

Mùa Hè Bùng Nổ

TẠI

TRẠI HÈ

THỂ THAO

Vinschool



BÓNG ĐÁ - BÓNG RỔ

THỂ THAO ĐA MÔN SSA - BƠI

VÕ TỰ VỆ - KARATE - VOVINAM - CẦU LÔNG - CỜ VUA

ƯU ĐÃI

GIẢM 3% VÀO TỔNG PHÍ KHI ĐĂNG KÝ
VÀ NỘP PHÍ TỪ 2 HÀNH TRÌNH HOẶC 2 TRẠI HÈ TRỞ LÊN TRƯỚC NGÀY 15/5/2024



Trại Hè Thể Thao của Vinschool mang đến cho học sinh Tiểu học một mùa hè bổ ích với hành trình khám phá và phát triển bản thân, khơi dậy lòng nhiệt huyết, ý chí và tinh thần thể thao rực cháy. Tại đây, các em được tự chọn môn thể thao yêu thích để tối ưu tiềm năng và phát triển sức khỏe một cách toàn diện hay vun đắp ước mơ, khát vọng trở thành những vận động viên đỉnh cao trong tương lai.

CHẤT LƯỢNG ĐÀO TẠO ĐẲNG CẤP

Dưới sự dẫn dắt của đội ngũ giáo viên giàu kinh nghiệm, các em sẽ được học tập trong môi trường an toàn, chuyên nghiệp, nơi rèn luyện thể chất, ý chí và tinh thần đồng đội. Chúng tôi cam kết phát triển kĩ năng thể thao và bồi đắp lòng quyết đoán cho mỗi học sinh.

LỊCH TRÌNH LINH HOẠT

Chương trình được thiết kế với lịch trình linh hoạt, đảm bảo mỗi em có thể tham gia và tận hưởng mùa hè bổ ích.

Hãy cùng sẵn sàng tạo nên một mùa hè bất phá thể chất và tận hưởng những trải nghiệm đáng nhớ.

TRẠI HÈ BÓNG ĐÁ

“CHÁY CÙNG ĐAM MÊ”



Trại Hè Bóng Đá "Cháy Cùng Đam Mê" không chỉ là nơi rèn luyện kĩ năng bóng đá mà còn là môi trường toàn diện giúp học sinh phát triển cả về thể chất và kĩ năng. Tại đây, học sinh sẽ tập trung vào phát triển các kĩ năng cơ bản và nâng cao trong bóng đá, cải thiện sức khỏe toàn diện và tăng cường sự tự tin thông qua thử thách và hoạt động nhóm, đồng thời tận hưởng những trải nghiệm đặc biệt như giao lưu với cầu thủ chuyên nghiệp và tham gia các giải đấu giao hữu.



Hành trình 1 VUI CÙNG TRÁI BÓNG	Hành trình 2 BÓNG ĐÁ – HƠN CẢ MỘT TRÒ CHƠI	Hành trình 3 ĐƯỜNG DẪN ĐẾN KHUNG THÀNH
<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập kĩ thuật: Dẫn bóng, dừng bóng, đá bóng bằng lòng bàn chân & mu trong bàn chân, chuyển, sút, đánh đầu. - Tìm hiểu: Luật thi đấu, chiến thuật phòng thủ, sơ đồ chiến thuật sân 7. - Trải nghiệm: Thi đấu giao hữu/ tham gia giải đấu trong hoặc ngoài trường/ giao lưu cầu thủ. * Độ khó về kĩ thuật, cường độ, tốc độ tập luyện được điều chỉnh phù hợp với trình độ của học sinh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập kĩ thuật: Kiểm soát bóng khi di chuyển, kết hợp dẫn bóng và chuyển bóng, kết hợp dẫn bóng và sút bóng. - Tìm hiểu: Một số giải bóng đá uy tín, Luật thi đấu, chiến thuật phòng thủ, tấn công, sơ đồ chiến thuật sân 7. - Trải nghiệm: Thi đấu giao hữu/ tham gia giải đấu trong hoặc ngoài trường/ giao lưu cầu thủ. * Độ khó về kĩ thuật, cường độ, tốc độ tập luyện được điều chỉnh phù hợp với trình độ của HS. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ứng dụng công nghệ trong bóng đá: Tiếp cận và hiểu rõ về công nghệ VAR và Goal-line. - Kĩ thuật: đá bóng bằng lòng bàn chân cự ly từ 4-7m, phối hợp dẫn bóng và dừng bóng kết hợp với đá bóng. - Chiến thuật tấn công, phòng thủ và các tình huống thi đấu vào trận đấu thực tế. - Tổng kết thi đấu giao hữu giữa các trường trong hệ thống Vinschool.



TRẠI HÈ BÓNG RỔ

KHÁM PHÁ TÀI NĂNG
VÀ XÂY DỰNG TINH THẦN ĐỒNG ĐỘI

Trại Hè Bóng Rổ - nơi không chỉ rèn luyện sức khỏe mà còn là một hành trình chinh phục đam mê và khám phá tài năng. Tham gia khóa học sẽ giúp học sinh phát triển vượt trội thể chất đặc biệt là chiều cao, đồng thời xây dựng tinh thần đồng đội và khả năng làm việc nhóm để áp dụng vào đa dạng các hoạt động học tập. Qua các buổi tập và trận đấu, học sinh sẽ hình thành thói quen làm việc có kỷ luật và tự giác, trang bị các kĩ năng và kinh nghiệm dày dặn để sẵn sàng chinh phục các sân chơi bóng rổ trong và ngoài hệ thống Vinschool...

Hành trình 1 HIỆP SĨ BÓNG RỔ	Hành trình 2 VUA TỐC ĐỘ	Hành trình 3 CHIẾN THẦN GHI ĐIỂM
<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập kĩ thuật: Nhồi bóng, dẫn bóng, chuyển & bắt bóng, ném rổ tựa bảng ... - Tìm hiểu: Lịch sử phát triển môn bóng rổ, Luật thi đấu. - Trải nghiệm: Thi đấu giao hữu/ tham gia giải đấu trong hoặc ngoài trường/ giao lưu cầu thủ. * Độ khó về kĩ thuật, cường độ, tốc độ tập luyện được điều chỉnh phù hợp với trình độ của học sinh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu về các giải bóng rổ như NBA, VBA, các cầu thủ nổi tiếng... - Kiểm soát bóng tại chỗ và nhồi bóng, kĩ thuật ném rổ ở các góc độ khác nhau và hiểu kí hiệu của trọng tài. - Phối hợp dẫn bóng theo đường thẳng và ném rổ tại 3 vị trí. Trải nghiệm: Thi đấu giao hữu/ tham gia giải đấu trong hoặc ngoài trường/ giao lưu cầu thủ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu về ứng dụng công nghệ bảng điện tử tính thời gian, điểm số. - Thực hiện vai trò của vị trí hậu vệ dẫn bóng, hậu vệ ghi điểm, tiền đạo phụ, tiền đạo chính, trung phong. - Kĩ thuật hai bước lên rổ móc xoáy thuận tay và các phối hợp chuyên - bắt bóng. Trải nghiệm: Thi đấu giao hữu/ tham gia giải đấu trong hoặc ngoài trường/ giao lưu cầu thủ.

TRẠI HÈ BÓNG ĐÁ/ BÓNG RỔ/ THỂ THAO ĐA MÔN SSA



Với hơn 10 năm kinh nghiệm đào tạo, SSA là một trong những trung tâm thể thao hàng đầu Việt Nam, cam kết cung cấp một môi trường thể thao chuẩn quốc tế với đa dạng môn thể thao cùng đội ngũ HLV chuyên nghiệp, giàu kinh nghiệm. Chương trình học tại SSA được giảng dạy bằng tiếng Anh 100%, thiết kế theo mô hình Vận Động – Vui Chơi – Tương Tác, đảm bảo mang đến cho học sinh những trải nghiệm thể thao lý thú và khác biệt, đồng thời nâng cao khả năng giao tiếp tiếng Anh.

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG CHUYÊN NGHIỆP:

Tại SSA, các em sẽ được hướng dẫn bởi các huấn luyện viên quốc tế giàu kinh nghiệm, giúp phát triển kỹ năng bóng đá/bóng rổ tự tin và chuyên nghiệp.

