**Temat: Ćwiczenia ruchowe z piłką.**

Dzisiaj proponuję ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką, które rozruszają wszystkie mięśnie Waszego ciała.

Zamiast piłki możecie użyć małej poduszki.

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>