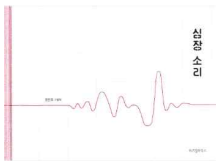
<table>
<tr><td>1차시
활동명</td><td colspan="4">내 발자국 소리를 들어봐</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 다양한 속도로 달리며 자신의 심장 박동과 호흡의 변화를 느낄 수 있다.
▪ 달리기 전과 후 자신의 몸과 마음의 변화를 인식하고 말로 표현할 수 있다.
▪ 친구와 자신의 느낌을 나누며 서로의 생각을 존중하는 태도를 기른다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강-신체활동 즐기기
의사소통-듣기와 말하기
사회관계-나를 알고 존중하기
예술경험-창의적으로 표현하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">정서인식
정서조절
자기조절</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">오늘의 음악 달리기
-교사가 들려주는 음악에 맞추어 속도를 조절하여 달리기</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
-달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
-‘둥둥둥’(북 소리) 이건 무슨 소리일까?
-‘탁탁탁’(타자치는 소리) 이건 무슨 소리일까?
-이번에는 손을 가슴에 얹고 조용히 듣고 느껴 볼까요?
-어떤 소리가 나나요? 손에는 어떤 느낌이 나나요?

2. 그림책으로 마음 열기
-그림책『심장소리』를 함께 읽는다.

3. 생각 나누기 및 활동 소개
-우리 심장은 언제 가장 빨리 뛸까?
-심장이 뛰는 걸 언제 느껴 봤나요?
-또 우리 몸에서 소리가 나는 곳이 있을까?
-오늘은 우리가 직접 달려보면서 내 몸의 소리에 귀를 기울여 볼 거예요.</td><td>
[그림책]
심장소리
정진호,위즈덤하우스
달달친구프로그램</td></tr>
<tr><td>몸으로
배우기</td><td colspan="3">1. 활동 방법 알아보기
-다양한 발자국 소리를 들려준다.
-쿵쿵쿵(공룡이 걸어오는 소리) 누구의 발자국 소리일까?
-다닥다닥다닥(말이 달려오는 소리) 누구의 발자국 소리일까?
-왜 발자국 소리가 다를까?
-우리도 달려보면서 내 발자국 소리와 심장 소리를 느껴보자.

2. 다양한 속도로 달리며 소리와 몸의 변화 느껴보기
-발자국 모양의 스티커를 간격이 넓게 배치하고 따라 걷는다.
-발자국 모양의 스티커를 간격 사이에 추가하고 따라 걷는다.
-발자국 모양의 스티커를 간격 사이에 더 추가하고 달려본다.</td><td>*발자국의 간격은 1M로 시작해서 점차 줄여나간다.

*음악은 4/4박자, 80~90BPM 으로 선정한다.</td></tr>
</table>

	-발자국 모양의 스티거를 간격 사이에 더 추가하고 달려본다. -어느 정도 속도의 달리기가 되면 음악에 맞추어 달려본다. -음악에 맞추어 손뼉을 치면서 달려본다.	
함께 성장하기	1. 몸과 마음 돌아보기 -달리기 전과 후 몸이 어떻게 달라졌는지 이야기한다. -심장소리와 발자국 소리는 어떻게 달라졌는지 이야기한다. -언제 발자국 소리가 가장 크게 들렸나요? 가장 빠른 소리는? -언제 심장이 가장 빨리 뛰었나요? -달리기 전과 지금 몸은 어떻게 달라졌나요? 기분은? 2. 활동 마무리 -자신의 몸이 보내는 신호를 잘 들어보는 것이 왜 중요한지 이야기한다. -활동 후 달라진 기분에 대해 이야기를 나눈다. -내 몸의 소리나 변화들을 잘 살피는 것은 내 몸을 소중하게 돌보는 첫걸음이에요. -앞으로도 달달친구 활동에서 내 몸이 보내는 신호에 귀 기울여 보는 기회가 되었으면 좋겠어요.	
연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계]** · 가족과 함께 산책이나 달리기를 한 후 심장 박동과 호흡의 변화를 느끼고 이야기를 나누어 본다. **[확장 활동]** 디지털 놀이: 달리기 기록 셀카 앱 놀이하기(자제 자작 앱) · 활동 후 달라진 기분을 다시 선택하며 몸과 마음의 변화를 이야기한다. · 달리기 기록을 사진과 감정으로 누적하여 관찰해 본다.	달달친구프로그램 달리기 기록 앱 (제작)

<table>
<tr><td>2차시
활동명</td><td colspan="4">달리기 꽃이 피었습니다!</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 동물과 감정의 특징을 다양한 움직임과 달리기로 표현할 수 있다.
▪ 달리다가 멈추는 과정에서 자신의 움직임을 조절할 수 있다.
▪ 친구의 움직임과 표정을 관찰하며 친구가 표현하는 감정을 알아차리고 공감할 수 있다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 나를 알고 존중하기 / 더불어 생활하기
예술경험 - 창의적으로 표현하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">정서인식
자기조절
공감</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">오늘의 마음 달리기
-달리기 전 감정 스티커를 붙이고 일상 달리기 후 달라진 자신의 감정 상태에 맞는 스티커판을 스스로 채우기</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
-달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
-교사가 여러 동물의 움직임을 몸으로 표현한다.
“선생님은 어떤 동물이 되어 움직이고 있을까요?”
“토끼는 어떻게 달릴까요? 곰은 어떻게 달릴까요?”
“동물마다 움직이는 모습이나 속도가 왜 다를까요?”

2. 그림책으로 마음 열기
-그림책 『로지가 달리고 싶을 때』를 함께 읽는다.
“로지는 왜 달리고 싶었을까요?”
“달리고 싶을 때 로지의 마음은 어땠을까요?”
“우리도 신나거나 화가 나거나 슬플 때 몸의 움직임이 달라질까요?”

3. 생각 나누기 및 활동 소개
-기쁨, 화남, 슬픔 등의 감정 그림을 보며 표정과 몸의 움직임을 표현해 본다.
“행복할 때는 어떻게 달리고 싶나요?”
“화가 났을 때는 발걸음이 어떻게 달라질까요?”
“오늘은 동물의 모습과 여러 가지 마음을 달리기로 표현하는 ‘달리기 꽃이 피었습니다!’ 놀이를 해볼 거예요.”</td><td>
[그림책]
로지가 달리고 싶을 때
살미넨 따루/문학동네</td></tr>
<tr><td>몸으로
배우기</td><td colspan="3">1. 활동 방법 알아보기
-출발선과 활동 공간을 확인하고 안전 약속을 정한다.
-술래 역할의 교사가 “○○ 꽃이 피었습니다!”라고 말하는 동안 유아들은 제시된 동물이나 감정을 몸으로 표현하며 앞으로 달린다.
-교사가 뒤를 돌아보면 유아들은 그 모습 그대로 멈춘다.
-움직인 유아를 탈락시키기보다는 다시 출발선 또는 약속한 지점에서 놀이를 이어가도록 한다.</td><td>*출발선 표시, 동물·감정 그림카드. 유아 간 충분한 간격을 확보하며, 멈춤 신호가 나왔을 때 친구를 밀거나 부딪치지 않도록 한다. 탈락·승패 중심의 놀이가 되지 않도록 하고 감정과 움직임의</td></tr>
</table>

	2. 동물을 표현하며 달리기 “토끼 꽃이 피었습니다!” → 가볍게 깡충거리며 달린다. “곰 꽃이 피었습니다!” → 무겁고 천천히 움직이며 달린다. “호랑이 꽃이 피었습니다!” → 힘차게 달린다. “이번에는 친구들이 표현하고 싶은 동물을 정해볼까요?” 3. 감정을 표현하며 달리기 “행복한 꽃이 피었습니다!” “화가 난 꽃이 피었습니다!” “슬픈 꽃이 피었습니다!” - 유아가 표정, 팔의 움직임, 발걸음, 달리는 속도 등을 자유롭게 변화시켜 감정을 표현하도록 한다. 4. 친구의 마음 맞혀보기 - 한 명 또는 소집단의 유아가 감정 하나를 선택하여 달리기로 표현한다. - 다른 유아들은 움직임과 표정을 관찰하고 어떤 감정인지 맞혀본다. “○○이는 어떤 마음을 표현한 것 같나요?” “어떤 모습을 보고 그렇게 생각했나요?” - 표현한 유아에게 “친구들이 말한 마음과 네가 표현하고 싶었던 마음이 같았나요?”라고 묻는다.	표현에 초점을 둔다.
함께 성장하기	1. 활동 경험 돌아보기 “오늘 어떤 동물이 되어 달려보았나요?” “어떤 동물 달리기가 가장 재미있었나요?” “달리다가 갑자기 멈출 때 몸을 어떻게 했나요?” “계속 달리고 싶은데 멈춰야 했을 때 어떤 마음이 들었나요?” 2. 나와 친구의 감정 알아보기 “행복한 마음을 표현한 친구의 달리기는 어떤 모습이었나요?” “슬픈 마음을 표현한 친구는 어떻게 달렸나요?” “같은 ‘화난 마음’인데 친구마다 표현하는 모습이 모두 같았나요?” “친구의 마음을 어떻게 알아차릴 수 있었나요?” “같은 마음도 사람마다 다르게 표현할 수 있어요. 친구의 표정과 움직임을 잘 살펴보면 친구의 마음을 이해하는 데 도움이 돼요.” 3. 활동 마무리 - 오늘 가장 재미있었던 달리기와 활동 중 느낀 감정을 이야기한다. - 활동 전 선택했던 감정 스티커와 지금의 감정을 비교한다. “달리기 전에는 어떤 마음이었나요? 지금은 마음이 어떻게 달라졌나요?” “다음 달달친구 시간에도 내 마음과 친구의 마음을 잘 살펴보도록 해요.”	

연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계] 우리 가족 마음 달리기** · 가족과 함께 산책 또는 달리기를 하며 각자의 감정을 몸짓과 움직임으로 표현하고 서로 어떤 감정인지 맞혀본다. · 활동 전·후 자신의 감정 변화를 가족과 이야기하며 서로의 마음을 존중하고 공감하는 경험을 한다. **[확장 활동] 우리가 만드는 '마음 꽃이 피었습니다!** · 유아가 표현하고 싶은 새로운 감정을 정하고 표정, 몸짓, 달리는 속도와 방법을 활용하여 자신만의 '마음 달리기'를 만들어 본다. · 친구의 움직임을 관찰하여 어떤 감정을 표현했는지 알아보고, 서로 다르게 표현되는 감정을 존중한다. · 유아가 만든 감정과 움직임을 그림으로 표현하여 '우리 반 마음 달리기 카드'를 만들고 일상적 달리기 놀이에 활용한다.

<table>
<tr><td>3차시
활동명</td><td colspan="4">빨간불, 노란불, 초록불 신호등 놀이</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 시각·청각 신호의 의미를 이해하고 신호에 맞추어 달리기와 멈추기를 할 수 있다.
▪ 계속 달리고 싶은 마음을 조절하고 자신의 움직임과 속도를 스스로 조절할 수 있다.
▪ 친구들과 함께 정한 규칙과 약속을 지키며 즐겁게 신체활동에 참여한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기 / 안전하게 생활하기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">자기조절
사회적 규범 이해</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">그대로 멈춰라 달리기
-음악에 맞추어 자유롭게 달리다가 음악이 멈추면 자신의 움직임도 멈추는 활동을 반복한다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
-달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
-빨간색·노란색·초록색 신호등 카드를 보여주며 이야기 나눈다.
“이 세 가지 색깔을 어디에서 본 적이 있나요?”
“초록불이 켜지면 어떻게 해야 할까요?”
“빨간불인데 계속 가고 싶으면 어떻게 해야 할까요?”
“노란불은 우리에게 어떤 이야기를 해주는 신호일까요?”

2. 그림책으로 마음 열기
-그림책 『달려라, 달려!』를 함께 읽는다.
“달리고 있을 때 우리 마음은 어떨까요?”
“신나게 달리고 있는데 갑자기 ‘멈춰!’라는 말을 들으면 어떤 마음이 들까요?”
“계속 달리고 싶어도 멈춰야 하는 때는 언제일까요?”

