



## MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH THÁNG 07/2020:

### CHỦ ĐỀ “READY FOR THE NEW SCHOOL YEAR”

Lứa tuổi	<b>BODY</b> Phát triển thể chất	<b>MIND</b> Phát triển trí tuệ và ngôn ngữ	<b>CHARACTER</b> Phát triển nhân cách	Chi chú
<b>Tiny Tots</b> (18-36 tháng)	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự leo qua khung trèo thấp đúng kỹ thuật</li><li>❖ Tự tin thăng bằng trên cầu thiên nga</li><li>❖ Làm quen kỹ thuật cưỡi ngựa trên trụ xốp</li><li>❖ Ném túi hạt đậu trúng mục tiêu cự ly 1 - 1.2m</li><li>❖ Lăn vòng cao su qua vạch đích cự ly 1.5 - 2m</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Hình thành phản xạ vận động đúng với những từ khoá tiếng Anh trong bài hát “We all fall down”: Walk, Tip toe, Hop.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự tin và hoà đồng với các bạn mới và thầy cô trong lớp</li></ul>	
<b>Gym Tots</b> (3-4 tuổi)	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự leo qua khung trèo cao đúng kỹ thuật</li><li>❖ Tự tin đi lùi trên cầu thiên nga</li><li>❖ Cưỡi ngựa trên trụ xốp và tự lộn xuôi trên đệm giảm chấn</li><li>❖ Ném túi hạt đậu ngang ngực trúng mục tiêu cự ly 1.2 - 1.5m</li><li>❖ Lăn vòng cao su trúng mục tiêu cự ly 1 - 1.2m</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Nhắc lại và mô phỏng đúng vận động theo những từ khoá Tiếng Anh trong bài hát “We all fall down”: Walk, Gallop, Tiptoe, Hop, Twirl</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự tin hoàn thành thử thách mới không cần thầy cô hỗ trợ</li><li>❖ Sẵn sàng làm mẫu cho các bạn quan sát thực hiện</li></ul>	
<b>GymKID Junior</b> (4-5 tuổi)	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự tin leo liên hoàn khung trèo cao và thấp đặt vuông góc</li><li>❖ Kết hợp thăng bằng trên cầu thiên nga và chui qua gầm khung trèo cao</li><li>❖ Tiếp đất đúng phương pháp và thuần thực kỹ thuật lộn xuôi</li><li>❖ Ném túi hạt đậu một tay trúng mục tiêu cự ly 1.5 - 2m</li><li>❖ Ném vòng cao su luồn qua sào cự ly 0.5 - 0.7m</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Rèn luyện phản xạ với từ khoá Tiếng Anh và khả năng quan sát nhanh nhạy qua trò chơi “Duck Duck Goose”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tăng cường khả năng làm việc nhóm qua các trò chơi đòi hỏi phối hợp tập thể</li><li>❖ Làm quen với vai trò lãnh đạo nhóm trong các hoạt động chung</li></ul>	
<b>GymKID Senior</b> (5-6 tuổi)	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự tin leo liên hoàn khung trèo cao và thấp đặt vuông góc</li><li>❖ Kết hợp đi lùi trên cầu thiên nga và cúi đầu chui qua gầm khung trèo cao</li><li>❖ Thuần thực kỹ năng liên hoàn bật nhảy-tiếp đất-lộn xuôi</li><li>❖ Ném túi hạt đậu một tay trúng mục tiêu cự ly 2 - 2.5m</li><li>❖ Ném vòng cao su luồn qua sào cự ly 0.7 - 1m</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Rèn luyện tư duy về thứ tự và số đếm qua trò chơi tập thể “Roll and Catch Relay”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Rèn luyện khả năng làm việc nhóm và tổ chức lãnh đạo qua các trò chơi tập thể</li><li>❖ Chuẩn bị sự tự tin sẵn sàng bước vào cấp học mới</li></ul>	



## PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THÁNG 07/2020: LỬA TUỔI TINY TOTS (18-36 THÁNG)

Giáo án	Nội dung chính	Kết quả mong đợi	Ghi chú
Tuần 01-02	<b>Khởi động:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chuyện về các bạn mới trong lớp, giúp các bạn làm quen với nhau.</li><li>❖ Bài hát vận động: We all fall down</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Hình thành phản xạ vận động đúng với những từ khoá tiếng Anh trong bài hát "We all fall down": Walk, Tip toe, Hop.</li></ul>	
	<b>Trọng động</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chơi tập thể: "Traffic light"</li><li>❖ Trò chơi liên hoàn:<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Leo qua khung trèo thấp</li><li>&gt; Thăng bằng trên cầu thiên nga</li><li>&gt; Ném túi hạt đậu trúng mục tiêu</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự leo qua khung trèo thấp đúng kỹ thuật</li><li>❖ Tự tin thăng bằng trên cầu thiên nga</li><li>❖ Ném túi hạt đậu trúng mục tiêu cự ly 1 - 1.2m</li></ul>	
	<b>Hồi tĩnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Yoga: Forward bend</li><li>❖ Trao phần thưởng Sticker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao.</li><li>❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô</li></ul>	
Tuần 03-04	<b>Khởi động:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chuyện về các bạn mới trong lớp, giúp các bạn làm quen với nhau.</li><li>❖ Bài hát vận động: We all fall down</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Hình thành phản xạ vận động đúng với những từ khoá tiếng Anh trong bài hát "We all fall down": Walk, Tip toe, Hop</li></ul>	
	<b>Trọng động</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chơi tập thể "Simon Says"</li><li>❖ Trò chơi liên hoàn:<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Cưỡi ngựa trên trụ xốp</li><li>&gt; Lộn xuôi trên đệm giảm chấn</li><li>&gt; Lăn vòng cao su qua vạch đích</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Làm quen kỹ thuật cưỡi ngựa trên trụ xốp</li><li>❖ Lăn vòng cao su qua vạch đích cự ly 1.5 - 2m</li></ul>	
	<b>Hồi tĩnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Yoga: Forward bend</li><li>❖ Trao phần thưởng Sticker.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao.</li><li>❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô</li></ul>	



## LỬA TUỔI GYM TOTS (3-4 TUỔI)

Giáo án	Nội dung chính	Kết quả mong đợi	Ghi chú
Tuần 01-02	<b>Khởi động:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chuyện về các bạn mới trong lớp, giúp các bạn làm quen với nhau.</li><li>❖ Bài hát vận động: We all fall down</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Nhắc lại và mô phỏng đúng vận động theo những từ khoá Tiếng Anh trong bài hát "We all fall down": Walk, Gallop, Tiptoe, Hop, Twirl</li></ul>	
	<b>Trọng động</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chơi tập thể: "Traffic light"</li><li>❖ Trò chơi liên hoàn:<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Leo qua khung trèo cao</li><li>&gt; Đi lùi trên cầu thiên nga</li><li>&gt; Ném túi hạt đậu ngang ngực trúng mục tiêu</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự leo qua khung trèo cao đúng kỹ thuật</li><li>❖ Tự tin đi lùi trên cầu thiên nga</li><li>❖ Ném túi hạt đậu ngang ngực trúng mục tiêu cự ly 1.2 - 1.5m</li></ul>	
	<b>Hồi tĩnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Yoga: Forward bend</li><li>❖ Trao phần thưởng Sticker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao.</li><li>❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô</li></ul>	
Tuần 03-04	<b>Khởi động:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chuyện về các bạn mới trong lớp, giúp các bạn làm quen với nhau.</li><li>❖ Bài hát vận động: We all fall down</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Hình thành phản xạ vận động đúng với những từ khoá tiếng Anh trong bài hát "We all fall down": Walk, Tip toe, Hop.</li></ul>	
	<b>Trọng động</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chơi tập thể "Simon Says"</li><li>❖ Trò chơi liên hoàn:<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Cưỡi ngựa trên trụ xấp</li><li>&gt; Lộn xuôi trên đệm giảm chấn</li><li>&gt; Lăn vòng cao su trúng mục tiêu</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Cưỡi ngựa trên trụ xấp và tự lộn xuôi trên đệm giảm chấn</li><li>❖ Lăn vòng cao su trúng mục tiêu cự ly 1 - 1.2m</li></ul>	
	<b>Hồi tĩnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Yoga: Forward bend</li><li>❖ Trao phần thưởng Sticker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao</li><li>❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô</li></ul>	