TRẢI NGHIỆM ĐA MÔN THỂ THAO:

Ngoài bóng đá/bóng rổ, chương trình còn mang đến cơ hội trải nghiệm và luyện tập các môn thể thao khác cùng lúc như bóng ném, bóng bầu dục, Taekwondo... giúp học sinh phát triển toàn diện về thể chất và kỹ năng thể thao.

NÂNG CAO KHẢ NĂNG GIAO TIẾP TIẾNG ANH:

Học sinh được tận hưởng một môi trường 100% tiếng Anh với các huấn luyện viên quốc tế, giúp các em tự tin và linh hoạt trong giao tiếp tiếng Anh.

CHƯƠNG TRÌNH BÓNG ĐÁ



Hành trình 1 CHÁY CÙNG ĐAM MÊ	Hành trình 2 KHÁT KHAO CHIẾN THẮNG	Hành trình 3 VƯƠN TỚI ĐỈNH CAO
<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập: chuyền bóng, dẫn bóng, sút bóng, phối hợp giữa các kỹ thuật. - Kiểm soát bóng, dẫn bóng khi chạy nhanh, đổi hướng, chuyền bóng. - Rèn luyện các kỹ thuật chuyền xa, đón bóng một chạm và sút bóng. - Trải nghiệm: 1 buổi thi đấu nội bộ giữa các học viên trong lớp (tuần 2) và 1 buổi thi đấu nội bộ hoặc giao lưu với các trường trong mạng lưới của SSA. 	<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập các kỹ thuật cơ bản của bóng đá: chuyền bóng, dẫn bóng, sút bóng, phối hợp giữa các bài tập thể lực. - Rèn luyện bật cao, sút xa, chạy bứt tốc... - Thi đấu 5x5 hoặc 7x7. - Trải nghiệm: 1 buổi thi đấu nội bộ giữa các học viên trong lớp (tuần 2) và 1 buổi thi đấu nội bộ hoặc giao lưu với các trường trong mạng lưới của SSA (Tuần 3). 	<ul style="list-style-type: none"> - Kiểm soát bóng nâng cao kết hợp chuyền bóng khi di chuyển, dẫn bóng nâng cao, đổi hướng với tốc độ cao... - Kỹ thuật chạy bứt tốc, bật xa, sút xa, đá phạt, phản xạ nhanh, biến tốc trong phòng thủ 1v1, 1v2. - Thi đấu 5x5 hoặc 7x7. - Trải nghiệm: 1 buổi thi đấu nội bộ giữa các học viên trong lớp (tuần 2) và 1 buổi thi đấu nội bộ hoặc giao lưu với các trường trong mạng lưới của SSA (Tuần 3).

CHƯƠNG TRÌNH BÓNG RỔ

Hành trình 1 CHÁY CÙNG ĐAM MÊ	Hành trình 2 KHÁT KHAO CHIẾN THẮNG	Hành trình 3 VƯƠN TỚI ĐỈNH CAO
<ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu các thuật ngữ và khái niệm cơ bản của bóng rổ bằng Tiếng Anh. - Thực hành các kỹ thuật nhồi bóng, kiểm soát bóng tại chỗ/ khi di chuyển, phối hợp dẫn bóng & chuyền bóng, lên rổ & ném rổ. - Phát triển khả năng phản xạ & di chuyển nhanh. - Trải nghiệm: 1 buổi thi đấu nội bộ giữa các học viên trong lớp (tuần 2) và 1 buổi thi đấu nội bộ (Tuần 3). 	<ul style="list-style-type: none"> - Phát triển kỹ năng kiểm soát bóng và bảo vệ bóng khi di chuyển, nâng cao khả năng nhồi bóng và bảo vệ bóng khỏi bị cướp bóng. - Nâng cao kỹ thuật lên rổ ngược, lên rổ tay trong, floaters, euro step. - Tập dẫn bóng và phòng thủ 1v1, phát triển phản xạ nhanh khi gặp sự cản trở. - Trải nghiệm: Thi đấu giao hữu 5x5. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn lại các kỹ năng dẫn bóng nâng cao và bật cao, phối hợp tấn công và phòng thủ trong thi đấu. - Dẫn bóng, chuyền bóng, lên rổ & ném rổ nâng cao. - Thực hiện các trận đấu tập và chơi các trò chơi tiếp sức. - Ôn tập luật bóng rổ và các chiến thuật thi đấu. - Trải nghiệm: Thi đấu giao hữu nội bộ/ với các đội khác trong mạng lưới của SSA.