3. 생각 나누기 및 활동 소개
-교사가 신호등 카드를 하나씩 제시하며 오늘의 약속을 유아와 함께 정한다.
초록불: “달려요!” / 노란불: “속도를 줄여요!” / 빨간불: “멈춰요!”
“오늘은 신호등의 색깔을 잘 살펴보면서 내 몸을 내가 멈추고 움직이는 달리기를 해볼 거예요.”</td><td>
[그림책]
달려라, 달려!
마리코/키즈콘텐츠클럽
달달친구프로그램</td></tr>
<tr><td>몸으로
배우기</td><td colspan="3">1. 신호에 맞추어 몸 움직여 보기
-제자리에서 먼저 신호와 움직임을 연결해 본다.
초록불 → 제자리에서 빠르게 걷기
노란불 → 천천히 걷기
빨간불 → 몸을 그대로 멈추기
-교사는 신호를 천천히 제시한 후 점차 제시 간격을 변화시킨다.
“초록불에서 빨간불이 되었을 때 우리 몸은 어떻게 해야 할까요?”
“빨리 움직이고 있던 몸을 갑자기 멈추려면 어떻게 해야 안전할까요?”</td><td>*빨강·노랑·초록 신호등 카드, 그림책. ‘빨간불=탈락’과 같은 경쟁 규칙을 적용하기보다 신호를 보고 스스로 행동을 조절하는 경험에 초점을 둔다.

*신호등 카드, 북 또</td></tr>
</table>

	2. 신호등 달리기 -출발선에서 일정한 방향으로 달리며 교사가 제시하는 신호에 따라 움직임을 조절한다. (1단계 - 시각 신호) 초록색 카드 → 달리기 노란색 카드 → 속도를 줄여 천천히 달리기 빨간색 카드 → 안전하게 멈추기 **처음에는 신호 간격을 충분히 두고 진행하고, 익숙해지면 신호의 순서와 제시 시간을 다양하게 바꾼다. (2단계 - 청각 신호) 북을 빠르게 치기 → 달리기 북을 천천히 치기 → 천천히 달리기 북소리가 멈추기 → 움직임 멈추기 "이번에는 눈이 아니라 귀로 신호를 잘 들어야 해요." (3단계 - 마음을 조절하며 달리기) -유아가 충분히 달리고 있을 때 교사가 갑자기 빨간불 신호를 제시한다. "더 달리고 싶었는데 빨간불이 나왔을 때 어떤 마음이 들었나요?" "계속 달리고 싶은 마음이 들었는데 어떻게 멈출 수 있었나요?" "몸을 멈추기 위해 어떤 방법을 사용했나요?"	는 탬버린, 출발선 표시. 유아 간 충분한 거리를 확보하고 빨간불에서 급정지하기보다 속도를 줄이며 안전하게 멈추도록 지도한다. 신호를 놓친 유아를 탈락시키지 않고 다시 참여하도록 한다. *"계속 달리고 싶을 때 어떤 마음이 들었니?", "어떻게 멈출 수 있었니?" 등의 발문을 통해 충동-멈춤-자기조절의 과정을 언어화하도록 지원한다.
함께 성장하기	1. 몸과 마음 돌아보기 "오늘 어떤 신호에서 달리는 것이 가장 재미있었나요?" "어떤 신호가 가장 어려웠나요?" "신나게 달리고 있는데 빨간불이 나오니까 어떤 마음이 들었나요?" "더 달리고 싶었던 친구가 있나요?" "그래도 멈출 수 있었던 방법은 무엇이었나요?" 2. '멈추는 힘'에 대해 이야기하기 -교사는 신체활동에서 경험한 자기조절을 일상생활과 연결한다. "우리에게는 하고 싶어도 잠깐 멈춰야 하는 순간이 또 언제 있을까요?" "친구가 이야기할 때 내가 먼저 말하고 싶으면 어떻게 할 수 있을까요?" "놀이기구를 빨리 타고 싶은데 친구가 먼저 기다리고 있다면 어떻게 해야 할까요?" "오늘 우리는 달리면서 내 몸을 내가 멈추는 힘을 연습했어요. "하고 싶은 것이 있어도 약속을 생각하고 잠깐 기다리는 것도 내 마음을 조절하는 힘이에요." 3. 활동 마무리 -유아와 함께 오늘 지킨 신호등 약속을 되돌아본다. "친구들이 모두 신호를 지키니까 어떤 점이 좋았나요?" "다음 달달친구 활동에서도 내 몸과 마음을 스스로 조절해 보도록 해요." - 활동 전 선택했던 감정 스티커와 지금의 감정을 비교한다. "달리기 전에는 어떤 마음이었나요? 지금은 마음이 어떻게 달라졌나요?" "다음 달달친구 시간에도 내 마음과 친구의 마음을 잘 살펴보도록 해요."	신호등달리기 신호등 달리기 (제작 앱)

연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계] 우리 가족 '마음 신호등'** · 가정에서 감정이나 행동을 조절해야 하는 상황을 찾아 '빨간불(멈추기)-노란불(생각하기)-초록불(행동하기)'로 표현해 본다. · 가족과 자신의 경험을 이야기하며 일상생활에서도 스스로 몸과 마음을 조절하는 방법을 경험한다. **[확장 활동] 신호를 기억하고 달려라!** · 교사가 제시한 색깔 신호의 순서를 기억한 후 운동장에 배치된 색깔 지점을 순서대로 찾아 이동한다. · 각 색깔에 정해진 움직임(달리기 - 천천히 걷기 - 멈추기)을 수행하며 자신의 속도와 행동을 조절한다. · 친구의 움직임을 무조건 따라가기보다 자신이 기억한 신호와 공동의 약속에 따라 활동한다.

<table>
<tr><td>4차시
활동명</td><td colspan="4">슬로모션 마라톤</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 자신의 움직임과 속도를 조절하며 천천히 달릴 수 있다.
▪ 빨리 달리고 싶은 마음을 조절하고 자신이 정한 속도를 유지할 수 있다.
▪ 느리게 달리는 과정에서 느낀 몸과 마음의 변화를 인식하고 말로 표현할 수 있다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 나를 알고 존중하기
예술경험 - 창의적으로 표현하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">자기조절
정서조절</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">느림보 거북이 달리기
- 가벼운 인형을 머리 위나 겨드랑이 등에 올리거나 끼운 채 천천히 달리며 자신의 움직임과 속도를 조절하는 활동을 한다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 교사가 빠르게 움직이는 모습과 아주 느리게 움직이는 모습을 보여주며 이야기 나눈다.
“선생님이 지금 어떻게 움직이고 있나요?”
“빠르게 움직일 때와 천천히 움직일 때 어떤 점이 다른가요?”
“달리기는 꼭 빠르게 해야 할까요?”
“가장 천천히 달리는 것도 가능할까요?”
- 유아들이 제자리에서 빠른 발걸음과 느린 발걸음을 표현해 본다.

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『달팽이 달리기』를 함께 읽는다.
“달팽이는 어떤 속도로 움직이나요?”
“달팽이처럼 천천히 움직이면 어떤 점이 좋을까요?”
“친구들은 언제 빨리 가고 싶은 마음이 드나요?”
“천천히 가야 하는데 자꾸 빨리 가고 싶다면 어떻게 하면 좋을까요?”

3. 생각 나누기 및 활동 소개
- 빠르게 달리는 것과 천천히 달리는 것의 차이를 이야기한다.
- 자신의 움직임과 속도를 스스로 조절하는 방법을 생각해 본다.
“우리 몸은 내가 원하는 만큼 천천히 움직일 수 있을까요?”
“천천히 달리려면 팔과 다리를 어떻게 움직여야 할까요?”
“오늘은 가장 빨리 달리는 것이 아니라 내 몸을 조절하면서 아주 천천히 달리는 ‘슬로모션 마라톤’을 해볼 거예요.”</td><td>
[그림책]
달팽이 달리기
이혜인/킨더랜드

달달친구프로그램</td></tr>
<tr><td>몸으로
배우기</td><td colspan="3">1. 슬로모션 움직임 알아보기
- 교사가 보통 속도로 걷거나 달리는 모습과 슬로모션처럼 느리게 움직이는 모습을 보여준다.</td><td>* 출발선 및 반환점 표시, 콘, 느린 박자의 음악, 음악 재생 기기</td></tr>
</table>

	- 유아들이 제자리에서 팔과 다리를 천천히 움직이며 슬로모션 동작을 표현한다. “슬로모션으로 움직인다는 것은 어떤 뜻일까요?” “팔을 아주 천천히 움직여 볼까요?” “한 발을 천천히 내디딜 때 몸이 어떻게 움직이나요?” “빨리 움직이지 않으려면 어디에 집중해야 할까요?” - 자신의 발걸음과 몸의 균형을 살피며 느린 움직임을 경험한다. 2. 나만의 느린 속도로 달리기 - 출발선과 반환점을 정하고 달리기 코스를 살펴본다. - 먼저 평소 자신이 편안하게 달리는 속도로 코스를 이동한다. - 두 번째에는 같은 코스를 최대한 천천히 달려본다. - 자신의 발걸음과 팔의 움직임을 조절하며 일정한 속도를 유지한다. “이번에는 평소보다 훨씬 천천히 달려볼까요?” “발을 천천히 움직이려면 어떻게 해야 할까요?” “나도 모르게 빨라졌다면 어떻게 하면 좋을까요?” “천천히 달릴 때 내 몸은 어떤 느낌인가요?” - 유아가 스스로 자신의 속도를 조절하며 활동을 반복한다. 3. 슬로모션 마라톤 도전하기 - 유아들과 함께 출발선에서 반환점까지 슬로모션으로 달리는 방법을 정한다. - 교사의 출발 신호에 따라 각자 자신이 조절할 수 있는 가장 느린 속도로 달린다. - 다른 친구보다 먼저 도착하려 하지 않고 자신의 속도에 집중한다. - 도착한 후에는 자신이 느린 속도를 유지하기 위해 사용한 방법을 이야기한다. “친구가 나보다 빨리 가더라도 나는 어떻게 하면 좋을까요?” “빨리 달리고 싶은 마음이 들었나요?” “그 마음이 들었을 때 어떻게 천천히 달릴 수 있었나요?” “끝까지 내 속도를 유지하기 위해 어떤 노력을 했나요?” - 다시 도전할 때는 앞서 경험한 방법을 활용하여 자신의 속도를 조절한다. 4. 음악에 맞추어 슬로모션 달리기 - 교사가 느린 박자의 음악을 들려준다. - 유아들은 음악의 빠르기에 맞추어 천천히 달린다. - 음악의 박자가 조금씩 달라지면 발걸음의 속도도 조절해 본다. - 마지막에는 다시 느린 음악에 맞추어 자신의 움직임을 천천히 조절한다. “음악이 느려지면 발걸음은 어떻게 달라져야 할까요?” “내 몸이 음악보다 빨리 움직이고 있다면 어떻게 할까요?” “천천히 달릴 때 어떤 방법이 가장 도움이 되었나요?”	-유아들이 한 방향으로 이동하도록 코스를 구성하고 충분한 간격을 확보한다. -지나치게 느린 움직임으로 균형을 잃지 않도록 하며, 필요하면 천천히 걷는 방법도 허용한다. -가장 늦게 도착한 유아를 승자로 정하는 경쟁 활동이 되지 않도록 한다. -다른 친구의 속도와 비교하기보다 자신의 움직임과 마음을 스스로 조절하는 과정에 초점을 둔다.

<table>
<tr>
<td>함께
성장하기</td>
<td>1. 몸과 마음 돌아보기
- 슬로모션 마라톤을 하며 느낀 몸과 마음의 변화를 이야기한다.
“오늘은 빠르게 달리는 것과 천천히 달리는 것 중 무엇이 더 어려웠나요?”
“천천히 달릴 때 몸에서 어떤 느낌이 들었나요?”
“빨리 달리고 싶은 마음이 들었던 순간이 있었나요?”
“그때 내 몸을 천천히 움직이기 위해 어떻게 했나요?”
“내가 정한 속도를 끝까지 유지했을 때 어떤 기분이 들었나요?”

2. ‘내 속도를 조절하는 힘’에 대해 이야기하기
- 교사는 달리기에서 경험한 속도 조절을 일상생활의 자기조절과 연결한다.
“달리기할 때처럼 빨리 하고 싶어도 천천히 해야 하는 일이 있을까요?”
“급하게 하고 싶은 마음이 들 때는 어떻게 하면 좋을까요?”
“친구가 나보다 천천히 준비하고 있다면 어떻게 기다려 줄 수 있을까요?”
“내가 하고 싶은 대로 바로 움직이지 않고 잠깐 생각하는 것도 내 마음을 조절하는 일일까요?”
- 유아들이 자신의 경험을 떠올리며 이야기하도록 한다.
“오늘 우리는 빨리 달리고 싶은 마음이 들어도 내 몸을 천천히 움직이는 연습을 했어요. 이렇게 내가 원하는 속도로 몸을 움직이고 마음을 조절하는 힘은 다른 놀이를 할 때도 필요해요.”

