El ejercicio 1 de los contenedores lo he solucionado con un script simple de bash:

#!/bin/bash

#Crear contenedores

docker run -d -it --name restarting ubuntu

docker run -d -it --name up ubuntu

docker create --name created ubuntu

docker run -d -it --name paused ubuntu

docker run -d -it --name exited ubuntu

#status

docker start up

docker pause paused

docker stop exited

docker restart restarting

# Mostrar todos los contenedores con el estado actual

docker ps -a

#Eliminar todos los contenedores

docker stop up

docker stop restarting

docker stop paused

docker rm up

docker rm restarting

docker rm paused

docker rm created

docker rm exited

docker ps –a