




## Motoriek beplanning Siklus 3

	Dag 1 (12 min)	Dag 2 (12 min)	Dag 3 (12 min)	Dag 4 (12 min)	Dag 5 (12 min)
<b>Opwarm</b>	<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>	<p>Strek oefeninge</p>	<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>
<b>Oefening</b>	<p><i><b>Spin the wheel</b></i></p> <p>Juffrou gee elke leerder 'n kleur (blou, geel, rooi) Juffrou draai die wiel en as dit op die 'n kleur land, moet die leerders van daai kleur die oefening doen</p> <p>Herhaal die oefening totdat al die kleure ten minste 3 oefeninge gedoen het</p>	<p>Hardloop op een plek vir 20 sec en vries vir 5 sec. (2X)</p> <p><b>Rus vir 30sec</b> Spring vorentoe en agtertoe vir 15 sec</p> <p><b>Rus vir 10sec</b> "High knees" vir 20 sec "Butt kicks" vir 20 sec</p> <p><b>Rus vir 10sec</b> Strek na jou sye Hippel op jou plek</p> <p><b>Rus vir 10sec</b></p> <p>Herhaal die oefening</p>	<p>YouTube oefening video:</p> <p><i><b>9 min exercise for kids</b></i></p> 	<p><i><b>Telefoontjie</b></i></p> <p>Elke leerder gaan 'n kans kry om 'n oefening te doen. Die volgende leerder moet die vorige oefening na-aap en dan sy eie oefening uitdink en dan doen, sodat die volgende leerder sy oefening kan doen en dan sy eie.</p> <p>Herhaal die proses ten minste 2 keer</p>	<p>Just dance video's op YouTube</p>
<b>Afkoel</b>	<p>Strek oefeninge:</p> <p>Arms Lyf Bene</p>	<p>Joga</p>	<p>Strek oefeninge:</p> <p>Arms Lyf Bene</p>	<p>Strek oefeninge:</p> <p>Arms Lyf Bene</p>	<p>Joga</p>