3. 활동 마무리
- 자신이 속도를 조절하기 위해 노력했던 모습을 돌아본다.
- 활동 전과 후의 기분을 비교하고 달라진 마음을 이야기한다.
“오늘 나는 어떤 방법으로 천천히 달릴 수 있었나요?”
“처음에는 어떤 마음이었나요? 지금은 마음이 어떻게 달라졌나요?”
“다음에 빨리 하고 싶은 마음이 들면 오늘 배운 방법을 어떻게 사용해 볼 수 있을까요?”
“앞으로도 내 몸과 마음의 속도를 스스로 조절해 보도록 해요.”</td>
<td>- 자기조절 방법을 구체적으로 격려한다.
- 유아가 빠르게 달리고 싶었던 마음을 부정하지 않고 자연스럽게 표현하도록 한다.
- 자신의 경험을 말로 표현하기 어려운 유아는 몸짓이나 표정으로 표현할 수 있도록 지원한다.</td>
</tr>
<tr>
<td>연계 및
확장 활동</td>
<td colspan="2">[가정과의 연계] 우리 가족 슬로모션 달리기
- 가족과 함께 산책하거나 달리면서 평소 속도와 느린 속도로 움직여 본다.
- 가족 구성원마다 움직이는 속도가 다름을 알아보고 서로의 속도를 존중하며 함께 이동한다.
- 천천히 움직일 때 느낀 몸과 마음의 변화를 가족과 이야기한다.

[확장 활동] 느림보 거북이 달리기
- 가벼운 인형을 머리 위에 올리거나 겨드랑이에 끼우고 정해진 코스를 천천히 이동한다.
- 인형이 떨어지지 않도록 자신의 발걸음과 몸의 움직임을 조절한다.
- 인형이 떨어지더라도 다시 올리고 자신의 속도로 도전한다.
- 활동 후 빠르게 움직이고 싶은 마음을 어떻게 조절했는지 이야기한다.</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr><td>5차시
활동명</td><td colspan="4">넘어져도 괜찮아, 장애물 달리기</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 다양한 장애물을 살펴보고 자신의 신체 능력에 맞는 방법으로 안전하게 통과할 수 있다.
▪ 장애물을 통과하는 과정에서 느끼는 두려움이나 속상함을 인식하고 자신의 감정을 조절할 수 있다.
▪ 어려움이 생겨도 자신에게 맞는 방법을 선택하여 다시 도전하고, 친구의 도전을 존중하는 태도를 기른다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기 / 안전하게 생활하기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 나를 알고 존중하기 / 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">정서조절
자기조절</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">기차 달리기
- 친구들과 하나의 기차 대열을 이루어 앞사람과 안전한 간격을 유지하며 달린다.
- 기관사 역할을 맡은 친구의 속도에 맞추어 달리면서 자신의 움직임을 조절하고, 역할을 바꾸어 활동한다..</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 교사가 낮은 장애물과 고리, 콘 등을 보여주며 이야기 나눈다.
“여기에는 어떤 것들이 있나요?”
“달리다가 앞에 장애물이 나타나면 어떻게 해야 할까요?”
“장애물을 넘거나 지나가는 것이 어려웠던 적이 있나요?”
“처음 해보는 일이 어려울 때는 어떤 마음이 드나요?”
- 유아들이 새로운 활동에 도전했던 경험을 떠올려 본다.
“처음에는 어려웠지만 여러 번 해보니 할 수 있게 된 일이 있나요?”
“잘되지 않았을 때 다시 해보고 싶은 마음이 들었나요?”

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『나의 속도』를 함께 읽는다.
“친구들마다 움직이는 속도가 모두 같을까요?”
“다른 친구보다 천천히 움직인다면 어떤 마음이 들까요?”
“내가 할 수 있는 속도와 방법으로 움직이는 것은 왜 중요할까요?”
“어려운 일이 생겼을 때 꼭 다른 친구와 같은 방법으로 해야 할까요?”
- 유아들이 자신의 속도와 방법을 존중하는 것의 의미를 생각해 보도록 한다.

3. 생각 나누기 및 활동 소개
- 장애물을 통과하는 방법은 한 가지가 아니라는 것을 이야기한다.</td><td>
[그림책]
나의 속도
이진경/이야기꽃

달달친구프로그램</td></tr>
</table>

	- 자신의 몸과 마음을 살피며 안전하게 도전하는 방법을 함께 생각한다. “높은 장애물이 어려우면 어떤 방법으로 지나갈 수 있을까요?” “처음에 잘되지 않으면 어떻게 하면 좋을까요?” “친구가 나보다 빨리 통과해도 괜찮을까요?” “오늘은 여러 가지 장애물을 만나면서 내 몸에 맞는 방법으로 도전하는 ‘넘어져도 괜찮아, 장애물 달리기’를 해볼 거예요.” “잘되지 않아도 괜찮아요. 잠깐 쉬거나 방법을 바꾸어 다시 도전할 수 있어요.”	
몸으로 배우기	1. 장애물 코스 살펴보기 - 교사가 미리 구성한 장애물 코스를 유아들과 함께 살펴본다. - 코스는 낮은 장애물 넘기, 고리 통과하기, 콘 사이로 달리기 등으로 구성한다. - 각 장애물을 안전하게 통과하는 방법을 알아본다. “첫 번째 장애물은 어떤 방법으로 지나갈 수 있을까요?” “고리 안으로 들어갈 때는 몸을 어떻게 움직여야 할까요?” “콘 사이를 지나갈 때는 달리는 방향을 어떻게 바꾸어야 할까요?” “내가 넘기 어려운 장애물이 있다면 어떻게 하면 좋을까요?” - 교사는 장애물의 높이를 낮추거나 돌아가는 방법 등 다양한 통과 방법을 보여준다. - 유아들이 자신에게 맞는 방법을 선택할 수 있도록 한다. 2. 나의 속도로 장애물 통과하기 - 출발선에서 한 명씩 또는 충분한 간격을 두고 출발한다. - 유아는 자신의 속도에 맞추어 장애물 코스를 이동한다. - 각 장애물 앞에서 속도를 조절하고 안전한 방법으로 통과한다. - 어려운 장애물은 잠시 멈추어 살펴보거나 다른 방법을 선택할 수 있도록 한다. “지금 장애물을 지나가려면 속도를 어떻게 조절해야 할까요?” “내 몸이 편안하게 움직일 수 있는 방법은 무엇인가요?” “어떤 장애물이 가장 쉬웠나요?” “어떤 장애물은 조금 어렵게 느껴졌나요?” - 유아가 장애물을 통과하는 결과보다 자신의 몸을 살피고 방법을 선택하는 과정에 집중하도록 한다. 3. 어려운 장애물에 다시 도전하기 - 첫 번째 활동에서 어렵게 느꼈던 장애물을 떠올려 본다. - 유아가 다시 도전하고 싶은 장애물을 선택한다. - 교사는 유아가 필요한 도움이나 난이도 조절을 요청할 수 있도록 한다. “처음에 잘되지 않았을 때 어떤 마음이 들었나요?” “속상하거나 무서운 마음이 들었다면 어떻게 했나요?” “다시 해보고 싶은 마음이 있나요?” “이번에는 어떤 방법으로 도전해 보고 싶나요?”	* 낮은 허들, 고리, 콘, 미끄럼 방지 매트, 출발선 및 반환점 표시 - 장애물의 높이와 간격은 만 3~5세 유아의 신체 능력과 개인차를 고려하여 조절한다. - 장애물은 넘어지거나 걸려 넘어질 위험이 적은 부드럽고 안정적인 교구를 사용한다. - 한 장애물에 여러 유아가 동시에 진입하지 않도록 출발 간격을 확보한다. - 장애물 앞에서는 속도를 줄이고 안전하게 통과하도록 한다. - 어려움을 느끼는 유아에게 무리한 도전이나 반복을 강요하지 않는다. - 실패 여부보다 어려움을 느낀 마음을 알아차리고, 자신에게 맞는 방법을 선택하여 다시 시도하는 과정에 초점을 둔다.

	- 유아는 장애물의 높이와 간격을 조절하거나 통과 방법을 바꾸어 다시 시도한다. - 재도전하지 않고 쉬거나 다른 장애물을 선택하는 것도 존중한다. “처음과 다른 방법으로 해보니 어떤 점이 달라졌나요?” “도움이 필요할 때는 어떻게 말할 수 있을까요?” “다시 도전한 나에게 어떤 말을 해주고 싶나요?” 4. 친구를 응원하며 장애물 달리기 - 유아들이 장애물 코스를 다시 이동한다. - 기다리는 유아는 도전하는 친구를 격려한다. - 친구가 어려움을 느끼면 필요한 도움을 물어보고, 친구의 선택을 존중한다. “친구가 어려워할 때 어떤 말을 해주면 힘이 날까요?” “친구가 다시 도전할 때 우리는 어떻게 응원할 수 있을까요?” “친구가 나와 다른 방법으로 장애물을 통과해도 괜찮을까요?” - 유아가 서로의 도전 과정과 노력을 인정하며 활동한다. “괜찮아, 다시 해볼 수 있어!” “천천히 해도 괜찮아!” “네가 선택한 방법도 좋아!” - 교사는 유아들이 서로 비교하거나 성공 여부로 평가하지 않도록 지도한다.	
함께 성장하기	1. 활동 경험 돌아보기 - 장애물 달리기를 하며 경험한 어려움과 즐거움을 이야기한다. “오늘 어떤 장애물을 통과해 보았나요?” “가장 재미있었던 장애물은 무엇이었나요?” “어렵거나 무섭게 느껴졌던 장애물이 있었나요?” “처음에 잘되지 않았을 때 어떤 마음이 들었나요?” “다시 도전했을 때 마음은 어떻게 달라졌나요?” 2. ‘다시 도전하는 힘’에 대해 이야기하기 - 교사는 장애물 활동에서 경험한 감정 조절과 재도전을 일상생활과 연결한다. “어려운 일이 생기면 누구나 속상하거나 무서운 마음이 들 수 있어요.” “그럴 때는 어떤 방법으로 마음을 편안하게 할 수 있을까요?” “잠깐 쉬었다가 다시 해보는 것도 좋은 방법일까요?” “친구는 쉽게 하는데 나는 어려울 때 어떻게 생각하면 좋을까요?” “우리 생활에서도 처음에는 어려웠지만 다시 해보았던 일이 있나요?” - 유아가 자신에게 맞는 방법을 선택했던 경험을 이야기하도록 한다. “오늘 우리는 장애물을 만나면 잠깐 멈추어 생각하고, 내 몸에 맞는 방법으로 도전해 보았어요.” “어려운 마음이 들 때는 잠깐 쉬어도 괜찮고, 도움을 요청해도 괜찮아요. 다시 해보고 싶을 때 나에게 맞는 방법으로 도전할 수 있어요.”	- 유아가 느낀 두려움, 속상함, 뿌듯함 등의 감정을 옳고 그름으로 판단하지 않는다. - 장애물 통과에 성공한 유아뿐 아니라 자신의 속도로 참여하거나 다른 방법을 선택한 유아의 노력도 인정한다. - 재도전을 반드시 해야 하는 과제로 인식하지 않도록 한다. - 친구를 응원할 때 결과보다 노력과 시도를 칭찬하도록 돕는다.

	3. 활동 마무리 - 자신이 도전했던 모습과 친구를 응원했던 경험을 돌아본다. - 활동 전과 후의 마음을 비교한다. “오늘 내가 스스로 잘했다고 생각하는 일은 무엇인가요?” “어려운 장애물을 만났을 때 어떤 방법을 사용했나요?” “친구의 응원을 받았을 때 어떤 기분이 들었나요?” “활동을 시작하기 전과 지금의 마음은 어떻게 달라졌나요?” - 교사는 유아의 도전 과정과 감정 조절 경험을 격려한다. “오늘 우리는 장애물을 통과하면서 어려운 마음을 알아차리고, 나에게 맞는 방법으로 도전하는 경험을 했어요.” “앞으로도 어려운 일이 생기면 내 마음을 살피고, 필요한 도움을 받으며 다시 도전해 보도록 해요.”	
연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계] 우리 가족의 작은 도전** - 가족과 함께 평소 어렵게 느꼈던 일이나 새롭게 도전하고 싶은 일을 이야기한다. - 가족과 작은 목표를 정하고 자신에게 맞는 방법으로 도전해 본다. - 도전하는 과정에서 느낀 감정과 어려움을 해결하기 위해 사용한 방법을 이야기한다. - 결과보다 도전한 과정과 노력을 서로 격려한다. **[확장 활동] 우리가 만드는 장애물 코스** - 유아들이 다양한 교구를 활용하여 새로운 장애물 코스를 구성한다. - 친구마다 신체 능력과 움직이는 속도가 다를 수 있음을 고려하여 여러 가지 통과 방법을 만든다. - 친구가 구성한 코스를 자신의 속도로 이동하고 어려운 부분은 함께 조정한다. - 활동 후 친구의 생각을 존중하며 함께 코스를 완성한 경험을 이야기한다.	

