

Graad 6 Musiek: Week 2: Dans en ruimte



- i. Doen die volgende opwarmingsoefeninge tot die beste van jou vermoë:

Warm op en speel **5–10 minute**

Warm enkels en voete op voor 'n dansroetine uitgevoer word

1. a) Sit op die vloer. Strek jou bene voor jou en hou jou rug reguit.
- b) Punt jou tone en ontspan dan jou voete. Herhaal 10 keer.

Opwarmingsaktiwiteit wat meer energie benodig

Hou asemhaling normaal tydens hierdie oefeninge.

1. Sit kruisbeen op die grond, sodat die hak van die een voet in lyn met die enkel van die ander voet is. Sit regop.
2. Rus jou regterhand op die regterknie. Lig jou linkerarm sywaarts bo jou kop en buig na die kant toe. Voel hoe die spiere in jou sy strek. Moenie jou spiere órstrek nie, maar doen dit sag. Herhaal na die ander kant.
3. Rus jou hande op jou knie en sit regop. Kyk oor jou linkerskouer. Buig so ver as wat dit gemaklik is, agteroor. Kom weer regop en maak jou rug reguit voor jy vooroor buig.
4. Buig jou kop vooroor na jou knieë toe. Begin deur die bokant van jou nek te buig en hou aan tot die onderkant van jou nek gebuig is.
5. Kom weer regop. Begin met die onderkant van jou nek totdat jy regop sit. Herhaal die rugoefening na die regterkant toe. Maak seker dat jy rustige bewegings uitvoer.
6. Lê op jou maag. Vou jou arms en laat jou kop daarop rus. Lig jou linkerbeen van die grond af en punt jou tone. Hou jou heupe op die grond. Herhaal met die regterbeen. Jy behoort jou boudspiere en die spiere aan die agterkant van jou dye te voel saamtrek. Moenie jou bene te hoog oplig nie. Asem in terwyl jy jou been oplig, en blaas uit terwyl jy jou been laat sak.

- ii. Dink na oor die volgende vir so 5 minute:
- a. Dink aan hoe verskillende mense, diere, voertuie en dinge in die natuur beweeg. Beweging verskil van persoon tot persoon en dier tot dier. Dink ook aan wanneer jy by die huis is of op die skoolterrein. Vergelyk dit met hoe jou bewegings binne die klaskamer is en hoe daardie bewegings ook verskil t.o.v. die klaskamer waarin jy is. Ruimte speel 'n groot rol in die bewegings wat ons maak.
 - b. Alles wat ons op 'n daaglikse basis doen, doen ons binne 'n bepaalde ruimte. Daar is twee soorte ruimtes waarvan ek vir julle bewus wil maak. Eerstens is daar ons persoonlike ruimte en tweedens is daar die wêreld om ons wat 'n gedeelde ruimte is.
 - c. Dansers beweeg deur die ruimte waarin hulle hulself bevind. Hulle dans op die maat van die liedjie wat gespeel word. D.w.s. hulle dans in tyd met die musiek in orde om 'n ritmiese sin aan die dans te gee.
 - d. Onthou: dans verg 'n sekere hoeveelheid energie. Bewegings wat gemaak word kan swaar of lig wees en sommige bewegings kan meer beklemtoon word as ander.
- iii. Lees “Eenheid 6: Bewegingsroetines om verhoudings te ontwikkel” (Bl. 60)
- iv. Lees deur die PDF dokument “Die elemente van dans”



- v. Lees deur Aktiwiteit 6.1 (Ondersoek die ruimte rondom jou) (Bl. 60) en voltooi dit daarna. Die beskrywing wat hieronder volg, sal vir jou met die aktiwiteit help. Hierdie aktiwiteit sal jy saam met iemand moet doen.
- Die aktiwiteit duur 10 minute
 - Punt 1: Begin in die fetusposisie. Lê so styf opgekrul soos wat jy kan.
 - Punt 2: Wanneer jy jou arms strek, strek hulle stadig op sodat jy die ruimte om jou kan ontdek. Wys ook jou emosies op jou gesig.
 - Punt 3: Staan stadig op. Maak asof jy die ruimte vir die eerste keer ervaar. Strek jou arms sowel as jou bene.
 - Punt 4: Maak seker om nie oogkontak met diegene om jou te maak nie. Jy is in jou eie ruimte en moet daarom onbewus wees van diegene om jou. Moenie te naby wees aan diegene wat dit saam met jou doen nie. Elkeen van julle is in julle eie ruimte.
 - Punt 5: Dit moet die eerste keer wees wat jy vir iemand anders kyk. Verbeel jouself dat jou borrel effens vergroot het sodat julle aan mekaar se hande kan vat.
 - Punt 6: Plaas jou voete effens uitmekaar wanneer jy hierdie deel doen. Dit help met jou balans. Slegs julle hande mag aan mekaar raak.
 - Punt 7: Verbeel jou daar is 'n gat in die borrel. Julle moet mekaar se hande vashou terwyl julle agtertoe leun. Dit bou vertroue aangesien julle staatmaak op mekaar om julle gewig te dra. Hou julle voete bymekaar hiervoor. Dit help met balans.
 - Punt 8: Julle buk saam af asof julle iets van die vloer af wil optel. Hou jou rug reguit. Kom stadig op anders gaan jy jou rug beseer. Pasop om nie koppe te stamp (letterlik) met die persoon voor jou nie.
 - Punt 9: Julle hou hande vas om mekaar te anker.
 - Punt 10: Jy kan dit met die persoon wat dit saam met jou gedoen het, bespreek.
- vi. Doen die volgende afkoel oefeninge:



Afkoeling

5 minute

Laat die leerders na hierdie aktiwiteit afkoel.

- Sit kruisbeen in 'n kring op die vloer.
- Maak jou oë toe en haal diep asem deur die neus.
- Pers jou lippe saam as jy uitasem en verbeel jou jy blaas 'n ballon op. Sien hoe die ballon al hoe groter word soos jy elke keer uitblaas.
- Verbeel jou jy is aan die ballon vas. Dit sweef op in die lug en jy sweef saam weg uit die klaskamer die blou lug in.
- Geniet die sweeftog 'n tydjie lank. Jou onderwyser sal vir jou sê wanneer jy die ballon moet laat los en terugswaef aarde toe. Jy land sag en maak jou oë oop.

Jy kan die oefeninge in die PDF dokument "Opwarmings en afkoelroetines" vir alledaagse en algemene gesondheid gebruik. Jy sal daarby baat om elke dag so 'n bietjie te strek.

