







Motoriek beplanning Siklus 5

	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>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>Juffrou laat al die leeders staan</p> <p>Juffrou kies twee leeders om “teen mekaar te speel”</p> <p>Die twee leeders 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 leeders. Speel aan totdat almal sit.</p> <p>Herhaal die oefening</p>	<p>YouTube oefening video:</p> <p><i>“5 Alive” Kids workout with Spiderman</i></p>  <p><i>5 minute Batman workout</i></p> 	<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>YouTube oefening video:</p> <p><i>5 minute move – kids workout 3</i></p>  <p><i>5 minute move – kids workout 4</i></p> 
Afkoel	Strek oefeninge: Arms, bene, lyf	Joga	Strek oefeninge: Arms, bene, lyf	Strek oefeninge: Arms, bene., lyf	Joga