

## MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH GYM KID THÁNG 6

### MẪU GIÁO LỚN (5 - 6 TUỔI)

Tuần	Chủ đề	Bài tập khởi động	Bài tập chính	Bài tập hồi tĩnh	Mục tiêu cần đạt
01	Kỳ nghỉ hè	Động tác thể dục	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thăng bằng trên ván bập bênh, leo khung trèo thấp và đi kiểu người nhện trên thang (tay và chân đặt 2 bên sườn thang). Leo khung trèo cao. Trượt bụng xuống cầu trượt dài.</li> <li>- Lấy 1 quả bóng màu, bò lùi trên ván chân rỗng đặt trong hầm xếp. Lấy 1 gậy hockey và đánh bóng qua nầm.</li> <li>- Ném cao tay, phát bóng thấp tay với bóng bãi biển.</li> </ul>	<p>Điều hòa: Tư thế rắn hổ mang</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chia sẻ về kỳ nghỉ hè bên gia đình.</li> <li>- Tự tin vượt qua thử thách leo trèo.</li> <li>- Có thể ném cao tay và phát bóng thấp tay với bóng bãi biển.</li> <li>- Gọi tên kỹ thuật khi giáo viên thực hiện mẫu trong khu vận động.</li> <li>- Tích cực khuyến khích và giúp đỡ bạn bè khi tham gia khu vận động.</li> </ul>

02		<p>Trò chơi: Hoop hop</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nhảy 3 lần trên ván giậm nhảy lò xo, nhảy qua sào và đáp xuống vòng dẹt. Nhảy lò cò vào vòng, tại vòng cuối, chùng 2 chân và nhảy lên thảm gấp. Lộn sau trên nệm xốp lớn.</li> <li>- Nhảy lên khối đa hợp đỏ và nhảy xuống thảm gấp. Lặp lại bài tập với khối đa hợp vàng và xanh.</li> <li>- Ném cao tay, phát bóng thấp tay với bóng bãi biển.</li> </ul>	<p>Điều hòa: Tư thế cầu vồng</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thực hiện hiệu lệnh của thầy cô bằng tín hiệu (ngôn ngữ hành động).</li> <li>- Chủ động lộn sau trên nệm xốp.</li> <li>- Có thể ném cao tay và phát bóng thấp tay với bóng bãi biển.</li> <li>- Gọi tên kỹ thuật khi giáo viên thực hiện mẫu trong khu vận động.</li> <li>- Giúp thầy cô thu dọn thiết bị sau giờ học.</li> <li>- Phối hợp với bạn bè khi chơi trò chơi.</li> </ul>
----	--	-------------------------------	--	--------------------------------------	--