



Ons doen

Teken 'n prent van hoe jy en jou maats veilig in die park speel. Waar en hoe sou julle speel? Dink byvoorbeeld aan hoe jy op 'n swaai sou speel. Gebruik eers 'n kokipen of 'n potlood om jou tekening te skets. Kleur dit dan met pastelverf of kryt in.

Datum:

- enige aanvaarbare prent
- onthou sosiale afstand en masker



Ons beweeg

Opwarming

Beweeg verskillende dele van jou lyf gelyktydig. Rol byvoorbeeld jou polse en heupe of jou skouers en enkels.

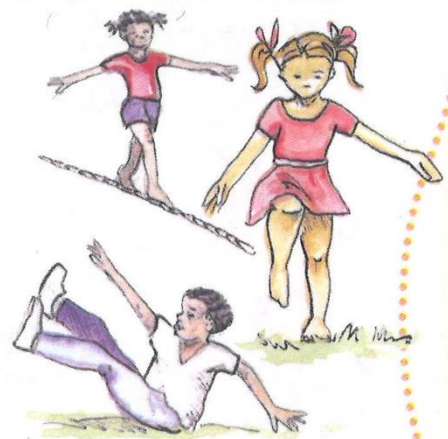
Hoofaktiwiteit: Balansering

- Loop 2 meter vorentoe op jou hakke en dan agteruit op jou tone.
- Kruip op jou hande en knieë.
- Balanseerloop op 'n tou, eers vorentoe en dan agtertoe.

Julle juffrou sal julle leer hoe om 'n handstand en 'n kopstand uit te voer.

Afkoeling

Strek jou ledemate stadig. Indien moontlik doen dit op die maat van rustige, kalmerende musiek.



Onderwyser:

Teken:

Datum: