



**TRUNG TÂM GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GYMKID**

Địa chỉ: Tầng 2 Tòa 2A Vinaconex 7, 136 Hồ Tùng Mậu, Phúc Diễn, Bắc Từ Liêm, Hà Nội  
Điện thoại: 0983. 683. 486 - Email: [contact@gymkid.edu.vn](mailto:contact@gymkid.edu.vn) - Website: [gymkid.edu.vn](http://gymkid.edu.vn)

# **KHUNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT GYMKID@SCHOOL**

**NĂM HỌC 2020 - 2021**

**Thời lượng: 36 tuần**

*Áp dụng từ tháng 09/2020 đến hết tháng 05/2021*



## MỤC LỤC

TT	Nội dung	Trang
1	Danh sách chủ đề GymKID năm học 2020 - 2021	3
2	Mục tiêu chương trình theo lứa tuổi	4
3	Phân phối chương trình GymKID năm học 2020 - 2021	28



## **PHẦN 1: DANH SÁCH CHỦ ĐỀ GYMKID NĂM HỌC 2020-2021**

<b>Năm</b>	<b>Tháng</b>	<b>Chủ đề phát triển nhận thức (MIND)</b>	<b>Chủ đề phát triển nhân cách (CHARACTER)</b>
2020	9	<b>Cảm xúc/Emotions</b>	<b>Tôi tự tin/I am confident</b>
	10	<b>Bộ phận cơ thể/My body</b>	<b>Tôi dũng cảm/I am courageous</b>
	11	<b>Hoạt động/Actions</b>	<b>Tôi tự lập/I am independent</b>
	12	<b>Phương hướng/Directions</b>	<b>Tôi kỷ luật/I am disciplined</b>
2021	1	<b>Màu sắc/Colors</b>	<b>Tôi đoàn kết/I am collaborative</b>
	2	<b>Số đếm/Numbers</b>	<b>Tôi kiên trì/I am persistent</b>
	3	<b>Động vật/Animals</b>	<b>Tôi chủ động/I am active</b>
	4	<b>Hình khối/Shapes</b>	<b>Tôi đương đầu với thử thách /I am ready for challenges</b>
	5	<b>Mùa hè/Summer</b>	<b>Tôi thân thiện/I am friendly</b>



## **PHẦN 2: MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH THEO LỨA TUỔI**

### **1. LỨA TUỔI TINY TOTS (18-36 THÁNG TUỔI)**

#### **a. Mục tiêu phát triển vận động**

##### **NHÓM KỸ NĂNG: XÀ ĐƠN**

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Đu xà thẳng thân	Đu xà co gối trong 3-5 giây (có hỗ trợ)	Đu xà thẳng chân chữ L 3-5 giây (có hỗ trợ)	
2	Đu xà co gối			
3	Đu xà tách chân chữ L			
4	Đu xà thẳng chân chữ L			

##### **NHÓM KỸ NĂNG: LEO TRÈO**

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Leo liên hoàn khối đa hợp và trụ xấp	Tự tin leo qua khung trèo mini	Tự tin leo qua khung trèo thấp có xoay người với thầy cô hỗ trợ	
2	Leo qua khung trèo mini			
3	Leo qua khung trèo thấp (có hỗ trợ)			
4	Leo qua khung trèo thấp có xoay người			



## NHÓM KỸ NĂNG: NHÀO LỘN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Lăn xúc xích	Lăn xúc xích xuống nệm xốp lớn	Lộn xuôi trên đệm giảm chấn với thầy cô hỗ trợ	
2	Trườn bụng trên 2 trụ xốp			
3	Lăn xúc xích xuống nệm xốp nhỏ			
4	Lăn xúc xích xuống nệm xốp lớn			
5	Lăn xúc xích trên liên hoàn khối đệm xốp			
6	Lộn xuôi trên trụ xốp			
7	Lộn xuôi trên đệm giảm chấn (có hỗ trợ)			
8	Lộn xuôi xuống nệm xốp lớn			
9	Đổ người về phía trước (chậm)			



## NHÓM KỸ NĂNG: PHỐI HỢP

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Làm quen với khăn lụa	Thả và bắt bóng cao su bằng 2 tay	Lăn bóng màu qua vạch đích cự ly 1.2 - 1.5m	
2	Làm quen với bóng bay			
3	Làm quen với túi hạt đậu			
4	Làm quen với bóng cao su			
5	Cầm nắm và làm quen với đĩa thần kỳ			
6	Thăng bằng túi hạt đậu trên các bộ phận cơ thể			
7	Thả và bắt bóng cao su bằng 2 tay			
8	Đưa đĩa thần kỳ vào mục tiêu mức 1			
9	Ném túi hạt đậu về phía trước			
10	Làm quen với vòng cao su			
11	Làm quen với bóng màu			
12	Tung và bắt bóng bay bằng hai tay			
13	Lăn bóng cao su trúng mục tiêu			
14	Lăn bóng màu qua vạch đích			
15	Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc			



## NHÓM KỸ NĂNG: THĂNG BẰNG

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Thăng bằng trên ván chân rồng	Thăng bằng trên cầu thiên nga	Thăng bằng trên cầu đà điều (có hỗ trợ)	
2	Thăng bằng trên ván chân vịt			
3	Bước lần lượt qua các nấc thang			
4	Thăng bằng trên ván chân vịt có đế cao			
5	Thăng bằng trên cầu thiên nga			
6	Thăng bằng trên ván chân chim			
7	Thăng bằng trên cầu đà điều (có hỗ trợ)			
8	Thăng bằng trên cầu cánh cụt có đế cao			



## NHÓM KỸ NĂNG: BÒ-TRƯỜN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Bò qua chướng ngại vật xóp	Bò chui qua hầm cửa sổ	Bò trên ván chân rồng độ cao 30cm	
2	Bò thẳng trên ván chân rồng			
3	Bò trên ván kép			
4	Ngồi trượt trên cầu trượt ngắn/dài			
5	Bò chui qua hầm cửa sổ			
6	Bò chui qua hầm không gian			
7	Bò chui qua hầm xếp			
8	Bò trên ván chân rồng đặt trên khối đa hợp			

