# 운동 처방 : 건강 체력 유지/증진/비만관리 등의 목적으로 자신에게 필요한 운동 계획

## 운동 처방의 과정

체력 측정 결과를 바탕으로 신체 활동의 목표 설정, 운동의 **종류/강도/시간/빈도** 설정

| 운동 종류 | 유산소 | 무산소 |  |
| --- | --- | --- |
| 운동 강도 | 최대 심박수 HRmax 반복 횟수 RM | 조깅(60% HRmax) 100m달리기(80% HR max) |
| 운동 시간 | 거리 | 횟수 | 시간 |  |
| 운동 빈도 | 주 n회 | 학교에선 주 4회 운동 실천 |

# 운동 실천 단계 (부등호로 혜택과 손실 관계 표시)

| 무관심 | 혜택 < 손실 |
| --- | --- |
| **관심** | 혜택 < 손실 (운동 시작의 의도 존재, 실천 X) |
| 준비 | 혜택 = 손실 |
| 실천 | 혜택 > 손실 (**운동에 투자**) |
| **유지** | 혜택 > 손실 (**운동에 투자** + **규칙적으로 운동)** |

# 여가 스포츠 활동의 효과

1. 신체 활동 욕구 충족
2. 건강 유지 및 체력 증진
3. 정서적 안정
4. 사회적 유대감 강화

**여가 스포츠 활동 체험 단계** : 탐색 -> 계획 -> 실천 -> 평가

## 탐색 단계

1. 달성 목적 파악 (운동 처방 과정)
2. 흥미 고려하여 즐길 수 있는 종목 파악 (운동 실천 및 유지)
3. 여가 시간 파악하기 (운동 시간)
4. 자주 즐길 수 있는 종목 찾기 (운동 빈도)
5. 주변에서 흔히 사용가능한 환경 파악

# 현대 표현의 특징

1. 자유로운 움직임 추구
2. 독창적 재구성, 표현 요소 다양한 표현
3. 현대 사회 문화를 나타냄

## 유형

1. 모던 발레 / 현대 무용
2. 힙합/라인댄스/재즈댄스