CHƯƠNG TRÌNH THỂ THAO ĐA MÔN SSA

Hành trình 1 BÓNG NÉM – BÓNG NÉ – BÓNG RỔ - TAEKWONDO	Hành trình 2 BÓNG NÉM – BÓNG NÉ – BÓNG ĐÁ - TAEKWONDO	Hành trình 3 BÓNG NÉM – BÓNG NÉ – BÓNG RỔ - BÓNG BẦU DỤC MỸ - TAEKWONDO
<ul style="list-style-type: none"> - Bóng ném – Bóng né: Luật cơ bản, vị trí, mục tiêu; kỹ thuật ném, chuyền và dẫn bóng. - Bóng rổ: Động tác bật cao, bật xa, luyện tập nhồi bóng, chuyền bóng cơ bản, lên rổ. - Taekwondo: các động tác đấm, đá nhuần nhuyễn; phản xạ & kỹ thuật phòng thủ, cải thiện kỹ năng, thi đấu đối kháng; thực hiện bài quyền. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bóng ném – Bóng né: Dẫn bóng/ném bóng/ chuyền bóng nâng cao; Cải thiện kỹ năng và hiệu số ném bóng; đọc tình huống đối phương và phản ứng nhanh khi bị bắt bài. - Bóng đá: Chạy bứt tốc đúng tư thế xuất phát và chuyền bóng khi di chuyển, dẫn bóng nâng cao, phối hợp sút bóng... - Taekwondo: Kỹ năng đấm, đá; rèn khả năng phản đoán và cải thiện phản xạ để đỡ đòn nhanh; thực hiện bài quyền biểu diễn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bóng ném – Bóng né: kỹ năng đổi hướng bứt tốc; ôn tập các kỹ thuật ném bóng/ dẫn bóng/ chuyền bóng nâng cao. - Bóng rổ: bật cao đúng tư thế và kỹ thuật; nhồi bóng/chuyền bóng/ lên rổ nâng cao. - Bóng bầu dục Mỹ: Luật chơi, các vị trí và nhiệm vụ trên sân; Kỹ thuật ném bóng bầu dục, cách cầm bóng chạy, cách phát bóng; đọc tình huống và phán đoán đội hình. - Taekwondo: Hình thành tư duy và phản xạ phòng thân; thi đấu đối kháng; tập bài quyền biểu diễn.

TRẠI HÈ BƠI

“CHINH PHỤC ĐƯỜNG ĐUA XANH”



Bơi lội là môn thể thao phù hợp với mọi lứa tuổi, không chỉ giúp phát triển thể hình và thể lực mà còn kích thích trí lực. Tại Trại Hè Bơi, học sinh sẽ được rèn luyện các kỹ năng bơi, các kiểu bơi từ cơ bản đến nâng cao, phù hợp với trình độ, thể trạng của mỗi người như bơi ếch, bơi trườn sấp, bơi trườn ngửa... và trải nghiệm những trò chơi dưới nước sôi động. Dưới sự dẫn dắt của các giáo viên Vinschool giàu kinh nghiệm, khóa học không chỉ đảm bảo các học sinh thành thục các kỹ thuật các kiểu bơi mà còn trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước - một kỹ năng sinh tồn vô cùng quan trọng. Ngoài ra cuối hành trình các em sẽ thực hành thi đấu thực tế giữa các cơ sở.

Hãy cùng tạo ra một mùa hè sôi động và đầy ý nghĩa tại Trại Hè Bơi "Chinh Phục Đường Đua Xanh", nơi đây ấp niềm vui và cơ hội phát triển thể chất dưới làn nước xanh mát.

Hành trình 1 SAO BIỂN ĐẠI DƯƠNG	Hành trình 2 RỪA CON RA KHƠI	Hành trình 3 CÁ HEO DẪN ĐƯỜNG
<ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử, nội quy và kỹ thuật đạp chân ếch - Cơ bản: Đạp chân ếch trên cạn và dưới nước, di chuyển và đạp chân ếch ngẩng cao đầu, nằm sấp đạp chân ếch phối hợp thở, quạt tay ếch và di chuyển phối hợp, trườn sấp trên cạn và dưới nước... - Nâng cao: Các kỹ thuật bơi ếch cự li 25m; bơi trườn sấp trên cạn và dưới nước 15m, 20m, 25m; quạt tay trườn sấp phối hợp thở trên cạn; phối hợp chân, quạt tay, thở bơi trườn sấp 10m, 15m, 20m, 25m... - Luật thi đấu & xử lý tình huống dưới nước. - Trải nghiệm: thi đấu thực tế giữa các cơ sở. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử, nội quy, luật thi đấu. - Cơ bản: bài tập thở nước, thả nổi và lướt nước; đạp chân, quạt tay, thở bơi ếch với cự ly từ 20m đến 25m; xuất phát, santo, quay vòng... - Nâng cao: Ôn kỹ thuật bơi ếch cự li 25m; chân trườn sấp và trò chơi "Đua thuyền"; quạt tay trườn sấp và trò chơi "Marco, Polo"; chân bơi ngửa và trò chơi "Ai nhanh hơn"; ... - Xử lý tình huống dưới nước sơ cứu đuối nước - Trải nghiệm: thi đấu thực tế giữa các cơ sở. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ghi nhớ và nhắc lại được 1-3 ứng dụng công nghệ vào Bơi lội. - Cơ bản: Bơi ếch, bơi trườn sấp, bơi trườn ngửa cự li 25m; Phối hợp chân, quạt tay, thở bơi ngửa 20m... - Nâng cao: Bơi ếch, bơi trườn sấp, trườn ngửa cự li 25m; bơi bướm trên cạn & dưới nước; phối hợp chân, quạt tay, thở bơi bướm 15m, 20m, 25m; kỹ thuật xuất phát, santo, quay vòng... - Xử lý tình huống khi bị đuối nước, cứu đuối - Trải nghiệm: thi đấu thực tế giữa các cơ sở.



TRẠI HÈ CẦU LÔNG

Dành cho học sinh chuẩn bị vào học lớp 2 đến lớp 5

Là môn thể thao an toàn, phù hợp với mọi lứa tuổi, cầu lông giúp học sinh phát triển thể chất một cách toàn diện, rèn luyện tính dẻo dai, phản xạ nhanh và kỹ năng ra quyết định trong thời gian ngắn. Học sinh tại Trại hè Cầu lông sẽ được đánh giá và tư vấn để tham gia vào các lớp Cơ bản hoặc Nâng cao phù hợp với trình độ của mình. Hành trình học được chia thành ba phần chính, bao gồm tìm hiểu về luật lịch sử phát triển của cầu lông, luyện tập kỹ thuật và chiến thuật đánh đơn, các kỹ thuật giao cầu, đánh cầu, di chuyển, và tạo ra một sân chơi hấp dẫn để học sinh thể hiện khả năng và sự tự tin của mình trong môn thể thao này cũng như trải nghiệm thi đấu trong trường hoặc liên trường.

Hành trình 1 KHỞI ĐỘNG	Hành trình 2 THỬ THÁCH	Hành trình 3 CHINH PHỤC
<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập: kỹ thuật giao cầu thuận tay, nghịch tay, đánh cầu, kết hợp di chuyển... - Tìm hiểu: Luật cầu lông, lịch sử phát triển. - Ôn luyện chiến thuật đánh đơn. - Trải nghiệm: Thi đấu trong trường/liên trường. 	<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập: Giao cầu thuận tay/nghịch tay, đánh trả cầu thấp tay, di chuyển & đánh cầu cao sâu, đánh cầu bỏ nhỏ, đánh tạt cầu... - Tìm hiểu: Liên đoàn Cầu lông; Luật sân bãi và cách tính điểm đấu đơn, đôi. - Trải nghiệm: Thi đấu trong trường/liên trường. 	<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập: Đánh trả cầu phối hợp phong cầu, giao cầu nghịch tay, kỹ thuật ve cầu, đập cầu, đánh cầu cao sâu... - Tìm hiểu: Luật đấu đơn/đôi, đấu tập, công nghệ trong thi đấu. - Trải nghiệm: Thi đấu giải các trường trong hệ thống.

