

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

주차별 프로그램 적용 예시

주차	주제	메인 놀이 활동	응용/협동 게임 예시
1주차	볼링볼링	볼링핀 세우고 공 굴리기	거리 늘려 맞히기, 팀 점수제 경기
2주차	허들콘	허들 넘기, 구볼 코스 기어가기	팀 릴레이, 방향 바꾸기 미션 코스
3주차	탁구공 핑퐁	탁구공 튕겨 계란판에 넣기	색깔별 목표판 맞히기, 타임어택 대결
4주차	카드야 놀자	카드 뒤집기, 탑 쌓기, 다리 만들기	협동 다리 건너기, 쓰러지지 않게 쌓기
5주차	스태킹 컵쌓기	컵 3-3-3 쌓기 → 해체 반복	릴레이 쌓기, 눈 가리고 도전 등 난이도 조절
6주차	에어사다리 블로잉볼	공 띄우기 및 균형 유지하며 이동시키기	팀 협동으로 목표지점까지 보내기