





Motoriek beplanning Siklus 4

	Dag 1 (12 min)	Dag 2 (12 min)	Dag 3 (12 min)	Dag 4 (12 min)	Dag 5 (12 min)
Opwarm	Strek oefeninge	Strek oefeninge	Strek oefeninge	Strek oefeninge	Strek oefeninge
Oefening	<p>Elke leerder kry 'n kans om aan 'n oefening uit te dink.</p> <p>Wanneer die juffrou die musiek speel, doen die hele klas die oefening. As die musiek stop, is dit die volgende leerder se beurt om aan 'n oefening uit te dink.</p>	<p>Spin the wheel</p> <p>Die juffrou deel die leerders in twee groepe (rooi en blou groep)</p> <p>Die juffrou "draai" die wiel op die rekenaar. Wanneer dit op 'n kleur land, moet die leerders wat in daai kleur groep is, die oefening doen. Wanneer dit op geel land, moet die hele klas die oefening doen</p>	<p>YouTube oefening video:</p> <p>5 minute move – kids workout 1</p>  <p>5 minute move – kids workout 2</p> 	<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>	<p>Just dance video's op YouTube</p>
Afkoel	Strek oefeninge: Arms, bene, lyf	Joga	Strek oefeninge: Arms, bene, lyf	Strek oefeninge: Arms, bene,, lyf	Joga