SPARK™ 연수 일정표 1일차

순서	시간	활동		준비물
1	09:30 ~ 10:00	**접수**		
2	10:00 ~ 10:10	**개회식**		초시계, 휘슬, 뮤직,
3	10:10 ~ 10:20	**스파크 프로그램 소개**		
		– 배경 및 미션 – 연구 결과 – 목표와 비젼 – 철학	– 프로그램 종류 – 연수 종류 – 수업중 일어나지 말아야 할 사항 – 사용 방법	
4	10:20 ~ 11:00	**ASAP**		* 마커 * 공류
		– 스트레칭, 유연성 – 둘레이동 – 공격/수비, 터치10	– 꾸러기게임 – 중앙에서 만나요? – tag team traveling	
5	11:00 ~ 11:10	**휴식(ASAP/술래잡기 소개)**		
6	11:10 ~ 12:00	**술래잡기게임**		* 콘, 원마커
		– 기본술래잡기 – 팔꿈치술래잡기 – Side by Side 술래잡기 – 더하기 술래잡기 – 병원술래잡기	– 파트너술래잡기 – VIP술래잡기 – 가위바위보술래잡기 – 팀 술래잡기	
7	12:00 ~ 13:00	**중식**		
8	13:00 ~ 13:10	**그룹피트니스/점프밴드 소개**		
9	13:10 ~ 14:00	**그룹 피트니스**		* 음원, 원마커
		– 중앙에서 체력활동 – 종이접시 에어로빅	– 에어로빅 스포츠 움직임 – 에어로빅 댄스	
10	14:00 ~ 14:50	**점프밴드**		* 마커 * 점프밴드(점프밴드카드)
		– 움직이는 밴드 순환운동 – 더해가기 – 움직이는 순환운동(그룹)	– 행운의 추측(개인,그룹) – 루틴 창작하기	
11	14:50 ~ 15:00	**휴식(MAP Challenges 소개)**		
12	15:00 ~ 16:00	**MAP Challenges**		* 트랙 측정도구(줄자) * 콘, 스탑워치
		– 트랙돌기(트랙수를 세면서) – 트랙돌기(분 단위)	– 주어진 시간동안 움직이기	
13	16:00 ~ 16:20	**휴식(걷기,조깅하기,달리기운동 소개)**		
14	16:20 ~ 17:00	**걷기/조깅하기/달리기**		* 원마커 * 카드(숫자,알파벳)
		– 뱀 – 팔자걷기/ 조깅 – 이야기하면서 파트너와 걷기/조깅	– 숫자달리기 – 주사위굴리기 – 알파벳달리기 – 보물찾기	
15	17:00 ~	**한강 비어파티**		

SPORTIME®

SPARK™ 연수 일정표 2일차

순서	시간	활동		준비물
1	09:30 ~ 10:00	**접수**		
2	10:00 ~ 10:30	**도전활동(만보계 게임) 리마인드 강의**		* 원마커,콘 * 만보계, 전지, 펜
		– 주어진 시간 동안 움직이기	– 트랙돌기	
3	10:30 ~ 11:00	**댄스**		* 원마커 * 멀티라인마커
		– Mambo no.5 – 5–6–7–8	– Patapata – Rocky Top	
4	11:00 ~ 11:10	**휴식(댄스,도전활동,피트니스소개)**		
5	11:10 ~ 12:00	**피트니스**		* 원마커,주사위 * 운동카드
		– 근력, 지구력, 유연성 순환운동 – 신체구성 빙고	– 카드뽑기 순환운동 – 주사위굴리기	
6	12:00 ~ 12:10	**휴식(Spotlight on Skills 소개)**		
7	12:10 ~ 13:00	**축구**		* 원마커 * 점프밴드
		– 드리블 파트너 술래잡기 – 다섯명 킥드리블 – 너의 공을 잡아라	– 미니축구 – pace활동_축구 술래잡기 챌린지	
8	13:00 ~ 14:00	**중식**		
9	14:00 ~ 14:50	**풋볼**		* 원마커, 후프 * 풋볼, 조끼
		– 장타치기 – 공중공격 – 풋볼골프	– 지네 – 2분 훈련 – 4존 풋볼	
10	14:50 ~ 15:40	**농구**		* 원마커, 공류 * 농구공
		– 그리드패스 – 패스하고 따라가기	– 사각패스 – 파트너,기술,사냥카드연습	
11	15:40 ~ 16:00	**휴식(제한된 공간 프로그램 소개)**		나의 생애 최고의날
12	16:00 ~ 16:50	**제한된 공간에서의 활동**		* 원마커, 콩주머니 * 솜털공, 카드
		– 팝콘게임 – 교묘하게 넘기기 – 영양 뒤섞기	– 손으로 치기 릴레이 – 올림픽 수학 – 배수 움직이기	
13	16:50 ~ 17:00	**폐회식 및 자격증 수여식**		

SPORTIME®