

	úvodní a průpravná část	hlavní část 1	hlavní část 2	závěrečná část
září 1. TJ	jednoduchá honička, rybičky rybáři (5 min.), atletická abeceda (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	správné držení těla (5 min.), zpevňovací průprava, kolíčky (15 min.)	rugby, házená (bez driblingu) – (15 min.) (+ pravidla)	cukr, káva (5 min.)
2. TJ	myslivci, zajíci (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	správné držení těla (5 min.), zpevňovací průprava, kolíčky (15 min.)	fotbal, rugby – (15 min.) (+ pravidla)	dechová cvičení, uvolnění (5 min.)
říjen 3. TJ	policajti, zloději (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	správné držení těla (5 min.), zpevňovací průprava, kotoul vpřed s dopomocí (15 min.)	florbal, házená (15 min.) (+ pravidla)	hledej myš (5 min.)
4. TJ	rybičky, rybáři (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	opičí dráha (20 min.)	přehazovaná, házená, fotbal 15 min. (+ pravidla)	dechová cvičení, uvolnění (5 min.)
5 TJ	honička směšná, honička řetězová (5 min.), atletická abeceda (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	držení těla, odrazová průprava (20 min.)	přehazovaná, rugby, fotbal 15 min. (+ pravidla)	cukr, káva (5 min.)
6 TJ	rybičky, rybáři, míčová průprava, protahovací cvičení s míčem (20 min.)	žebříková cvičení, zpevňovací průprava, míčová průprava (20 min.)	fotbal, florbal, vybíjená 15 min. (+ pravidla)	rovnovážná cvičení (5 min.)
listopad 7 TJ	výměna stanovišť, honička, míčová průprava (15 min.), pořadová cvičení (5 min.)	žebříková cvičení, zpevňovací průprava, míčová průprava (20 min.)	florbal, házená, rugby 15 min. (+ pravidla)	rovnovážná cvičení (5 min.)
8 TJ	čertovská honička, obr a skřítek, míčová průprava (20 min.)	švihadla, skok daleký skrčmo (20 min.)	florbal, přehazovaná, fotbal 15 min. (+ pravidla)	dechová cvičení, uvolnění (5 min.)
9 TJ	myslivci, zajíci (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	sprinty z různých poloh, odrazová a doskoková průprava (20 min.)	florbal, házená, rugby 15 min. (+ pravidla)	hledej myš (5 min.)
10 TJ	myslivci, zajíci (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	hod trčením, chytání míče do koše, kop do míče, střelba hokejkou (20 min.)	přehazovaná, fotbal, basketbal 15 min. (+ pravidla)	dechová cvičení, uvolnění (5 min.)
prosinec 11 TJ	fotbal, rugby, florbal 1:1 (15 min.) přihrávky ve dvojicích (5 min.)	žebříková cvičení, zpevňovací průprava, míčová průprava (20 min.)	skok vysoký skrčmo (15 min.)	rovnovážná cvičení (5 min.)

