

Rap – Korektivna vadba (8. teden)

Dragi četrtošolci,

počitnic je konec, upam, da ste jih preživeli lepo in, da ste si nabrali novih moči. Začenjamo 8. teden pouka na daljavo. Bodite čim več športno aktivni in vse ostale naloge boste posledično lažje opravljali.

PA SI POGLEJMO NALOGE TEGA TEDNA:

1. Ponovite vaje na stolu:



VEDNO POKONČEN ZA NASMEH NESKONČEN



Vaje na stolu



DREVO 	PLEZANJE 	ODLAGANJE
VRTINČENJE 	LETENJE 	OBJEM
POGUM 	MOST/LOK 	K SRCU

2. Sedaj pa vstanite in naredimo še nekaj krepilnih vaj za mišice rok, da boste lažje pisali vse naloge:

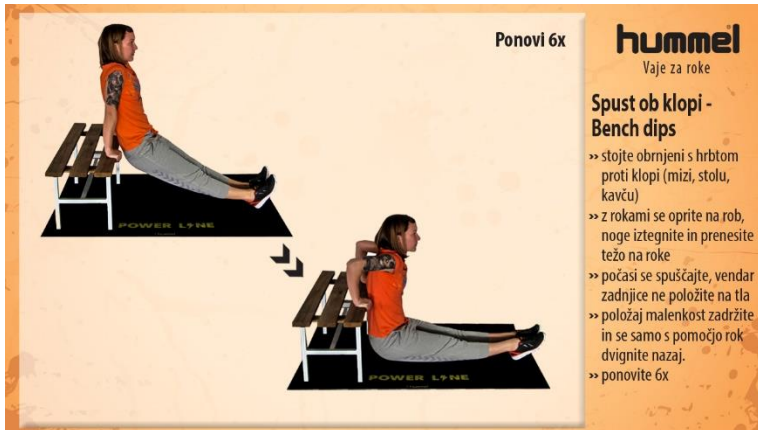


Stojite z obrazom obrnjeni proti steni, noge so razmaknjene v širini bokov. Roke iztegnete naprej in dlani položite na steno nekoliko širše ter nižje od ramen.



Roke skrčite in se s čelom približate steni, nato jih iztegnete v začetni položaj.

3. Vaja na klopi



4. Napravite **raztezne vaje** za mišice rok.

Dragi starši, za vsa vprašanja, povratne informacije o izvajanju dejavnosti, sem vam na voljo na mojca.mercnik@guest.arnes.si

Pripravila:
učiteljica Mojca Merčnik