<table>
<tr><td>6차시
활동명</td><td colspan="4">친구와 함께 미션 달리기</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 친구와 함께 달리며 서로의 생각을 나누고 협력하여 미션을 수행할 수 있다.
▪ 미션 수행 중 어려움이나 실패를 경험하더라도 자신의 감정을 조절하며 다시 도전할 수 있다.
▪ 친구의 감정과 상황을 이해하고 서로 격려하며 공동의 목표를 달성하는 즐거움을 느낀다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기 / 안전하게 생활하기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">공감
자기조절
사회적 기술</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">협동 마일리지 달리기
- 일상적 달리기를 마친 후 자신이 달린 횟수를 협동 마일리지 앱에 입력한다.
- 우리 반 친구들이 달린 횟수를 모두 합산하여 학급의 공동 목표 달성 정도를 확인한다.
- 개인별 달리기 횟수를 비교하기보다 각자의 참여가 모여 공동의 목표를 이루는 경험에 중점을 둔다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 혼자서 하기 어려웠지만 친구와 함께 해결했던 경험을 이야기 나눈다.
“혼자서는 어려웠지만 친구와 함께해서 해낸 일이 있나요?”
“친구와 함께 놀이할 때 서로 생각이 달랐던 적이 있나요?”
“그럴 때 어떻게 하면 친구와 함께 놀이할 수 있을까요?”
“친구가 어려워하고 있다면 어떤 마음이 들까요?”
- 친구와 함께 활동할 때 필요한 행동을 생각해 본다.
“친구와 힘을 합치려면 어떤 것이 필요할까요?”
“친구가 나보다 천천히 움직인다면 어떻게 하면 좋을까요?”

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『멋지게 넘어지는 방법』을 함께 읽는다.
“어떤 일을 하다가 실수하거나 실패한 적이 있나요?”
“잘되지 않았을 때 어떤 마음이 들었나요?”
“친구가 실수해서 속상해한다면 어떤 말을 해주고 싶나요?”
“혼자 다시 도전하는 것과 친구가 함께 도와주는 것은 어떤 점이 다를까요?”
- 실수하거나 실패하더라도 다시 도전할 수 있으며, 그 과정에서 친구의 격려와 도움이 힘이 될 수 있음을 이야기한다.

3. 생각 나누기 및 활동 소개
- 교사가 여러 가지 미션 카드를 보여주며 활동을 소개한다.
- 친구와 함께 미션을 해결하기 위해 필요한 약속을 정한다.
“이 카드에는 어떤 미션이 적혀 있을까요?”</td><td>

[그림책]
멋지게 넘어지는 방법
아리/풀빛</td></tr>
</table>

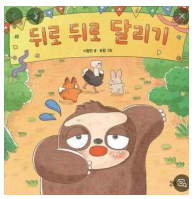
	“친구와 함께 미션을 해결하려면 어떻게 해야 할까요?” “친구와 생각이 다를 때는 어떻게 하면 좋을까요?” “미션이 한 번에 성공하지 않으면 어떻게 할 수 있을까요?” “오늘은 친구와 함께 달리면서 여러 가지 미션을 해결하는 ‘친구와 함께 미션 달리기’를 해볼 거예요.” “혼자 빨리 달리는 것이 아니라 친구와 생각을 나누고 힘을 합쳐 미션을 해결하는 것이 중요해요.”	
몸으로 배우기	1. 미션 달리기 방법 알아보기 - 교사가 미리 구성한 달리기 코스를 유아들과 함께 살펴본다. - 달리기 코스의 각 지점에 미션 카드를 배치한다. - 친구와 함께 달리다가 미션 지점에 도착하면 카드를 뽑아 미션을 수행하는 방법을 알아본다. - 미션을 해결한 후 다음 지점으로 이동하며 모든 미션에 도전한다. “달리기 코스에는 어떤 미션 지점이 있나요?” “미션 지점에 도착하면 먼저 무엇을 해야 할까요?” “친구와 함께 미션을 해결하려면 어떤 방법이 필요할까요?” “친구가 어려워할 때는 어떻게 도와줄 수 있을까요?” - 교사는 친구의 이야기를 듣기, 서로 의논하기, 기다려 주기, 격려하기 등의 협력 방법을 안내한다. 2. 친구와 함께 미션 수행하기 - 2~3명의 유아가 한 모둠이 되어 출발선에 선다. - 교사의 출발 신호에 따라 첫 번째 미션 지점까지 함께 달린다. - 미션 카드를 뽑고 친구들과 수행 방법을 의논한다. - 친구와 협력하여 미션을 해결한 뒤 다음 지점으로 이동한다. [미션 카드 예시] - 미션 ① 친구와 발걸음 맞추기: 친구와 나란히 서서 같은 속도로 반환점까지 이동하기 - 미션 ② 응원의 말 전하기: 친구에게 힘이 되는 말을 한 가지씩 전한 뒤 함께 달리기 - 미션 ③ 함께 물건 옮기기: 친구와 함께 가벼운 공이나 인형을 떨어뜨리지 않고 정해진 지점까지 옮기기 - 미션 ④ 친구의 마음 알아보기: 친구에게 지금 기분을 물어보고 서로의 마음을 이야기한 뒤 달리기 - 미션 ⑤ 함께 도착하기: 친구의 속도에 맞추어 마지막 지점까지 함께 이동하기 “우리 모둠은 어떤 방법으로 미션을 해결하면 좋을까요?” “친구의 생각은 나와 어떻게 다른가요?” “친구가 편안하게 참여할 수 있도록 어떤 방법을 사용할까요?” “친구와 속도가 다르면 어떻게 맞추면 좋을까요?” - 교사는 유아들이 서로의 생각을 듣고 협력하는 모습을 관찰하며 필요한 경우 상호작용을 지원한다.	* 미션 카드, 콘, 출발선 및 반환점 표시, 가벼운 공 또는 인형, 미션 지점 표시판 - 달리기 코스는 한 방향으로 이동하도록 구성하고 모둠 간 충분한 간격을 확보한다. - 미션 수행 시에는 달리기를 멈추고 안전한 공간에서 활동하도록 한다. - 미션은 유아의 연령과 신체 능력에 따라 난이도를 조절한다. - 친구와 함께 물건을 옮기는 활동에서는 서로 잡아당기거나 무리하게 달리지 않도록 한다. - 특정 유아가 미션을 독점하거나 다른 유아가 소외되지 않도록 고르게 참여할 기회를 제공한다. - 미션에 실패한 유아를 탈락시키지 않으며, 방법을 바꾸거나 도움을 요청하여 다시 참여할 수 있도록 한다. - 미션의 성공 여부보다 친구의 마음을 이해하고, 의견을 나누며, 협력하여 해결하는 과정에 초점을 둔다.

	3. 어려운 미션에 다시 도전하기 - 미션 수행 중 실수하거나 어려움을 경험하면 잠시 멈추어 친구와 해결 방법을 생각한다. - 친구의 의견을 듣고 수행 방법을 바꾸거나 역할을 조정하여 다시 도전한다. - 미션을 완수하기 어려운 경우 교사의 도움을 받거나 난이도를 조절하여 참여한다. “우리 미션이 생각처럼 잘되지 않았나요?” “잘되지 않았을 때 어떤 마음이 들었나요?” “친구는 지금 어떤 마음일까요?” “다시 해보려면 어떤 방법을 바꾸면 좋을까요?” “친구가 다시 도전할 수 있도록 어떤 말을 해주고 싶나요?” - 유아들이 서로 격려하는 말을 사용하며 다시 도전하도록 한다. “괜찮아, 다시 해보자!” “이번에는 다른 방법으로 해볼까?” “우리 함께하면 할 수 있어!” - 미션의 성공 여부보다 친구와 의논하고 다시 시도하는 과정을 격려한다. 4. 친구와 함께 미션 달리기 완주하기 - 각 모둠은 마지막 미션 지점까지 함께 달린다. - 먼저 도착한 유아는 친구를 기다리며 응원한다. - 모든 모둠이 각자의 속도로 미션 달리기를 마무리한다. - 완주한 후에는 친구와 하이파이브하거나 격려의 말을 전한다. “친구와 함께 마지막 지점까지 도착하니 어떤 기분이 드나요?” “혼자 달렸을 때와 친구와 함께 달렸을 때 어떤 점이 달랐나요?” “미션을 해결하는 동안 친구가 나를 도와준 순간이 있었나요?” “우리 모둠이 끝까지 함께할 수 있었던 이유는 무엇일까요?” - 유아들이 협력하여 활동을 마무리한 경험을 서로 축하한다.	
함께 성장하기	1. 친구와 함께한 경험 돌아보기 - 미션 달리기를 하며 경험한 즐거움과 어려움을 이야기한다. “오늘 친구와 함께 어떤 미션을 해결했나요?” “가장 재미있었던 미션은 무엇인가요?” “혼자서 하는 것보다 친구와 함께해서 좋았던 점이 있나요?” “친구와 생각이 달랐던 순간이 있었나요?” “그럴 때 어떻게 해결했나요?” “친구가 나를 도와주었을 때 어떤 마음이 들었나요?” 2. ‘함께 해결하는 힘’에 대해 이야기하기 - 교사는 미션을 수행하면서 경험한 협력과 공감을 일상생활과 연결한다. “친구와 함께 미션을 해결하려면 어떤 것이 가장 중요했나요?” “친구가 어려워할 때 어떤 행동이 도움이 되었나요?” “친구가 실수했을 때 어떤 말을 해주면 좋을까요?”	- 유아가 미션 수행 중 느꼈던 즐거움, 속상함, 고마움 등의 감정을 자유롭게 표현하도록 한다. - 친구를 칭찬할 때 단순히 '잘했어'라고 말하기보다 도움을 주거나 기다려 준 구체적인 행동을 떠올리도록 한다. - 활동의 성공 여부보다 협력하는 과정에서 나타난 배려, 의사소통, 감정 조절 경험을 중심으로 이

	"내 생각과 친구의 생각이 다를 때는 어떻게 하면 좋을까요?" "우리 생활에서도 친구와 힘을 합쳐야 하는 일이 있을까요?" - 유아들이 서로의 마음을 이해하고 협력했던 경험을 떠올리도록 한다. "오늘 우리는 친구와 함께 달리면서 서로의 생각을 듣고, 어려운 미션을 해결하기 위해 힘을 모았어요." "친구가 어려워할 때 기다려 주고, 응원하고, 함께 방법을 생각하는 것도 친구의 마음을 이해하고 배려하는 행동이에요." 3. 활동 마무리 - 함께 미션을 수행한 친구에게 고마운 마음을 표현한다. - 자신이 친구를 도왔던 경험과 친구에게 도움을 받았던 경험을 돌아본다. "오늘 나를 도와준 친구에게 어떤 말을 해주고 싶나요?" "내가 친구를 도와주었던 순간이 있었나요?" "친구와 함께 미션을 해결하고 나니 어떤 마음이 드나요?" "다음에 친구와 어려운 일을 만나면 어떻게 해결해 보고 싶나요?" - 유아들이 서로에게 감사와 격려의 말을 전하며 활동을 마무리한다. "친구와 함께하면 혼자서는 어려운 일도 해결할 수 있어요." "앞으로도 친구의 마음을 살피고 서로 도우며 함께 성장하는 달달친구가 되어 보아요."	야기 나눈다. - 말로 표현하기 어려운 유아는 표정, 몸짓, 그림 등으로 자신의 마음을 표현할 수 있도록 한다.
연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계] 우리 가족 '마음 신호등'** · 가정에서 감정이나 행동을 조절해야 하는 상황을 찾아 '빨간불(멈추기)-노란불(생각하기)-초록불(행동하기)'로 표현해 본다. · 가족과 자신의 경험을 이야기하며 일상생활에서도 스스로 몸과 마음을 조절하는 방법을 경험한다. **[확장 활동] 신호를 기억하고 달려라!** · 교사가 제시한 색깔 신호의 순서를 기억한 후 운동장에 배치된 색깔 지점을 순서대로 찾아 이동한다. · 각 색깔에 정해진 움직임(달리기 - 천천히 걷기 - 멈추기)을 수행하며 자신의 속도와 행동을 조절한다. · 친구의 움직임을 무조건 따라가기보다 자신이 기억한 신호와 공동의 약속에 따라 활동한다.	

