

*Lajosmizsei Fekete István Sportiskolai
Általános Iskola*

Tömegsport tanmenet a 4. évfolyam részére

2015./2016. tanévre

Készítette:

Kovács János

Óraszám	Az óra anyaga	Helyigény	Eszközigény
1.	Bemutakozás Öltözői rend kialakítása Egyszerű játékok tanulása: - Páros fogó - Balatoni halászok	Udvar	nincs
2.	Félperces fogó	Udvar	nincs
3.	Földobó	Udvar	gumilabda
4.	Labdakergető	Udvar	gumilabda
5.	Tengeri kigyó	Udvar	nincs
6.	Kígyó üldözés	Udvar	ugráló kötél
7.	Vivás	Udvar vagy terem	2 bot, gyufás doboz
8.	Botrablás	Játszótér	botok, kapuk
9.	Mérges kigyó	Udvar, terem	botok
10.	Seregfogyasztó	Terem	gumilabda
11.	Szabadulás a labdától	Udvar vagy terem	gumilabda
12.	Börtönőrös kiütőcske	Udvar vagy terem	gumilabda
13.	Labdakergető	Udvar	gumilabda
14.	Pókfoci	Udvar vagy terem	gumilabda, medicinlabda
15.	Zsámolylabda	Udvar vagy terem	zsámoly, kislabda
16.	Narancsfutam	terem vagy terem	narancs
17.	Rókák és libák	Udvar, vagy terem	nincs
18.	Limpopo	Udvar, vagy terem	nincs
19.	Limpopo 2	Udvar, vagy terem	nincs
20.	Dobozrúgó	Udvar vagy terem	doboz
21.	Eddig tanult játékok ismétlése	Udvar vagy terem	szükség szerint
22.	Eddig tanult játékok ismétlése	Udvar vagy terem	szükség szerint
23.	Eddig tanult játékok ismétlése	Udvar vagy terem	szükség szerint
24.	Nappal-éjszaka	Udvar vagy terem	nincs
25.	Fogó párokban	Udvar vagy terem	nincs
26.	Függés a ház	Udvar vagy terem	nincs

27.	Szalagszerzés	Udvar vagy terem	szalag
28.	Labdagurító	Udvar vagy terem	gumilabda
29.	Keresztező fogó	Udvar vagy terem	nincs
30.	Stukkos	Udvar vagy terem	kislabdák
31.	Akadálypálya	Udvar vagy terem	padok, zsámolyok
32.	Fogyasztó körben	Udvar	gumilabda
33.	Labdahajtsza	Udvar	gumilabda
34.	Pingpong	Udvar	pingpongütők, pingpong labdák
35.	Kiszorító	Udvar	focilabda, jelzőszalag
36.	Szabadulás a labdától	Udvar	gumilabda, focilabda
37.	Kedvenc játékaink	Udvar	szükség szerint