



MỤC TIÊU VÀ NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH **GYMKID@SCHOOL**

Tháng 10/2020

Lứa tuổi GymKID Senior (5-6 tuổi)



TRUNG TÂM GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GYMKID

Địa chỉ: Tầng 2 Tòa 2A Vinaconex 7, 136 Hồ Tùng Mậu, Phúc Diễn, Bắc Từ Liêm, Hà Nội
Điện thoại: 0983. 683. 486 - Email: contact@gymkid.edu.vn - Website: gymkid.edu.vn

MỤC TIÊU VÀ NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

GYMKID@SCHOOL

THÁNG 10/2020

Lứa tuổi: GymKID Senior (5-6 tuổi)



MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH THÁNG 10/2020

CHỦ ĐỀ “MY BODY - I AM COURAGEOUS”

Lứa tuổi	BODY Phát triển thể chất	MIND Phát triển trí tuệ và ngôn ngữ	CHARACTER Phát triển nhân cách	Chi chú
GymKID Senior (5-6 tuổi)	<ul style="list-style-type: none">❖ Tự đu xà co gối lộn ngược và giữ được 3-5 giây.❖ Khéo léo bước qua các nấc thang khi thăng bằng trên ván chân vịt.❖ Thuần thực các kỹ năng bóng rổ cấp 2: Chuyển ngang ngực và đỡ bóng theo cặp. <ul style="list-style-type: none">❖ Thuần thực kỹ thuật đổ ngã về trước và tự leo nhanh qua 2 khối đa hợp.❖ Thuần thực kỹ năng bò lùi trên ván kép kết hợp chui dưới sào gỗ thấp.❖ Tự thực hiện kỹ năng nhảy ngựa số 1.❖ Chăm vợt cầu lông đúng cách và thực hiện đúng các kỹ thuật đánh qua đầu và đánh thấp tay với bóng bay.	<ul style="list-style-type: none">❖ Hiểu và nhắc lại được các câu lệnh cùng các bộ phận cơ thể “Body, Arm, Hand, Hip, Knee, Elbow, Foot” trong quá trình khởi động chung cùng thầy cô.❖ Nghe, hiểu và phản xạ đúng khi nghe tên các bộ phận cơ thể trong trò chơi “Back to back”.	<ul style="list-style-type: none">❖ Dũng cảm thực hiện kỹ năng đu người lộn ngược trên xà và đổ ngã về phía trước.❖ Dũng cảm làm mẫu kỹ thuật mới và hướng dẫn trò chơi trước các bạn.	



NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH THÁNG 10/2020

LỨA TUỔI GYMKID SENIOR (5-6 TUỔI)

Giáo án	Nội dung chính	Kết quả mong đợi	Ghi chú
Tuần 01-02	Khởi động: <ul style="list-style-type: none">❖ Giáo viên trò chuyện với trẻ về chủ đề “Bộ phận cơ thể” bằng tiếng Anh.❖ Động tác thể dục: Arm circle, Body wave, Plank, Freeze position.	<ul style="list-style-type: none">❖ Hiểu và nhắc lại được các câu lệnh cùng các bộ phận cơ thể “Body, Arms, Hands, Hips, Knees, Elbows, Feet” trong quá trình khởi động chung cùng thầy cô.	
	Trọng động <ul style="list-style-type: none">❖ Đu co gối lộn ngược trên xà đơn.❖ Thăng bằng trên ván chân vịt kết hợp bước qua nấc thang trung bình.❖ Kỹ năng bóng rổ cấp 2 với bóng cao su.	<ul style="list-style-type: none">❖ Tự đu xà co gối lộn ngược và giữ được 3-5 giây.❖ Khéo léo bước qua các nấc thang khi thăng bằng trên ván chân vịt.❖ Thuần thực các kỹ năng bóng rổ cấp 2: Chuyển ngang ngược và đỡ bóng theo cặp.	
	Hồi tĩnh <ul style="list-style-type: none">❖ Yoga: Tư thế Tilt your head.❖ Kid massage: Massage lưng theo hàng dọc.	<ul style="list-style-type: none">❖ Thư giãn cơ thể sau thời gian vận động với cường độ cao.❖ Tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.	
Tuần 03-04	Khởi động: <ul style="list-style-type: none">❖ Giáo viên trò chuyện với trẻ về chủ đề “Bộ phận cơ thể” bằng tiếng Anh.❖ Trò chơi khởi động: Back to Back.	<ul style="list-style-type: none">❖ Nghe, hiểu và phản xạ đúng khi nghe tên các bộ phận cơ thể trong trò chơi “Back to back”.	
	Trọng động <ul style="list-style-type: none">❖ Đổ ngã về phía trước trên đệm xốp và leo qua cụm 2 khối đa hợp.❖ Bò trên ván kép và chui dưới sào gỗ thấp.❖ Kỹ năng nhảy ngựa số 1.❖ Sử dụng vợt cầu lông đánh bóng bay bằng kỹ thuật đánh qua đầu và đánh thấp tay.	<ul style="list-style-type: none">❖ Thuần thực kỹ thuật đổ ngã về trước và tự leo nhanh qua 2 khối đa hợp.❖ Thuần thực kỹ năng bò lùì trên ván kép kết hợp chui dưới sào gỗ thấp.❖ Tự thực hiện kỹ năng nhảy ngựa số 1.❖ Cầm vợt cầu lông đúng cách và thực hiện đúng các kỹ thuật đánh qua đầu và đánh thấp tay với bóng bay.	
	Hồi tĩnh: <ul style="list-style-type: none">❖ Yoga: Tư thế Tilt your head.❖ Kid massage: Massage lưng theo hàng dọc.	<ul style="list-style-type: none">❖ Thư giãn cơ thể sau thời gian vận động với cường độ cao.❖ Tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.	