Óra	Tananyag	Játékok	Esszközök:
1.	Sorakozás nagyság szerint egyes sorban. Alakzat feloszlatása: oszolj! sípszóra visszaállás. Futás, sípszóra guggolások, felállások. Lassú iramú futás.	Egyszerű fogójáték	
2.	Sorakozás nagyság szerint. Utánzó járások, lábujjhegyen, pókjárás, törpejárás.	Fekete-fehér fogójáték	
3.	Sorakozás. Sorverseny tárgykerüléssel. Vonatozás tárgyak kerülése, tolatás.	Egyszerű fogójáték	bóják 4 db, karikák 2 db
4.	Sorakozás vonalhoz igazodás. Egyéni sorverseny utánzó járásokkal.	Átfutások egy fogóval.	bóják 4 db
5.	Sorakozás. Közepes iramú futás. Labdagurítások. (kézzel, lábbal)	Félperces fogó	10 db gumilabda
6.	Sorakozás kétsoros vonalban. (lányok, fiúk) Osztály vigyázz! Pihenj állás.	Fagyfogó	
7.	**Rendgyakorlatok értékelése.** (sorakozás, vigyázz állás, pihenj állás) Futás különböző alakzatokban körben, hullámvonalban.	Átfutások 2 fogóval (bóják között)	bóják 6 db
8.	Sorakozás. Szlalom 15 m-en, 5 m-enként akadály.	Mindenki a zászlajához (jelzőpólós színek)	bóják 6 db,kis bóják 10 db, karika 2 db, jelzőpóló 4 szín 5 db
9.	Sorakozás. Futás körben 1 percig. Labda fogása, körbefutása, földobás, elkapás. Kétkezes alsó dobás gumilabdával.	elhelyezkedő játékosok adogatva juttatják el a labdát az adott nevű gyerekhez)	10 db gumilabda
10.	**Utánzó járások értékelése.(lábujjhegyen járás, törpejárás, pókjárás)** Lassú futás, séta.	(középen 1 labda, fekete vagy fehér csapat szalad a labdához és dobja ki a másikat)	1 db gumilabda
11.	Sorakozó. Oszolj! Sorakozó. Futás játékos feladatokkal: ülés, felugrás, hason fekvés, guggolás.	Átfutások két fogóval kézfogással.	4 db bója
12.	Sorakozó. Játékos sorversenyek utánzó járással.	Érintőfogó	

13.	Testfordulatok helyben balra és jobbra, ugrással. Ugrással: balra át! Gimnasztika: terpeszállás, tözshajlítás és fordítás.	Kecskézés (farkasok, gidák tárgykerülés, ház)	6 db bója, 3 db karika
14.	Sorakozó. Játékos futásgyakorlatok 3-4 perc.	Egyszerú fogó	
15.	Sorakozó, szétszórt alakzat. Gimnasztika labdával, (karkörzés test előtt, magastartás, tözshajlítás), Haladás közben labdagurítás egyik, majd másik kézzel.	Füle-farka (sorban eleje füle, hátulja farka - füle, farka mondással kezdik a feladatokat)	10 db gumilabda
16.	Sorakozó. Szétszórt alakzat. Labdavezetés helyben, járással.	Kézfogás a ház	10 db gumilabda
17.	Sorakozó. Járás közben bemelegítés. Gyorsindulás fejlesztése. Ismételt futások 15, 30 m-en.	Ugróiskola	
18.	Sorakozó. Szórt alakzat. Gimnasztika: kartartások (mély-, oldalsó-, közép-, magas-, csípőre-,tarkóra tartás) Kétkezes alsó dobás.	Helycsere (4 csapat színek szerint)	10 db gumilabda
19.	Sorakozó. Utánzó járások, járás közben karkeresztezés a test előtt. **Labdavezetés, kétkezes alsó dobás értékelése.**	Fogó két fogóval.	10 db gumilabda
20.	Sorakozó. Szórt alakzat. **Gimnasztikai gyakorlatok értékelése.** Sorakozó. Járás szép tartással, babzsák a fejen.	Érintsd meg a labdát! (4 csapatkülönböző járásokkal menni a középen lévő labdához)	babzsák 20 db, 1 db gumilabda
21.	Egyes és kettes oszlop, oszlopból vonalalakítás. (jobbra át, balra át, fél kartávolság) Tartáskorrekció.	Hányat ütött az óra? (1-12-ig számot kapnak, a mondott számú tanulók futnak egybójához.)	1 db bója
22.	Sorakozó. Szórt alakzatban elhelyezkedés. Gimnasztika. Hason fekvésben ujjfűzés és test mögött mellkasemelésel, leengedéssel..	1 nyúl körben gyerekek, akihez beugrik, az nyúl lesz)	
23.	Sorakozó. Kartávolság. Kargyakorlatok, lábgyakorlatok (térdemelés, sarokemelés) Különböző testhelyzetből gyors indulással futás, éles megállás.	Őr bácsi (1 őr karikából kivenni a labdát)	
24.	sorakozó. Bemelegítés járás közben (malomkörzés, törzsfordítás " kaszálás", törzshajlítás, guggolások) Kitartó futás 3 perc.	balra induló labda, külső kör jobbra induló labda, amelyik előbb visszaér, az győz)	2 db gumilabda

