

## 신체 11월 세부 계획안

회차	내 용	목표 및 평가	활동 난이도	준비물
1주차	<b>도입</b> 1. 인사구호 2. 건강박수 - 팡팡샤르르 3. 발목강화 스트레칭	<b>목표</b> ▶신체활동:폼롤러 림프 순환 ▶레크활동:컬링 집중력 향상 <b>평가</b> 체형교정 위주 수업과 컬링 시간에서는 발로 미는 활동이다 보니 부담 없이 진행 할 수 있었습니다.	(상) 폼롤러 - 햄스트링 넣어 다리 근력 키우기 컬링 - 발로 밀어 점수판 넣기	폼롤러 컬링
	<b>전개</b> 4. 신체 재활 활동-폼롤러 5. 신체 레크 활동-컬링		(중) 폼롤러 - 척추 끼워 체형 교정 컬링 - 발로 밀어 점수판 넣기	
	<b>마무리</b> 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하) 폼롤러 - 하체 위에 올려 손바닥 밀기 컬링 - 발로 밀어 점수판 넣기	
2주차	<b>도입</b> 1. 인사구호 2. 건강박수 - 어부바 3. 허리이완 스트레칭	<b>▶신체활동:세라밴드</b> 앞 흉부 근육 향상 <b>▶레크활동: 천달리기</b> 다리근력 향상 및 순발력향상 <b>평가</b> 세라밴드를 잡아 늘리는 동작을 좋아하셨고 천달리기 활동에서는 진짜 달리기를 하는 것 같이라며 즐거워 하시며 재미있게 활동했습니다.	(상) 세라밴드 - 두손 잡아 발뒤꿈치로 밀어 햄스트링 이완 천달리기 - 천 끝에 있는 물건을 넘어뜨리지 않고 가지고 오기	세라밴드 천달리기
	<b>전개</b> 4. 신체 재활 활동-세라밴드 5. 신체 레크 활동-천달리기		(중) 세라 밴드 - 두손 잡아 목 당겨 거북목 교정 천달리기 - 발로 끌어 당겨 가져오기	
	<b>마무리</b> 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하) 세라밴드 - 두 손 잡아 흉부 앞 당기기 천달리기 - 손으로 잡아당겨 가져오기	
3주차	<b>도입</b> 1. 인사구호 2. 건강박수 - 어부바 3. 발가락 수축이완 스트레칭	<b>▶신체활동:땅콩볼</b> 허벅지 무릎 피로 이완 <b>레크활동: 골프퍼터샷으로</b> 인지 능력을 향상 시킨다. <b>평가</b> 땅콩볼로 순환 마사지를 진행 했을 때 시원하다고 좋아하셨습니다 골프 공 치실 때는 진짜로 골프 치는 것 같아서 좋았다고 하셨습니다.	(상) 땅콩볼 - 한손 잡아 목 뒤 거북목 교정 골프 - 멀리 있는 홀에 넣어보기	땅콩볼 골프
	<b>전개</b> 4. 신체 재활 활동-땅콩볼 5. 신체 레크 활동-골프퍼터		(중) 땅콩볼 - 한손 잡아 어깨 위 회전근 이완 시키기 골프 - 홀 3군대 모두 넣어보기	
	<b>마무리</b> 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하) 땅콩볼 - 한손 잡아 손목 올리기 골프 - 가까운 홀에 넣어보기	
4주차	<b>도입</b> 1. 인사구호 2. 건강박수 - 어부바 3. 오십견 스트레칭	<b>▶신체활동:튜빙밴드</b> 허리 근육 강화 <b>▶레크활동:탱탱볼</b> 집중력 향상 <b>평가</b> 튜빙밴드를 잡아 당기는 근력 운동은 다들 힘들어 하셨습다 공을 이용한 반응을 보고 순발력을 키우는 잼있는 수업을 병행하여 진행한 결과 만족하고 좋아하셨습니다	(상) 튜빙밴드 - 두 발 걸어 하체 근력 순환 시키기 탱탱볼 - 위로 던져 받기	튜빙밴드 탱탱볼
	<b>전개</b> 4. 신체 재활 활동-튜빙밴드 5. 신체 레크 활동-탱탱볼		(중) 튜빙밴드 - 한손 걸어 잡아 한발 걸어 당기기 탱탱볼 - 강사 맞추기	
	<b>마무리</b> 마무리 정리 및 숨 고르기 운동		(하) 튜빙밴드 - 두손 잡아 어깨 높이 늘리기 탱탱볼 - 바구니 던져 넣기	