## LỨA TUỔI GYMKID JUNIOR (4-5 TUỔI)

Giáo án	Nội dung chính	Kết quả mong đợi	Ghi chú
Tuần 01-02	<b>Khởi động:</b> ❖ Bài tập thể dục: Leg flex, Tendon stretch, Shoulders stretch, Tree bending	❖ Tập luyện đúng động tác theo nhịp và làm nóng cơ thể trước khi vào các hoạt động chính	
	<b>Trọng động</b> ❖ Trò chơi tập thể: "Duck Duck Goose" ❖ Trò chơi liên hoàn: ➢ Leo liên hoàn khung trèo cao và thấp đặt vuông góc ➢ Thăng bằng trên cầu thiên nga và chui qua găm khung trèo cao ➢ Ném túi hạt đậu một tay trúng mục tiêu	❖ Tự tin leo liên hoàn khung trèo cao và thấp đặt vuông góc ❖ Kết hợp thăng bằng trên cầu thiên nga và chui qua găm khung trèo cao ❖ Ném túi hạt đậu một tay trúng mục tiêu cự ly 1.5 - 2m	
	<b>Hồi tĩnh</b> ❖ Yoga: Tilt your head ❖ Trao phần thưởng Sticker	❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao. ❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.	
Tuần 03-04	<b>Khởi động:</b> ❖ Bài tập thể dục: Leg flex, Tendon stretch, Shoulders stretch, Tree bending	❖ Tập luyện đúng động tác theo nhịp và làm nóng cơ thể trước khi vào các hoạt động chính	
	<b>Trọng động</b> ❖ Trò chơi tập thể "Simon Says" ❖ Trò chơi liên hoàn: ➢ Thăng bằng trên trụ xốp ➢ Bật nhảy xuống đệm giảm chấn và lộn xuôi ➢ Ném vòng cao su lượn qua sào gỗ	❖ Tiếp đất đúng phương pháp và thuần thục kỹ thuật lộn xuôi ❖ Ném vòng cao su lượn qua sào cự ly 0.5 - 0.7m	
	<b>Hồi tĩnh</b> ❖ Yoga: Tilt your head ❖ Trao phần thưởng Sticker	❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao. ❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.	



## LỨA TUỔI GYMKID SENIOR (5-6 TUỔI)

Giáo án	Nội dung chính	Kết quả mong đợi	Ghi chú
Tuần 01-02	<b>Khởi động:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chuyện về việc chuẩn bị cho cấp học mới của trẻ</li><li>❖ Bài tập thể dục: Leg flex, Tendon stretch, Shoulders stretch, Tree bending</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tập luyện đúng động tác theo nhịp và làm nóng cơ thể trước khi vào các hoạt động chính</li></ul>	
	<b>Trọng động</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chơi tập thể: "Duck Duck Goose"</li><li>❖ Trò chơi liên hoàn:<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Leo liên hoàn khung trèo cao và thấp đặt vuông góc</li><li>&gt; Đi lùi trên cầu thiên nga và chui qua găm khung trèo cao</li><li>&gt; Ném túi hạt đậu một tay trúng mục tiêu</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tự tin leo liên hoàn khung trèo cao và thấp đặt vuông góc</li><li>❖ Kết hợp đi lùi trên cầu thiên nga và cúi đầu chui qua găm khung trèo cao</li><li>❖ Ném túi hạt đậu một tay trúng mục tiêu cự ly 2 - 2.5m</li></ul>	
	<b>Hồi tĩnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Yoga: Tilt your head</li><li>❖ Trao phần thưởng Sticker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao.</li><li>❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.</li></ul>	
Tuần 03-04	<b>Khởi động:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Bài tập thể dục: Leg flex, Tendon stretch, Shoulders stretch, Tree bending</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Tập luyện đúng động tác theo nhịp và làm nóng cơ thể trước khi vào các hoạt động chính</li></ul>	
	<b>Trọng động</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trò chơi tập thể "Simon Says"</li><li>❖ Trò chơi liên hoàn:<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Thăng bằng trên trụ xốp</li><li>&gt; Liên hoàn bật nhảy và lộn xuôi liên tiếp</li><li>&gt; Ném vòng cao su lượn qua sào gỗ</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Thuần thực kỹ năng liên hoàn bật nhảy-tiếp đất-lộn xuôi</li><li>❖ Ném vòng cao su lượn qua sào cự ly 0.7 - 1m</li></ul>	
	<b>Hồi tĩnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Yoga: Tilt your head</li><li>❖ Trao phần thưởng Sticker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trẻ thư giãn cơ thể bài tập Yoga sau thời gian vận động với cường độ cao.</li><li>❖ Trẻ tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.</li></ul>	