- 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