

*Lajosmizsei Fekete István Sportiskolai
Általános Iskola*

**Tömegsport tanmenet
az 1. évfolyam részére
2015./2016. tanévre**

Készítette:

Kovács János

Óraszám	Az óra anyaga	Helyigény	Eszközigény
1.	Bemutakozás Öltözői rend kialakítása Egyszerű játékok tanulása: - Egy perces fogó - Páros fogó	Udvar	nincs
2.	Halász fogó Kézfogás a ház	Udvar vagy terem	nincs
3.	Futóiskola feladatai Gyertek haza, ludaim!	Udvar vagy terem	nincs
4.	Szökdelő feladatok Érintő fogó	Udvar	nincs
5.	Labdarúgás Elefántfogó	Udvar	1 focilabda
6.	Egérfogó Labdavezetés tárgy kerülésével	Udvar vagy terem	1 kézilabda
7.	Futóiskola feladatai Utolsó pár	Udvar vagy terem	nincs
8.	Akadálypálya	Játszótér	nincs
9.	Sorversenyek	Udvar, terem vagy játszótér	nincs
10.	Labdás játékok - Kigurítós - Labdaiskola	Terem	gumilabdák
11.	Labdás fogó Labdacica gurítással	Udvar vagy terem	1 gumilabda
12.	Fogó egyszerű szabályokkal Labdacica dobással	Udvar vagy terem	1 gumilabda
13.	Gombóc, palacsinta Told ki ökör!	Terem	nincs
14.	Mókusok, ki a házból! Kakasviadal	Udvar	hullahopp karikák
15.	Terpeszfogó Farok fogó	Udvar vagy terem	szalag
16.	Vonalfogó Ugorj, bolha!	Udvar vagy terem	gumilabdák
17.	Szabad mozgás a természetben: Hóemberépítés	Udvar	nincs
18.	Szabad mozgás a természetben: Hógolyó csata	Udvar	nincs
19.	Szabad mozgás a természetben: Szánkózás	Udvar	nincs

20.	Zenés, táncos feladatok	Terem	CD lejátszó gumilabdák
21.	Zenés, táncos feladatok labdával	Terem	CD lejátszó gumilabdák
22.	Erősítő feladatok nagy labdával	terem	nagy labdák
23.	Váltóversenyek labdával	Terem	gumilabdák, zsámolyok
24.	Vigyázz a labdára!	Terem	gumilabda
25.	Labdavezetés gyakorlása kézilabdával	Terem	kézilabdák
26.	Kapura dobási kísérletek: Büntető dobás	Terem	kézilabdák
27.	Kapura dobási kísérletek Labdás fogó	Terem	kézilabdák
28.	Szökdelő gyakorlatok Pókfoci	Terem	gumilabda
19.	Kislabda hajítás technikájának gyakorlása	Udvar	kislabdák
30.	Kislabda hajítás versenyre	Udvar	kislabdák
31.	Félperces fogó Vonatozás	Udvar vagy terem	padok, zsámolyok
32.	Páros fogó Az éhes oroszlán	Udvar vagy terem	nincs
33.	Labdakergető Jegesmedve	Udvar vagy terem	1 gumilabda
34.	Asztalitenisz	Udvar vagy terem	pingpongütők, pingpong labdák
35.	Labdarúgás	Udvar vagy terem	1 focilabda
36.	A kedvenc játék gyakorlása	Udvar vagy terem	gumilabda, focilabda
37.	Az éves munka értékelése Pozitív, negatív élmények megbeszélése	Udvar vagy terem	nincs