



CÔNG TY CỔ PHẦN CÔNG NGHỆ BTS

TRUNG TÂM GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GYMKID

Địa chỉ: Lô A14 - BT 3 Lưu Hữu Phước, Mỹ Đình 2, Nam Từ Liêm, Hà Nội.

Điện thoại: +84 983 930 486 - Email: contact@gymkid.edu.vn - Website: gymkid.edu.vn

MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYMKID THÁNG 9

KHỐI MẪU GIÁO LỚN (5 - 6 TUỔI)

Tuần	Bài tập khởi động	Bài tập chính	Bài tập hồi tĩnh	Mục tiêu cần đạt
02	Bài tập thể dục Beat It	<ul style="list-style-type: none">- Thăng bằng tiến trên ván chân chim nấc 2, leo khung trèo cao đẩy người xuống ván trượt.- Bò lù qua hầm không gian có cửa sổ (ván chân rỗng đặt trong hầm).- Bóng chuyền cấp II với bóng bay.	Bài hát GymKid Cheer	<ul style="list-style-type: none">- Nhảy và hát theo bài hát khởi động.- Củng cố kỹ năng phối hợp.- Ghi nhớ các bước leo thang.- Tự tin khi tham gia các khu vận động.
04		<ul style="list-style-type: none">- Nhảy lên khối đa hợp vàng, thực hiện lộn trước trên đệm giảm chấn.- Thăng bằng trên cầu cánh cụt, leo khung trèo mini, ném túi hạt đậu qua bảng tiêu.- Tung bắt 1 tay với túi hạt đậu.		<ul style="list-style-type: none">- Tự thực hiện động tác lộn trước.- Thực hành kỹ năng phối hợp mắt – tay - chân.- Tự tin khi tham gia khu vận động nhào lộn, phối hợp.

TRUNG TÂM GIÁO DỤC & PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GYMKID

BAN GIÁM HIỆU