## NHÓM KỸ NĂNG: BẬT NHẢY

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Bước qua sào độ cao 10cm	Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo	Bật nhảy qua ván kép cao 5cm	
2	Bật nhảy trên đệm lò xo			
3	Nhảy xuống từ khối đệm xóp			
4	Bật nhảy qua 2 vòng dẹt liên tiếp			
5	Bật nhảy qua ván kép thấp			





## **b. Mục tiêu phát triển trí tuệ**

- ❖ Hiểu được, ghi nhớ và diễn đạt những khẩu lệnh vận động đơn giản
- ❖ Lắng nghe và vận động đúng nhịp, đúng động tác theo bài hát cùng thầy cô.
- ❖ Ghi nhớ và thực hiện đúng:
  - Nắm xà đúng cách và điều khiển được đôi chân khi treo người trên xà.
  - Lăn xúc xích và lộn xuôi trên đệm.
  - Xoay người trườn xuống an toàn khi leo qua chướng ngại vật.
  - Thả, bắt bóng và lăn bóng trúng mục tiêu.
  - Kiểm soát cơ thể khi thăng bằng trên cầu tiết diện hẹp.
  - Bò thẳng hướng về phía trước khi chui qua hầm tối, kín.
  - Bật nhảy tự do trên đệm lò xo.
- ❖ Nhận biết một số quy tắc an toàn, hành động nguy hiểm cần phòng tránh khi tham gia các bài tập vận động: nắm tay đúng vị trí khi leo thang, tư thế nhào lộn, không cho giáo cụ vào miệng hoặc cầm ném vào các bạn...
- ❖ Hình thành một số kỹ năng tự phục vụ: tự cất và xỏ giày/dép khi vào/ra lớp, tự cất giáo cụ khi hoàn thành phần vận động...

## **c. Mục tiêu phát triển nhân cách**

- ❖ Hình thành nề nếp, thói quen tốt trong tập luyện: biết xếp hàng, chờ đến lượt và tập trung lắng nghe thầy cô hướng dẫn.
- ❖ Sẵn sàng giao tiếp cùng thầy cô, bạn bè và chủ động thể hiện cảm xúc trong lớp học.
- ❖ Vượt qua nỗi sợ độ cao và sợ không gian kín, rèn luyện sự dũng cảm và tự tin vào bản thân.



## 2. LỰA TUỔI GYM TOTS (3-4 TUỔI)

### a. Mục tiêu phát triển vận động

#### NHÓM KỸ NĂNG: XÀ ĐƠN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Đu xà co gối	Đu co gối chạm xà từ 3-5 giây	Đu thẳng chân chạm xà từ 3-5 giây	
2	Đu co gối chạm xà			
3	Đu tách chân chạm xà			
4	Đu thẳng chân chạm xà			

#### NHÓM KỸ NĂNG: LEO TRÈO

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Leo qua khung trèo thấp (có hỗ trợ)	Leo qua khung trèo thấp	Leo qua khung trèo cao (có hỗ trợ)	
2	Leo qua khung trèo thấp			
3	Leo qua khung trèo cao (có hỗ trợ)			
4	Leo qua khung trèo cao			



## NHÓM KỸ NĂNG: NHÀO LỘN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Lăn xúc xích và lăn trứng	Lộn xuôi trên đệm giảm chấn	Lộn xuôi xuống nệm xốp lớn	
2	Trườn bụng trên trụ xốp nhỏ			
3	Đổ người về phía trước			
4	Lộn xuôi trên trụ xốp nhỏ			
5	Lộn xuôi trên đệm giảm chấn			
6	Bật nhảy, tiếp đất và lộn xuôi			
7	Lộn ngược xuống nệm xốp nhỏ			
8	Lộn xuôi xuống nệm xốp lớn			



## NHÓM KỸ NĂNG: PHỐI HỢP

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Thao tác cơ bản với khăn lụa	Thả và bắt bóng cao su bằng 2 tay	Lăn bóng màu qua vạch đích cự ly 1.2 - 1.5m	
2	Tung và tăng bóng bay			
3	Tung và bắt túi hạt đậu bằng 2 tay			
4	Tung và bắt bóng cao su bằng 2 tay			
5	Thăng bằng đĩa thần kỳ trên các bộ phận cơ thể			
6	Kỹ thuật ném túi hạt đậu qua đầu			
7	Ném bóng cao su trúng đích cự ly 1 - 1.2m bằng kỹ thuật ném qua đầu			
8	Đưa đĩa thần kỳ vào mục tiêu mức 2			
9	Bắt và chuyền túi hạt đậu bằng kỹ thuật ném qua đầu cự ly 1.5 - 2m			
10	Lăn vòng cao su qua vạch đích cự ly 1.5 - 2m			
11	Tung và bắt bóng màu bằng 2 tay			
12	Làm quen với vợt cầu lông và bóng bay			
13	Kỹ thuật ném bóng cao su thấp tay			
14	Ném bóng màu trúng đích cự ly 1.2 - 1.5m			
15	Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc			



## NHÓM KỸ NĂNG: THĂNG BẰNG

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Thăng bằng trên ván chân rồng có độ dốc mức 1	Thăng bằng trên cầu cánh cụt trên đế độ cao 15cm	Thăng bằng trên cầu đà điều	
2	Thăng bằng trên ván chân vịt có đế cao			
3	Thăng bằng trên 2 sườn thang			
4	Thăng bằng trên ván chân vịt dạng bập bênh			
5	Thăng bằng trên cầu cánh cụt trên đế cao			
6	Thăng bằng trên ván chân chim có đế cao			
7	Thăng bằng trên cầu đà điều			
8	Thăng bằng trên 2 tay vịn ngắn			



## NHÓM KỸ NĂNG: BÒ-TRƯỜN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Ngồi trượt trên cầu trượt ngắn/dài	Kỹ thuật bò kiểu gấu	Bò kiểu gấu trên 2 sườn thang	
2	Kỹ thuật đi kiểu vịt			
3	Bò trên ván kép			
4	Kỹ thuật bò kiểu gấu			
5	Bò chui qua hầm không gian			
6	Bò chui qua hầm xếp			
7	Kỹ thuật bò kiểu cua			
8	Bò kiểu gấu trên 2 sườn thang			

## NHÓM KỸ NĂNG: BẬT NHẢY

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Bật nhảy qua 3 vòng dẹt liên tiếp	Bật nhảy qua 3 vòng dẹt liên tiếp	Bật nhảy qua sào gỗ cao 10cm	
2	Bật nhảy liên tiếp qua 2 ván kép			
3	Nhảy xuống từ khối đệm xốp và tiếp đất đúng kỹ thuật			
4	Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo			
5	Bật nhảy qua sào gỗ cao 10cm			



### **b. Mục tiêu phát triển trí tuệ**

- ❖ Hiểu rõ và nhắc lại được các hiệu lệnh tiếng Anh đơn giản trong bài tập và bài hát vận động.
- ❖ Ghi nhớ và thực hiện đúng:
  - Tổ hợp các kỹ thuật treo người đu chân dưới xà.
  - Kỹ thuật lộn xuôi 3 bước và lộn ngược.
  - Kỹ thuật leo khung trèo an toàn.
  - Kỹ thuật ném cao tay và ném thấp tay.
  - Duỗi thẳng cánh tay và đi thẳng bằng.
  - Kỹ thuật bò, trườn: đi kiểu vẹt, bò kiểu gấu, trượt úp bụng...
  - Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo và qua các vòng tròn trên sàn.
- ❖ Hiểu và ghi nhớ một số quy tắc an toàn, hành động nguy hiểm cần phòng tránh khi tham gia các bài tập vận động: nắm tay đúng vị trí khi leo thang, tư thế nhào lộn, không cho giáo cụ vào miệng hoặc cầm ném vào các bạn... và chủ động thực hiện khi luyện tập.
- ❖ Hình thành một số kỹ năng tự phục vụ: tự tháo, xỏ giày dép, bít tất và cất đúng vị trí, tự cất giáo cụ khi hoàn thành phần vận động...

### **c. Mục tiêu phát triển nhân cách**

- ❖ Hình thành nề nếp, thói quen tốt trong tập luyện: biết tự giác xếp hàng chờ lượt, biết tuân thủ những quy định trong lớp học, biết tập trung lắng nghe và quan sát giáo viên thực hiện, hướng dẫn...
- ❖ Chủ động giao tiếp và biểu đạt cảm xúc, mong muốn và yêu cầu của bản thân với thầy cô và các bạn.
- ❖ Rèn luyện sự tự tin, lòng dũng cảm, tính kiên trì và tinh thần vượt khó qua những thử thách và bài tập vận động.

**3. LỰA TUỔI GYMKID JUNIOR (4-5 TUỔI)****a. Mục tiêu phát triển vận động****NHÓM KỸ NĂNG: XÀ ĐƠN**

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Đu co gối chạm xà	Đu xà co gối lộn ngược từ 3-5 giây	Đu xà lộn ngược thẳng chân từ 3-5 giây	
2	Đu xà co gối lộn ngược			
3	Đu xà tách chân lộn ngược			
4	Đu xà thẳng chân lộn ngược			

**NHÓM KỸ NĂNG: LEO TRÈO**

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Leo qua khung trèo thấp	Leo qua khung trèo cao đúng kỹ thuật	Leo liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp đúng kỹ thuật	
2	Leo qua khung trèo cao			
3	Leo khung trèo cao vắt qua cầu thẳng bằng			
4	Leo liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp đúng kỹ thuật			





## NHÓM KỸ NĂNG: NHÀO LỘN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Lộn xuôi và lăn trướng	Lộn xuôi có đà trên đệm giảm chấn	Lộn ngược trên nệm xốp lớn	
2	Trườn bụng chống tay trên trụ xốp			
3	Đổ người về phía trước và leo qua khối đa hợp			
4	Lộn ngược trên trụ xốp nhỏ			
5	Lộn xuôi có đà trên đệm giảm chấn			
6	Trồng chuối từ trên khối hộp vuông			
7	Trườn lưng trên trụ xốp và lộn ngược trên nệm xốp			
8	Trồng chuối từ khối hộp vuông xuống trụ xốp lớn			
9	Lộn ngược trên nệm xốp lớn			



## NHÓM KỸ NĂNG: PHỐI HỢP

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Thao tác nâng cao với khăn lụa mức 1	Ném bóng cao su trúng đích cự ly 1.5-2m bằng kỹ thuật ném ngang ngực	Di chuyển với gậy hockey và rê bóng trên đường thẳng	
2	Bật bằng chân và bắt bóng bay với ván bật bóng			
3	Kỹ thuật ném túi hạt đậu thấp tay			
4	Nhồi bóng cao su bằng 2 tay			
5	Dùng vợt đánh bóng bay với kỹ thuật đánh qua đầu và đánh thấp tay			
6	Ném túi hạt đậu trúng đích bằng kỹ thuật ném ngang ngực			
7	Ném bóng cao su trúng đích cự ly 1.5-2m bằng kỹ thuật ném ngang ngực			
8	Dùng vợt đánh cầu lông với kỹ thuật đánh qua đầu và đánh thấp tay			
9	Bật bằng hai tay và bắt túi hạt đậu với ván bật bóng			
10	Lăn vòng cao su qua vạch đích cự ly 2 - 2.5m			
11	Bật bằng hai tay và bắt bóng màu với ván bật bóng			
12	Kỹ thuật tennis cấp 1 với vợt và bóng màu			
13	Kỹ năng bóng rổ cấp 1 với bóng cao su			
14	Di chuyển với gậy hockey và rê bóng trên đường thẳng			
15	Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc			



