

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명	줄바댄스 B		
강 의 개 요 및 수 업 목 표	건강하고 즐거운 삶을 살기위한 지속적인 운동		
강 의 교 재 및 교 육 기 자 재	운동화, 물, 수건		
주차	세 부 강 의 내 용	준비물	강의방법등
1	웜업(준비운동)	운동복,운동화,물,수건	
2	메렝게(스텝과 율동)	”	
3	살사(리듬 익히기)	”	
4	쿰비아(기본동작)	”	
5	레게톤(기본스텝)	”	
6	쿨다운(마무리 운동)	”	
7	웜업(준비운동)	”	
8	메렝게(스텝과 율동)	”	
9	살사(리듬 익히기)	”	
10	쿰비아(기본동작)	”	
11	레게톤(기본스텝)	”	
12	쿨다운(마무리 운동)	”	