1. třída

Září: seznámení s TV a pravidly bezpečného chování při sportu. Užívání vhodné obuvi a oblečení na sport + pitný režim. Reakce na povely, signály, řazení. Rozcvička s hudbou. Pohybové hry. Základy míčových her.

Říjen: Atletika: slalomový běh, běh na 50 m, skok z místa, hod kriketovým míčkem. Sportovní hry: nácvik hodu míčem, správná technika úchopu a hodu. Rytmická cvičení. Překážková dráha. Vzájemná spolupráce hráčů. Důraz na správné provádění cviků.

Listopad: zapojení dětí do přípravy a úklidu pomůcek. Průpravná cvičení na lavičkách - přeskoky, přeběhy. Švédská bedna - výskoky, využití při překážkovém běhu. Týmové hry a soutěže. Gymnastika - žíněnky - nácvik kotoulu vpřed, vzad, přemet, sudy. Základy míčových her.

Prosinec: gymnastika - přeskoky přes švihadlo, dlouhé švihadlo. Lavičky - přeskoky, překážková dráha na čas. Závodivé a pohybové hry. Hry na sněhu (dle možností). Základy míčových her.

Leden: Hry na sněhu a ledě (dle možností). Bruslení - dodržování bezpečnosti, respektování ostatních. Míčové a závodivé hry.

Únor: plavecký výcvik. Lyžařský výcvik Bradlerovy boudy.

Březen: plavecký výcvik. Průpravná cvičení. Cvičení v rytmu hudby.

Duben: plavecký výcvik. Sportovní hry. Přeskoky švihadla.

Květen: atletika - běh na 50 m, indiánský běh, vytrvalostní běh, běžecká abeceda. Míčové hry. Spolupráce s ostatními hráči.

Červen: opakování naučených cviků. Běh v terénu - překonávání přírodních překážek. Hry v lese. Výceboj. Turistika - pobyt v přírodě. Míčové hry.