

❸ 9월 민요춤 체조 인지프로그램 계획안

활동	민요춤(음악) 활동 / 체조유희 활동 /
활동목표	<p>① 인지손유희: 손을 움직여 뇌를 자극하고 집중력 향상에 효과적입니다.</p> <p>② 민요춤(음악): 궁중무용에 나오는 트라이앵글을 이용한 율동</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	트라이앵글
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악과 함께 스트레칭</li> <li>- 사랑없인 난 못살아요</li> </ul> <p>■ 두뇌인지/손유희 유통(10 ~ 15분)</p> <p>■ 트라이앵글을 이용한 유통(15 ~ 25분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동요</li> </ul> <p>■ 마무리 유통 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.</li> </ul>
2주	트라이앵글
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레칭 : 개나리 처녀에 적합한 신체 스트레칭</li> </ul> <p>■ 두뇌인지/손유희 유통(10분-15분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사랑의 이름표, 송아지, 망아지, 개똥벌레</li> </ul> <p>■ 민요춤 (15분-25분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짤래꽃 : 트라이앵글</li> <li>- 태평가</li> </ul> <p>■ 마무리 유통 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오동동 타령, 까투리 타령</li> </ul>
3주	트라이앵글
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레칭 : 개나리 처녀, 노들강변</li> </ul> <p>■ 두뇌인지/손유희 유통(10분-15분)</p> <p>■ 민요춤과 트라이앵글 연주 (15분-25분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 민요춤(스트레칭 복합운동)</li> <li>- 짬짜라</li> <li>- 새타령</li> </ul> <p>■ 마무리 유통 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.</li> </ul>
4주	트라이앵글
	<p>■ 도입 (10분) 어르신과 인사 후 만담</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레칭 : 덕분에</li> </ul> <p>■ 두뇌인지/손유희 유통(10분-15분)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짹사랑, 하하호호놀이</li> </ul> <p>■ 민요춤 (15분-25분) : 트라이앵글</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 태평가 : 치매 예방 체조로 인지기능 향상 운동</li> <li>- 뱃노래 : 팔다리 복합운동</li> <li>- 마무리 스트레칭 : 보약같은 친구</li> </ul> <p>■ 마무리 유통 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.</li> </ul>