



Nasionale Inperkingstyd

Lo Prakties: Graad 6

Week 4: 11-15 Mei 2020

Fisieke fiksheid



- Doelwit vir die kwartaal: Deelname aan 'n fisiese fiksheidsprogram om spesifieke aspekte van fiksheid te ontwikkel.
- MOENIE jou liggaam ooreis nie. Verkeerde manier van oefeninge kan beserings veroorsaak.
- Onthou om gemaklike oefenklere te dra en daag vir mamma, pappa, boetie of sussie uit om die oefeninge saam met jou te voltooi.
- Drink genoeg water!



Jy gaan hierdie week **weerstandsoefeninge** by drie stasies doen. Spandeer **10 minute** by elke stasie. Die stasies word soos volg opgestel:

1. Lae-intensiteitsoefeninge:

Hierdie aktiwiteite sal help om jou spierweerstand vir alledaagse aktiwiteite te verbeter.

- a) Draf of loop op die plek vir drie minute. Strek daarna vir 'n paar minute.
- b) Lê op jou sy, lig jou bene 15 keer stadig en laat hulle weer sak.

2. Medium- intensiteitsoefeninge:

Hierdie aktiwiteite sal help om jou spierweerstand te verbeter sodat jou sportprestasie kan verhoog.

- a) Hurk neer en plaas jou hande op die grond langs jou knieë. Lig jou voete van die grond af en hou dit vir 25 sekondes. Herhaal drie maal.
- b) Lê op jou maag. Stoot jouself op jou hande en tone op (push-up posisie). Hou jou liggaam vir 25 sekondes van die grond af (plank).

3. Hoë- intensiteitsoefeninge:

Hierdie aktiwiteite sal help om jou sportprestasie op 'n hoë vlak te kry.

- a) Staar met jou bene effens gebuig. Lig 'n gewig met beide arms na jou borskas (bisepekruel). Doen 15 herhalings en rus.
- b) Staar met jou bene effens gebuig. Tel die gewig met jou regterhand op en lig dit stadig met 'n reguit arm op tot bokant jou regterskouer. Herhaal met jou linkerhand. Doen 15 herhalings met elke arm en rus.