

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

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY NĂNG KHIẾU

Môn Thể Dục Nhịp Điệu - Aerobic



NĂM HỌC: 2024 - 2025



KHÔI LỚP MÀM		
THÁNG	BÀI HỌC	NỘI DUNG KẾT HỢP
9	- Học cách so hàng, tư thế, cách chào xưng hô. - Khởi động - TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG - NHÀ MÌNH RẤT VUI	- Cho bé làm quen với nhạc - Làm quen với những động tác cơ bản: nhún, tay, vai, lắc hông, dậm chân
10	- Khởi động - CHÚ CHUỘT NHẤT	- Làm quen động tác dẻo: xoay ngang, nghiêng lườn
11	- Khởi động - Ôn các bài đã học - CON HEO ĐẤT - BÔNG HỒNG TẶNG CÔ	- Làm quen với động tác: tách chụm, tay ngang vai, tay trước mặt.
12	- Khởi động - JINGLE BELLS	- Toàn thân vận động - Tập nhấc chân nâng cao đùi
1	- Khởi động - Ôn các bài đã học - CON CHIM NON - BÉ ĐÓN XUÂN	- Làm quen với động tác: vận mình, gập thân - Tập kết hợp động tác xoay ngang nghiêng lườn
2	- Khởi động - BÉ THƯƠNG ÔNG ĐỊA	- Tập các động tác ngồi + Ngồi thẳng bằng 1 chân + Ngồi 2 chân duỗi thẳng gập người



3	- Khởi động - KHI BÉ CƯỜI - CHÚ GÀ TRỒNG	- Làm quen với động tác bổ trợ dẻo lưng
4	- Khởi động - BÁC ĐƯA THƯ VUI TÍNH	- Tập các động tác tay chân kết hợp
5	- Khởi động - Ôn các bài đã học - CHÚ ÉCH CON	- Toàn thân vận động



KHỎI LỚP CHÒI		
THÁNG	BÀI HỌC	NỘI DUNG KẾT HỢP
9	- Học cách so hàng, tư thế, cách chào, xưng hô - Khởi động - CẢ NHÀ THƯƠNG NHAU - TẬP THỂ DỤC BUỔI SÁNG	- Cho bé làm quen với nhạc - Làm quen với động tác cơ bản: tách chụm, co gót sau chạm mông
10	- Khởi động - ĐÀN GÀ TRONG SÂN	- Làm quen với động tác dẻo: xoay ngang, nghiêng lườn
11	- Khởi động - Ôn các bài đã học - EM LÀ BÔNG HỒNG NHỎ - BIGBABOL	- Làm quen với động tác uốn sóng thân - Làm quen với động tác nhấc chân nâng cao đùi - Vận động toàn thân
12	- Khởi động - ÔNG GIÀ NOEL ƠI	- Tập các động tác ngồi: + Xoạc ngang kết hợp nghiêng lườn + Ngồi thẳng bằng 1 chân
1	- Khởi động - XÚC XẮC XÚC XẼ - LIÊN KHÚC MÙA XUÂN ƠI	- Làm quen với động tác vặn mình, gập thân
2	- Khởi động - TẾT ƠI LÀ TẾT	- Tập các động tác chân kết hợp với tay



		- Tập chạy nâng cao đùi, chạy gót chạm mông
3	- Khởi động - DOREMON - KHI BÉ CƯỜI	- Tập động tác bật co sau - Tập động tác bổ trợ dẻo lưng
4	- Khởi động - BỎ ƠI MÌNH ĐI ĐÂU THỂ - DING DING DONG	- Tập bài diễn tổng kết
5	- Ôn các bài đã học	- Biểu diễn bài báo cáo lễ tổng kết



KHỎI LỚP LÁ		
THÁNG	BÀI HỌC	NỘI DUNG KẾT HỢP
9	- Rèn tư thế, so hàng, học cách chào, xung hô - Khởi động - VUI ĐẾN TRƯỜNG	- Làm quen với nhạc và tập đếm nhịp - Làm quen với động tác cơ bản: tách chụm, co chân sau gót chạm mông
10	- Khởi động - MẸ ƠI TẠI SAO	- Tập các động tác dẻo: xoay ngang, nghiêng lườn - Tập uốn sóng thân
11	- Khởi động - Ôn các bài đã học - KHĂN QUÀNG THẤP SÁNG BÌNH MINH	- Tập các bước diều hành kết hợp với tay, vai, ngực - Tập làm quen với động tác nhấc chân nâng cao đùi
12	- Khởi động - MERRY CHRISTMAS	- Tập các động tác ngồi: + Ngồi thẳng bằng 1 chân + Ngồi duỗi 2 chân thẳng và nâng người
1	- Khởi động - BÉ VUI KHỎE - VŨ ĐIỆU SAMBA	- Tập làm quen với động tác tách dài chân trước sau - Tập các động tác kết hợp vận mình, gập thân
2	- Khởi động - Ôn các bài đã học - NGÀY TẾT QUÊ EM	- Nâng cao các động tác dẻo: xoay ngang kết hợp nghiêng lườn, vận mình, trườn dẻo - Tập làm quen với động tác co sau đá trước



3	- Khởi động - DỊU NGỌT YÊU THƯƠNG	- Tập động tác thăng bằng ở tư thế đứng - Tập bật co chân sau, bật chân chữ V
4	- Khởi động - TRÁI ĐẤT NÀY LÀ CỦA CHÚNG MÌNH	- Tập bài biểu diễn tổng kết
5	- Ôn các bài đã học	- Biểu diễn báo cáo tổng kết cuối năm