1. Gimnastyka. Cwiczenia ogólnorozwojowe. <https://www.youtube.com/watch?v=WJR6IuHixYk>
2. Kształtowanie wytrzymałości siłowej. <https://www.youtube.com/watch?v=eiHGj8Tuo-I>
3. Ćwiczenia rozciągające przy muzyce <https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc>
4. Gry i zabawy .Ćwiczenia z piłką <https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>