

# 아동친화 15분도시

## 맘껏 놀자

체육 프로그램 50분 시간표 (1~6주차 공통)

| 시간          | 활동 구성    | 활동 내용 설명                    |
|-------------|----------|-----------------------------|
| 00:00~00:05 | 🌟 준비 체조  | 유아 스트레칭, 율동, 몸 풀기 체조        |
| 00:05~00:10 | 도입 활동    | 오늘의 놀이 주제 소개, 도구 설명, 안전 안내  |
| 00:10~00:25 | 기본 동작 연습 | 주제별 기초 동작 및 도구 다루기 체험       |
| 00:25~00:40 | 메인 놀이 활동 | 주제 활동 집중 진행 (게임·도전·협동 중심)   |
| 00:40~00:48 | 응용/협동 게임 | 릴레이, 팀 대결, 규칙 변형 놀이 등 확장 활동 |
| 00:48~00:50 | 👤 마무리 체조 | 심호흡, 정리 체조, 인사 나누기          |

주제별 프로그램 적용 예시

| 주제         | 메인 놀이 활동              | 응용/협동 게임 예시               |
|------------|-----------------------|---------------------------|
| 볼링볼링       | 볼링핀 세우고 공 굴리기         | 거리 늘려 맞히기, 팀 점수제 경기       |
| 허들콘        | 허들 넘기, 구볼 코스 기어가기     | 팀 릴레이, 방향 바꾸기 미션 코스       |
| 탁구공 핑퐁     | 탁구공 튕겨 계란판에 넣기        | 색깔별 목표판 맞히기, 타임어택 대결      |
| 카드야 놀자     | 카드 뒤집기, 탑 쌓기, 다리 만들기  | 협동 다리 건너기, 쓰러지지 않게 쌓기     |
| 스태킹 컵쌓기    | 컵 3-3-3 쌓기 → 해체 반복    | 릴레이 쌓기, 눈 가리고 도전 등 난이도 조절 |
| 에어사다리 블로잉볼 | 공 띄우기 및 균형 유지하며 이동시키기 | 팀 협동으로 목표지점까지 보내기         |