

## MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYMKID THÁNG 5

### KHỐI MẪU GIÁO LỚN (5 - 6 TUỔI)

Tuần	Chủ đề	Bài tập khởi động	Hoạt động chính	Hồi tĩnh	Kết quả học tập
01	Đồ ăn	Bài hát thể dục: Tapping forever	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trèo lên khung trèo cao. Bước qua các nấc thang trong khi thăng bằng trên ván chân rộng. trèo lên khung trèo thấp và trượt bụng xuống trên ván trượt.</li> <li>- Thăng bằng lùi trên 2 tay vịn. nhảy vào trong vòng và nhảy qua sào gỗ.</li> <li>- Môn tennis với vợt và bóng bay.</li> </ul>	Kid massage: The butterfly	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kể tên 1 vài món ăn tốt/không tốt cho sức khỏe.</li> <li>- Có thể thăng bằng trên ván chân rộng trong khi vượt qua các nấc thang.</li> <li>- Tự tin thực hiện động tác trườn lưng và lộn sau.</li> <li>- Tự tin luyện tập môn tennis.</li> <li>- Chủ động tham gia các khu vận động.</li> </ul>
02	Kỳ nghỉ hè	Bài hát: Freeze Dance Trò chơi: Back to back	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy 3 lần trên ván giậm nhảy lò xo. Thực hiện động tác bật lộn trước trên nệm xốp lớn.</li> <li>- Thăng bằng tiến trên ván kép. Lấy 1 quả bóng và đá bóng vào đích.</li> <li>- Kỹ thuật bóng đá với bóng cao su.</li> </ul>	Động tác điều hòa: Butterfly pose	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Có thể nói, chia sẻ về kỳ nghỉ hè.</li> <li>- Có thể nói các quy tắc an toàn/ không an toàn khi tham gia vận động.</li> <li>- Tự tin vượt qua các thử thách trong khu vận động leo trèo.</li> <li>- Có khả năng thực hiện động tác bật lộn trước theo hướng dẫn của thầy cô.</li> <li>- Có thể đá và giữ bóng theo cặp.</li> <li>- Tích cực, chủ động và khuyến khích giúp đỡ bạn bè khi tham gia khu vận động.</li> </ul>