





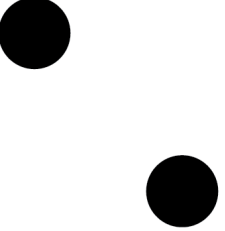

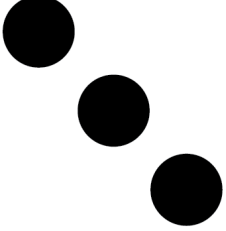
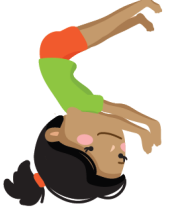

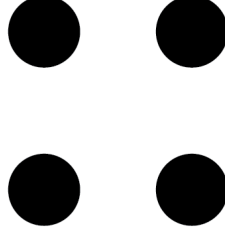


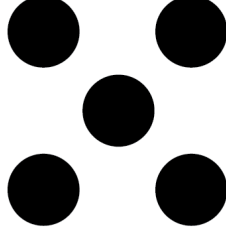

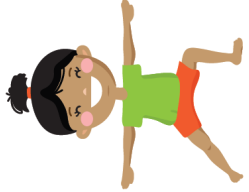
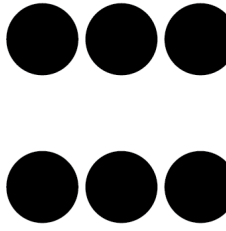

Motoriek beplanning Siklus 2

	Dag 1 (12 min)	Dag 2 (12 min)	Dag 3 (12 min)	Dag 4 (12 min)	Dag 5 (12 min)
Opwarm	<p>Maak sirkels met arms (klein na groot)</p> <p>Hardloop op een plek, blaas fluitjie en vries, blaas fluitjie en hardloop weer. (2X)</p>	<p>Maak sirkels met arms (klein na groot)</p> <p>Strek arms hoog in lug, raak kop, skouers, maag, knieë en voete. (2X)</p>	Strek oefeninge	<p>Maak sirkels met arms (klein na groot)</p> <p>Strek oefeninge</p>	<p>Maak sirkels met arms (klein na groot)</p> <p>Strek arms hoog in lug, raak kop, skouers, maag, knieë en voete. (2X)</p>
Oefening	<p>Speel "Simon Says" Byvoorbeeld: <i>Simon says doen 10 ster spronge</i> <i>Simon says hardloop op een plek</i></p> <p>As die juffrou nie Simon says sê nie, en die leerder doen die oefening, moet hy/sy 10 ster spronge doen</p> <p>Speel totdat tenminste almal ster spronge gedoen het</p>	<p>Juffrou laat al die leerders staan</p> <p>Juffrou kies twee leerders om "teen mekaar te speel"</p> <p>Die twee leerders spring op een been. Die een wat die langste kan spring, wen, en kan dan sit. Die "verloorder" bly staan.</p> <p>Juffrou kies ander twee leerders. Speel aan totdat almal sit.</p> <p>Herhaal die oefening</p>	Dobbelsteen oefening	<p>Hardloop op een plek vir 20 sec en vries vir 5 sec. (2X)</p> <p>Rus vir 30sec</p> <p>Spring vorentoe en agtertoe vir 15 sec</p> <p>Rus vir 10sec</p> <p>"High knees" vir 20 sec</p> <p>"Butt kicks" vir 20 sec</p> <p>Rus vir 10sec</p> <p>Strek na jou sye</p> <p>Hippel op jou plek</p> <p>Rus vir 10sec</p> <p>Herhaal die oefening</p>	<i>YouTube</i> oefening video's
Afkoel	<p>Strek oefeninge:</p> <p>Arms</p> <p>Lyf</p> <p>Bene</p>	<p>Strek oefeninge:</p> <p>Arms</p> <p>Lyf</p> <p>Bene</p>	Joga	<p>Strek oefeninge:</p> <p>Arms</p> <p>Lyf</p> <p>Bene</p>	Joga

Dobbelsteen oefeninge

Gooi die dobbelsteen en as dit op 'n getal land, doen een van die oefeninge.

Elke prentjie oefening doen hulle vir 10sec lank.

		10 "sit-ups"	15 sterspronge
	hardloop op een plek vir 20 sec	5 "push-ups"	
			"high knees" vir 20 sec
		hippel op een plek vir 20 sec	
			spring vorentoe en agtertoe, 5 keer
		staan op een been vir 20 sec	