12 TJ	výměna stanovišť, honička ve dvojicích, míčová průprava (15 min.), pořadová cvičení (5 min.)	běh přes nízké překážky (8 min.), hod tenisákem do dálky (7 min.)	kotoul vpřed, stojka s dopomocí, lavičky (kondičně – odrazová síla, vytrvalost), (20 min.)	rovnovážná cvičení na lavičkách (5 min.)
leden 13 TJ	honička směšná, honička řetězová (5 min.), atletická abeceda (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	žebříková cvičení, míčová průprava s florbalovou holí (20 min.)	přehazovaná, fotbal, basketbal (15 min.) (+ pravidla)	rovnovážná cvičení na lavičkách (5 min.)
14 TJ	žebříková cvičení (20 min.)	střelba na basketbalový koš – nácvik trojtaktu (20 min.)	kotoul vzad, přetah lana (15 min.)	dechová cvičení, uvolnění (5 min.)
15 TJ	1:1 (5 min.), atletická abeceda (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	kotoul vpřed, stojka s dopomocí, lavičky (kondičně – odrazová síla, vytrvalost), (20 min.)	florbal, házená, rugby (15 min.) (+ pravidla)	cukr, káva (5 min.)
16 TJ	cvičení ve dvojici s míčem (15 min.), protažení ve dvojici (5 min.)	skoková a doskoková průprava na trampolíně, žebřiny (20 min.)	badminton, házená, fotbal (15 min.)	cukr, káva (5 min.)
17 TJ	policajtí, zloději (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	správné držení těla, nácvik kopu do míče (20 min.)	badminton, házená, florbal (15 min.)	rovnovážná cvičení (5 min.)
únor 18 TJ	míčová průprava (15 min.), pořadová cvičení (5 min.)	správné držení těla (5 min.), zpevňovací průprava, kotoul vzad (15 min.)	softbal – základy (15 min.)	rovnovážná cvičení (5 min.)
19 TJ	florbalová průprava (20 min.)	žebříková cvičení s bubínkem a ukulelem (20 min.)	pohybové hry s předmětem (15 min.)	hledej myš (5 min.)
20 TJ	žebříková cvičení (20 min.)	zpevňovací průprava, stojka s dopomocí, kotoul vpřed a vzad (20 min.)	malá vybíjená (15 min.)	dechová cvičení, držení těla (5 min.)
březen 21 TJ	honička směšná, honička řetězová (5 min.), atletická abeceda (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	hod tenisákem do dálky, běh přes nízké překážky (20 min.)	badminton, házená, florbal, softbal (15 min.)	šplh na tyči – technika (5 min.)
22 TJ	policajtí a zloději (5 min.) 1:1 (10 min.), protažení a posílení těla (5 min.)	skok vysoký skrčmo, skoková a doskoková průprava na můstku (20 min.)	fotbal, florbal, basketbal (15 min.)	šplh na tyči – technika (5 min.)
23 TJ	rybičky, rybáři (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	přebírání míče nohou, přihrávka (20 min.)	fotbal, florbal, přehazovaná (15 min.)	cukr, káva (5 min.)
duben 25 TJ	honička směšná, honička řetězová (5 min.), atletická abeceda (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	žebříková cvičení s bubínkem a ukulelem (20 min.)	badminton, házená, rugby, florbal, fotbal (15 min.)	hod do dálky tenisovým míčem (5 min.)

26 TJ	žebříková cvičení (20 min.)	švihadla (5 min.) štafetové běhy (10 min.)	florbal, fotbal, badminton, rugby, házená, vybíjená, přehazovaná (20 min.)	rovnovážná cvičení (5 min.)
27 TJ	Policajtí a zloději, výměna stanovišť, myslivci a zajíci, čertovská honička (15 min.)	švihadla (5 min.) žebříková cvičení (15 min.) + kotouly	florbal, fotbal, badminton, rugby, házená, vybíjená, přehazovaná (20 min.)	šplh na tyči – technika (5 min.)
28 TJ	žebříková cvičení (20 min.)	Pohybové hry s předmětem (15 min.)	florbal, fotbal, badminton, rugby, házená, vybíjená, přehazovaná (20 min.)	dechová cvičení (5 min.)
květen 29 TJ	honička záchranná (5 min.), žebříková cvičení (5 min.), míčová průprava (5 min.), pořadová cvičení (5 min.)	švihadla (5 min.), skoková a doskoková průprava (10 min.)	florbal, fotbal, badminton, rugby, házená, vybíjená, přehazovaná (20 min.)	šplh na tyči – technika (5 min.)
30 TJ	žebříková cvičení (20 min.)	švihadla 5 min.) štafetové běhy (10 min.)	florbal, fotbal, badminton, rugby, házená, vybíjená, přehazovaná (20 min.)	hod do dálky (5 min.)
31 TJ	Policajtí a zloději, výměna stanovišť, myslivci a zajíci, čertovská honička (15 min.)	žebříková cvičení (20 min.) + kotouly, stojky, přemety stranou	miniturnaj v badmintonu 1:1 a florbalu 2:2 (20 min.)	přetahování lana (5 min.)
32 TJ	Policajtí a zloději, výměna stanovišť, myslivci a zajíci, čertovská honička (15 min.)	žebříková cvičení (20 min.) + kotouly, stojky, přemety stranou	miniturnaj v rugby a basketbalu (20 min.)	dechová cvičení, držení těla (5 min.)
červen 33 TJ	1:1 (10 min.), gymnastická zpevňovací průprava (5 min.)	skok do dálky (2 pokusy), skok do výšky (2 pokusy) – soutěž (20 min.)	miniturnaj ve fotbale a florbale – 2:2 (20 min.)	nervosvalová koordinace svalového napětí (5 min.)
34 TJ	atletická abeceda (10 min.) uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení (5 min.)	hod do dálky (2 pokusy), sprint na 20 m, gymnastická sestava – soutěž o nejlepšího gymnastu (20 min.)	miniturnaj v přehazované a házené – 2:2 (20 min.)	nervosvalová koordinace svalového napětí (5 min.)