## NHÓM KỸ NĂNG: THĂNG BẰNG

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Thăng bằng trên ván chân rỗng nghiêng	Thăng bằng trên cầu cánh cụt có độ dốc mức 1	Bò kiểu leo núi trên cầu đà điều	
2	Thăng bằng trên ván chân vịt có độ dốc mức 1			
3	Thăng bằng trên ván chân rỗng và bước qua nấc thang			
4	Thăng bằng trên ván chân vịt cao 40-45cm			
5	Thăng bằng trên cầu cánh cụt có độ dốc mức 1			
6	Thăng bằng trên ván chân chim có độ dốc mức 1			
7	Thăng bằng trên cầu đà điều và bước qua sào			
8	Thăng bằng trên 2 tay vịn ngắn có độ dốc			
9	Bò kiểu leo núi trên cầu đà điều			



## NHÓM KỸ NĂNG: BÒ-TRƯỜN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Trượt úp bụng trên cầu trượt	Trườn kiểu cá sấu cự ly 2m	Bò kiểu gấu trên 2 sườn thang độ cao 30cm	
2	Kỹ thuật trườn kiểu cá sấu			
3	Bò ngược trên ván kép			
4	Ngồi đẩy người ngược lên cầu trượt			
5	Ngồi thả 2 chân trượt trên cầu trượt dài			
6	Bò ngược chui qua hầm xếp			
7	Kỹ thuật bò kiểu quân đội			
8	Bò kiểu gấu trên 2 sườn thang độ cao 30cm			

## NHÓM KỸ NĂNG: BẬT NHẢY

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Bật nhảy liên tiếp 3 lần trên đệm lò xo	Bật nhảy chụm tách chân liên tiếp	Bật nhảy qua sào gỗ cao 20cm	
2	Bật nhảy chụm tách chân liên tiếp			
3	Kỹ thuật nhảy ngựa chụm chân			
4	Nhảy zigzag qua 2 bên ván chân chim			
5	Bật nhảy liên tiếp các khối đa hợp			
6	Bật nhảy qua sào gỗ cao 20cm			



### **b. Mục tiêu phát triển trí tuệ**

- ❖ Phát triển tư duy logic, tư duy trừu tượng và năng lực giải quyết vấn đề khi khám phá và chinh phục những thử thách vận động.
- ❖ Ghi nhớ và thực hiện đúng:
  - Tổ hợp các kỹ thuật treo người lộn ngược dưới xà.
  - Kỹ thuật lộn xuôi, lộn ngược và tròng chuối tay.
  - Kỹ thuật leo khung trèo nhanh và liên hoàn.
  - Kỹ thuật tung-bắt bóng và ném bóng ngang ngược.
  - Đi tiến và lùi trên các loại cầu thăng bằng.
  - Kỹ thuật bò, trườn nâng cao: bò kiểu cá sấu, bò kiểu bộ đội, trượt thả hai chân...
  - Bật nhảy chụm tách và bật xa liên hoàn.
- ❖ Hiểu, ghi nhớ và chủ động thực hiện một số quy tắc an toàn, hành động nguy hiểm cần phòng tránh khi tham gia các bài tập vận động: nắm tay đúng vị trí khi leo thang, tư thế nhào lộn, không cho giáo cụ vào miệng hoặc cầm ném vào các bạn...
- ❖ Rèn luyện một số kỹ năng tự phục vụ: tự tháo, xỏ giày dép, bít tất và cất đúng vị trí, tự cất giáo cụ khi hoàn thành phần vận động...

### **c. Mục tiêu phát triển nhân cách**

- ❖ Hình thành nề nếp, thói quen tốt trong tập luyện: biết tự giác xếp hàng chờ lượt, biết tuân thủ những quy định trong lớp học, biết tập trung quan sát, năng nổ phát biểu và xung phong làm mẫu, có trách nhiệm với tập thể.
- ❖ Tích cực giao tiếp và phối hợp cùng bạn bè trong các hoạt động, trò chơi tập thể; rèn khả năng phối hợp nhóm và tăng tinh thần đồng đội.
- ❖ Rèn luyện sự tự tin, lòng dũng cảm, tính kiên trì và tinh thần vượt khó qua những thử thách và bài tập vận động.



## 4. LỰA TUỔI GYMKID SENIOR (5-6 TUỔI)

### a. Mục tiêu phát triển vận động

#### NHÓM KỸ NĂNG: XÀ ĐƠN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Đu xà co gối lộn ngược	Thực hiện kỹ thuật chống sấp từ 3-5 giây	Thực hiện kỹ thuật đu lộn xuôi trên xà	
2	Kỹ thuật chống sấp			
3	Chống sấp và đá lăng trên xà			
4	Đu lộn xuôi trên xà			

#### NHÓM KỸ NĂNG: LEO TRÈO

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Leo qua khung trèo thấp	Leo thuần thục qua khung trèo cao	Leo thuần thục liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp	
2	Leo qua khung trèo cao			
3	Leo khung trèo cao vắt qua cầu thăng bằng			
4	Leo liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp đúng kỹ thuật			



## NHÓM KỸ NĂNG: NHÀO LỘN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Lộn xuôi có đà và lăn trứng	Bật lộn xuôi trên đệm lò xo	Lộn ngược trên nệm xốp lớn	
2	Trườn bụng chống tay trên trụ xốp			
3	Đổ người về phía trước và leo qua cụm 2 khối đĩa hợp			
4	Lộn ngược trên trụ xốp lớn			
5	Bật lộn xuôi trên đệm lò xo			
6	Trồng chuối từ khối hộp vuông trên xà đơn mini			
7	Lăng chân trồng chuối 1 (có hỗ trợ)			
8	Lăng chân trồng chuối 2 (có hỗ trợ)			