TRẠI HÈ VÕ TỰ VỆ

Trại Hè Võ giảng dạy bởi giáo viên dày dặn kinh nghiệm của Vinschool, mang đến cho học sinh không chỉ cơ hội rèn luyện sức khỏe mà còn là việc học về triết lý của võ đạo "Tôn Sư Trọng Đạo". Học sinh sẽ được học các kĩ thuật võ thuật từ cơ bản đến nâng cao, cùng tìm hiểu về lịch sử và phát triển của võ thuật. Ngoài ra, các em cũng sẽ được trải nghiệm thực tế thông qua các buổi thi đấu giải mở rộng và giao lưu với các VĐV võ thuật, từ đó phát triển không chỉ về thể chất mà còn về tinh thần và kĩ năng bảo vệ bản thân và người khác.

Khóa học sẽ đi qua 3 hành trình:



Hành trình 1 VÕ THUẬT & VÕ ĐẠO	Hành trình 2 VÕ THUẬT & ĐỜI SỐNG	Hành trình 3 VÕ THUẬT & ĐỐI KHÁNG
<ul style="list-style-type: none"> - Lịch sử và phát triển của võ thuật, cũng như bài học về "tôn sư trọng đạo" trong võ thuật và võ đạo. - Kĩ thuật: đòn đâm thẳng, đâm vòng ở tầm cao, tầm trung và tầm thấp, đá thẳng, đá vòng cầu ở tầm trung và tầm cao, tổ hợp đòn từ 2-3-4-5 đòn. - Xử lý khi bị nhóm đông người bắt nạt, bao gồm các điểm yếu trên cơ thể và các phương pháp thoát thân - Trải nghiệm: Thi đấu giải mở rộng, thi đấu Giải võ thuật Vinschool hoặc giao lưu VĐV võ thuật. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu về võ thuật Việt Nam và sự hình thành phát triển của võ thuật học đường. - Kĩ thuật: phối hợp các đòn đâm đá, nhào lộn, bao gồm các bước lộn cuộn người xuôi ngược. - Xử lý khi bị người cao lớn hơn nắm cổ áo, nắm tóc hoặc bóp chặt cổ, bị ôm chặt từ phía sau. - Trải nghiệm: Thi đấu giải mở rộng, thi đấu Giải võ thuật Vinschool hoặc giao lưu VĐV võ thuật. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hiểu luật và thông tin về giải đấu khốc liệt nhất thế giới UFC. - Kĩ thuật: Ôn tập các kĩ thuật đâm, đá, luyện tập đối kháng và các chiến thuật phòng thủ tấn công trong thi đấu - Xử lý tự vệ khi gặp tình huống xấu, bảo vệ bản thân. - Vận dụng các kĩ năng, các đòn thế đã học vào thi đấu. - Trải nghiệm: Thi đấu giải mở rộng, thi đấu Giải võ thuật Vinschool hoặc giao lưu VĐV võ thuật.



TRẠI HÈ KARATE

Trại hè Karate là môi trường lý tưởng để các học viên khám phá và rèn luyện bản thân trong môn võ Karate. Tại đây các em sẽ được hướng dẫn từ các kĩ thuật cơ bản đến nâng cao của Karate, từ các đòn tay, đòn chân đến các kĩ thuật di chuyển và phòng thủ, luyện tập các bài quyền. Bên cạnh đó, các em cũng sẽ được trang bị kĩ năng tự vệ và phòng chống bắt nạt, giúp tự tin và an toàn trong mọi tình huống. Cuối mỗi hành trình sẽ là những buổi giao lưu võ thuật cùng các HLV tuyển quốc gia, thực hành thi đấu đối kháng, giúp học sinh thỏa mãn tò mò tìm hiểu về võ thuật và ngày càng đam mê với bộ môn này.

