

연간계획

성과목표	회기(48주)	프로그램 주제		비고
심폐지구력 향상	48	유산소 운동	스트레칭 및 마사지	운동 소도구 3종 활용 및 소도구별 기본 동작 필수
인지기능 향상	48	신경자극트레이닝, 균형운동	1) 스모비 운동	
근력 향상	24	근력운동, 유연성운동	2) 세라밴드 운동	
유연성 향상	24	균형운동, 협응력운동	3) 볼 운동	

세부 프로그램

1,3주			2,4주		
목차	프로그램	시간(분)	목차	프로그램	시간(분)
체크	출석 및 건강체크	5	체크	출석 및 건강체크	5
준비운동 Warm-up	스트레칭	10	준비운동 Warm-up	스트레칭	10
본운동 Main Exercise	스모비 운동 세라밴드 운동	20 10	본운동 Main Exercise	스모비 운동 볼 운동	20 10
정리운동 Cool-down	마사지	15	정리운동 Cool-down	마사지	15

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	운동 소도구 및 유의점
체크	5분	[출석 및 건강체크] 1.어르신들의 이름을 부르고 눈 맞춤. 2.건강, 식습관, 안전에 대한 정보제공	스모비 밴드 볼
준비운동 Warm-up	10분	[스트레칭] 1.머리, 어깨, 허리, 무릎, 발목, 손목 관절운동. 2.상체, 하체 근육 이완운동 3.가볍게 걷기.(Ⅰ,Ⅱ)	・ 허리를 곧게 세우고 엉덩이와 허벅지에 힘을 주고, 어깨에 힘을 뺀다. ・ 시선은 앞을 바라보고 턱을 당긴다.

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	운동 소도구 및 유의점
본운동 Main Exercise	30분	<p>[스모비운동]</p> <p>1.파라렐-양발을 어깨넓이로 벌리고 양팔을 앞,뒤로 흔든다.</p> <p>변형) 무릎을 살짝 바운스를 주며 양팔을 앞, 뒤로 흔든다.</p>	<p>· 동작별 20회,3세트를 기본으로함</p> <p>· 코어를 사 용해서 몸통 의 안정성을 확보한 후 팔 동작을 진행 한다.</p>

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	운동 소도구 및 유의점
본운동 Main Exercise	30분	<p>[스모비운동]</p> <p>2.교차스윙-양발을 어깨넓이로 벌리고 양팔을 교대로 앞뒤로 흔든다.</p> <p>변형)제자리 걸음으로 양 팔꿈치를 90°로 굽히고 겨드랑이를 스치며 앞,뒤로 흔든다.</p>	<p>· 도구의 진동을 손을 통해 느끼고, 소리를 들으며 동작을 진행한다.</p> <p>· 기본 동작 수행이 잘 되면 다양한 동작을 적용할 수 있다.</p>

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	유의점
		3.크로스모션-양발을 어깨넓이로 벌리고 양팔을 양옆으로 벌려 가슴으로 모은다. 변형)무릎에 살짝 바운스를 주며 양팔을 양옆으로 벌리고 허벅지 아래로 내린다.	<ul style="list-style-type: none"> 동 작 별 10 회 ,3 세트 를 기본 으로 함

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	유의점
		<p>[볼운동]</p> <p>1.의자에 허리를 곧게 세우고 무릎을 붙인 다음 바르게 앉는다.</p> <p>양팔은 어깨높이로 들고 가슴 앞으로 볼을 오른손에서 왼손으로, 왼손에서 오른손으로 옮긴다.</p> <p>변형)1번과 같은 자세에서 볼을 허리뒤로 오른손에서 왼손으로, 왼손에서 오른손으로 옮긴다.</p>	<p>· 동 작 별 10회,3세트를 기본으로 함</p>

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	유의점
		<p>2.의자에 허리를 펴고 바르게 앉은 자세에서 볼을 양 무릎에 끼우고 볼을 누른다.</p> <p>변형)2번과 같은 자세에서 양팔을 양옆으로 벌여 살짝 위아래로 흔든다.</p>	<p>• 동작별 10회,3세트 를 기본으로함</p>

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	유의점
		<p>[밴드운동]</p> <p>1.밴드를 반으로 접어 양끝을 잡고 가슴높이에서 양팔을 벌린다.</p> <p>2.밴드를 반으로 접어 양끝을 엉덩이 뒤로 잡고 양팔을 벌린다.</p>	<p>· 동작별 10회, 3세트를 기본으로함</p> <p>· 밴드 사용시 밴드를 너무 과하게 당겨 튕기지 않도록 주의한다.</p>

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	유의점
		<p>[밴드운동]</p> <p>3.밴드를 반으로 접어 왼손은 왼쪽 엉덩이 옆 바닥에 놓고 오른손은 오른쪽 사선 위로 든다.</p> <p>4.밴드를 반으로 접어 오른손은 오른쪽 엉덩이 옆 바닥에 놓고 왼손은 왼쪽 사선 위로 든다.</p>	<p>· 동작별 10회, 3세트를 기본으로함</p> <p>· 밴드 사용시 밴드를 너무 과하게 당겨 튕기지 않도록 주의한다.</p>

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	유의점
		<p>[밴드운동]</p> <p>5.양다리를 앞으로 펴고 앉아 허리를 세우고 양 발끝은 하늘을 향한다.</p> <p>밴드를 양발에 걸어 겨드랑이를 붙여 당긴다</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 동작별 10회,3세트를 기본으로함 · 밴드사용시 밴드를 너무 과하게 당겨 튕기지 않도록 주의한다.

프로그램 교안

구분	시간	프로그램	유의점
정리운동 Cool-down	15분	<p>[마사지]</p> <p>스모비를 이용한 마사지-근육긴장 이완, 근피로도 감소</p> <p>1.허벅지, 복부 등을 스모비의 진동을 느끼며 좌우로 흔들어 준다.</p> <p>변형) 짝을 이루어 서로의 어깨나 등을 스모비의 진동을 느끼며 좌우로 흔들어 준다.</p>	<p>· 근육의 긴장을 풀고 호흡과 근육의 느낌에 집중한다.</p>