\*위 계획안은 프로그램 개선을 위해 내용이 변경될 수 있습니다.\*

## 11월 음악 계획안 (박지현)

회차	내용	목표 및 평가	활동 난이도	준비물
1주차	<b>도입</b> 1. 스팟 - 긍정박수 2. 건강체조 - 강원도아리랑	<b>▶목표:</b> 리듬 활동을 통해 협응력과 집중력을 향상시키고 음악적 즐거움을 느낌.  지압 활동을 통해 건강 관리의 중요성을 느끼고 자기 돌봄 습관을 형성	(상) 노래의 빠른 부분까지 정확하게 리듬을 맞추며 연주 해보기	개구리 캐스터네츠  지압봉
	<b>전개</b> 3.음악(악기) - 개구리캐스터네츠 4.활동 - 아리움혈자리	<b>▶평가:</b> 다른 사람들과 소리를 맞추며 함께하니 즐겁고 활력이 생겼다고 표현하심. 개구리모양이 귀엽다고 좋아하심.	(중) 기본 박자에 맞춰 일정하게 연주해보기 / 팀을 나눠서 연주해보기	
	<b>마무리</b> 5. 호흡 및 정리	지압 후 몸이 한결 가벼워지고 시원하다고 말해주셨음	(하) 박자를 맞추는 연습하기	
2주차	<b>도입</b> 1.스팟 - 박수스팟 2.건강체조 - 오동동타령	<b>▶목표:</b> 핸드떨랑이를 활용해 음악의 리듬에 맞추어 신체를 움직이며 동기능과 집중력을 향상	(상) 간단한 손 율동이나 몸 동작(좌우로 흔들기, 손 들기)을 곁들여 연주해보기	핸드떨랑이  코걸이세트
	<b>전개</b> 3.음악(악기) - 핸드떨랑이 4.활동- S 코걸이 놀이	목표를 추자심을 인식하고 가위자를 판단하는 과정을 통해 공간지각력과 판단력 향상  <b>▶평가:</b> 대부분이 흥겹고 기분이 좋아졌다. 팔이 시원하다,다 같이 즐거웠다 등의 반응.	(중) 노래의 후렴 부분이나 특정 가사 구간에서만 연주해보기	
	<b>마무리</b> 5. 호흡 및 정리	낙시하는 기분이 나서 재밌었다고 하였고 참여율이 높았음	(하)어르신들과 함께 하나, 둘~ 구호를 외치며 기본 흔들기 연습해보기	
3주차	<b>도입</b> 1.스팟 - 찌개박수 2.건강체조 - 너 늙어봤나	<b>▶목표:</b> 일상적인 물건(나무도마)을 활용해 새로운 악기로 인식하고 창의적 창의적 리듬 표현을 경험	(상) 간단한 동작(들어올리기, 앞뒤 흔들기)을 추가하여 퍼포먼스 형식으로 표현하기	나무도마  탭볼
	<b>전개</b> 3.음악(악기)- 나무도마 4.활동- 신체활동	공을 리듬에 맞춰 치는 활동을 통해 눈-손-머리의 협응력을 향상  <b>▶평가:</b> 도마로 이렇게 놀 수 있는 줄 몰랐다 하시며 스트레스 해소가 된다고 하심.	(중) 노래의 후렴구에서만 연주하거나 가사에 맞춰 강약 조절해보기	
	<b>마무리</b> 5. 호흡 및 정리	공을 맞추는 게 재밌어서 많이 웃으면서 하심. 리듬에 맞춰 하니 어렵긴한데 맞추면 맞추겠다며 신기해하심	(하) 하나, 둘, 하나, 둘 일정한 속도로 리듬 맞추기	
4주차	<b>도입</b> 1.스팟 - 산토끼 2.건강체조 - 18세순이	<b>▶목표:</b> 별뿔바리의 소리와 리듬을 통해 음악의 기본 박자(박자, 3박자, 4박자)를 자연스럽게 익히고 표현	(상)노래의 박자에 맞춰 변형 리듬(당김음, 8분음표)으로 연주하기	별 뿔바린  중절모 지팡이
	<b>전개</b> 3.음악(악기) - 별 뿔바린 4.활동 - 퍼포먼스	반칙이 중절모와 소리는 지팡이를 활용하여 무대 위 주인공처럼 자신을 표현 어르신들의 자존감과 자신감을 높임  <b>▶평가:</b> 별뿔바린을 치니까 손이 근질근질하니 기분이 좋아졌다며 손바닥이 따뜻해서 혈액순환에 좋겠다고 하심.	(중)노래의 후렴 부분에 포인트 리듬(강박 시 뿔바린 한 번씩) 맞추기	
	<b>마무리</b> 5. 호흡 및 정리	예전엔 부끄러웠는데 오늘은 내가 제일 멋있는거 같다고 행복해하셨음	(하)손동작을 따라 한 박자씩 단순 타격하기 (예: 1-3박에만)	

