



Nasionale Inperkingstyd

Lo Prakties: Graad 6

Week 1: 20 April 2020

Fisiese fiksheid

- Doelwit vir die kwartaal: Deelname aan 'n fisiese fiksheidsprogram om spesifieke aspekte van fiksheid te ontwikkel.
- Jy gaan elke week 'n oefenprogram ontvang wat jy saam met jou ouers, boeties of sussies kan voltooi. Jy kan meer per week ook doen as jy wil.
- Volg gerus die video skakels as jy een van die bewegings nie verstaan nie.
- ONTHOU jou liggaam is gemaak om te beweeg. Oefeninge deur die dag is belangrik vir jou gesondheid en breinaktiwiteit.

Opwarming (draf en strek)

Stel 1 x 20 van elke oefening

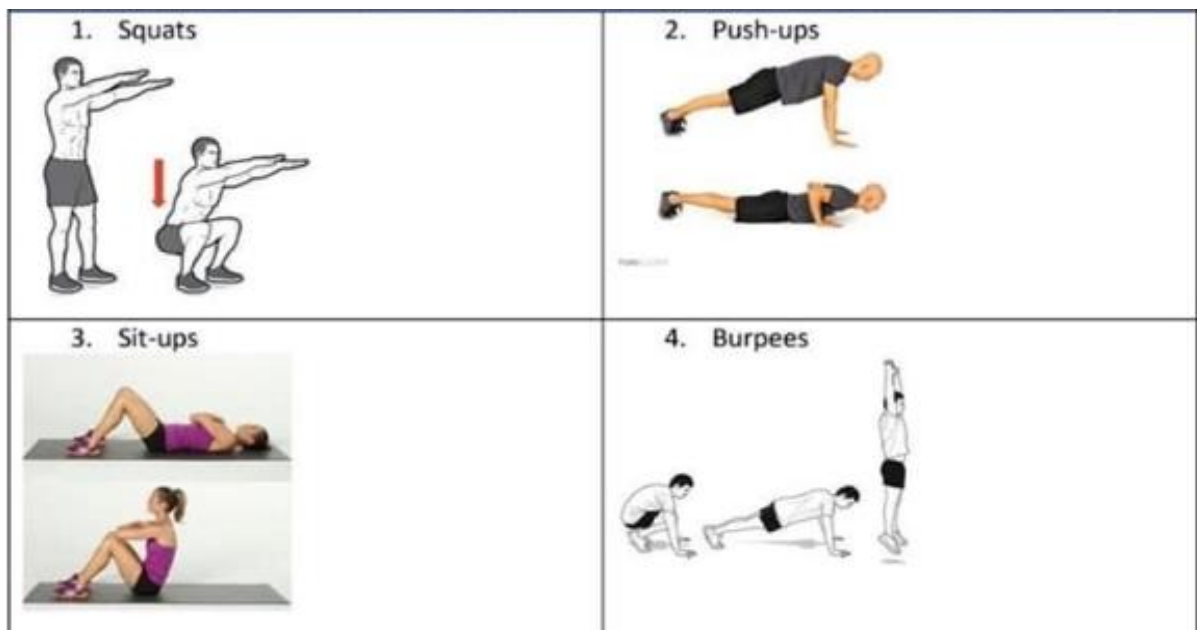
Rus 1 minuut

Stel 2 x 10 van elke oefening

Rus 1 minuut

Stel 3 x 5 van elke oefening

Afkoeling (belangrik om goed te strek)



Squats: <https://www.youtube.com/watch?v=GD2F5sqsK1o>

Push-ups: <https://www.youtube.com/watch?v=x-bWOeFFQvk>

Sit-ups: <https://www.youtube.com/watch?v=fzDf9k6XFV0>

Burpees: <https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jKA>