<table>
<tr><td>7차시
활동명</td><td colspan="4">우리는 달리기 페어플레이어!</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 친구들과 안전하고 즐거운 달리기를 위한 규칙을 함께 정할 수 있다.
▪ 공동의 규칙을 이해하고 지키며 자신의 행동을 조절할 수 있다.
▪ 친구의 권리를 존중하고 서로 배려하며 공정하게 달리기에 참여할 수 있다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기 / 안전하게 생활하기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">사회적 규범 이해
사회적 기술</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">슈퍼맨 달리기
- 가벼운 보자기를 활용하여 슈퍼맨처럼 달리며, 출발 전 친구들과 함께 정한 안전 규칙을 확인한다.
- 정해진 코스와 달리기 방향을 지키고 친구와의 안전거리를 유지하며 달린다.
- 활동 후 규칙을 지켰을 때 자신과 친구에게 어떤 도움이 되었는지 이야기한다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 교사가 규칙을 지키는 달리기와 규칙을 지키지 않는 달리기 상황을 그림카드로 보여준다.
“두 그림에서 친구들이 달리는 모습은 어떻게 다른가요?”
“친구들이 모두 자기 마음대로 달리면 어떤 일이 생길까요?”
“달리다가 친구와 부딪힐 뻔한 적이 있나요?”
“모두가 안전하고 즐겁게 달리려면 무엇이 필요할까요?”
- 유아들이 놀이할 때 지켜야 하는 약속에 대해 이야기한다.
“우리 반에도 함께 지키는 약속이 있나요?”
“그 약속은 왜 필요할까요?”

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『뒤로 뒤로 달리기』를 함께 읽는다.
“그림책에서 친구들은 어떻게 움직였나요?”
“움직이는 방향이나 속도가 서로 다르면 어떤 일이 생길 수 있을까요?”
“여러 친구가 함께 달릴 때는 무엇을 살펴야 할까요?”
“내가 하고 싶은 대로만 움직이면 다른 친구는 어떤 마음이 들까요?”
- 함께 활동할 때 자신의 행동이 다른 친구에게 미칠 수 있는 영향을 생각해 본다.

3. 생각 나누기 및 활동 소개
- 교사가 달리기 코스를 보여주며 함께 지켜야 할 약속을 생각하도록 한다.
“친구들과 함께 달리려면 어떤 규칙이 필요할까요?”
“규칙은 선생님이 모두 정해야 할까요?”
“우리 친구들이 직접 규칙을 만들어 보면 어떨까요?”</td><td>

[그림책]
뒤로 뒤로 달리기
이향안/보람</td></tr>
</table>

	“친구가 나보다 천천히 달릴 때는 어떻게 해야 할까요?” “오늘은 우리가 직접 달리기 규칙을 만들고, 함께 정한 약속을 지키는 ‘달리기 페어플레이어’가 되어 볼 거예요.” “페어플레이는 규칙을 지키고 친구를 존중하며 공정하게 활동하는 것이에요.”	
몸으로 배우기	1. 우리 반 달리기 규칙 만들기 - 교사가 달리기 코스와 활동 공간을 보여준다. - 유아들이 안전하고 공정하게 달리기 위해 필요한 규칙을 자유롭게 제안한다. - 제안된 규칙을 그림이나 간단한 문장으로 기록한다. - 유아들과 의논하여 모두가 지킬 수 있는 핵심 규칙 세 가지를 정한다. [규칙 예시] - 출발 신호를 듣고 차례대로 출발하기 - 정해진 방향과 코스를 지키며 달리기 - 친구를 밀거나 방해하지 않고 안전거리를 유지하기 “친구들과 함께 달릴 때 어떤 약속이 필요할까요?” “먼저 달리고 싶을 때는 어떻게 해야 할까요?” “친구가 앞에 있을 때 어떻게 움직이면 좋을까요?” “우리 모두가 지킬 수 있는 규칙은 무엇일까요?” - 교사는 유아들이 정한 규칙을 함께 읽으며 의미를 확인한다. 2. 우리가 만든 규칙을 지키며 달리기 - 출발선과 반환점, 달리기 방향을 확인한다. - 출발 전 유아들이 직접 만든 규칙을 함께 말한다. - 교사의 출발 신호에 따라 정해진 코스를 달린다. - 달리는 동안 친구와의 간격을 유지하고, 앞에 있는 친구를 배려하며 자신의 속도를 조절한다. - 활동 중 규칙을 지키기 어려운 상황이 생기면 안전한 곳에서 잠시 멈추어 해결 방법을 생각한다. “출발하기 전에 우리가 지켜야 할 약속은 무엇인가요?” “친구가 내 앞에서 천천히 달리고 있다면 어떻게 해야 할까요?” “빨리 달리고 싶어도 지켜야 하는 약속이 있나요?” “친구와 부딪히지 않으려면 어떤 방법으로 달려야 할까요?” - 교사는 유아가 스스로 규칙을 기억하고 실천하는 모습을 격려한다. 3. 페어플레이 상황 해결하기 - 교사가 달리기 중 발생할 수 있는 상황을 그림카드나 짧은 역할극으로 제시한다. - 유아들이 각 상황에서 필요한 규칙과 배려하는 행동을 생각해 본다. 상황 ① 친구보다 먼저 출발하고 싶어요. “출발 신호를 기다리지 않고 먼저 달리면 어떤 일이 생길까요?” “빨리 출발하고 싶은 마음이 들 때는 어떻게 하면 좋을까요?”	- 유아가 규칙을 제안할 때 모든 의견을 존중하되 안전과 관련된 필수 규칙은 교사가 확인한다. - 유아들이 직접 만든 규칙은 그림이나 짧은 문장으로 기록하여 활동 중 쉽게 확인할 수 있도록 한다. - 달리기 코스는 한 방향으로 구성하고 충분한 안전거리를 확보한다. - 규칙을 지키지 못한 유아를 탈락시키거나 벌을 주지 않고, 규칙의 필요성을 이해한 뒤 다시 참여하도록 한다. - 규칙을 지킨 결과보다 규칙의 의미를 이해하고 스스로 실천하며 친구를 배려하는 과정에 초점을 둔다.

	상황 ② 앞에 있는 친구가 천천히 달리고 있어요. “친구를 밀거나 갑자기 앞지르면 어떤 일이 생길까요?” “안전하게 달리려면 어떻게 해야 할까요?” 상황 ③ 친구가 달리기 규칙을 잊어버렸어요. “친구가 규칙을 잊어버리면 어떻게 알려주면 좋을까요?” “친구에게 화를 내지 않고 약속을 알려주는 방법은 무엇일까요?” - 유아들이 상황에 맞는 말을 직접 표현해 본다. “우리 함께 약속을 지키자.” “조금 기다렸다가 출발하자.” “친구와 부딪히지 않게 천천히 가자.” - 교사는 규칙을 지키는 행동이 자신뿐 아니라 친구의 안전과 즐거움을 위한 것임을 강조한다. 4. 우리 반 페어플레이 달리기 - 유아들이 앞서 정한 규칙을 다시 확인한다. - 각자 자신의 속도로 코스를 달리며 규칙을 실천한다. - 교사는 활동 중 나타나는 배려와 규칙 준수 행동을 관찰한다. - 달리기를 마친 후 유아들이 스스로 규칙 실천 경험을 돌아본다. “이번에는 우리가 만든 규칙을 어떻게 지켰나요?” “친구를 배려하기 위해 어떤 행동을 했나요?” “규칙을 지키기 어려운 순간이 있었나요?” “다시 달린다면 어떤 약속을 더 잘 지키고 싶나요?” - 유아들이 필요하다고 생각하는 규칙을 추가하거나 수정하여 다시 활동한다.	
함께 성장하기	1. 활동 경험 돌아보기 - 친구들과 직접 규칙을 만들고 지키며 달린 경험을 이야기한다. “오늘 우리가 함께 만든 달리기 규칙은 무엇이었나요?” “어떤 규칙을 가장 잘 지킬 수 있었나요?” “규칙을 지키기 어려웠던 순간도 있었나요?” “친구들이 모두 약속을 지키니까 어떤 점이 좋았나요?” “규칙을 지키며 달렸을 때 어떤 기분이 들었나요?” 2. ‘함께 지키는 약속’의 의미 알아보기 - 교사는 달리기에서 경험한 규칙 준수를 일상생활의 공동체 규범과 연결한다. “우리는 왜 달리기 규칙을 함께 만들었을까요?” “내가 규칙을 지키면 친구에게 어떤 도움이 될까요?” “친구가 규칙을 잊어버렸을 때는 어떻게 알려주면 좋을까요?” “우리 교실에서도 모두가 함께 지켜야 하는 약속이 있나요?” “내가 하고 싶은 것과 친구가 하고 싶은 것이 다를 때는 어떻게 하면 좋을까요?” - 유아들이 규칙을 지키는 것이 자신과 친구를 존중하는 행동임을 이해하도록 돕는다. “오늘 우리는 달리기를 하면서 친구들과 직접 규칙을 만들고	- 유아가 규칙을 지키기 어려웠던 경험을 솔직하게 이야기할 수 있도록 한다. - 규칙을 지키지 못한 행동을 비난하기보다 다음에 실천할 수 있는 방법을 함께 생각한다. - 친구를 배려하거나 규칙을 스스로 지킨 구체적인 행동을 중심으로 격려한다.

	지켜보았어요.” “규칙은 누군가를 혼내기 위해 있는 것이 아니라 우리 모두가 안전하고 즐겁게 생활할 수 있도록 도와주는 약속이에요.” 3. 활동 마무리 - 오늘 만든 규칙 중 앞으로도 지키고 싶은 약속을 이야기한다. - 친구를 배려하며 규칙을 지켰던 자신의 모습을 돌아본다. “오늘 내가 스스로 잘 지켰다고 생각하는 약속은 무엇인가요?” “친구를 배려했던 순간이 있었나요?” “다음 달리기 시간에도 꼭 지키고 싶은 약속은 무엇인가요?” - 유아들이 함께 만든 규칙을 그림이나 글로 표현하여 '우리 반 페어플레이 약속'을 완성한다. “앞으로도 우리가 함께 만든 약속을 지키며 모두가 즐겁게 달리는 달달친구가 되어 보아요.”	
연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계] 우리 가족 달리기 약속** - 가족과 함께 산책하거나 달릴 때 지켜야 할 안전 약속을 정한다. - 가족 구성원이 서로의 의견을 나누고 모두가 실천할 수 있는 약속을 선택한다. - 함께 정한 약속을 지키며 걷거나 달린 후, 약속을 지켰을 때 좋았던 점을 이야기한다. - 가정에서도 공동의 규칙을 만들고 실천하는 경험을 이어간다. **[확장 활동] 우리 반 페어플레이 약속 포스터 만들기** - 유아들이 직접 만든 달리기 규칙을 그림과 글로 표현한다. - 모둠별로 안전하고 즐거운 달리기를 위한 약속을 정하여 포스터를 만든다. - 완성한 포스터를 소개하며 각 규칙이 필요한 이유를 이야기한다. - 포스터를 달리기 활동 공간에 게시하고 일상적 달리기 전 함께 확인한다. - 활동 후 약속을 실천한 경험을 나누고 필요한 경우 규칙을 수정하거나 보완한다.	

<table>
<tr><td>8차시
활동명</td><td colspan="4">나란히 손잡고 발 맞춰 달리기</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 친구와 함께 다양한 방법으로 달리며 신체활동의 즐거움을 느낀다.
▪ 친구와 발걸음을 맞추어 달리며 서로를 배려하는 경험을 한다.
▪ 친구와 함께 달린 경험과 즐거운 마음을 말로 표현할 수 있다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기 / 안전하게 생활하기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">사회적 기술
공감</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">‘친구야, 힘내! 파이팅!’ 응원 달리기
- 뽑기로 정한 친구의 이름을 부르며 응원의 말을 전하고 함께 달린다.
- “○○야, 힘내!”, “함께 달리자!” 등 친구에게 힘이 되는 말을 자유롭게 표현한다.
- 응원하는 친구와 응원받는 친구의 역할을 바꾸어 보며 함께 달리는 즐거움을 느낀다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 교사가 혼자 달리는 모습과 두 사람이 나란히 달리는 모습을 보여주며 이야기 나눈다.
“선생님이 혼자 달릴 때와 친구랑 함께 달릴 때 어떤 점이 다른가요?”
“친구와 나란히 달려본 적이 있나요?”
“친구와 함께 달리면 어떤 점이 재미있을까요?”
- 유아 두 명이 나란히 서서 제자리에서 가볍게 발을 움직여 본다.
“두 친구의 발이 똑같이 움직이고 있나요?”
“발걸음을 맞추어 움직이면 어떤 모습이 될까요?”
“친구와 발을 맞추어 달릴 수도 있을까요?”

