**Materiały IV dla uczniów od nauczycieli wychowania fizycznego dla klas 4-8**

**WITAJCIE !**

Tym razem chcemy zachęcić Was do domowych lekcji wychowania fizycznego z Mistrzami Sportu, którzy, tak jak my wszyscy pozostają i trenują w domu. Zechcieli oni podzielić się z uczniami szkół swoją wiedzą, stając się ambasadorami sportowego projektu "Drużyna Energii, do którego zgłoszona została również nasza szkoła.

Jest to zachęta do tego, aby pokazać Wam, że nawet nauka WF online może być ciekawa. Sportowcy Ci to zawodnicy różnych dyscyplin:

-Paulina Guba- Mistrzyni Europy w pchnięciu kulą

-Adam Hrycaniuk- reprezentant Polski w koszykówce

-Przemysław Świercz- kapitan Reprezentacji Polski w Amp Futbol

-Jakub Zawistowski- wicemistrz Europy OCR Ninja Track

## - Zobacz co przygotowali specjalnie dla Was na czas domowej kwarantanny ambasadorzy projektu i ćwicz w domu razem z nimi !

Co musisz zrobić:

-  wejdż na stronę [DruzynaEnergii.pl](https://secure.sitebees.com/ctru/9dHaigqEKGEl-d7SKzUrfQ),

-kliknij w zakładkę „Ćwicz w domu" ,

-wybierz swojego ambasadora klikając w jego wizerunek i wtedy pojawią się jego ćwiczenia, które bez problemu możesz wykonać samodzielnie w domu**-naśladując prowadzącego! To jest bardzo ważne!**

Przedstawione propozycje są przygotowaniem do kolejnego etapu konkursu- dla wszystkich chętnych! Liczymy na waszą dużą frekwencję i aktywność. POWODZENIA!

**Pamiętajcie o bezpiecznym wykonywaniu ćwiczeń!**