Hành trình 1 KARATE KHÔNG THỦ ĐẠO	Hành trình 2 KARATE THỰC CHIẾN	Hành trình 3 KARATE HỨA HẸN NGÀY MAI
<ul style="list-style-type: none"> - Học nội quy và bài học "Tôn Sư Trọng Đạo". - Kĩ thuật: Đứng tấn, di chuyển tránh né và các đòn đâm, đá ở mọi tầm cao, từ thấp đến cao. - Kĩ năng tự vệ và phòng chống bắt nạt, tháo khóa bóp cổ, bị khóa tay. - Tình huống tự vệ và cách xử lý. - Trải nghiệm: Giao lưu võ thuật cùng các HLV quốc gia/ thi đấu đối kháng. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nội quy, nghi lễ nhập môn và bài học "Tôn Sư Trọng Đạo". - Kĩ thuật: đòn đâm thẳng tầm cao, tầm trung, tầm thấp, đá thẳng, đá vòng cầu ở tầm trung và tầm cao. - Tình huống tự vệ và cách xử lý, phòng chống bắt nạt. - Trải nghiệm: Giao lưu võ thuật cùng các HLV quốc gia/ thi đấu đối kháng. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ôn tập nội quy và bài học "Tôn Sư Trọng Đạo". - Kĩ thuật: Đứng tấn, di chuyển tránh né khi tham gia trò chơi phản xạ với bóng; Đỡ & đối luyện hạ đẳng, trung đẳng, thượng đẳng. - Thực hành bài quyền số 1, bài tập thi đấu đối kháng. - Trải nghiệm: Giao lưu võ thuật cùng các HLV quốc gia/ thi đấu đối kháng.



TRẠI HÈ VOVINAM

Việt Võ đạo hay Vovinam là môn phái võ thuật lớn tại Việt Nam tập trung vào việc rèn luyện tinh thần đoàn kết, ý chí kiên cường và lòng yêu nước, giúp học sinh rèn luyện tác phong nhanh nhẹn, khả năng quan sát nhanh nhạy qua các bài tập đối luyện phòng thủ và tấn công theo nhóm, vận dụng vào thi đấu đối kháng. Tham gia trại hè học sinh sẽ được học hỏi những triết lý võ thuật, hướng dẫn rèn luyện bản lĩnh, sự tự tin và nâng cao khả năng thi đấu để nhận được huy chương. Đặc biệt, chuyến tham quan và dâng hương tại nhà thờ tổ môn phái Vovinam sẽ là phần thưởng cho những nỗ lực của các em đồng thời bồi đắp kiến thức và lòng tự hào về văn hóa, lịch sử dân tộc.

Hành trình 1 KHỞI NGUỒN VÕ VIỆT	Hành trình 2 ĐẤU TRƯỜNG VÕ VIỆT	Hành trình 3 HÀNH TRÌNH VỀ ĐẤT TỔ
<ul style="list-style-type: none"> - Tập khởi động và khái quát về Vovinam, các quy tắc đạo đức của Vovinam. - Kỹ thuật: tư thế trung bình tấn, đỉnh tấn và kỹ thuật đâm thẳng trái, phải; đâm móc, đá thẳng, té sấp, và bóp cổ; chiến lược và tham gia các trò chơi. - Tổ chức thi thăng đai và công bố kết quả thăng hạng cho học sinh. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nội quy và tác phong của Vovinam. - Kỹ thuật: Tư thế thủ trong Vovinam và thực hành các đòn đâm thẳng trái, phải; đâm móc trái, phải và các đòn đá thẳng; phối hợp tấn công và phòng thủ. - Trò chơi rèn luyện phản xạ, độ chính xác "Chạm chân", "Đấm trúng mục tiêu"... - Thi đấu, tổng kết trao huy chương. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nội quy, kỷ luật trong giờ võ, cũng như tìm hiểu về "Triết lý Cương Nhu Phối Triển". - Sự khác biệt giữa người tập võ và người tập thể thao. - Kỹ thuật: Tư thế thủ và đòn đâm cơ bản, đòn đâm móc và đòn đá phối hợp tấn công phòng thủ. - Thi đấu, tổng kết/ Tham quan và dâng hương tại nhà thờ tổ môn phái Vovinam.



