

신체 10월 세부 계획안

회차	내 용	목표 및 평가	활동 난이도	준비물
1주차	도입 1. 인사구호 2. 건강박수 - 팡팡샤르르 3. 어깨 이완 스트레칭	목표 ▶신체활동:롤러 마사지 볼 상 하체 혈액순환 ▶레크활동: 평가 롤러마사지볼활동으로 신체를 마사지 하며 혈액순환이 되는 것 같다고 말씀하셨으며	(상) 롤러 마사지 볼 - 하체 주변 근육 이완	롤러마사지볼 추석명절교구
	전개 4 신체 재활 활동-롤러마사지볼 5 신체 레크 활동-추석명절교구		(중) 롤러 마사지 볼 - 목 주변 근육 이완	
	마무리 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하) 롤러 마사지 볼 - 쇄골 밑 근막 이완	
2주차	도입 1. 인사구호 2. 건강박수 - 팡팡샤르르 3. 경추 이완스트레칭	목표 ▶신체활동:골프공 마사지 스틱 ▶레크활동: 도너츠칩 집중력 향상 평가 골프공마사지스티크를 승모근 위주로 두드리는 운동을 좋아하셨습니다 도너츠칩 활동을 하실때는 색깔을 정확히 인지하시고 활동하셨으며 재미있게 활동 하셨습니다.	(상)골프공 마사지 스틱 - 손바닥 두드리기 도너츠칩 - 색깔 섞어 끼워넣기	골프공마사지스티크 도너츠칩
	전개 4신체 재활 활동-골프공마사지스티크 5. 신체 레크 활동-도너츠칩		(중)골프공 마사지 스틱 - 후두부 마사지 도너츠칩 - 쌓기	
	마무리 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하)골프공 마사지 스틱-종아리 옆 근막 순환 마사지 도너츠칩 - 끼워보기	
3주차	도입 1. 인사구호 2. 건강박수 - 팡팡샤르르 3. 손목 강화 스트레칭	목표 ▶신체활동:에어쿠션 균형감각 기르기 ▶레크활동:로싸원반,손목근육강화 인지 능력 향상 평가 에어쿠션활동에서는 옆으로 기울려 지는 분들이 많았지만 점차 균형을 잡아 주셨습니다. 로싸원반 활동에서는 원반이 어디로 갈지 몰라 정신없다고 하셨지만 점점 집중하셔서 성공하시며 즐거워 하셨습니다	(상) 에어쿠션 - 강사 손을 잡고 일어나보기 로싸원반 - 목표지점 안에 집어 넣기	에어쿠션 로싸원반
	전개 4. 신체 재활 활동-에어쿠션 5. 신체 레크 활동-로싸원반		(중) 에어쿠션 - 에어쿠션위에 앉아서 다리들기 로싸원반 - 강사가 던지는 로싸 원반 받기	
	마무리 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하) 에어쿠션 - 한쪽 다리씩 올려서 균형잡기 로싸원반 - 머리에 올려서 균형잡아보기	
4주차	도입 1. 인사구호 2. 건강박수 - 팡팡샤르르 3. 손목 강화 스트레칭	목표 ▶신체활동:지압볼 혈액 순환에 도움을 준다. ▶레크활동:밸크로빅타겟 집중력 향상 평가 지압볼 활동에서는 발 다리 목 발바닥 등 전신을 마사지하시면서 시원하다고 하였고,밸크로빅 타겟 활동으로는 던지는 숫자를 정확히 인지하고 활동하는 모습들을 보여주셨음..	(상) 지압볼 - 서로 마사지해주기 밸크로빅 타겟 - 연속 빠르게 던지기	지압볼 밸크로빅타겟
	전개 4. 신체 재활 활동-지압볼 5 신체 레크 활동-밸크로빅타겟		(중) 지압볼 - 발바닥 마사지 하기 밸크로빅 타겟 - 숫자 피해 던져보기	
	마무리 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하) 지압볼 - 팔, 어깨 근육 마사지하기 밸크로빅타겟 - 번호에 공 던지기	

위 계획안은 프로그램 개선을 위해 내용이 변경될 수 있습니다.

