

MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYMKID THÁNG 6

MẪU GIÁO NHỞ (4 - 5 TUỔI)

| Tuần | Chủ đề | Bài tập khởi động | Bài tập chính | Bài tập hồi tĩnh | Mục tiêu cần đạt |
|------|------------|-----------------------------|---|--|--|
| 01 | Kỳ nghỉ hè | Động tác thể dục | <ul style="list-style-type: none"> - Leo khung trèo thấp và đi kiểu người nhện trên thang (tay và chân đặt 2 bên sườn thang). Leo khung trèo cao. Trượt bụng xuống cầu trượt dài. - Lấy 1 quả bóng màu, bò lùi trên ván chân rỗng đặt trong hầm xếp. Lấy 1 gậy hockey và đánh bóng qua nầm. - Ném thấp tay với bóng bãi biển. | <p style="text-align: center;">Điều hòa: Tur thể rắn hổ mang</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Kể tên các vị trí an toàn và nguy hiểm trong khu vận động. - Chủ động vượt qua các bài tập leo trèo. - Thực hiện ném thấp tay với bóng bãi biển. - Kể tên các bước leo khung trèo cao (có gợi ý của giáo viên). - Siêng năng luyện tập trong khu vận động. |
| 02 | | Trò chơi: Cookie Monster | <ul style="list-style-type: none"> - Nhảy 3 lần trên ván giậm nhảy lò xo, nhảy qua sào và đáp xuống vòng dẹt. Nhảy lò cò vào vòng, tại vòng cuối, chùng 2 chân và nhảy lên thăm gập. Lộn sau trên nệm xốp lớn. - Nhảy lên khối đa hợp đỏ và nhảy xuống thăm gập. Lặp lại bài tập với khối đa hợp vàng và xanh. - Ném thấp tay với bóng bãi biển. | <p style="text-align: center;">Điều hòa: Tur thể cầu vòng</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Dự đoán và gọi tên các bước thực hiện bài tập khi giáo viên làm mẫu. - Tự thực hiện lộn sau. - Thực hiện ném thấp tay với bóng bãi biển. - Kể tên các bước leo khung trèo cao (có gợi ý của giáo viên). - Giúp thầy cô thu dọn thiết bị sau khi hoạt động. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------------|
| | | | | | - Đoàn kết với bạn bè khi chơi. |
|--|--|--|--|--|---------------------------------|