

# 인지 운동 ( 7 ) 월 일일계획안

## 7월 1주 - 요동 운동

| 주제      | 유산소 운동 - 운전 하기  |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
|---------|---|---------|----|--------|---|-------|--|------|---------|------|---------|-------|---------|-------|----------|-----|---------|-------|---------|------|---------|------|----------|------|-------------|------|-------------|--|
|         | 내 용   | 준비물     |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 준비 운동   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 앉아서 하는 관절 가동 범위 운동</li> <li>- 목표 관절 : 척추, 어깨</li> <li>- 효과 : 유연성, 근골격근 기능, 균형 감각, 민첩성 향상</li> <li>근육과 관절이 손상되는 것을 예방</li> <li>- 방법 : 앉아서 몸통 돌리기, 몸통 비틀기, 팔을 앞뒤로 흔들기, 나비 날기, 어깨 돌리기, 으쓱하기</li> </ul>  | PPT     |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 편 의     | <table border="1"> <thead> <tr> <th>뛰뛰빵빵-가사</th> <th>동작</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>버스를 타고</td> <td>핸들 (왼손)</td> </tr> <tr> <td>고속도로를</td> <td>핸들 (오른손)</td> </tr> <tr> <td>바람처럼</td> <td>핸들 (양손)</td> </tr> <tr> <td>달려가자</td> <td>핸들 (양손)</td> </tr> <tr> <td>파도소리가</td> <td>기어 (왼손)</td> </tr> <tr> <td>들려 오는</td> <td>기어 (오른손)</td> </tr> <tr> <td>정다운</td> <td>기어 (양손)</td> </tr> <tr> <td>그 거리로</td> <td>기어 (양손)</td> </tr> <tr> <td>뛰뛰뛰뛰</td> <td>크랙션(왼손)</td> </tr> <tr> <td>뛰뛰빵빵</td> <td>크랙션(오른손)</td> </tr> <tr> <td>뛰뛰뛰뛰</td> <td>크랙션(양손 번갈아)</td> </tr> <tr> <td>뛰뛰빵빵</td> <td>크랙션(양손 번갈아)</td> </tr> </tbody> </table> | 뛰뛰빵빵-가사 | 동작 | 버스를 타고 | 핸들 (왼손)   | 고속도로를 | 핸들 (오른손)   | 바람처럼 | 핸들 (양손) | 달려가자 | 핸들 (양손) | 파도소리가 | 기어 (왼손) | 들려 오는 | 기어 (오른손) | 정다운 | 기어 (양손) | 그 거리로 | 기어 (양손) | 뛰뛰뛰뛰 | 크랙션(왼손) | 뛰뛰빵빵 | 크랙션(오른손) | 뛰뛰뛰뛰 | 크랙션(양손 번갈아) | 뛰뛰빵빵 | 크랙션(양손 번갈아) |  |
| 뛰뛰빵빵-가사 | 동작  |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 버스를 타고  | 핸들 (왼손)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 고속도로를   | 핸들 (오른손)  |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 바람처럼    | 핸들 (양손)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 달려가자    | 핸들 (양손)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 파도소리가   | 기어 (왼손)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 들려 오는   | 기어 (오른손)  |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 정다운     | 기어 (양손)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 그 거리로   | 기어 (양손)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 뛰뛰뛰뛰    | 크랙션(왼손)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 뛰뛰빵빵    | 크랙션(오른손)  |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 뛰뛰뛰뛰    | 크랙션(양손 번갈아)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 뛰뛰빵빵    | 크랙션(양손 번갈아)   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 정리 운동   | <table border="1"> <thead> <tr> <th>명칭</th> <th>동작</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>이완</td> <td>긴장을 풀어주는 음악과 함께 속도가 점차 느려지는 동작들로서 호흡률, 심박률, 혈압을 서서히 감소시켜 운동 전의 상태로 돌려놓는다.</td> </tr> <tr> <td>심호흡</td> <td>정면 눈 높이를 응시한다<br/>4~8 카운트 동안 깊이 숨을 들이 쉰다<br/>1카운트에서 호흡을 멈춘다<br/>4~8 카운트 동안 내쉰다<br/>이 호흡을 3-5회 반복한다</td> </tr> </tbody> </table>  | 명칭      | 동작 | 이완     | 긴장을 풀어주는 음악과 함께 속도가 점차 느려지는 동작들로서 호흡률, 심박률, 혈압을 서서히 감소시켜 운동 전의 상태로 돌려놓는다. | 심호흡   | 정면 눈 높이를 응시한다<br>4~8 카운트 동안 깊이 숨을 들이 쉰다<br>1카운트에서 호흡을 멈춘다<br>4~8 카운트 동안 내쉰다<br>이 호흡을 3-5회 반복한다 | 학습지  |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 명칭      | 동작  |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 이완      | 긴장을 풀어주는 음악과 함께 속도가 점차 느려지는 동작들로서 호흡률, 심박률, 혈압을 서서히 감소시켜 운동 전의 상태로 돌려놓는다.   |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |
| 심호흡     | 정면 눈 높이를 응시한다<br>4~8 카운트 동안 깊이 숨을 들이 쉰다<br>1카운트에서 호흡을 멈춘다<br>4~8 카운트 동안 내쉰다<br>이 호흡을 3-5회 반복한다  |         |    |        |   |       |  |      |         |      |         |       |         |       |          |     |         |       |         |      |         |      |          |      |             |      |             |  |