10 월 음악 계획안 (박지현)

회차	내 용	목표 및 평가	활동 난이도	준비물
1주차	도입 1. 스팟 - 웃놀이박수 2. 건강체조 - 폼나게살거야	▶ 목표 : 동물그림을 보며 자신이 가진 동물에 대해 이야기해보고 캐스터네츠 소리를 내어본다. 송편 만들기를 통해 손끝 조작 능력과 협동심을 기른다.	(상) 노래에 맞추어 다양한 방법으로 박자 연주 해보기	동물 캐스터네츠 송편만들기 재료
	전개 3.음악(악기) - 동물캐스터네츠 4.활동 - 송편만들기	▶ 평가 : 손목이랑 팔이 튼튼해질 것 같으면서 열심히 흔드심	(중) 손목스냅을 이용하여 캐스터네츠 소리를 내어 보기	
	마무리 5. 호흡 및 정리	어르신들이 즐겁게 참여하며 송편을 완성함으로써 성취감과 만족감을 느끼심	(하) 동물 그림을 보고 무슨 동물의 악기를 가지고 있는지 손 들어보고 이야기 해보기.	
2주차	도입 1.스팟 - 웃놀이박수 2.건강체조 - 폼나게살거야	▶ 목표 : 카바사의 독특한 소리를 들어보고 다양한 연주법을 익혀본다. 미러볼의 시각적 자극과 함께 어르신들이 하체 근력을 안전하게 강화하고, 균형감각을 향상시킨다.	(상) 다양한 카바사 연주법으로 라틴리듬의 음악에 맞춰 박자 연주 해보기	카바사 미러볼
	전개 3.음악(악기) - 카바사 4.활동- 하체체조	▶ 평가 : 신기하게 생겼으면서 구슬을 요리조리 돌려도 보고 흔들어 보셨음	(중) 흔들어보기도 하고 손바닥으로 쳐보기도 하며 여러 가지 소리 내어보기	
	마무리 5. 호흡 및 정리	참여도가 높고 안전하게 하체 운동을 수행하며 즐거움을 느끼심	(하) 손목을 좌,우로 비틀어 가며 카바사 소리 들어보기	
3주차	도입 1.스팟 - 싸가지박수 2.건강체조 - 뱀이다	▶ 목표 : 마라카스를 흔들어 보며 창의를 자극하기 예쁜 하트모양 마라카스 울동을 하며 노래불러보기 수건을 활용한 스트레칭과 근력 운동으로 상하체 유연성과 근력을 증진	(상) 마라카스를 흔들며 노래 박자를 맞춰보고 하트를 표현한 울동 해보기	하트 마라카스 수건
	전개 3.음악(악기)- 하트마라카스 4.활동- 수건운동	▶ 평가 : 하트모양의 마라카스가 너무 예쁘다고 집에 가져가고 싶다고 하심. 신나게 울동을 해보았음.	(중) 손바닥에 때려보고 흔들어보며 달라지는 소리 들어보기	
	마무리 5. 호흡 및 정리	어르신들이 수건 운동을 통해 관절 기동 범위가 향상되고 근력이 강화됨을 관찰함	(하) 하트모양 마라카스를 탐색 해보고 흔들어서 소리 들어보기	
4주차	도입 1.스팟 - 싸가지박수 2.건강체조 - 뱀이다	▶ 목표 : 손가락으로 바가지를 굽어보며 귀로 연주를 해본다. 마이크와 리본넥타이를 활용해 어르신들과 노래 퍼포먼스를 즐기며 정서적 유대감과 자신감 향상.	(상) 팀을 나누어 한쪽팀은 두드리고 한쪽팀은 굽어보며 합주해보기	바가지귀로 마이크 리본넥타이
	전개 3.음악(악기) -싸가지박수 4.활동 - 가수 퍼포먼스	▶ 평가 : 머리에도 써보시고 각설이 타령을 부르며 즐겁게 노래부르심	(중) 안쪽과 바깥쪽을 구분하여 두드리고 굽어보며 노래 연주해보기	
	마무리 5. 호흡 및 정리	어르신들이 적극적으로 참여하고 즐거워함으로써 정서적 만족과 사회적 교류가 증진됨.	(하) 바가지를 굽어보며 귀로소리 내어보기	

* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. *

10월 교구 세부 계획안(나승숙)

회차	내 용	목표 및 평가	활동 난이도	준비물
1주차	도입 1.건강체조 - 고향역 2.스팟 - 과일박수	▶목표 : 입체 구조물을 완성해 보면서 공간 지각 능력을 키운다. ▶평가 : 만져보고 촉감을 말씀해 주신다. 건물을 올리신다고 옆사람과 경쟁도 하면서 높게 쌓아올린다. 협동심을 발휘하여 도미노 연결을 해서 밀어 넘어지는 걸 보고 즐거워한다.	(상) 꽃과 어울리는 나비를 만들어 자연을 상상해 봅니다.	소프트 큐브
	전개 3.교구놀이 -소프트큐브 4.실버울동 - 누이		(중) 같은 면끼리 블록을 쌓아 보기도 하고 옆 어르신과 높이 쌓기 경쟁도 하신다.	
	마무리 5.마무리 - 스트레칭 및 소감		(하) 큐브의 촉감을 느껴보면서 양면의 색깔을 구분해 본다.	
2주차	도입 1.건강체조 - 고향역 2.스팟 - 과일박수	▶목표 : 균형감각과 전략적 사고를 키워 나가며 의자쌓기의 가장 중요한 무게중심을 잡기위해 위치와 방향을 선택할수 있는 신중함을 키울수 있습니다 ▶평가 : 의자 자체가 너무 귀여우시다면서 깔깔깔 웃습니다.귀여운 의지를 하나 하나 쌓으면서 집중하시는 모습이 너무 아름답습니다	(상)쌓여진 의자 틈이 안생기게 밀착시켜서 의자를 위아래 돌려가면서 쌓아봅니다	의자쌓기
	전개 3.교구놀이 - 의자쌓기 4.실버울동 - 누이		(중) 학창시절을 생각하여 의자를 나열해 봅니다	
	마무리 5.마무리 - 스트레칭 및 소감		(하) 의자모양을 탐색하고 같은 모양과 색상을 구분합니다	
3주차	도입 1.건강체조 - 고향역 2.스팟 -탕 박수	▶목표 : 머릿속으로 상상한 모형을 눈으로 보며 손으로 만드는 과정으로 창의력과 협응력발달에 도움을 줄수있습니다 ▶평가 : 잘구부러져서 손이 아프지 않다고 하시면서 다양한 모양으로 끼우시며 새로운 교구활동에 집중하시며 수업참여하셨음	(상) 잘 구부러지는 블록이여서 축국공 별 오각형등 도형을 만들 수 있습니다	거미블럭
	전개 3.교구놀이 - 거미블럭 4.실버울동 - 누이		(중) 구멍이 뚫린 부분과 볼록튀어나온 부분을 연결하여 끼우는 연습을 할수 있습니다	
	마무리 5.마무리- 스트레칭 및 소감		(하) 공모양을 만드셔서 위로 던져보는 활동하심	
4주차	도입 1.건강체조 - 고향역 2.스팟 - 탕 박수	▶목표 : 눈과 손의 협응력을 이용하여 해서 정확성이 필요합니다 집중력과 협응력을 ▶평가 : 두근 두근 긴장감 속에서 최대한 천천히 칼을 끼우시고 패자가 되는 느낌도 함께 느껴봅니다 흔들거리는 낚시줄로 집중여 물고기를 잡습니다. 다양한 물고기 종류도 함께 알아보고 다. 누가 누가 많이 잡나 게임도 해보시며 매우 즐거워 하셨습니다.	(상) 해적을 가운데 돌려 끼우고 칼을 이곳저곳에 넣어 봅니다 튀어나오기게 되면 벌칙으로 노래를 불러봅니다	낚시게임/ 해적롤렛
	전개 3.교구놀이-낚시게임/해적롤렛 4.실버울동 - 누이		(중) 다양한 물고기들을 낚시해보고 종류를 이야기 해봅니다	
	마무리 5.마무리 - 스트레칭 및 소감		(하) 낚시와 해적롤렛을 숙지하고 사용법을 이해합니다	