

5~6학년 키즈요가부 동아리 활동일지 (1학기)

활동일	2019. 5. 10.	활동장소	5-6 교실	참여학생	22명
주요활동 내용		활동 사진			
<p>< 첫 만남, 스트레칭 ></p> <ul style="list-style-type: none"> * 자기 소개 * 배우고 싶은 자세 말하기 * 기본 스트레칭 					

활동일	2019. 5. 24.	활동장소	교육복지실	참여학생	22명
주요활동 내용		활동 사진			
<p>< 명상 ></p> <ul style="list-style-type: none"> * 요가의 이해와 주의사항 * 호흡, 명상 * 전굴 자세 					

활동일	2019. 6. 7.	활동장소	교육복지실	참여학생	22명
주요활동 내용		활동 사진			
<p>< 복근 운동 ></p> <ul style="list-style-type: none"> * 똥단배 자세를 통한 힘 기르기 					

활동일	2019. 6. 14.	활동장소	교육복지실	참여학생	22명
주요활동 내용		활동 사진			
<p>< 척추 운동 ></p> <ul style="list-style-type: none"> * 고양이 자세를 통한 척추 유연성 강화 					

활동일	2019. 6. 21.	활동장소	교육복지실	참여학생	22명
주요활동 내용		활동 사진			
<p>< 균형 잡기 > * 할 자세를 통한 균형감각 기르기</p>					

활동일	2019. 6. 28.	활동장소	교육복지실	참여학생	22명
주요활동 내용		활동 사진			
<p>< 골반 교정 > * 나비 자세를 통한 골반교정</p>					

활동일	2019. 7. 5.	활동장소	교육복지실	참여학생	22명
주요활동 내용		활동 사진			
<p>< 상하체 운동 > * 쟁기 자세를 통한 상체 유연성 강화</p>					