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『달리기가 좋아』를 함께 읽는다.
- 그림책을 읽은 후 달리는 즐거움에 대해 이야기 나눈다.
“달리기를 하면 어떤 기분이 드나요?”
“친구들은 언제 달리기가 가장 재미있나요?”
“좋아하는 친구와 함께 달린다면 어떤 기분이 들까요?”
“친구와 함께 달리면서 어떤 놀이를 해보고 싶나요?”

3. 생각 나누기 및 활동 소개
- 교사가 친구와 함께 달리는 여러 가지 방법을 제안한다.
“친구와 나란히 달려볼 수도 있고, 손을 잡고 천천히 달려볼 수도 있어요.”
“그런데 친구와 나의 달리는 속도가 다르면 어떻게 하면 좋을까요?”
“친구와 함께 도착하려면 어떤 방법이 있을까요?”</td><td>

[그림책]
달리기가 좋아
이명환/계수나무</td></tr>
</table>

	- 유아들의 생각을 듣고 활동을 소개한다. “오늘은 친구와 나란히 달리고, 발걸음도 맞추어 보고, 함께 도착하는 즐거운 달리기를 해볼 거예요.” “누가 먼저 도착하는지보다 친구와 함께 달리는 즐거움을 느껴보도록 해요.”	
몸으로 배우기	1. 친구와 나란히 달리기 - 두 명씩 짝을 이루어 출발선에 나란히 선다. - 처음에는 손을 잡지 않고 각자 편안한 속도로 짧은 구간을 달린다. - 다시 출발선으로 돌아와 친구와 나란히 달려본다. - 친구와 함께 달리는 동안 서로의 발걸음과 움직임을 자연스럽게 살펴본다. “친구와 나란히 달리니까 어떤 기분이 드나요?” “우리 둘의 달리는 속도는 똑같았나요?” “친구와 나란히 달리려면 어떻게 하면 좋을까요?” “이번에는 친구와 함께 도착해 볼까요?” - 유아들이 서로의 속도에 맞추어 달리며 함께 도착하는 경험을 한다. 2. 손잡고 발 맞춰 달리기 - 짝과 함께 손을 잡거나 나란히 서서 천천히 달린다. - 친구의 움직임을 살피며 자신의 발걸음과 속도를 조절한다. - 출발선에서 반환점까지 함께 달린 후 다시 출발선으로 돌아온다. - 짝을 바꾸어 다른 친구와도 함께 달려본다. “친구와 손을 잡고 달리니까 어떤 느낌인가요?” “친구의 발걸음과 내 발걸음이 잘 맞나요?” “친구가 조금 천천히 달리면 어떻게 하면 좋을까요?” “다른 친구와 달려보니 어떤 점이 달랐나요?” - 친구마다 편안한 달리기 속도가 다를 수 있음을 자연스럽게 경험한다. - 손을 잡는 것이 불편한 유아는 손을 잡지 않고 나란히 달리는 방법을 선택할 수 있도록 한다. 3. 음악에 맞춰 발맞춤 달리기 - 교사가 경쾌한 음악을 들려준다. - 유아들은 짝과 함께 음악에 맞추어 나란히 달린다. - 음악의 빠르기가 달라지면 친구와 함께 발걸음의 속도를 조절한다. - 음악이 멈추면 안전하게 속도를 줄여 멈추고 서로 하이파이브한다. - 다시 음악이 시작되면 친구와 함께 달리기를 이어간다. “음악에 맞추어 친구와 함께 달리니까 어떤가요?” “음악이 느려지면 우리 발걸음은 어떻게 달라질까요?” “친구와 발걸음이 맞았을 때 어떤 기분이 들었나요?” “이번에는 우리 둘이 어떤 속도로 달려보고 싶나요?” - 유아들이 음악과 친구의 움직임에 맞추어 다양한 속도로 달리는 즐거움을 느끼도록 한다.	* 음악, 음악 재생 기기, 콘, 출발선 및 반환점 표시 - 유아들이 서로 부딪히지 않도록 짝 사이와 모둠 사이에 충분한 간격을 확보한다. - 손을 잡고 달릴 때 친구를 잡아당기거나 갑자기 방향을 바꾸지 않도록 지도한다. - 손잡기가 불편한 유아는 나란히 달리는 방법으로 참여할 수 있도록 한다. - 음악에 맞추어 달릴 때 지나치게 빠른 속도를 요구하지 않고 유아가 편안하게 움직일 수 있도록 한다. - 반환점에서는 속도를 줄여 안전하게 방향을 바꾸도록 한다. - 친구와 함께 도착하는 활동이 속도가 느린 유아에게 부담이 되지 않도록 한다. - 발걸음을 정확하게 맞추거나 동시에 도착하는 결과보다 친구와 함께 달리는 즐거움과 자연스럽게 나타나는 기다림, 배려의 경험에 초점을 둔다.

	4. 우리 둘이 함께 도착하기 - 짝과 함께 출발선에 서서 반환점까지 달렸다가 돌아오는 활동을 한다. - 먼저 도착하는 것이 아니라 친구와 함께 출발하고 함께 도착하는 것을 목표로 한다. - 달리는 동안 친구가 뒤처지면 기다리거나 자신의 속도를 조절한다. - 두 유아가 함께 도착하면 서로 하이파이브하며 즐거움을 표현한다. "우리 둘이 함께 도착하려면 어떻게 하면 좋을까요?" "친구가 조금 느리게 달리고 있다면 어떻게 할까요?" "친구가 나를 기다려 주었을 때 어떤 기분이 들까요?" "친구와 함께 도착하니까 어떤 마음이 드나요?" - 활동 후 유아들이 함께 달리며 즐거웠던 순간을 자유롭게 이야기한다.	
함께 성장하기	1. 친구와 함께 달린 경험 돌아보기 - 친구와 함께 여러 가지 방법으로 달렸던 경험을 떠올리며 이야기 나눈다. "나란히 달리기, 손잡고 달리기, 음악에 맞춰 달리기 중 어떤 놀이가 가장 재미있었나요?" "혼자 달릴 때와 친구와 함께 달릴 때 어떤 점이 달랐나요?" "친구와 함께 달리면서 가장 즐거웠던 순간은 언제였나요?" - 유아들이 친구와 함께 달리면서 느낀 즐거움과 기분을 자유롭게 표현하도록 한다. 2. 함께 달리며 느낀 친구의 마음 알아보기 - 친구와 발걸음을 맞추거나 함께 도착했던 경험을 떠올린다. "친구와 나란히 달리기 위해 어떻게 했나요?" "친구가 나를 기다려 준 적이 있나요?" "친구가 기다려 주었을 때 어떤 기분이 들었나요?" "내가 친구를 기다려 준 순간도 있었나요?" - 친구와 함께 달리는 동안 자연스럽게 나타난 기다림과 배려의 경험을 이야기한다. "오늘 우리는 친구와 함께 달리면서 서로의 발걸음을 살펴보았어요. 친구가 조금 느리게 달릴 때 기다려 주기도 하고, 함께 도착하기 위해 속도를 맞추기도 했지요." "이렇게 서로를 살피고 배려하면 친구와 함께하는 시간이 더욱 즐거워질 수 있어요." 3. 활동 마무리 - 오늘 함께 달린 친구에게 즐거웠던 마음이나 고마웠던 마음을 표현한다. "오늘 친구와 함께 달려서 어떤 점이 좋았나요?" "함께 달린 친구에게 어떤 말을 해주고 싶나요?" "다음에는 친구와 어떤 달리기를 해보고 싶나요?" - 유아들이 서로 하이파이브하거나 인사를 나누며 활동을 마무리한다. "오늘은 친구와 발걸음을 맞추며 함께 달리는 즐거움을 느껴보았어요." "앞으로도 친구와 함께 달리며 서로를 응원하고 즐거운 마음을 나누어 보아요."	- 유아가 친구와 함께 달리며 느낀 긍정적인 감정을 충분히 표현하도록 한다. - 친구를 기다려 주거나 속도를 맞추었던 행동을 자연스럽게 떠올릴 수 있도록 돕는다. - 친구의 마음을 교사가 대신 판단하지 않고, 유아가 친구에게 직접 물어보거나 표정과 행동을 살펴보도록 한다. - 친구와의 상호작용을 평가하기보다 함께 달리는 과정에서 나타난 즐거움과 배려의 경험을 인정한다.

연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계] 우리 가족 발맞춤 달리기** - 가족과 함께 산책하거나 달리면서 서로의 발걸음을 맞추어 본다. - 가족과 나란히 걷거나 달리며 함께 움직이는 즐거움을 경험한다. - 활동 후 가족과 함께 달리면서 즐거웠던 순간과 느낀 마음을 이야기한다. **[확장 활동] 친구야, 힘내! 파이팅! 응원 달리기** - 유아들이 응원하고 싶은 친구를 정하여 달리기 활동에 참여한다. - 친구의 이름을 부르며 “○○야, 힘내!”, “함께 달리자!” 등의 응원의 말을 전한다. - 응원하는 역할과 응원받는 역할을 바꾸어 활동한다. - 친구에게 응원을 받았을 때의 기분과 응원해 주었을 때의 마음을 이야기한다. - 서로에게 힘이 되는 말을 나누며 친구와 함께 달리는 즐거움을 느낀다.	

<table>
<tr><td>9차시
활동명</td><td colspan="4">가위, 바위, 보 달리기</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 친구와 가위바위보 놀이를 하며 즐겁게 달린다.
▪ 놀이의 규칙을 지키고 가위바위보의 결과를 받아들이며 활동에 참여한다.
▪ 친구에게 길을 양보하고 고마운 마음을 표현하며 함께 놀이하는 즐거움을 느낀다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기 / 안전하게 생활하기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">사회적 규범 이해
사회적 기술
정서조절</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">웃음 달리기
- 교사가 제시하는 다양한 웃음소리(“하하하”, “깔깔깔”, “흐흐흐”)를 듣고 음악에 맞추어 소리 내며 달린다.
- 웃음소리를 자유롭게 표현하며 즐겁게 달리고, 친구의 웃음소리를 듣고 함께 웃어 본다.
- 달리기 후 웃을 때의 기분과 친구와 함께 웃었던 즐거운 경험을 이야기한다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발 – 가위바위보로 만나는 친구
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 유아들이 가까운 친구와 가위바위보를 해본다.
- 이기거나 졌을 때 느껴지는 마음을 자유롭게 이야기한다.
“친구와 가위바위보를 해본 적이 있나요?”
“가위바위보에서 이기면 어떤 기분이 드나요?”
“졌을 때는 어떤 마음이 드나요?”
“졌지만 다시 해보고 싶었던 적도 있나요?”
- 교사가 가위바위보의 결과에 따라 길을 양보하는 짧은 상황을 보여준다.
“두 친구가 좁은 길에서 만났어요. 누가 먼저 지나가면 좋을까요?”
“가위바위보로 순서를 정해보면 어떨까요?”
“먼저 지나가도록 길을 양보해 준 친구에게는 어떤 말을 하면 좋을까요?”