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

## 11월 교구 세부 계획안 (나승숙)

회차	내 용	목표 및 평가	활동 난이도	준비물
1주차	<b>도입</b> 1.건강체조- 강원도 아리랑 2.스팟 - 신체박수	▶ <b>목표</b> : 뇌블록의 모양을 분류하면서 만들 작품을 구상해보고 손의 협응력과 상상력을 키우고 손가락 근육을 향상 시킵니다.	(상) 휘어지는 막대를 이용하여 헬리콥터를 만들어 봅니다	케이넥스
	<b>전개</b> 3.교구놀이 - 케이넥스	▶ <b>평가</b> : 휘어지는 막대는 팔의 힘을 기르는데 도움이 되며 손끝으로 눌러서 말초신경 자극이 됩니다. 헬리콥터는 비행기에 비해 타볼수 있는 경험이 미흡하다보니 상상력을 총 동원해 만들어 봅니다. 놀이기구는 어린시절을 상상하시면서 이야기를 나누어봅니다	(중) 놀이기구 그네, 시소를 만듭니다.	
	<b>마무리</b> 4.마무리 - 고향역		(하) 각도에 대해 알아본다	
2주차	<b>도입</b> 1.건강체조 - 강원도아리랑 2.스팟 - 신체박수	▶ <b>목표</b> : 도형의 기본 점,선,면을 이해하고 공간 지각력을 향상 시키는데 도움을 줍니다 고무줄을 눌러 도형의 이동을 경험하고 손가락의 힘을 키우는데 도움이 됩니다	(상) 사람얼굴, 표정도 만들어 보고 과일 모양을 판에 연결하여 만들어 본다.	지오보드
	<b>전개</b> 3.교구놀이 - 지오보드 4.실버울동 - 노래가락차차차	▶ <b>평가</b> : 점으로 이루어져 있는 보드판을 손가락으로 눌러 말초신경도 자극해 보고 손가락 근육을 이완 시키는데 도움이 됩니다 고무줄아 날라갈때는 어른신들이 재미 있어 큰소리로 웃으시고 즐거워 하십니다	(중) 불꽃놀이 모양을 판에 끼워 만들어 본다.	
	<b>마무리</b> 5.마무리 - 고향역		(하) 불꽃놀이 모양을 판에 끼워 만들어 본다.	
3주차	<b>도입</b> 1.건강체조 - 강원도아리랑 2.스팟 - 신체박수	▶ <b>목표</b> : 밸런스를 유지하며서서 블록을 쌓아 올립니다. 균형감각과 색상감각, 집중력, 주의협응력으로 초점을 맞추는데 효과적입니다	(상) 플레이판에 모든 블럭으로 타워를 쌓아봅니다.	밸런스빌딩
	<b>전개</b> 3.교구놀이 - 밸런스빌딩 4.실버울동 - 노래가락차차차	▶ <b>평가</b> : 쌓으면서 밸런스(균형) 감각을 알수 있으며 무너지는 것을 싫어하는 어른신들은 무너지는 걸 보시면서 소리를 지르시기도 하시면서 스트레스를 해소하기도 합니다	(중) 도형을 서로 끼우면서 기본 세모, 네모등의 모양을 만들어 도형의 성질을 이해한다.	
	<b>마무리</b> 5.마무리 - 고향역		(하) 구성품의 모양과 색상을 탐색해본다	
4주차	<b>도입</b> 1.건강체조 - 강원도아리랑 2.스팟 - 신체박수	▶ <b>목표</b> : 눈과 손의 협응력을 향상시켜주며 선명한 색상의 블럭을 통해 미적 감수성에 도움을 줍니다. 각도의 중요성도 알수 있으며 다양한 모양을 만들 수 있습니다	(상) 눈송이 블럭을 이용하여 입체적인 작품을 만들어 본다.	눈송이블럭
	<b>전개</b> 3.교구놀이 - 눈송이 블럭 4.실버울동 - 노래가락차차차	▶ <b>평가</b> : 눈꽃소이를 닮은 블럭으로 손에 잡기 쉽고 다양한 색상은 어른신들의 기분을 상승 시키며 각도에 따라 달라지는 것을 눈으로 경험하고 예쁜모양은 어른신들의 자신감을 상승 시킵니다	(중) 눈모양 블럭을 다양한 각도로 조절해 보며 작품 만들기	
	<b>마무리</b> 5.마무리 - 고향역		(하) 눈모양 블럭을 색 별로 구분해본다.	

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