## NHÓM KỸ NĂNG: PHỐI HỢP

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Thao tác nâng cao với khăn lụa mức 2	Chuyên-bắt bóng cao su theo cặp và ném trúng đích đứng cự ly 2 - 2.5m bằng kỹ thuật ném ngang ngực	Dùng gậy hockey đỡ và chuyền bóng theo cặp cự ly 2 - 2.5m	
2	Bật bóng bay và bắt theo cặp với ván bật bóng			
3	Tung và bắt túi hạt đậu bằng 1 tay			
4	Kỹ thuật bóng rổ cấp 2 với bóng cao su			
5	Đánh bóng bay với vợt cầu lông theo cặp			
6	Ném túi hạt đậu bằng kỹ thuật ném 1 tay			
7	Chuyên-bắt bóng cao su theo cặp và ném trúng đích bằng kỹ thuật ném ngang ngực			
8	Phối hợp đánh cầu lông với vợt theo cặp			
9	Bật túi hạt đậu và bắt theo cặp với ván bật bóng			
10	Lăn vòng cao su trúng mục tiêu cự ly 1.5 - 2m			
11	Bật bóng màu và bắt theo cặp với ván bật bóng			
12	Kỹ thuật tennis cấp 2 với vợt và bóng màu			
13	Kỹ năng bóng rổ cấp 2 với bóng cao su			
14	Dùng gậy hockey đỡ và chuyền bóng theo cặp cự ly 2 - 2.5m			
15	Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc			





## NHÓM KỸ NĂNG: THĂNG BẰNG

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Thăng bằng trên ván chân rồng nghiêng kết hợp gánh nắm và sào	Thăng bằng trên cầu cánh cụt có độ dốc mức 2	Đu dây thừng bước kiểu leo núi trên cầu đà điều	
2	Thăng bằng trên ván chân vịt có độ dốc mức 2			
3	Thăng bằng trên ván chân vịt và bước qua nấc thang			
4	Thăng bằng trên ván chân vịt cao 40-45cm kết hợp ôm và xoay trụ xóp nhỏ			
5	Thăng bằng trên cầu cánh cụt có độ dốc mức 2			
6	Thăng bằng trên ván chân chim có độ dốc mức 2			
7	Đi chéo chân trên cầu đà điều			
8	Thăng bằng trên 2 tay vịn ngắn có độ dốc kết hợp gánh nắm và sào			
9	Đu dây thừng bước kiểu leo núi trên cầu đà điều			



## NHÓM KỸ NĂNG: BÒ-TRƯỜN

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Trượt úp bụng trên cầu trượt	Bò kiểu xe cút kít cự ly 2m	Bò lùi kiểu gấu trên 2 sườn thang độ cao 30cm	
2	Kỹ thuật bò kiểu xe cút kít			
3	Bò ngược trên ván kép			
4	Ngồi đẩy người ngược lên cầu trượt			
5	Ngồi thả 2 chân trượt trên cầu trượt dài			
6	Bò ngược chui qua hầm xếp			
7	Kỹ thuật bò kiểu sâu đo			
8	Bò lùi kiểu gấu trên 2 sườn thang độ cao 30cm			

## NHÓM KỸ NĂNG: BẬT NHẢY

TT	Tên kỹ năng	Mục tiêu HK1	Mục tiêu HK2	Ghi chú
1	Bật nhảy liên tiếp 5 lần trên đệm lò xo	Bật nhảy liên tiếp 5 lần trên đệm lò xo	Bật nhảy qua sào gỗ cao 20cm	
2	Bật nhảy chụm tách chân liên tiếp			
3	Kỹ thuật nhảy ngựa chụm chân			
4	Nhảy zigzag qua 2 bên ván chân chim			
5	Bật nhảy liên tiếp các khối đa hợp			
6	Bật nhảy qua sào gỗ cao 30cm			



### **b. Mục tiêu phát triển trí tuệ**

- ❖ Phát triển tư duy logic, tư duy trừu tượng và năng lực giải quyết vấn đề khi khám phá và chinh phục những thử thách vận động.
- ❖ Ghi nhớ và thực hiện đúng:
  - Tổ hợp các kỹ thuật đu người, đá lăng và nhào lộn trên xà.
  - Các kỹ thuật lộn xuôi/ngược, tròng chuối tay và lộn cầu sau.
  - Kỹ thuật leo khung trèo nhanh và liên hoàn.
  - Kỹ thuật chuyền-bắt theo cặp và ném ngang ngược trúng đích.
  - Đi tiến và lùi trên các loại cầu thăng bằng kết hợp mang vật.
  - Kỹ thuật bò, trườn nâng cao: bò kiểu xe cút kít, bò kiểu sâu đo, bò kiểu gấu trên thang...
  - Bật nhảy đổi hướng zig-zag, bật cao qua sào,...
- ❖ Hiểu, ghi nhớ và chủ động thực hiện một số quy tắc an toàn, hành động nguy hiểm cần phòng tránh khi tham gia các bài tập vận động: nắm tay đúng vị trí khi leo thang, tư thế nhào lộn, không cho giáo cụ vào miệng hoặc cầm ném vào các bạn...
- ❖ Tăng cường khả năng tập trung qua những thử thách vận động độ khó cao và rèn luyện tư duy phản biện qua các trò chơi tư duy, thi đấu theo đội/nhóm.

### **c. Mục tiêu phát triển nhân cách**

- ❖ Hình thành nề nếp, thói quen tốt trong tập luyện: biết tự giác xếp hàng chờ lượt, biết tuân thủ những quy định trong lớp học, biết tập trung quan sát, năng nổ phát biểu và xung phong làm mẫu, có trách nhiệm với tập thể.
- ❖ Tích cực giao tiếp và phối hợp cùng bạn bè trong các hoạt động, trò chơi tập thể; rèn luyện tố chất lãnh đạo, biết tôn trọng sự khác biệt và điểm mạnh, điểm yếu của các thành viên trong nhóm.
- ❖ Rèn luyện sự tự tin, lòng dũng cảm, tính kiên trì và tinh thần vượt khó qua những thử thách và bài tập vận động.