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『루 달리기 대회』를 함께 읽는다.
- 그림책을 읽은 후 달리기 대회와 놀이에서 느끼는 다양한 감정에 대해 이야기 나눈다.
“달리기 대회에 참여한다면 어떤 마음이 들까요?”
“친구보다 먼저 달리고 싶은 마음이 들 수도 있을까요?”
“내가 생각한 대로 되지 않으면 어떤 기분이 들까요?”
“이기지 않아도 달리기가 즐거울 수 있을까요?”
“친구들과 함께 달릴 때 즐거운 마음을 계속 느끼려면 어떻게 하면 좋을까요?”
- 유아들이 이기고 지는 결과뿐 아니라 달리는 과정에서 느끼는</td><td>

[그림책]
루 달리기 대회
부르스/키즈엠
달달친구프로그램</td></tr>
</table>

	즐거움에 관심을 갖도록 한다. 3. 생각 나누기 및 활동 소개 - 교사가 두 팀의 출발 지점과 달리기 코스를 보여준다. - 두 팀이 서로 반대 방향에서 출발하여 친구를 만나면 가위바위보를 하는 놀이를 소개한다. “두 팀이 서로 반대쪽에서 달려오다가 친구를 만나면 어떻게 하면 좋을까요?” “가위바위보에서 이긴 친구는 어떻게 할까요?” “진 친구는 어떤 방법으로 길을 양보할 수 있을까요?” “친구가 길을 양보해 주면 어떤 말을 전하면 좋을까요?” - 유아들과 놀이의 약속을 확인한다. “오늘은 친구와 달리다가 만나면 가위바위보를 하는 ‘가위, 바위, 보 달리기’를 해볼 거예요.” “이긴 친구는 ‘고마워!’라고 말하고, 진 친구는 안전하게 길을 양보해요. 가위바위보의 결과가 달라도 모두 다시 달리기를 즐길 수 있어요.”	
몸으로 배우기	1. 가위바위보로 길을 양보해 보기 - 두 명씩 짝을 이루어 서로 마주 보고 선다. - 친구와 가위바위보를 하고, 결과에 따라 길을 양보하는 연습을 한다. - 이긴 유아는 “고마워!”라고 말하고, 진 유아는 옆으로 한 걸음 이동하여 길을 양보한다. - 두 유아 모두 안전하게 자리를 이동한 후 역할을 바꾸어 다시 해본다. “가위바위보에서 이긴 친구는 어떻게 하면 좋을까요?” “진 친구가 길을 양보할 때는 어디로 이동하면 안전할까요?” “친구가 길을 양보해 주면 어떤 말을 해주고 싶나요?” “가위바위보에서 져도 다음에 다시 놀이할 수 있을까요?” - 가위바위보에서 비긴 경우에는 다시 가위바위보를 한다. - 유아들이 놀이의 규칙을 이해하고 즐겁게 참여하도록 한다. 2. 친구를 만나면 가위바위보! - 교사가 운동장에 3개의 달리기 코스를 만들고, 각 코스의 양쪽에 출발 지점과 반환점을 표시한다. - 유아들을 6개 모둠으로 나누고, 두 모둠씩 하나의 코스 양쪽에 선다. - 각 코스의 양쪽에서 한 명씩 동시에 출발하여 친구를 만나기 전 표시된 지점에서 속도를 줄이고 멈춘다. - 마주친 친구와 가위바위보를 한다. - 진 유아는 표시된 양보 공간으로 이동하고, 이긴 유아는 “고마워!”라고 말한 뒤 상대편 반환점까지 달린다. - 진 유아도 상대 친구가 지나간 뒤 다시 자신의 진행 방향으로 달려 반환점까지 이동한다. - 각 코스에서 두 유아가 반환점에 도착하면 다음 친구들이 출발한다. “친구를 만나면 먼저 어떻게 해야 할까요?” “가위바위보를 하기 전에 달리던 몸을 어떻게 움직이면 좋을까요?”	- 두 팀이 마주 달리는 활동이므로 유아가 실제로 달리는 구간과 가위바위보를 하는 구간을 명확히 구분한다. - 가위바위보 지점에 도착하기 전 반드시 속도를 줄여 멈추도록 한다. - 한 번에 각 팀 한 명씩 출발하는 방식으로 시작하여 유아들이 놀이에 익숙해진 뒤에도 안전한 간격을 유지한다. - 길을 양보하는 공간을 별도로 표시하여 친구와 부딪히지 않도록 한다. - 진 유아도 달리기를 계속할 수 있도록 하여 승패에 따른 탈락이나 긴 대기 시간이 발생하지 않게 한다. - 가위바위보의 승패 횟수를 기록하거나 팀별 순위를 정하지 않는다. - 승패 자체보다 규칙을 지키며 즐겁게 달리고, 친구에게 양보와 감사의 마음을 표현하는 경험에 초점을 둔다.

	“가위바위보에서 졌을 때는 어떻게 길을 양보할까요?” “친구가 길을 양보해 주었을 때 어떤 말을 해주면 좋을까요?” - 교사는 유아들이 규칙을 지키며 달리는 즐거움을 충분히 경험하도록 한다. 3. 이겨도 즐겁고, 져도 즐거운 달리기 - 앞선 활동을 반복하며 다양한 친구와 가위바위보를 해본다. - 출발 순서를 바꾸어 여러 친구를 만날 수 있도록 한다. - 교사는 유아가 결과에 아쉬움을 느끼는 경우 감정을 인정하고 다시 참여할 수 있도록 돕는다. “이번에는 어떤 친구를 만났나요?” “가위바위보에서 이겼을 때 어떤 기분이 들었나요?” “졌을 때는 어떤 마음이 들었나요?” “아쉬운 마음이 들어도 다시 달리니 어땠나요?” “친구와 가위바위보를 하면서 가장 재미있었던 순간은 언제였나요?” - 유아들이 승패에 지나치게 집중하지 않고 친구와 만나는 즐거움, 달리는 즐거움을 느끼도록 한다. 4. 고마워! 페어플레이 달리기 - 유아들과 함께 놀이의 약속을 다시 확인한다. “친구와 마주치면 어떻게 해야 하나요?” “가위바위보에서 졌을 때는 어떻게 하면 좋을까요?” “친구가 길을 양보해 주면 어떤 말을 해주면 좋을까요?” - 두 팀이 다시 가위바위보 달리기에 참여한다. - 유아들은 친구와 마주치면 안전하게 멈추고 가위바위보를 한다. - 이긴 유아는 감사의 말을 전하고, 진 유아는 길을 양보한 뒤 자신의 달리기를 이어간다. - 교사는 놀이 중 나타나는 배려와 감사의 표현을 자연스럽게 격려한다. “친구가 길을 양보해 주니까 어떤 기분이 들었나요?” “내가 친구에게 길을 양보해 주었을 때는 어떤 마음이 들었나요?” “우리 모두가 규칙을 지키니까 놀이가 어떻게 달라졌나요?” - 모든 유아가 달리기를 마친 후 서로를 향해 박수를 보내며 활동을 마무리한다.	
함께 성장하기	1. 가위바위보 달리기 경험 돌아보기 - 친구와 가위바위보를 하며 달렸던 경험을 떠올린다. “오늘 어떤 친구들과 가위바위보를 해보았나요?” “가위바위보 달리기에서 가장 재미있었던 순간은 언제였나요?” “이겼을 때와 졌을 때 마음이 어떻게 달랐나요?” “가위바위보에서 졌지만 달리기를 계속하니 어떤 기분이 들었나요?” “친구와 만나 가위바위보를 하는 것이 재미있었나요?” - 유아들이 승패에 따라 느꼈던 다양한 감정을 자유롭게 이야기하도록 한다.	- 가위바위보에서 진 경험을 부정적으로 평가하지 않고, 다시 달리기를 즐겼던 경험에 관심을 갖도록 한다. - 양보와 감사의 행동을 구체적으로 떠올릴 수 있도록 활동 중 관찰한 장면을 활용한다.

	2. 규칙을 지키며 함께 놀이하는 즐거움 알아보기 - 교사는 놀이 중 경험한 규칙 준수와 양보, 감사의 표현을 떠올리도록 한다. “오늘 우리가 함께 지킨 놀이의 약속은 무엇이었나요?” “가위바위보에서 졌을 때 길을 양보하는 것이 쉬웠나요?” “친구가 길을 양보해 주었을 때 어떤 마음이 들었나요?” “친구가 ‘고마워!’라고 말해주니 어떤 기분이 들었나요?” “모두가 규칙을 지키지 않았다면 어떤 일이 생겼을까요?” - 유아들이 규칙을 지키는 것이 친구와 즐겁게 놀이하기 위한 행동임을 생각해 보도록 한다. “오늘 우리는 친구와 달리다가 만나 가위바위보를 했어요. 이기기도 하고 지기도 했지만, 서로 길을 양보하고 고마운 마음을 전하며 계속 달릴 수 있었지요.” “놀이에서 이기는 것도 기쁠 수 있지만, 친구와 함께 즐겁게 놀이하는 것도 소중해요.” 3. 활동 마무리 - 오늘 놀이에서 기억에 남는 친구의 행동을 이야기한다. - 친구에게 고마웠던 마음을 표현한다. “오늘 친구에게 고마웠던 순간이 있었나요?” “친구가 나를 배려해 주었던 모습이 기억나나요?” “다음에 가위바위보에서 져도 즐겁게 놀이하려면 어떻게 하면 좋을까요?” “다음에는 친구와 어떤 달리기 놀이를 해보고 싶나요?” - 유아들이 서로 하이파이브하며 활동을 마무리한다. “친구와 약속을 지키고 서로 배려하며 달리니 더욱 즐거웠지요. 앞으로도 친구와 함께 즐겁게 놀이하는 달달친구가 되어 보아요.”	- 유아가 규칙을 지킨 이유를 스스로 이야기하도록 하여 사회적 규범의 의미를 자연스럽게 이해하도록 한다.
연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계] 우리 가족 가위바위보 산책 놀이** - 가족과 함께 산책하면서 정해진 장소에 도착하면 가위바위보를 한다. - 가위바위보의 결과에 따라 다음에 이동할 방향이나 먼저 지나갈 순서를 정한다. - 가족과 함께 정한 규칙을 지키며 놀이하고, 순서를 양보해 준 가족에게 고마운 마음을 표현한다. - 놀이 후 이기고 졌을 때의 기분과 가족과 함께 놀이하며 즐거웠던 경험을 이야기한다. **[확장 활동] 웃음 달리기** - 교사가 다양한 웃음소리(“하하하”, “깔깔깔”, “흐흐흐”)를 들려준다. - 유아들이 음악에 맞추어 달리며 자신이 좋아하는 웃음소리를 자유롭게 표현한다. - 친구의 웃음소리를 듣고 따라 하거나 새로운 웃음소리를 만들어 본다. - 활동 후 웃으며 달릴 때의 기분과 친구와 함께 웃었던 즐거운 순간을 이야기한다. - 웃음소리를 내는 것이 불편한 유아는 미소 짓기나 즐거운 몸짓으로 참여할 수 있도록 한다.	

<table>
<tr><td>10차시
활동명</td><td colspan="4">모두 함께 이어달리기</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 친구들과 차례로 이어달리기를 하며 함께 달리는 즐거움을 느낀다.
▪ 자신의 차례를 기다리고 친구에게 바통을 안전하게 전달할 수 있다.
▪ 친구를 응원하고 서로 협력하며 함께 목표를 이루는 기쁨을 느낀다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td></td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">사회적 기술
사회적 규범 이해</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">용기 충전 달리기
- 달리기 전 친구에게 응원의 말을 듣고, 자신에게 힘이 되는 말을 외치며 즐겁게 달리기</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 교사가 바통을 보여주며 이야기 나눈다.
“이것은 무엇일까요? 어디에서 본 적이 있나요?”
“달리다가 친구에게 바통을 전달하는 모습을 본 적이 있나요?”
- 바통을 친구에게 건네고 받아보며 이어달리기에 관심을 갖는다.

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『숨이 차오를 때까지』를 함께 읽는다.
- 달리기에 도전할 때의 마음과 친구에게 힘을 얻었던 경험을 이야기한다.
“힘들어도 달려보고 싶었던 적이 있나요?”
“친구가 응원해 주면 어떤 기분이 들까요?”