25.	**Rendgyakorlatok értékelése (egyes vonal, kettes vonal, jobbra át, balra át)** Négykézláb-, pók-, fókajárás.	ér be az a győztes. Vonal mögül, vonal mögé.)	4 db bója
26.	Sorakozó. Szalomfutás. Karikákba ugrás páros lábbal.	Akadályfogó (fogójáték akadályok között)	karika 2 db, 8 db bója
27.	Sorakozó. Labda feldobása, elkapása, labdagurítás, labdavezetés szemben lévő tanulóig, labdaátadás, csere.	Hajsza a kendőért (kendő átadható)	1 db jelzőpóló
28.	Sorakozó. Bemelegítés-kargyakorlatok. Célbadobás 5 m-en lévő karikába. Célbadobó verseny.	Nappal, éjszaka (fekvés, futás)	4 db karika
29.	Sorakozás. Szórt alakzat. Bemelegítés. **Gyorsindulás, szlalomfutás értékelése.**	(páros számokat kapó tanulók kergetik a társaikat)	
30.	Párkereső verseny.Játékos helycserés futások, gyors indulás.	Kidobó	1 db gumilabda
31.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Pattintott labda elkapása ülésben, térdelésben, guggolásban, elkapás, feldobás.	Kiváltós kidobó	1 db gumilabda
32.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Tornapadon utánzó járások.	Kiváltós kidobó feladatokkal	1 db gumilabda
33.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kitartó futás 3 perc.	Szerezz labdát! (jelre labdát szerezni sávban elhelyezett labdákból)	10 db gumilabda
34.	Sorakozó. Szórt alakzat. Bemelegítés. Sorakozó.Lassú futás közben fellépés zsámolyra és leugrás.	Cserélj labdát! (két színű labda labdacsere)	10 db labda
35.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. **Kitartó futás értékelése 3 perc.** Szökdelések énekre, haladással Pám, pám, paripám...	Átfutások 2 fogóval	4 db bója
36.	Sorakozó. Szórt alakzat. Gimnasztika: hajlítások, nyújtások, lendítések.	Házatlan mókus	10 db karika vagy krétával rajzolt körök
37.	Szórt alakzatban 2-es oszlop kialakítása.	Hajsza a kendőért (kendő átadható)	1 db jelzőpóló
38.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kötetlen tartós futás feladatokkal.	Labdacica	1 db gumilabda
39.	Sorakozó. Járásból átmenet futásba, futásból járásba.	Kecskézés (farkasok, gidák tárgykerülés, ház)	3 db karika, 6 db bója

