

CÔNG TY TNHH SX-TM DV TỔNG HỢP F.A.C.E

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NĂNG KHIẾU

Môn Võ Thuật Mầm Non

Vovinam

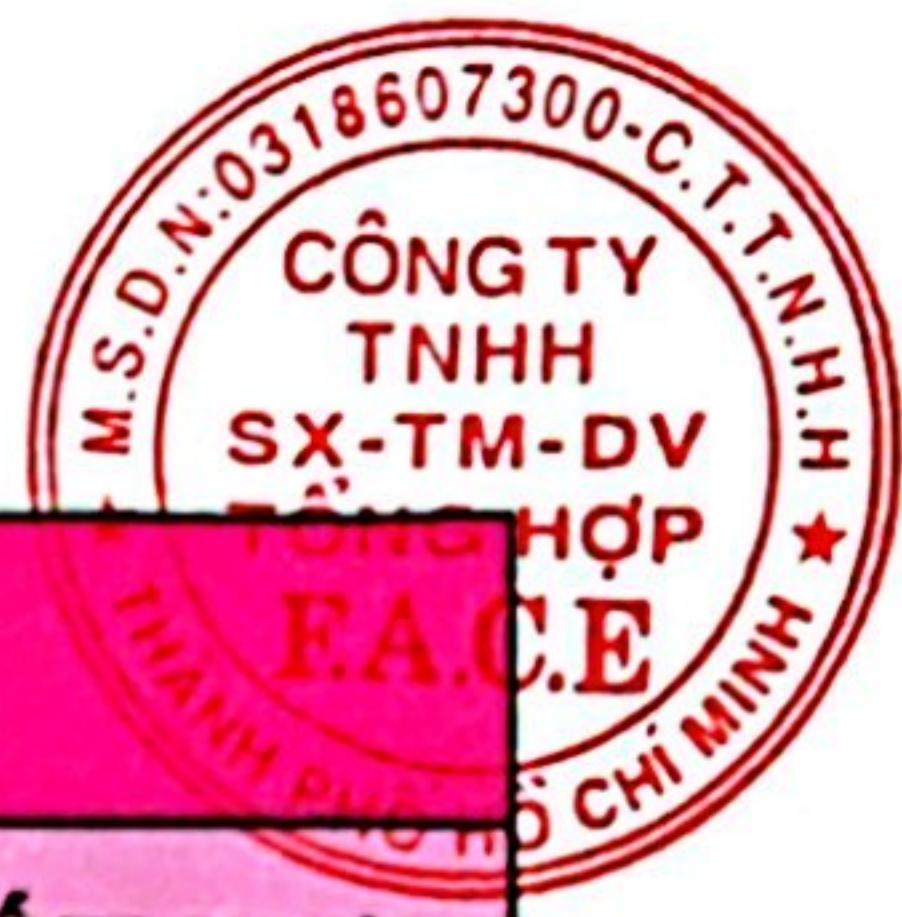




KHỎI LỚP MẦM		
THÁNG	BÀI HỌC	NỘI DUNG KẾT HỢP
6	- Học cách so hàng, tư thế, cách chào xung hô. - Khởi động - Khởi động chung - Khởi động chuyên môn.	- Cho bé làm quen với thầy và lớp. - Làm quen với những động tác cơ bản: đầm , đá. - Làm quen với những động tác chuyên môn: đòn cơ bản tay và chân.
7	- Khởi động - Đá chân: trước, sau, chẻ gót.	- Làm quen động tác dẻo: xoay ngang, xoay dọc, dẻo gấp thân. - Tập dẻo chủ yếu khớp hông và nhượng gối để hỗ trợ động tác đá chân.
8	- Khởi động - Ôn các bài đá chân đã học. - Các bài đầm.	- Ôn tập đá thẳng, trước, sau, chẻ gót. - Làm quen với động tác: đầm thẳng, đầm móc.



KHỎI LỚP CHÒI		
THÁNG	BÀI HỌC	NỘI DUNG KẾT HỢP
6	- Học cách so hàng, tư thế, cách chào xung hô. - Khởi động - Khởi động chung - Khởi động chuyên môn.	- Cho bé làm quen với thầy và lớp. - Làm quen với những động tác cơ bản: đâm, đá. - Làm quen với những động tác chuyên môn: đòn cơ bản tay và chân.
7	- Khởi động - Ôn đá chân: trước , sau, chẻ gót. - Tập mới cách chém trái tay thuận tay.	- Làm quen động tác dẻo: xoạc ngang, xoạc dọc, dẻo gập thân. - Tập dẻo chủ yếu khớp hông và nhượng gối để hỗ trợ động tác đá chân. - Làm quen với tư thế của đòn tay.
8	- Khởi động - Ôn các bài đá chân đã học. - Các bài đâm. - Tập mới cách chém trái tay thuận tay số 1-2-3.	- Ôn tập đá thẳng, trước, sau, chẻ gót. - Làm quen với động tác: đâm thẳng, đâm móc. - Tập các động tác tư thế của đòn tay chém 1-2-3.



KHÔI LỚP LÁ		
THÁNG	BÀI HỌC	NỘI DUNG KẾT HỢP
6	- Học cách so hàng, tư thế, cách chào xưng hô. - Khởi động - Khởi động chung - Khởi động chuyên môn.	- Cho bé làm quen với thầy và lớp. - Làm quen với những động tác cơ bản: đấm , đá. - Làm quen với những động tác chuyên môn: đòn cơ bản tay và chân.
7	- Khởi động - Ôn đá chân: trước, sau, chẻ gót. - Ôn cách chém trái tay thuận tay.	- Làm quen động tác dẻo: xoay ngang, xoay dọc, dẻo gập thân. - Tập dẻo chủ yếu khớp hông và nhượng gối để hỗ trợ động tác đá chân. - Tập ôn lại tư thế của đòn tay.
8	- Khởi động - Ôn các bài đá chân đã học và học thêm các đòn chân mới . - Các bài đấm và học thêm các đòn tay mới. - Tập mới cách chém trái tay thuận tay số 1-2-3-4-5.	- Ôn tập đá thẳng, trước, sau, chẻ gót. - Làm quen với động tác: đấm thẳng, đấm móc, đấm móc, đấm tạt. - Tập các động tác tư thế của đòn tay chém 1-2-3-4-5.