3. 생각 나누기 및 활동 소개
- 여러 친구가 하나의 바통을 이어받으며 달리는 이어달리기를 소개한다.
- 혼자 달리는 것과 친구들과 이어달리는 것의 차이를 생각해 본다.
“우리 반 친구들이 모두 하나의 바통을 이어 달린다면 어떨까요?”
“친구가 달리는 동안 우리는 무엇을 할 수 있을까요?”
- 오늘은 우리 반 23명이 모두 힘을 모아 바통을 이어 달려볼 거예요.</td><td>
[그림책]
숨이 차오를때까지
진보라/웅진미디어</td></tr>
<tr><td>몸으로
배우기</td><td colspan="3">1. 활동 방법 알아보기
- 교사가 바통을 전달하고 받는 방법을 시범 보인다.
- 친구의 이름을 부르며 바통을 건네고, 받은 친구는 바통을 잡은 뒤 출발한다.
- 두 명씩 짝을 이루어 제자리에서 바통을 주고받아 본다.
“바통을 받는 친구가 준비되었는지 어떻게 알 수 있을까요?”
“바통을 떨어뜨리면 어떻게 하면 좋을까요?”
- 친구가 준비될 때까지 기다리고, 바통을 떨어뜨려도 다시 주워 이어 달릴 수 있음을 알아본다.</td><td>- 바통을 전달할 때는 반드시 속도를 줄이고 받는 친구가 준비되었는지 확인한다.
- 모둠별 연습은 짧은 거리로 진행하고, 전체 이어달리기에서는 유아의 체력과 운동장 크기에 맞추어 구간을 조절한다.</td></tr>
</table>

	2. 친구에게 이어주는 달리기 - 4명씩 모둠을 이루어 짧은 구간의 이어달리기를 해본다. - 첫 번째 유아가 출발하여 반환점을 돌아온 뒤 다음 친구에게 바통을 전달한다. - 바통을 받은 친구가 달리고, 기다리는 친구들은 이름을 부르며 응원한다. - 모든 친구가 한 번씩 달린 후 함께 하이파이브한다. “친구에게 바통을 전해주니 어떤 기분이 들었나요?” “친구의 응원을 들으면서 달리니 어땠나요?” - 친구를 기다리고 응원하며 함께 이어달리는 즐거움을 느낀다. 3. 우리 반 23명 모두 함께 이어달리기 - 운동장에 출발선과 반환점을 표시하고, 23명이 달릴 순서를 정한다. - 한 명씩 바통을 이어받아 정해진 구간을 달린다. - 달리기를 마친 유아는 응원하는 친구가 되어 다음 주자를 격려한다. - 바통이 떨어지거나 달리기가 잠시 멈추더라도 친구들이 기다려 주며 다시 이어간다. - 마지막 유아가 달리기를 마치면 23명 모두 함께 완주를 축하한다. “우리 반 친구들이 모두 이어달리기를 하려면 무엇이 필요할까요?” “달리고 있는 친구에게 어떤 응원을 보내고 싶나요?” “우리 모두가 바통을 이어 달렸다는 것을 생각하니 어떤 기분이 드나요?” 4. 우리 반의 달리기 길 완성하기 - 이어달리기를 마친 후 바통이 전달된 순서를 떠올려 본다. - 출발부터 마지막 주자까지 친구들이 이어준 달리기의 길을 함께 살펴본다. - 23명의 이름이 적힌 발자국 그림을 달린 순서대로 연결하여 하나의 긴 달리기 길을 완성한다. - 친구 한 명 한 명의 달리기가 모여 우리 반의 달리기가 되었음을 느낀다.	- 기다리는 유아는 달리기 코스 밖의 안전한 장소에서 응원하도록 한다. - 바통을 떨어뜨리거나 속도가 느려도 친구를 탓하지 않고 다시 이어갈 수 있도록 한다. - 팀별 승패나 기록보다 모두가 달리기에 참여하여 하나의 이어달리기를 완성하는 경험에 중점을 둔다.
함께 성장하기	1. 함께 달린 경험 돌아보기 - 23명이 함께 이어달리기를 했던 경험을 이야기한다. 혼자 달릴 때와 친구들과 이어달릴 때 어떤 점이 달랐나요? 친구에게 바통을 받거나 전달할 때 어떤 기분이 들었나요? 우리 반 모두가 달리기를 마쳤을 때 어떤 마음이 들었나요? - 친구의 응원이 힘이 되었던 순간을 떠올려 본다. 2. 활동 마무리 - 모두 함께 이어달리기를 완성할 수 있었던 이유를 이야기한다. 우리 반 친구 중 한 명이 빠졌다면 오늘의 달리기는 어땠을까요? 함께 달린 친구들에게 어떤 말을 전하고 싶나요? - 한 사람의 달리기가 다음 친구에게 이어져 우리 반 모두의 달리기가	

	되었음을 이야기한다. - 오늘은 23명의 발걸음이 모여 하나의 이어달리기를 완성했어요. 서로 기다리고 응원했기에 끝까지 함께할 수 있었지요. - 완성한 발자국 길을 함께 보며 서로에게 박수를 보낸다.	
연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계]** - 가족과 함께 짧은 거리의 이어달리기를 해본다. - 서로 바통을 전달하고 응원하며 함께 달린 경험을 이야기한다. **[확장 활동] 우리 반 달리기 발자국 길** - 23명의 발자국을 연결한 그림에 친구를 응원했던 말이나 즐거웠던 마음을 표현한다. - 완성한 발자국 길을 교실에 게시하고 모두 함께 달렸던 경험을 떠올린다	 달리기 마일리지 달리기 마일리지 (제작 앱)

<table>
<tr><td>11차시
활동명</td><td colspan="4">고마워, 함께 뛰어준 친구야</td></tr>
<tr><td>활동목표</td><td colspan="4">▪ 친구들과 함께 달리며 달달친구 활동의 즐거움을 느낀다.
▪ 달리기 활동을 통해 달라진 자신의 몸과 마음을 돌아보고 표현할 수 있다.
▪ 함께 달린 친구에게 고마움과 격려의 마음을 표현한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">교육과정
관련요소</td><td rowspan="3">신체운동·건강 - 신체활동 즐기기
의사소통 - 듣기와 말하기
사회관계 - 나를 알고 존중하기 / 더불어 생활하기</td><td rowspan="2">유형</td><td>자기 조절 중심 활동
나를 마주하는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>관계 맺기 중심 활동
우리가 연결되는 달리기</td><td>○</td></tr>
<tr><td>사회·정서역량
중점
하위요소</td><td colspan="2">정서인식 / 정서조절 / 자기조절 / 공감 / 사회적 규범 이해 / 사회적 기술</td></tr>
<tr><td>관련
일상적
달리기</td><td colspan="4">하이파이브 달리기
- 일상 달리기를 마친 후 친구들과 하이파이브를 하며 서로에게 고마움과 격려의 말을 전하기</td></tr>
<tr><td>단계</td><td colspan="3">활동방법 및 내용</td><td>자료 및 유의사항</td></tr>
<tr><td>마음열기</td><td colspan="3">1. 동기유발
- 달달친구 준비체조로 몸을 가볍게 푼다.
- 그동안 달달친구 활동에서 달렸던 사진을 함께 살펴본다.
- 기억에 남는 달리기 놀이와 즐거웠던 순간을 이야기한다.
“우리가 처음 달달친구 활동을 시작했을 때 어떤 달리기를 했나요?”
“지금까지 했던 달리기 중 가장 기억에 남는 것은 무엇인가요?”
“친구들과 함께 달리면서 어떤 점이 가장 즐거웠나요?”

2. 그림책으로 마음 열기
- 그림책 『오래 달리기』를 함께 읽는다.
- 오랫동안 달리기를 이어가는 마음과 그동안의 달리기 경험을 연결하여 이야기한다.
“달리기를 계속하다 보면 어떤 마음이 들까요?”
“우리도 달리기를 하면서 힘들거나 뿌듯했던 순간이 있었나요?”

3. 생각 나누기 및 활동 소개
- 처음 달달친구 활동을 시작했을 때와 지금의 모습을 비교해 본다.
- 달리기를 통해 자신이 달라졌다고 느끼는 점을 이야기한다.
“처음 달리기를 시작했을 때와 지금은 어떤 점이 달라졌나요?”
“친구와 함께 달리면서 새롭게 알게 된 것이 있나요?”
“오늘은 우리가 함께 달려온 시간을 떠올리며 마지막 달달친구 달리기를 해볼 거예요.”</td><td>
[그림책]
오래 달리기
이하진/킨더랜드
달달친구프로그램</td></tr>
<tr><td>몸으로
배우기</td><td colspan="3">1. 우리가 달려온 길 돌아보기
- 운동장에 그동안의 달달친구 활동을 떠올릴 수 있는 사진이나 그림을 순서대로 배치한다.
- 유아들이 친구들과 함께 천천히 달리며 각 활동 지점을 지나간다.
- 기억에 남는 지점에서는 잠시 속도를 줄여 활동을 떠올려 본다.
“이 달리기를 했을 때 어떤 기분이 들었나요?”</td><td>* 달달친구 활동 사진 및 그림, 콘, 출발선 및 반환점 표시
- 회상 활동을 위한 사진은 달리기 동선을 방해하지 않는 위치에</td></tr>
</table>

	“이 활동을 할 때 친구와 어떤 일을 함께했나요?” - 친구들과 달려온 경험을 되새기며 마지막 달리기에 대한 기대감을 갖는다. 2. 성장한 나를 응원하며 달리기 - 유아들이 자신이 좋아하는 속도로 정해진 코스를 달린다. - 달리는 동안 스스로에게 힘이 되는 말을 떠올려 본다. - 반환점을 돌아오며 “나는 할 수 있어!”, “달리기가 즐거워!” 등 자신을 응원하는 말을 표현한다. - 달리기를 마친 후 처음보다 익숙해진 점이나 자신이 자랑스러웠던 순간을 이야기한다. “예전보다 달리기가 즐거워지거나 자신 있어진 점이 있나요?” “열심히 달려온 나에게 어떤 말을 해주고 싶나요?” 3. 고마워! 하이파이브 달리기 - 유아들이 운동장에 넓은 원을 만들고 일정한 간격으로 선다. - 한 명씩 원의 안쪽에 마련된 짧은 코스를 달려 돌아온다. - 달리기를 마친 유아는 기다리는 친구들과 하이파이브하며 고마움이나 격려의 말을 나눈다. - 다음 친구가 출발하고, 모든 유아가 차례로 달리기에 참여한다. “함께 달려준 친구에게 어떤 말을 해주고 싶나요?” “친구에게 응원을 받으니 어떤 기분이 드나요?” - 친구의 이름을 부르며 응원하고, 서로의 달리기를 축하한다. 4. 달달친구 모두 함께 마지막 달리기 - 23명 모두가 출발선에 모여 마지막 달리기를 준비한다. - 친구들과 함께 편안한 속도로 운동장 코스를 한 바퀴 달린다. - 빠르게 도착하는 것보다 서로의 움직임을 살피며 함께 달리는 즐거움을 느낀다. - 달리기를 마친 후 친구들과 둥글게 모여 서로를 향해 박수를 보낸다. - “달달친구, 고마워!”를 함께 외치며 마지막 달리기를 마무리한다.	배치한다. - 하이파이브 달리기에서는 달리는 구간과 기다리는 공간을 구분한다. - 하이파이브 대신 손인사나 엄지척 등 유아가 편안한 방법으로 마음을 표현할 수 있도록 한다. - 마지막 달리기는 경쟁이나 기록 측정 없이 모두가 즐겁게 참여하도록 한다. - 유아의 신체 능력과 컨디션에 따라 달리는 거리와 속도를 조절한다.
함께 성장하기	1. 몸과 마음 돌아보기 - 달달친구 활동을 처음 시작했을 때와 지금의 몸과 마음을 비교해 본다. - 그동안 즐거웠던 경험과 어려움을 이겨냈던 순간을 이야기한다. “달달친구 활동을 하면서 내가 가장 많이 달라진 점은 무엇인가요?” “처음에는 어려웠지만 이제는 즐겁게 할 수 있는 달리기가 있나요?” “달리기를 하면서 내 마음이나 친구의 마음을 새롭게 알게 된 적이 있나요?” 2. 함께 달린 친구에게 고마움 전하기 - 친구들과 함께 달리면서 고마웠던 순간을 떠올린다. - 친구를 기다려 주거나 응원했던 경험을 이야기한다. “친구가 나에게 힘이 되어주었던 순간은 언제였나요?”	

	“함께 달린 친구에게 어떤 말을 전하고 싶나요?” - 친구에게 “함께 달려줘서 고마워.”, “응원해 줘서 힘이 났어.” 등의 말을 전한다. 3. 활동 마무리 - 달달친구 활동을 통해 경험한 즐거움과 성장을 함께 돌아본다. - 달리기 기록 앱에 마지막 달리기 사진과 지금의 기분을 남긴다. - 처음 활동했을 때의 기록과 비교하며 자신의 변화를 살펴본다. “처음에는 내 발자국 소리와 심장 소리에 귀를 기울이며 달리기를 시작했어요. 이제는 내 몸과 마음뿐 아니라 친구의 마음도 살피며 함께 달릴 수 있게 되었지요.” “그동안 열심히 달려온 나에게, 그리고 함께 달려준 친구들에게 큰 박수를 보내요.”	
연계 및 확장 활동	**[가정과의 연계]** - 가족과 함께 달달친구 활동 사진과 달리기 기록을 살펴본다. - 가장 즐거웠던 달리기와 스스로 성장했다고 느끼는 점을 가족에게 이야기한다. - 가족과 함께 달리거나 산책하며 서로에게 응원과 고마움의 말을 전한다. **[확장 활동] 달달친구 성장 앨범 만들기** - 1~11차시 달리기 활동 사진과 기록을 모아 성장 앨범을 만든다. - 가장 기억에 남는 달리기 장면을 선택하여 그림이나 말로 표현한다. - 친구들과 앨범을 함께 살펴보며 서로의 성장을 축하한다.	