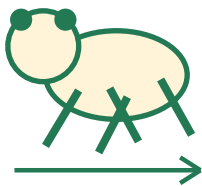


동물 움직임을 카드

실내 체육용 12동작 · 점선을 따라 오리고, 한 장씩 뽑아 움직임을 흉내 내요.

01 곰 걷기

움직임 카드



이렇게 움직여요

두 손과 두 발을 바닥에 대고 엉덩이를 살짝 들어 네 걸음 가요.

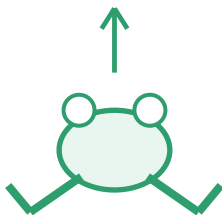
더 쉽게 무릎을 바닥에 대고 천천히 가요.

안전 손 앞 바닥이 비어 있는지 확인해요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐

02 개구리 점프

움직임 카드



이렇게 움직여요

쪼그려 앉아 두 손을 앞에 두고, 두 발로 가볍게 폴짝 뛰어요.

더 쉽게 뛰지 않고 앉았다 일어나요.

안전 무릎은 발끝 방향으로, 착지는 조용히 해요.

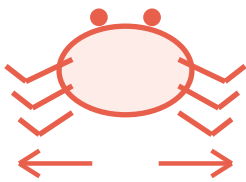
몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐

동물 움직임을 카드

실내 체육용 12동작 · 점선을 따라 오리고, 한 장씩 뽑아 움직임을 흉내 내요.

03 게 옆걸음

움직임 카드



이렇게 움직여요

배를 위로 보고 손발로 몸을 받친 뒤 옆으로 세 걸음 가요.

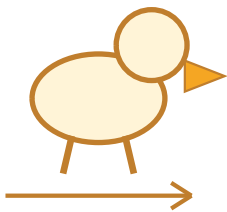
더 쉽게 앉아서 손과 발만 번갈아 움직여요.

안전 손목이 불편하면 바로 쉬어요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐

04 오리 뒤통걸기

움직임 카드



이렇게 움직여요

무릎을 살짝 굽히고 두 손을 허리에 올려 작은 걸음으로 가요.

더 쉽게 선 채로 몸을 좌우로 천천히 옮겨요.

안전 깊이 앉지 말고 앞을 보며 걸어요.

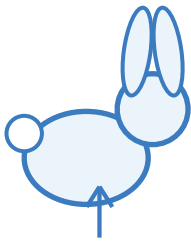
몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐

동물 움직임 카드

실내 체육용 12동작 · 점선을 따라 오리고, 한 장씩 뽑아 움직임을 흉내 내요.

05 토끼 강충

움직임 카드



이렇게 움직여요

두 발을 모으고 팔을 귀처럼 세워 앞으로 두 번 뛰어요.

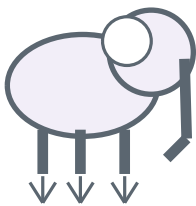
더 쉽게 발뒤꿈치만 들었다 내려요.

안전 친구와 팔 한 뼘 이상 거리를 뒹요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☒ ☐ ☐ ☐

06 코끼리 쿵쿵

움직임 카드



이렇게 움직여요

팔 하나를 코처럼 늘어뜨리고 발바닥 전체로 네 걸음 걸어요.

더 쉽게 제자리에서 발을 번갈아 들어요.

안전 세게 구르지 않고 소리를 작게 만들어요.

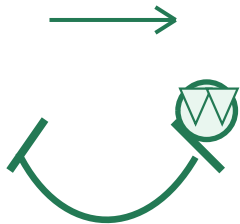
몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐

동물 움직임 카드

실내 체육용 12동작 · 점선을 따라 오리고, 한 장씩 뽑아 움직임을 흉내 내요.

07 고양이 기지개

움직임 카드



이렇게 움직여요

손과 무릎을 대고 등을 둥글게 했다가 길게 펴요.

더 쉽게 의자에 앉아 팔만 길게 뻗어요.

안전 목을 꺾지 않고 천천히 숨 쉬어요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☒ ☐ ☐ ☐

08 홍학 한 발 서기

움직임 카드



이렇게 움직여요

양팔을 옆으로 펴고 한 발을 살짝 들어 셋까지 세어요.

더 쉽게 벽이나 의자를 한 손으로 잡아요.

안전 미끄럽지 않은 바닥에서 해요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☒

동물 움직임 카드

실내 체육용 12동작 · 점선을 따라 오리고, 한 장씩 뽑아 움직임을 흉내 내요.

09 뱀 기어가기

움직임 카드



이렇게 움직여요

배를 바닥에 대고 팔꿈치와 다리로 몸을 앞으로 밀어요.

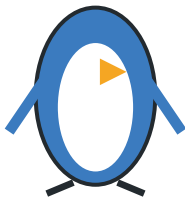
더 쉽게 앉아서 몸을 좌우로 흔들어요.

안전 얼굴 앞에 충분한 공간을 두어요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☒ ☐ ☐ ☐

10 펭귄 종종걸음

움직임 카드



이렇게 움직여요

팔을 몸 옆에 붙이고 발을 조금만 벌려 여섯 걸음 가요.

더 쉽게 제자리에서 발끝을 번갈아 들어요.

안전 발을 끌지 않고 작은 보폭으로 가요.

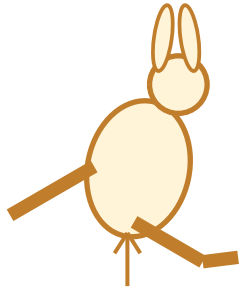
몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐

동물 움직임 카드

실내 체육용 12동작 · 점선을 따라 오리고, 한 장씩 뽑아 움직임을 흉내 내요.

11 캥거루 두 발 점프

움직임 카드



이렇게 움직여요

두 손을 가슴 앞에 모으고 두 발로 앞으로 한 번 뛰어요.

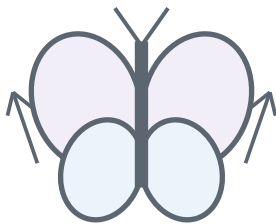
더 쉽게 제자리에서 무릎만 살짝 굽혀요.

안전 착지할 자리가 비어 있는지 먼저 봐요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐

12 나비 팔랑이기

움직임 카드



이렇게 움직여요

두 팔을 날개처럼 펴고 천천히 위아래로 움직이며 돌아요.

더 쉽게 제자리에서 팔만 움직여요.

안전 어지러우면 멈추고 앉아서 쉬어요.

몇 번 해볼까요? 1 2 3 4 ☐ ☐ ☐ ☐