

*Lajosmizsei Fekete István Sportiskolai  
Általános Iskola*

# **Tömegsport tanmenet a 2. évfolyam részére**

**2015./2016. tanévre**

**Készítette:**

**Kovács János**

<b>Óraszám</b>	<b>Az óra anyaga</b>	<b>Helyigény</b>	<b>Eszközigény</b>
1.	Bemutakozás Öltözői rend kialakítása Az első osztályban tanult játékok ismétlése: - Egy perces fogó - Páros fogó	Udvar	nincs
2.	Halász fogó Kézfogás a ház	Udvar vagy terem	nincs
3.	Futóiskola feladatai Futóverseny 30 méteren	Udvar vagy terem	nincs
4.	Szökdelő feladatok Távolugrás gyakorlása ugrógödörbe	Udvar	nincs
5.	Labdarúgás Kapura lövési kísérletek különböző helyzetekből	Udvar	1 focilabda
6.	Kézilabda Labdavezetés tárgy kerülésével	Udvar vagy terem	1 kézilabda
7.	Kézilabda mérkőzés az osztályok között	Udvar vagy terem	1 kézilabda
8.	Akadálypálya	Játszótér	nincs
9.	Sorversenyek	Udvar, terem vagy játszótér	nincs
10.	Az első osztályban tanult labdás játékok felelevenítése - Kigurítás - 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.	Mágnes fogó Kakasviadal	Terem	nincs
15.	Terpeszfogó Farok fogó	Udvar vagy terem	szalag
16.	Átfutó fogó Sapkás fogó	Udvar vagy terem	1 sapka

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 kosárlabdával	Terem	kosárlabdák
26.	Kosárra dobási kísérletek: Büntető dobás	Terem	kosárlabdák
27.	Kosárra dobási kísérletek: Fektetett dobás	Terem	kosárlabdák
28.	Kosárlabda mérkőzés az osztályok között	Terem	kosárlabdák
19.	Kislabda hajítás technikájának gyakorlása	Udvar	kislabdák
30.	Kislabda hajítás versenyre	Udvar	kislabdák
31.	Félperces fogó Neves labdás	Udvar vagy terem	gumilabda
32.	Páros fogó Tanyásfogó	Udvar vagy terem	nincs
33.	Asztalitenisz	Udvar vagy terem	pingpongütők, pingpong labdák
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