 -준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화	1	최희성
12	-주제 1 :뮤지컬 댄스 (라라랜드) -활동내용 : 솔로 듀엣 군무를통한 창작안무가 돋보이는 라라랜드를 배워본다 -방법 : *Part 1~5 리더 팔워 동작의 실제 :발,팔의 위치,타이밍 회전량 설명 -준비물 : 트레이닝복과 같은 편한복장,무용슈즈 or 실내화	1	최희성

프로그램의 창의성	- 종합예술인 뮤지컬의 강점을 살려 스윙,힙합과 같은 다양한 장르의 댄스를 접하면서 노래 연기를 통해 율동감 음악성을 습득해본다. 기본적으로는 발레 스트레칭 등 몸풀기 체조를 통한 바른자세를 형성하며 그 위로 자신을 표현하는 자아실현과 문화의 다양성을 공유하며 서로간의,친구들 간의 다른모습들 또한 이해하고 받아들이는 자아발전의 과정이자 경험이 될 것입니다.
프로그램의 지역사회 연계성	- 학교와 같은 공기관 외 키움센터 등 수업의 다양성과 확장성을 넓히며 구 시 주최로하는 문화축제의 기회를 활용하여 친구들의 무대를 선보일수있는 기회를 마련하여본다,또한 소외된곳의 무대를 통해 사회적인 교감과 공감대를 형성하여본다.

소요예산				
※ 부가세 포함 (단위 : 원)				
지출항목	산출내역	소 계	구성비	비 고
주강사비	(1교시) 40,000원×12회×1명=480,000 강사비×회기수×강사 인원수=금액	480,000	100%	
보조강사비	-			
재료비	-  <재료비 항목별 1인당 단가>			전체예산의 60% 이하로 편성
합 계		480,000	100%	
관리 및 협력방안				
구 분	구체적 방안			
강사인원	- 강사 1명			
학생안전 관리계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 초등학교 수업인 경우 담임 선생님과 함께 수업진행됨</li> <li>- 안전교육을 항시 염두해두며 보건실,비상구위치파악</li> <li>- 담당선생 - 안전사고 예방계획 / 사고 대처방안 등</li> <li>선생님과 진행내용공유와 문제발생시 신속한 연락 체계</li> <li>-학생들 사이 안전거리 확보와 본인에게 맞는,무리한 동작 진행자제</li> </ul>			
학생 참여방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 출석 확인 / 참여 유도 / 동기부여 등</li> <li>- 예체능인 만큼 잘하든못하든 떠나서 자신감 부여중요</li> <li>- 학생들 스스로 창의적인 자연스러운 안무참가</li> <li>- 학생들끼리 협업하며 친밀감 성취감 형성</li> </ul>			
학교와의 협력방안	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 사전 조율 / 역할 분담 / 진행사항 공유 등</li> <li>초등학교 수업인 경우 담임 선생님과 함께 수업진행됨</li> <li>- 안전교육을 항시 염두해두며 보건실 위치파악</li> <li>- 담당선생님과 진행내용공유와 문제발생시 신속한 연락 체계</li> <li>-학생들 사이 안전거리 확보와 본인에게 맞는,무리한 동작 진행자제</li> </ul>			



## 강사 주요 이력(대표강사)

[illegible][illegible]

프로그램 사진자료



Warming up-코브라자세 유연성 강화



Ballet 스트레칭



스페인 무용-망토를 활용하는투우사춤



아프리카 댄스



뮤지컬 댄스-트위스트 킹



뮤지컬 댄스-열연중