TRẠI HÈ CỜ VUA

Trại hè cờ vua dành cho học sinh đam mê chiến lược và muốn khám phá thế giới của những nước đi, chiến thuật và tư duy sắc bén. Chương trình được thiết kế bài bản, giúp học sinh kích thích khả năng suy nghĩ, rèn luyện năng lực tính toán và tư duy logic, thành thạo thi đấu cờ vua online để tự tin thi đấu cấp hệ thống sau các hành trình. Ngoài ra, tham gia bộ môn cờ vua còn rèn luyện cho học sinh những tính cách tốt đẹp như khả năng độc lập xử lý tình huống và bản lĩnh đối đầu với khó khăn. Hãy cùng trải nghiệm một hành trình học tập và thách thức đầy thú vị với bộ môn Cờ vua.

Hành trình 1 TỐT TIÊN PHONG	Hành trình 2 MÃ QUẢ CẢM	Hành trình 3 XE ANH DỮNG
<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu: Lịch sử và nguồn gốc của cờ vua; Luật thi đấu cơ bản; Thắng cờ và hòa cờ. - Thực hành: các bài tập nước đi và ăn quân; nước chiếu, phòng thủ khi vua bị chiếu, nhập thành, chiếu hết sau một nước đi. - Trải nghiệm: Thi đấu online tại phòng máy của trường. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu: Một số giải Cờ Vua lớn trên thế giới. - Thực hành: các bài tập phòng thủ và tấn công, các nước đi đặc biệt; chiếu đôi và đòn chiếu hết Vua + Hậu; bài tập giải đố về các đòn chiếu hết và kỹ thuật chiến lược. - Trải nghiệm: Thi đấu online theo cụm. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tìm hiểu: Ứng dụng công nghệ thông tin trong Cờ Vua. - Thực hành: các bài tập nước đi đặc biệt, các đòn chiến thuật, cách tháo giăng và tấn công vào quân giăng; luyện tập chiến thuật & thi đấu. - Trải nghiệm: Thi đấu online cấp hệ thống.

ĐỊA ĐIỂM TRIỂN KHAI: HÀ NỘI, HẢI PHÒNG, THANH HÓA, TP. HỒ CHÍ MINH

THÔNG TIN CHI TIẾT

Tên trại hè	Số hành trình	Số tuần/ hành trình	Số buổi/ tuần	Thời gian học	Học phí/ hành trình
Bóng đá/ Bóng rổ/ Bơi/ Võ tự vệ/ Karate/ Cầu lông/ Vovinam/ Cờ vua (HLV Vinschool)	3 hành trình	3 tuần	5 buổi/ tuần (Sáng hoặc chiều từ thứ 2 đến thứ 6)	Hành trình 1 (10/6 - 28/6)	3.900.000 VNĐ
Bóng đá/ Bóng rổ/ Thể thao đa môn (HLV Quốc tế SSA)				Hành trình 2 (1/7 - 19/7)	
Bóng đá/ Bóng rổ/ Bơi/ Karate (HLV Vinschool)	1 hành trình	9 tuần	1 buổi/ tuần (Sáng thứ 7)	Hành trình 3 (22/7 - 9/8)	5.100.000 VNĐ
				1 hành trình (15/6 - 10/8)	2.430.000 VNĐ

DỊCH VỤ BÁN TRÚ (dịch vụ lựa chọn)

Điều kiện đăng ký	Thời lượng	Phí/ hành trình
Không áp dụng cho học sinh đăng ký học 1 buổi/ ngày	3 tuần/ hành trình (từ thứ 2 đến thứ 6)	1.050.000 VNĐ

ƯU ĐÃI

GIẢM 3% VÀO TỔNG PHÍ KHI ĐĂNG KÝ VÀ NỘP PHÍ TỪ 2 HÀNH TRÌNH HOẶC 2 TRẠI HÈ TRỞ LÊN TRƯỚC NGÀY 15/5/2024

