



CÔNG TY CỔ PHẦN CÔNG NGHỆ BTS

TRUNG TÂM GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GYMKID

Địa chỉ: Lô A14 - BT 3 Lưu Hữu Phước, Mỹ Đình 2, Nam Từ Liêm, Hà Nội.

Điện thoại: +84 983 930 486 - Email: contact@gymkid.edu.vn - Website: gymkid.edu.vn

MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYMKID THÁNG 9

KHỐI MẪU GIÁO NHỎ (4 - 5 TUỔI)

Tuần	Bài tập khởi động	Bài tập chính	Bài tập hồi tĩnh	Mục tiêu cần đạt
02	Bài tập nhịp điệu Beat It	<ul style="list-style-type: none">- Thăng bằng ván chân chim nấc 1, trèo lên khung trèo cao, trượt xuống ván trượt.- Bò tiến qua hầm không gian có cửa sổ (ván chân rồng đặt trong hầm).- Bóng chuyền cấp I với bóng bay.	Bài hát GymKid Cheer	<ul style="list-style-type: none">- Ghi nhớ khẩu lệnh đơn giản.- Biết cách vượt qua khung trèo cao với sự hỗ trợ của thầy cô GymKid.- Tự tin tham gia các khu vận động.- Ghi nhớ kỹ thuật bóng chuyền I
04		<ul style="list-style-type: none">- Nhảy lên khối đa hợp vàng, thực hiện lộn trước trên đệm giảm chấn.- Thăng bằng trên cầu cánh cụt leo lên khung trèo mini, ném túi hạt đậu qua bảng tiêu.- Ném thấp tay với túi hạt đậu.		<ul style="list-style-type: none">- Ghi nhớ động tác, nhịp điệu bài tập thể dục Beat it.- Nhớ được các bước thực hiện động tác lộn trước, ném thấp tay.- Hứng thú với khu vận động phối hợp, nhào lộn.

TRUNG TÂM GIÁO DỤC & PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GYMKID

BAN GIÁM HIỆU