

## MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYMKID THÁNG 11

### MẪU GIÁO LỚN (5 - 6 TUỔI)

Tuần	Chủ đề	Bài tập khởi động	Bài tập chính	Bài tập hồi tĩnh	Mục tiêu cần đạt
02	Trường học	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bật nhảy thấp</li> <li>- Xoay hông</li> <li>- Nâng cao gối</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy lên thảm gấp, nhảy qua nắm, leo lên khung treo cao và trượt xuống ván trượt ngắn. Thăng bằng tiến trên ván chân vịt.</li> <li>- Nhảy qua nắm, bước qua các nấc thang trung bình, bò qua hàm xếp.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Bài tập yoga: Nghiêng đầu</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Có khả năng ghi nhớ hiệu lệnh của thầy cô.</li> <li>- Luyện tập và ứng dụng kỹ thuật GymKid vào thực tế: bò, leo treo, thăng bằng.</li> <li>- Tự tin hoàn thành các thử thách liên hoàn.</li> </ul>
04		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Xoay cánh tay</li> <li>- Nghiêng lườn</li> <li>- Chống đẩy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bước lên nệm xốp nhỏ và trèo lên khối hộp vuông, nhảy xuống ở tư thế đứng bang. Thực hiện lộn trước trên đệm giảm chấn.</li> <li>- Nhảy 3 lần trên ván giậm nhảy gỗ, thực hiện lăn trũng trên thảm gấp. Thăng bằng trên ván bập bênh và ném túi hạt đậu vào bảng tiêu.</li> <li>- Chuyển đĩa thần kì bằng 2 tay, thăng bằng đĩa trên đầu và xoay đĩa qua các ngón tay.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Bài tập yoga: Tư thế ngủ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tự tin thực hiện lộn trước dưới sự hướng dẫn của thầy cô.</li> <li>- Có thể thăng bằng đĩa thần kì trên các bộ phận của cơ thể.</li> <li>- Hào hứng tiếp thu những kỹ thuật mới.</li> </ul>