- Наставна тема-Ора и Танци

   - Наставна единица- Увежбување на Македонско народно оро по избор- Правото

   - Вежби за обликување и јакнење на телото-10 мин

    - Стомачни- 4\*15 пофторувања

   - Грбни  4\*15 пофторувања

   - Склекови-индивидуално

  - Анализа преку гледање на you tube и совладување на тактот и чекорите на народното македонско оро-Правото