

MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYMKID THÁNG 11

MẪU GIÁO NHỞ (4 - 5 TUỔI)

Tuần	Chủ đề	Bài tập khởi động	Bài tập chính	Bài tập hồi tĩnh	Mục tiêu cần đạt
02	Trường học	<ul style="list-style-type: none"> - Bật nhảy thấp - Xoay hông - Nâng cao gối 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhảy lên thảm gấp, nhảy qua nắm, leo lên khung trèo cao và trượt xuống ván trượt ngắn. Thăng bằng tiến trên ván chân vịt. - Nhảy qua nắm, bước qua các nấc thang trung bình, bò qua hàm xếp. 	Bài tập yoga: Nghiêng đầu	<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập và ứng dụng kỹ thuật GymKid vào thực tế: bò, leo trèo, thăng bằng. - Tự tin hoàn thành các thử thách liên hoàn.
04		- Bài thể dục: Thriller	<ul style="list-style-type: none"> - Bước lên nệm xốp nhỏ và trèo lên khối hộp vuông. Thực hiện lộn trước trên đệm giảm chấn. - Nhảy 3 lần trên ván giậm nhảy gỗ, bước qua sào, lăn trũng trên thảm gấp. Thăng bằng trên ván bập bênh và ném túi hạt đậu vào bảng tiêu. - Xoay đĩa thần kì và chuyển đĩa quanh các bộ phận trên cơ thể. 	Bài tập yoga: Tư thế ngủ	<ul style="list-style-type: none"> - Tự tin thực hiện lộn trước với sự hỗ trợ của thầy cô. - Có thể chuyển đĩa thần kì quanh các bộ phận trên cơ thể. - Tự tin tham gia vào các khu vận động.