




Motoriek beplanning Siklus 7

| | 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>Juffrou laat al die leerdere staan</p> <p>Die hele klas begin te spring op een been. As 'n leerder moeg raak of nie meer spring nie, is hy/sy uit. Die oefening gaan totdat daar een leerder oor bly.</p> <p>Herhaal die oefening 2 keer</p> | <p>Speel "Simon Says"</p> <p>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>YouTube oefening video:</p> <p>Active 8 Minute Workout Featuring Alfie</p>  | <p>Spin the wheel</p> <p>Juffrou gee elke leerder 'n kleur (blou en rooi)</p> <p>Juffrou draai die wiel en as dit op die 'n kleur land, moet die leerdere van daai kleur die oefening doen.</p> <p>Wanneer dit op geel land, doen die hele klas die oefening.</p> <p>Herhaal die oefening totdat al die kleure ten minste 3 oefening gedoen het</p> | <p>YouTube oefening video:</p> <p>Just dance</p> |
| Afkoel | Strek oefeninge: Arms, bene, lyf | Joga | Strek oefeninge: Arms, bene, lyf | Strek oefeninge: Arms, bene, lyf | Joga |