



## 장애인을 위한 운동(2)

### ● 지체부자유인을 위한 생활 체육 프로그램

- 지체부자유인은 장애 부위 및 정도에 따라 차이는 있지만, 신체활동에 제한이 많다.
- 근력을 유지·증강시키는 훈련 필요
- 마비에 의한 근 긴장에 따른 변형 발생의 예방과 치료도 필요
- 그의 나름대로의 잔존 부분을 살릴 수 있는 운동도 실시

### \* 기본 운동

#### <걷기>

- 심장과 폐를 튼튼하게 해준다.
- 하루 30분 이상, 1주일에 4~5일
- 피로하지 않은 정도로 강도 조절

#### <조깅>

- 건강에 효과적이며 즐거운 스포츠이다.
- 준비운동을 철저히 하고 하루 30분 이상, 1주일에 3~4회 실시

#### <수영>

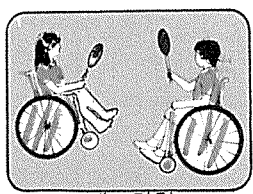
- 심장과 폐를 튼튼하게 해주고 관절을



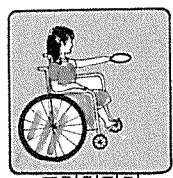
플라스틱 원반날리기



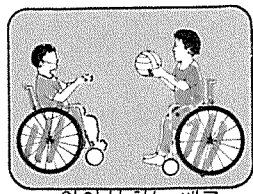
모양만들기



배트민턴



고리던지기



앉아서 하는 배구

원활히 해준다.

- 준비운동을 충분히 하고 하루에 최소 30분 이상 실시

### \* 올등적 활동

#### <모양만들기>

- 리본, 수건, 헌 넥타이 등으로 여러가지 모양을 아름답게 표현해 본다.

### <고리 던지기>

- 철사 등으로 고리를 만든다.
- 막대기를 세우고 누가 많이 넣는가를 겨루어 본다.

### <플라스틱 원반 날리기>

- 자신의 마음을 플라스틱 원반에 싣고 날려 보내자.

## \* 대인 및 팀 스포츠

### <배드민턴>

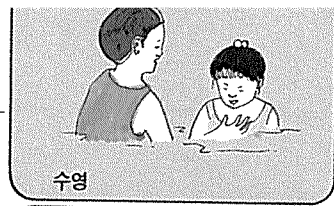
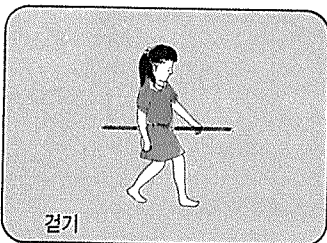
- 장애 정도에 따라 운동장의 면적을 줄이거나 네트를 낮추어 실시

### <앉아서 하는 배구>

- 여러 명이 서로 편을 갈라서 실시
- 코트의 중앙, 적당한 높이에 줄을 치고 공을 서로 돌려 보낸다.

## ● 시각 장애인을 위한 생활체육 프로그램

- 시각장애인을 지도할 때는, 정적인 시력과 운동시 시력이 다른 점에 유의해야 한다.



- 장소 : 넓고 어수선하지 않은 곳.  
안전을 위해 불필요한 장비나 장애물은 제거
- 놀이를 하기 전에 장소의 크기, 형태, 경계의 특성 등을 알려서 놀이장소에 익숙해지도록 한다.

## \* 기본운동

### <걷기>

- 처음에는 선을 따라 걷는 연습을.
- 다음에는 형태에 관한 표현을 하면서 걷기를 한다.

### <수영>

- 처음에 수영을 지도할 때는 1대 1로 지도
- 어느 정도 수영을 하게 되면 옆쪽에 가이드로프를 설치해 똑바른 방향으로 수영할 수 있게 한다.

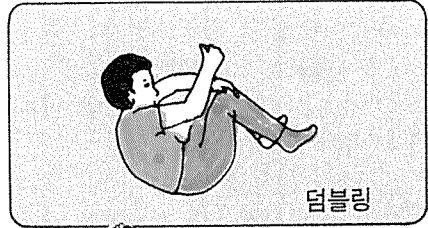
### <조깅>

- 방향을 알리기 위해 로프를 잡고 뺄 수 있도록 시설을 갖춘다.
- 기본운동 : 공히 하루 30분 이상 주 3회 실시

## \* 운동적 활동

### <덤블링>

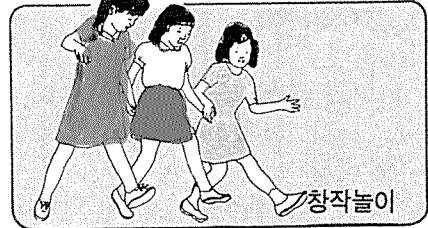
- 먼저 신체의 각 분절을 조절하고 이완시켜서 부상당하지 않고 넘어질 수 있게 지도
- 그런 다음 보조자를 두어 쉽게 행할 수 있도록 한다.



덤블링

### <창작놀이>

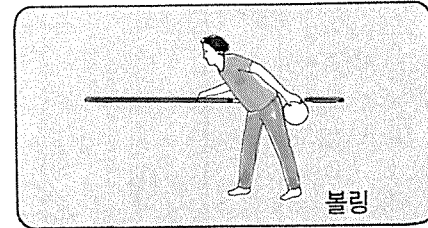
- 자신을 표현하기 위해 간단한 댄스를 창작하도록 한다.
- 댄스파트너는 부분적으로 보이는 상대자와 맹인이 좋다.



창작놀이

### <볼링>

- 출발지점 위치를 안내해 주고 볼을 굴릴 수 있도록 도와주는 안내봉이나 줄을 쳐 놓고 실시
- 옆에서, 편이 어느 위치에 몇개 있는지를 이야기해 준다.

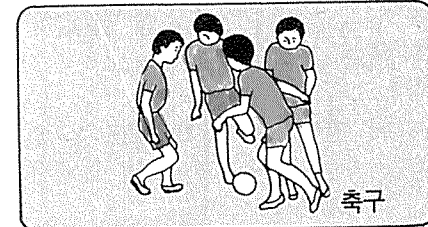


볼링

## \* 팀스포츠

### <축구>

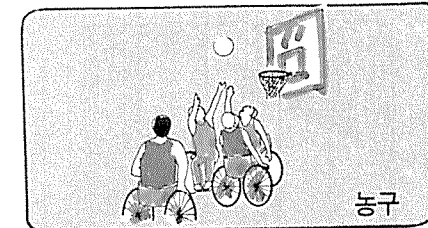
- 볼 안에 소리나는 방울을 집어넣고 볼의 위치를 알게 한다.
- 골대 주위에 소리나는 기구를 설치



축구

### <농구>

- 축구의 경우와 같이 시설물 설치
- 골인됐을 때 소리나는 장치도 설치
- 필요 시 양손 드리볼을 허용하고, 방어할 때도 가벼운 접촉은 허용



농구

<자료 : 문화체육부>