## PHẦN 3: PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH NĂM HỌC 2020-2021

### 1. LỨA TUỔI TINY TOTS (18-36 THÁNG TUỔI)

Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
09/2020	1-2	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo liên hoàn khối đa hợp và trụ xốp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt</li><li>❖ Làm quen với bóng bay</li></ul>	
	3-4	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trườn bụng trên 2 trụ xốp</li><li>❖ Bò thẳng trên ván chân rồng</li><li>❖ Bước hoặc nhảy qua sào độ cao 10cm</li><li>❖ Làm quen với túi hạt đậu</li></ul>	
10/2020	5-6	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà thẳng thân</li><li>❖ Bước lần lượt qua các nấc thang</li><li>❖ Làm quen với bóng cao su</li></ul>	
	7-8	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lăn xúc xích xuống nệm xốp nhờ</li><li>❖ Bò trên ván kép</li><li>❖ Bật nhảy trên đệm lò xo</li><li>❖ Cầm nắm và làm quen với đĩa thần kỳ</li></ul>	
11/2020	9-10	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo mini</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt có đế cao</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	
	11-12	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn xuôi trên trụ xốp nhờ (có hỗ trợ)</li><li>❖ Ngồi trượt trên cầu trượt ngắn</li><li>❖ Nhảy xuống từ khối đệm xốp</li><li>❖ Cầm túi hạt đậu và thăng bằng trên các bộ phận cơ thể</li></ul>	



Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
12/2020	13-14	<b>Ôn tập và theo dõi đánh giá học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà co gối trong 3-5 giây (có hỗ trợ)</li><li>❖ Lăn xúc xích xuống nệm xốp lớn</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo</li></ul>	
	15-16	<b>Ôn tập và theo dõi đánh giá học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo mini</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu thiên nga</li><li>❖ Bò chui qua hầm cửa sổ</li><li>❖ Thả và bắt bóng cao su bằng 2 tay</li></ul>	
01/2021	17-18	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân chim</li><li>❖ Đưa đĩa thần kỳ vào mục tiêu mức 1</li></ul>	
	19-20	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn xuôi trên đệm giảm chấn (có hỗ trợ)</li><li>❖ Bò chui qua hầm không gian</li><li>❖ Bật nhảy qua 2 vòng dẹt liên tiếp</li><li>❖ Ném túi hạt đậu về phía trước</li></ul>	
02/2021	21-22	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà tách chân chữ L</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu đà điều với giáo viên hỗ trợ</li><li>❖ Làm quen với vòng cao su</li></ul>	
	23-24	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lăn xúc xích trên nhiều khối đệm xốp</li><li>❖ Bò chui qua hầm xếp</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo</li><li>❖ Làm quen với bóng màu</li></ul>	



Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
03/2021	25-26	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà thẳng chân chữ L</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu cánh cụt có đế cao</li><li>❖ Tung và bắt bóng bay bằng 2 tay</li></ul>	
	27-28	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn xuôi xuống nệm xóp nhỡ (có hỗ trợ)</li><li>❖ Ngồi trượt trên cầu trượt dài</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo</li><li>❖ Lăn bóng cao su trúng mục tiêu</li></ul>	
04/2021	29-30	<b>Ôn tập và theo dõi đánh giá học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà thẳng chân chữ L 3-5 giây (có hỗ trợ)</li><li>❖ Lộn xuôi trên đệm giảm chấn (có hỗ trợ)</li><li>❖ Bật nhảy qua ván kép cao 5cm</li></ul>	
	31-32	<b>Ôn tập và theo dõi đánh giá học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu đà điều (có hỗ trợ)</li><li>❖ Bò trên ván chân rỗng độ cao 30cm</li><li>❖ Lăn bóng màu qua vạch đích cự ly 1.2 - 1.5m</li></ul>	
05/2021	33-34	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	Tháng đệm
	35-36	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đổ người về phía trước (chậm)</li><li>❖ Bò vượt qua các chướng ngại vật xóp</li><li>❖ Bật nhảy trên đệm lò xo</li><li>❖ Trò chơi vận động</li></ul>	



## 2. LỰA TUỔI GYM TOTS (3-4 TUỔI)

Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
09/2020	1-2	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt có đế cao</li><li>❖ Tung và tăng bóng bay</li></ul>	
	3-4	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trườn bụng trên trụ xóp nhỏ</li><li>❖ Kỹ thuật đi kiểu vịt</li><li>❖ Bật nhảy qua 3 vòng dẹt liên tiếp</li><li>❖ Tung và bắt túi hạt đậu bằng 2 tay</li></ul>	
10/2020	5-6	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà cò gói</li><li>❖ Thăng bằng trên 2 sườn thang</li><li>❖ Tung và bắt bóng cao su bằng 2 tay</li></ul>	
	7-8	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đổ người về phía trước</li><li>❖ Bò trên ván kép</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp qua 2 ván kép</li><li>❖ Thăng bằng đưa thân kỳ trên các bộ phận cơ thể</li></ul>	
11/2020	9-10	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt dạng bập bênh</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	
	11-12	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn xuôi trên trụ xóp nhỏ</li><li>❖ Ngồi trượt trên cầu trượt dài</li><li>❖ Nhảy xuống từ khối đệm xóp và tiếp đất đúng kỹ thuật</li><li>❖ Kỹ thuật ném túi hạt đậu qua đầu</li></ul>	



Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
12/2020	13-14	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu co gối chạm xà từ 3-5 giây</li><li>❖ Tự lộn xuôi trên đệm giảm chấn</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp qua 3 vòng dẹt</li></ul>	
	15-16	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu cánh cụt trên đế độ cao 15cm</li><li>❖ Thực hiện kỹ thuật bò kiểu gấu</li><li>❖ Ném bóng cao su trúng đích cự ly 1 - 1.2m bằng kỹ thuật ném qua đầu</li></ul>	
01/2021	17-18	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo cao (có hỗ trợ)</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân chim có đế cao</li><li>❖ Đưa đĩa thần kỳ vào mục tiêu mức 2</li></ul>	
	19-20	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Bật nhảy, tiếp đất và lộn xuôi</li><li>❖ Bò chui qua hầm không gian</li><li>❖ Bật nhảy qua 3 vòng dẹt liên tiếp</li><li>❖ Bắt và chuyển túi hạt đậu bằng kỹ thuật ném qua đầu cự ly 1.5 - 2m</li></ul>	
02/2021	21-22	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu tách chân chạm xà</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu đà điều</li><li>❖ Lăn vòng cao su qua vạch đích cự ly 1.5 - 2m</li></ul>	
	23-24	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn ngược xuống nệm xốp nhỏ</li><li>❖ Bò chui qua hầm xếp</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo</li><li>❖ Tung và bắt bóng màu bằng 2 tay</li></ul>	





Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
03/2021	25-26	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu thăng chân chạm xà</li><li>❖ Thăng bằng trên 2 tay vịn ngắn</li><li>❖ Làm quen với vợt cầu lông và bóng bay</li></ul>	
	27-28	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn xuôi xuống nệm xóp nhỏ</li><li>❖ Kỹ thuật bò kiểu cua</li><li>❖ Bật nhảy qua sào gỗ cao 10cm</li><li>❖ Kỹ thuật ném bóng cao su thấp tay</li></ul>	
04/2021	29-30	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu thăng chân chạm xà từ 3-5 giây</li><li>❖ Lộn xuôi xuống nệm xóp lớn</li><li>❖ Bật nhảy qua sào gỗ cao 10cm</li></ul>	
	31-32	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo cao (có hỗ trợ)</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu đà điều</li><li>❖ Bò kiểu gấu trên 2 sườn thang</li><li>❖ Ném bóng màu trúng đích cự ly 1.2 - 1.5m</li></ul>	
05/2021	33-34	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo cao</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt trên đế cao</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	Tháng đệm
	35-36	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đổ người về phía trước</li><li>❖ Kỹ thuật đi kiểu vịt</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp trên đệm lò xo</li><li>❖ Trò chơi vận động</li></ul>	

**3. LỰA TUỔI GYMKID JUNIOR (4-5 TUỔI)**

Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
09/2020	1-2	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo khung trèo cao</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt có độ dốc mức 1</li><li>❖ Bật bằng chân và bắt bóng bay với ván bật bóng</li></ul>	
	3-4	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trườn bụng chống tay trên trụ xóp</li><li>❖ Kỹ thuật trườn kiểu cá sấu</li><li>❖ Bật nhảy chụm tách chân liên tiếp</li><li>❖ Kỹ thuật ném túi hạt đậu thấp tay</li></ul>	
10/2020	5-6	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu co gối chạm xà</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân rồng và bước qua nấc thang</li><li>❖ Nhồi bóng cao su bằng 2 tay</li></ul>	
	7-8	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đổ người về phía trước và leo qua khối đa hợp</li><li>❖ Bò ngược trên ván kép</li><li>❖ Kỹ thuật nhảy ngựa chụm chân</li><li>❖ Dùng vợt đánh bóng bay với kỹ thuật đánh qua đầu và đánh thấp tay</li></ul>	
11/2020	9-10	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo khung trèo cao vắt qua cầu thăng bằng</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt cao 40-45cm</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	
	11-12	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn ngược trên trụ xóp nhỏ</li><li>❖ Ngồi đẩy người ngược lên cầu trượt</li><li>❖ Nhảy zigzag qua 2 bên ván chân chim</li><li>❖ Ném túi hạt đậu trúng đích cự ly 1.5-2m bằng kỹ thuật ném ngang ngược</li></ul>	



Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
12/2020	13-14	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà co gối lộn ngược từ 3-5 giây</li><li>❖ Lộn xuôi có đà trên đệm giảm chấn</li><li>❖ Bật nhảy chụm tách chân liên tiếp</li></ul>	
	15-16	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo qua khung trèo cao đúng kỹ thuật</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu cánh cụt có độ dốc mức 1</li><li>❖ Trườn kiểu cá sấu cự ly 2m</li><li>❖ Ném bóng cao su trúng đích cự ly 1.5-2m bằng kỹ thuật ném ngang ngực</li></ul>	
01/2021	17-18	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo khung trèo cao</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân chim có độ dốc mức 1</li><li>❖ Dùng vợt đánh cầu lông với kỹ thuật đánh qua đầu và đánh thấp tay</li></ul>	
	19-20	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trồng chuối từ trên khối hộp vuông</li><li>❖ Ngồi thả 2 chân trượt trên cầu trượt dài</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp các khối đa hợp</li><li>❖ Bật bằng hai tay và bắt túi hạt đậu với ván bật bóng</li></ul>	
02/2021	21-22	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà tách chân lộn ngược</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu đà điều và bước qua sào</li><li>❖ Lăn vòng cao su qua vạch đích cự ly 2 - 2.5m</li></ul>	
	23-24	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trườn lưng trên trụ xóp và lộn ngược trên nệm xóp</li><li>❖ Bò ngược chui qua hầm xếp</li><li>❖ Bật chụm tách chân liên tiếp</li><li>❖ Bật bằng hai tay và bắt bóng màu với ván bật bóng</li></ul>	



Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
03/2021	25-26	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà thẳng chân lộn ngược</li><li>❖ Thăng bằng trên 2 tay vịn ngắn có độ dốc</li><li>❖ Kỹ thuật tennis cấp 1 với vợt và bóng màu</li></ul>	
	27-28	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trồng chuối từ khối hộp vuông xuống trụ xóp lớn</li><li>❖ Kỹ thuật bò kiểu quân đội</li><li>❖ Bật nhảy qua sào gỗ cao 20cm</li><li>❖ Kỹ năng bóng rổ cấp 1 với bóng cao su</li></ul>	
04/2021	29-30	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà thẳng chân lộn ngược từ 3-5 giây</li><li>❖ Lộn ngược trên nệm xóp lớn</li><li>❖ Bật nhảy qua sào gỗ cao 20cm</li></ul>	
	31-32	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp đúng kỹ thuật</li><li>❖ Bò kiểu leo núi trên cầu đà điều</li><li>❖ Bò kiểu gấu trên 2 sườn thang độ cao 30cm</li><li>❖ Di chuyển với gậy hockey và rê bóng trên đường thẳng</li></ul>	
05/2021	33-34	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt có độ dốc mức 1</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	Tháng đệm
	35-36	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đổ người về phía trước và leo qua khối đa hợp</li><li>❖ Kỹ thuật bò kiểu cá sấu</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp 3 lần trên đệm lò xo</li><li>❖ Trò chơi vận động</li></ul>	

**4. LỰA TUỔI GYMKID SENIOR (5-6 TUỔI)**

Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
09/2020	1-2	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo khung trèo cao</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt có độ dốc mức 2</li><li>❖ Bật bóng bay và bắt theo cặp với ván bật bóng</li></ul>	
	3-4	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trườn bụng chống tay trên trụ xóp</li><li>❖ Kỹ thuật bò kiểu xe cút kít</li><li>❖ Bật nhảy chụm tách chân liên tiếp</li><li>❖ Tung và bắt túi hạt đậu bằng 1 tay</li></ul>	
10/2020	5-6	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu xà cò gối lộn ngược</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt và bước qua nấc thang</li><li>❖ Kỹ thuật bóng rổ cấp 2 với bóng cao su</li></ul>	
	7-8	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đổ người về phía trước và leo qua cụm 2 khối đa hợp</li><li>❖ Bò ngược trên ván kép</li><li>❖ Kỹ thuật nhảy ngựa chụm chân</li><li>❖ Đánh bóng bay với vợt cầu lông theo cặp</li></ul>	
11/2020	9-10	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo khung trèo cao vắt qua cầu thăng bằng</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt cao 40-45cm kết hợp ôm và xoay trụ xóp nhỏ</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	
	11-12	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lộn ngược trên trụ xóp lớn</li><li>❖ Ngồi đẩy người ngược lên cầu trượt</li><li>❖ Nhảy zigzag qua 2 bên ván chân chim</li><li>❖ Ném túi hạt đậu bằng kỹ thuật ném 1 tay</li></ul>	



Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
12/2020	13-14	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Thực hiện kỹ thuật chống sấp từ 3-5 giây</li><li>❖ Bật lộn xuôi trên đệm lò xo</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp 5 lượt trên đệm lò xo</li></ul>	
	15-16	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo thuần thục qua khung trèo cao</li><li>❖ Thăng bằng trên cầu cánh cút có độ dốc mức 2</li><li>❖ Bò kiểu xe cút kít cự ly 2m</li><li>❖ Chuyền-bắt bóng cao su theo cặp và ném trúng đích đứng cự ly 2 - 2.5m bằng kỹ thuật ném ngang ngực</li></ul>	
01/2021	17-18	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo liên hoàn khung trèo cao và thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân chim có độ dốc mức 2</li><li>❖ Phối hợp đánh cầu lông với vợt theo cặp</li></ul>	
	19-20	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trồng chuối từ khối hộp vuông trên xà đơn mini</li><li>❖ Ngồi thả 2 chân trượt trên cầu trượt dài</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp các khối đa hợp</li><li>❖ Bật túi hạt đậu và bắt theo cặp với ván bật bóng</li></ul>	
02/2021	21-22	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Chống sấp và đá lăng trên xà</li><li>❖ Đi chéo chân trên cầu đà điều</li><li>❖ Lăn vòng cao su trúng mục tiêu cự ly 1.5 - 2m</li></ul>	
	23-24	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Trườn lưng trên trụ xốp và lộn ngược trên nệm xốp</li><li>❖ Bò ngược chui qua hầm xếp</li><li>❖ Bật chụm tách chân liên tiếp</li><li>❖ Bật bóng màu và bắt theo cặp với ván bật bóng</li></ul>	



Tháng	Giáo án (tuần)	Nội dung chính	Ghi chú
03/2021	25-26	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đu lộn xuôi trên xà</li><li>❖ Thăng bằng trên 2 tay vịn ngắn có độ dốc kết hợp gánh nắm và sào</li><li>❖ Kỹ thuật tennis cấp 2 với vợt và bóng màu</li></ul>	
	27-28	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lặng chân trồng chuối 1 (có hỗ trợ)</li><li>❖ Kỹ thuật bò kiểu sâu đo</li><li>❖ Bật nhảy qua sào gỗ cao 30cm</li><li>❖ Kỹ năng bóng rổ cấp 2 với bóng cao su</li></ul>	
04/2021	29-30	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Thực hiện kỹ thuật đu lộn xuôi trên xà</li><li>❖ Lặng chân trồng chuối 2 (có hỗ trợ)</li><li>❖ Bật nhảy qua sào gỗ cao 30cm</li></ul>	
	31-32	<b>Ôn tập và kiểm tra cuối học kỳ 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo thuần thực liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp</li><li>❖ Đu dây thừng bước kiểu leo núi trên cầu đà điều</li><li>❖ Bò lùì kiểu gấu trên 2 sườn thang độ cao 30cm</li><li>❖ Dùng gậy hockey đỡ và chuyền bóng theo cặp cự ly 2 - 2.5m</li></ul>	
05/2021	33-34	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leo liên hoàn khung trèo cao và khung trèo thấp</li><li>❖ Thăng bằng trên ván chân vịt có độ dốc mức 2</li><li>❖ Trò chơi với dây ma thuật/dù ngũ sắc</li></ul>	Tháng đệm
	35-36	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Đổ người về phía trước và leo qua 2 khối đa hợp</li><li>❖ Kỹ thuật bò kiểu xe cút kít</li><li>❖ Bật nhảy liên tiếp 5 lần trên đệm lò xo</li><li>❖ Trò chơi vận động</li></ul>	