4. třída

Září: seznámení s pravidly bezpečného chování při sportu. Užívání vhodné obuvi a oblečení na sport + pitný režim. Atletika - běžecká abeceda, sprint, vytrvalostní běh, skok z místa. Rozvoj vytrvalosti a síly. Míčové hry - manipulace s míčem,správné držení, přesná střelba. Pravidla, spolupráce mezi hráči, důraz na fair play.

Říjen: reakce na povely, signály, řazení. Atletika - běžecká abeceda, skok z místa, hod míčkem bez a s rozeběhem. Běh - správná technika a provedení běhu, dýchání. Týmové hry a soutěže. Spolupráce mezi hráči. Míčové hry -vybíjená.

Listopad: tělocvična v Doksech. Gymnastika - kotoul vpřed a vzad (do dřepu, rovnovážné polohy), kotoul letmo, sudy. Krok přeskočný. Šplh na tyči. Hrazda - výskok do vzporu. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Gymnastická řada.

Prosinec: tělocvična v Doksech. Gymnastika - kotoul vpřed a vzad (do dřepu, rovnovážné polohy), kotoul letmo, sudy. Krok přeskočný. Šplh na tyči. Hrazda - výskok do vzporu, nácvik výmyku. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Gymnastická řada.

Leden: tělocvična v Doksech. Gymnastika - kotoul vpřed a vzad (do dřepu, rovnovážné polohy), kotoul letmo, sudy. Krok přeskočný. Šplh na tyči. Hrazda - výskok do vzporu, nácvik výmyku. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Rytmická cvičení s míčem, švihadlem.

Únor: lyžařský výcvik Bradlerovy boudy. Tělocvična v Doksech. Gymnastika - kotoul vpřed a vzad (do dřepu, rovnovážné polohy), kotoul letmo, sudy. Krok přeskočný. Šplh na tyči. Hrazda - výskok do vzporu, nácvik výmyku. Švédská bedna - výskoky, výskoky ze dřepu. Rytmická cvičení s míčem, švihadlem.

Březen: kurz bruslení.

Duben: . atletika - běžecká abeceda. Běh člunkový, slalomový, vytrvalostní - správná technika a provedení běhu, dýchání. Skok z místa, hod míčkem bez a s rozeběhem. Pobyt v přírodě - běh přes přírodní překážky. Pohybové hry v lese. Rozvoj síly a vytrvalosti.

Květen: atletika - běžecká abeceda (práce paží), vytrvalostní běh 1000 m, sprint 60 m, skok daleký, hod míčkem bez rozběhu a s rozběhem. Míčové hry - vybíjená na různé způsoby. Pobyt v přírodě. Překonávání přírodních překážek.

Červen: opakování cviků. Atletika - měření výkonů (skok daleký, hod míčkem, sprint 60 m, vytrvalostní běh).Netradiční hry a soutěže. Pobyt v přírodě.