

## Rap – Korektivna vadba

Dragi četrtošolci,

za nami so že trije tedni pouka na daljavo. Upam, da uspešno premagujete vsakodnevne šolske naloge in, da tu in tam napravite tudi kakšno vajo, ki smo se jo naučili že v šoli. Telo in možgančki vam bodo hvaležni;)

Sedaj pa še nekaj napotkov za današnji dan:

Pravilna drža:



### 1. Vaje za zdravo hrbtenico:

<https://www.youtube.com/watch?v=6O9iZu8awno>

2. Medtem ko pridno delaš šolske naloge, ponovi vaje, ki si jih delal prejšnji teden.

Sledite vajam na posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=HRxq7DPGwNM>



Dragi starši, za vsa vprašanja, povratne informacije o izvajanju dejavnosti, sem vam na voljo na [mojca.mercnik@guest.arnes.si](mailto:mojca.mercnik@guest.arnes.si)

Pripravila:

učiteljica Mojca Merčnik