1.8. 9.9.h Úvodní hodinaSeznámení s bezpečností, hygienoua kritériem hodnocení v rámci hodin TV

2.8. 9.10.h Kruhový trénink

3.15. 9.9.h Abc, odrazová síla

4.15. 9.10.h Člunkový běh

5.22. 9.9.h Běžecká abeceda, běžecký krok

6.22. 9.10.h Odrazová síla, skok z místa

7.29. 9.9.h Běžecká cvičení, posilování s vlastní vahou

8.29. 9.10.h Badminton, stolní tenis, lukostřelba

9.6. 10.9.h Jóga - 5 Tibeťanů - DisV

10.6. 10.10.h Kompenzační cvičení - SamS

11.13. 10.9.h Tabata - DisV

12.13. 10.10.h Atletika - medailové úspěchy - SamS

13.20. 10.9.h Prezentace atletů - DisV

14.20. 10.10.h Plank výzva - SamS

15.3. 11.9.h Atletika - medailové úspěchy, kompenzační cvičení - DisV

16.3. 11.10.h Tabata - SamS

17.10. 11.9.h Cvičení na pětiboj - DisV

18.10. 11.10.h Pravidla stolního tenisu - SamS

19.24. 11.9.h Pravidla stolního tenisu, trénink disciplín na pětiboj - DisV

20.24. 11.10.h Kompenzační cvičení z gymnastiky -SamS

21.1. 12.9.h Cvičení s vlastní vahou - DisV

22.1. 12.10.h Atletické rekordy, vánoční výzva - SamS

23.8. 12.9.h Uvolňovací cvičení, vánoční výzva

24.8. 12.10.h Výživa ve sportu

25.15. 12.9.h První pomoc

26.15. 12.10.h Procházka