



MỤC TIÊU VÀ NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH **GYMKID@SCHOOL**

Tháng 10/2020

Lứa tuổi GymKID Junior (4-5 tuổi)



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 - Website: gymkid.edu.vn

MỤC TIÊU VÀ NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

GYMKID@SCHOOL

THÁNG 10/2020

Lứa tuổi: GymKID Junior (4-5 tuổi)

**MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH THÁNG 10/2020****CHỦ ĐỀ “MY BODY - I AM COURAGEOUS”**

Lứa tuổi	BODY Phát triển thể chất	MIND Phát triển trí tuệ và ngôn ngữ	CHARACTER Phát triển nhân cách	Chi chú
GymKID Junior (4-5 tuổi)	❖ Tự co gối và đu chân chạm xà từ 3-5 giây. ❖ Tự tin bước qua các nấc thang khi thăng bằng trên ván chân rồng. ❖ Tự tin nhồi bóng bằng 2 tay kết hợp di chuyển. ❖ Tự tin dùng cánh tay bảo vệ cơ thể khi đổ ngã về phía trước trên đệm xốp. ❖ Tự tin bò lùi trên ván kép kết hợp chui qua hầm. ❖ Tự tin thực hiện kỹ năng nhảy ngựa số 1 với giáo viên hỗ trợ. ❖ Cảm vọt cầu lông đúng cách và tự tin tung bóng bay với vọt.	❖ Hiểu và nhắc lại được các câu lệnh cùng các bộ phận cơ thể “Body, Arm, Hand, Hip, Knee, Elbow, Foot” trong quá trình khởi động chung cùng thầy cô. ❖ Nghe, hiểu và phản xạ đúng khi nghe tên các bộ phận cơ thể trong trò chơi “Back to back”.	❖ Dũng cảm thực hiện kỹ năng đu lộn người với tay và chân cùng chạm xà. ❖ Dũng cảm thực hiện bài tập đổ ngã về trước, biết bình tĩnh dùng 2 cánh tay bảo vệ cơ thể khi ngã.	

**NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH THÁNG 10/2020****LỨA TUỔI GYMKID JUNIOR (4-5 TUỔI)**

Giáo án	Nội dung chính	Kết quả mong đợi	Ghi chú
Tuần 01-02	Khởi động: ❖ Giáo viên trò chuyện với trẻ về chủ đề “Bộ phận cơ thể” bằng tiếng Anh. ❖ Động tác thể dục: Arm circle, Body wave, Plank, Freeze position.	❖ Hiểu và nhắc lại được các câu lệnh cùng các bộ phận cơ thể “Body, Arms, Hands, Hips, Knees, Elbows, Feet” trong quá trình khởi động chung cùng thầy cô.	
	Trọng động ❖ Đu co gối chạm xà trên xà đơn. ❖ Thăng bằng trên ván chân rồng kết hợp bước qua nấc thang trung bình. ❖ Di chuyển và nhồi bóng cao su bằng 2 tay.	❖ Tự co gối và đu chân chạm xà từ 3-5 giây. ❖ Tự tin bước qua các nấc thang khi thăng bằng trên ván chân rồng. ❖ Tự tin nhồi bóng bằng 2 tay kết hợp di chuyển.	
	Hồi tĩnh ❖ Yoga: Tư thế Tilt your head. ❖ Kid massage: Massage lưng theo hàng dọc.	❖ Thư giãn cơ thể sau thời gian vận động với cường độ cao. ❖ Tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.	
Tuần 03-04	Khởi động: ❖ Giáo viên trò chuyện với trẻ về chủ đề “Bộ phận cơ thể” bằng tiếng Anh. ❖ Trò chơi khởi động: Back to Back.	❖ Nghe, hiểu và phản xạ đúng khi nghe tên các bộ phận cơ thể trong trò chơi “Back to back”.	
	Trọng động ❖ Đổ ngã về phía trước trên đệm xốp và leo qua khối đa hợp. ❖ Bò lũi trên ván kép kết hợp chui qua hầm không gian. ❖ Kỹ năng nhảy ngựa số 1 (có hỗ trợ). ❖ Tăng bóng bay với vợt cầu lông.	❖ Tự tin dùng cánh tay bảo vệ cơ thể khi đổ ngã về phía trước trên đệm xốp. ❖ Tự tin bò lũi trên ván kép kết hợp chui qua hầm. ❖ Tự tin thực hiện kỹ năng nhảy ngựa số 1 với giáo viên hỗ trợ. ❖ Cảm vợt cầu lông đúng cách và tự tin tăng bóng bay với vợt.	
	Hồi tĩnh: ❖ Yoga: Tư thế Tilt your head. ❖ Kid massage: Massage lưng theo hàng dọc.	❖ Thư giãn cơ thể sau thời gian vận động với cường độ cao. ❖ Tăng hứng thú và tình yêu thương, gắn bó với thầy cô.	