

MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYMKID THÁNG 5

KHỐI MẪU GIÁO NHỎ (4 - 5 TUỔI)

| Tuần | Chủ đề | Bài tập khởi động | Hoạt động chính | Hồi tĩnh | Kết quả học tập |
|------|------------|-------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| 01 | Đồ ăn | Bài hát thể dục: Tapping forever | <ul style="list-style-type: none"> - Trèo lên khung trèo thấp. Thăng bằng trên ván chân rỗng trong khi vượt qua các nấc thang và trèo lên khung trèo cao. - Thăng bằng tiến trên tay vịn ngắn. Nhảy vào trong vòng và nhảy qua sào gỗ. - Môn tennis với vợt và bóng bay. | Kid Massage: The butterfly | <ul style="list-style-type: none"> - Kể tên một số loại đồ ăn phổ biến và bày tỏ cảm xúc. - Có thể thăng bằng trên ván chân rỗng trong khi vượt qua các nấc thang. - Thực hiện động tác trườn lưng với sự hỗ trợ từ thầy cô. - Tự tin luyện tập môn tennis. - Cảm thấy vui vẻ khi thực hiện các bài tập. |
| 02 | Kỳ nghỉ hè | Bài hát: Be my shadow | <ul style="list-style-type: none"> - Nhảy 3 lần trên ván giậm nhảy lò xo. Thực hiện động tác bật lộn trước trên nệm xốp lớn. - Thăng bằng tiến trên ván kép. Lấy 1 quả bóng và đá bóng vào đích. - Kỹ thuật bóng đá với bóng cao su. | Động tác điều hòa: Butterfly pose | <ul style="list-style-type: none"> - Có thể nói những điểm an toàn và không an toàn khi thực hiện trọng khu vận động. - Chủ động vượt qua các thử thách trong khu vận động leo trèo. - Tự tin thực hiện động tác bật lộn trước. - Có thể rê bóng và đá bóng trúng đích. - Hào hứng tham gia các hoạt động trong giờ học. |