40.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. (malomkörzés, tözsfordítás, lábemelés, sarokemelés) Futás közben lassítás, gyorsítás, átbújás karikán.	balra induló labda, külső kör jobbra induló labda, amelyik előbb visszaér, az győz)	2 db gumilabda
41.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben (malomkörzés, törzsfordítás,"kaszálás", törzshajlítás) Törpejárás, óriásjárás.	ér be az a győztes. Vonal mögül, vonal mögé.)	4 db bója
42.	Sorakozó. **Bemelegítés járás közben értékelése.** Futás, indulj, lépés	Akadályfogó (fogójáték akadályok között)	4 db karika, 6 db bója
43.	Sorakozó. Szórt alakzat. Bemelegítés. Gurulóátfordulás terpeszből	Fekete -fehér fogó	4 db bója, tornaszőnyeg
44.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kötélhajtás gyakorlása	Terpeszfogó	10 db kötél
45.	Sorakozó. Egysoros vonalból kézfogással köralakítás. Futás közepes iramban.	Tűz, víz, repülő	
46.	Sorakozó. Járás közben karkörzések, törzshajlítás, nyújtás. Ingafutás.	Kiváltós kidobó	1 db gumilabda
47.	Sorakozó. Gimnasztika: szökdellések, karkörzések. Labdapattogtatás, labdavezetés kézzel, lábbal.	Szerezz labdát! (jelre labdát szerezni sávban elhelyezett labdákból)	10 db gumilabda
48.	**Rendgyakorlatok értékelése: szórt alakzatból egysoros vonal, köralakítás.** Átfutás akadályok fötött.	(páros számokat kapó tanulók kergetik a társaikat)	Akadályok 4 db
49.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Nyúlugrás karikából karikába.	Kiváltós kidobó feladatokkal	4 db karika
50.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Lassú futás feladatokkal.Karikán átbújás, ugrás karikából karikába Lábgyakorlatok.	Mindenki a zászlajához (jelzőpólós színek)	4 db karika, 4 színű 5 db jelzőpóló
51.	Sorakozó. Bemelegítés pad mellett.Egyenes padon hasoncsúszás.	Átfutások 2 fogóval	4 db bója, pad 2 db
52.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kétkezes gurítás távolba. Kétkezes alsó átadás, elkapás, után gurítás társnak.	Pados kidobó	1 db pad
53.	Sorakozó Bemelegítés labdával. Kétkezes felső dobás távolra. Kétkezes felső dobás társnak.	Szabadulás a labdától	10 db gumilabda
54.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kétkezes alsó átadás, elkapás után gurítás társnak. **Kétkezes alsó, felső átadás társnak értékelése.**	Félperces fogó	10 db gumilabda

55.	Sorakozó. Bemelegítés labdaával. Egykezes felső dobás falhoz, a lepattanó labda elkapása	Pados kidobó	10 db gumilabda
56.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kettes oszlop. Célba dobás	Kidobó	2 db gumilabda, 2 db karika
57.	Sorakozó. Bemelegítés szórt alakzatban. Labdavezetés helyben 10 -szer. **Váltóverseny értékelése.**	balra induló labda, külső kör jobbra induló labda, amelyik előbb visszaér, az győz)	10 db gumilabda, 8 db bója
58.	Sorakozó. Helyben járás. Bemelegítés járás közben.	Pados kidobó	pad 2 db, 1 db gumilabda
59.	Sorakozó. Szórt alakzat. Gimnasztika: terpeszállásban törzshajlítás, törzsfordítás.	Szerezz labdát! (jelre labdát szerezni sávban elhelyezett labdákból)	
60.	Sorakozó. Helyben járásból átmenet járásba és járásból átmenet helybenjárásba.	Tűzharc	2 db pad, 1 db gumilabda, 2 db bója
61.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kötélhajtás gyakorlása.	Tűz, víz, repülő	
62.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben Kettes oszlop. Váltóverseny.	Labdacica	1 db gumilabda
63.	Sorakozó. Szórt alakzat. Gimnasztika labdával. Labdavezetés lassú futással, párkerülés után gurítás párnak.	balra induló labda, külső kör jobbra induló labda, amelyik előbb visszaér, az győz)	10 db gumilabda
64.	Sorakozó. Bemelegítés járáás közben. Egykezes felső átadás.	Fogójáték 2 fogóval	10 db gumilabda
65.	Sorakozó. Gimnasztika szórt alakzatban. Kitartó futás.	Tűzharc	10 db gumilabda
66.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kötélhajtás 30 mp. **Futás 3 percig értékelése.**	Hajsza a kendőért (kendő átadható)	10 db kötél, 1 db jelzőpóló
67.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Futás kijelölt pályán. (bóják, karikák)	Tűz, víz, repülő	8 db bója, 2 db karika
68.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Futás 5-6 percig feladatokkal. (guggolás, felugrás, hason fekvés)	Átfutások 3 fogóval	4 db bója

69.	Sorakozó. Bemelegítés járás közben. Kislabda dobás távolra.	Kiváltós kidobó	1 db gumilabda, 10 db kislabda
70.	Sorakozó. Szórt alakzatban bemelegítés. Távolba ugrás	Utolsó pár előre fuss!	1 db bója
71.	Sorakozó. Hason fekvésben lábemelés.	Hajsza a kendőért (kendő átadható)	1 db jelzőpóló
72.	Sorakozó.Éves munka értékelése.	kiváltós kidobó	1 db gumilabda

Eszközök:

10 db gumilabda
8 db bója
4 db karika