

❸ 9월 민요춤 체조 인지프로그램 계획안

활동	민요춤(음악) 활동 / 체조유희 활동 /
활동목표	<p>① 인지손유희: 손유희는 손을 움직여 뇌를 자극하고 집중력 향상에 효과적입니다.</p> <p>② 민요춤(음악): 마라카스 울동</p> <p>③ 체조유희: 손과 다리의 근력 향상 및 소근육/대근육을 사용하여 몸을 부드럽게 합니다.</p>
활동단계	<p>상 : 정해진 순서에 따라 리듬활동을 할 수 있습니다.</p> <p>중 : 강사의 도움을 받아 리듬활동을 할 수 있습니다.</p> <p>하 : 즐겁게 활동에 참여합니다.</p>
1주	마라카스
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악과 함께 스트레칭 - 사랑의 이름표 <p>■ 두뇌인지/손유희 울동(10 ~ 15분)</p> <p>■ 마라카스 울동(15 ~ 25분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동요 <p>■ 마무리 울동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.
2주	마라카스
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레칭 : 개나리 처녀에 적합한 신체 스트레칭 <p>■ 두뇌인지/손유희 울동(10분-15분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 가위,바위,보 게임 <p>■ 민요춤 (15분-25분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 짤래꽃 - 태평가 <p>■ 마무리 울동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 오동동 타령, 까투리 타령
3주	마라카스
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레칭 : 개나리 처녀, 노들강변 <p>■ 마라카스 울동(10분-15분)</p> <p>■ 민요춤과 트라이앵글 연주 (15분-25분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 민요춤(스트레칭 복합운동) - 손발림 - 꽃나비 사랑 <p>■ 마무리 울동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.
4주	마라카스
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사 후 만담</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트레칭 : 사랑없인 난 못살아 <p>■ 두뇌인지/손유희 울동(10분-15분)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 짹사랑, 하하호호 놀이 <p>■ 민요춤 (15분-25분) : 손유희</p> <ul style="list-style-type: none"> - 마라카스 - 뱃노래 : 팔다리 복합운동 - 꽃나비 사랑 <p>■ 마무리 울동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> * 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.