

# MOTORIESE PROGRAM

## *KWARTAAL 1*

### WEEK 1

Vir opwarming: Leerders staan almal by hul stasies. Wanneer die fluitjie blaas begin hul stadig op een plek draf, soos wat die fluitjie weer blaas, begin hulle net alhoe vinniger op een plek draf totdat die opdrag gegee word dat hulle kan stop. Doen basiese strekke.

| Stasie 1:                                                                                                                                                                                                                                                             | Stasie 2:                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Stasie 3:                                                                                                                                                                            | Stasie 4:                                                                                                                                                                                                                                      | Stasie 5:                                                                                                                                                                                                 | Stasie 6:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Leopard crawl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koördinasie</li> <li>• Lateraliteit</li> <li>• Spierkrag</li> <li>• Spieruithouvermoë</li> </ul> <p>Vooroorrol:</p> <p>Knyp 'n boontjiesakkie onder die ken vas terwyl vooroorrolle uitgevoer word</p> | <p>Hasiespronge in hoepels. Pak 5 - 8 hoepels in 'n reguit lyn. Die kind hurksit in die eerste hoepel. Die hande word in die tweede hoepel geplaas en dan word daar met die twee bene gelyktydig vorentoe gespring. Hurksit dan weer in die tweede hoepel en gaan aan na die volgende hoepel.</p> | <p>Spring dubbelvoet oor verskillende hoogte hekkies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritme</li> <li>• Plofkrag/Spiertonus</li> <li>• Ruimtelike oriëntering</li> </ul> | <p>Boontjiesakkie vang oor afstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koördinasie</li> <li>• Visuele geskiktheid</li> <li>• Konsentrasie</li> <li>• Gereedheidsposisie</li> <li>• Tydsberekening</li> <li>• Lateraliteit</li> </ul> | <p>Bons en vang sokkerbal oor afstand. (Variasie vir verskillende ouderdomsgroepe en vermoëns)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritme</li> <li>• Reaksietyd</li> <li>• Koördinasie</li> </ul> | <p>Speel bulldozers en builders: Een span se bakens word omgedraai en die ander span se bakens staan regop. Kyk nou wie kan die meeste bakens optel of omstoot.</p> <p>Alternatief vir hierdie stasie. Elkeen kry 'n tou waarmee hy 'n vorm op die grond moet maak. Loop nou haktoon oor jou vorm. Belangrik dat daar nie spasie tussen die kinders se hakke en tone moet wees nie.</p> |

|  |  |  |  |  |                                        |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------|
|  |  |  |  |  | Dit dui op oa 'n perseptuele probleem. |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------|

### Wat kan vandag geassesseer word?

1. Koördinasie: Kyk veral hoe die leopard crawl en vooroorrol uitgevoer word. Lyk dit vloeiend?
2. Hand-oog koördinasie: Hoe vaar die leerder met gooi en vang van apparaat?
3. Lokomotoriese vaardigheid: Hoe is die leerder se algemene beweging. Hier kan daar spesifiek gekyk word na hoe hy/sy oor die hekkies spring.
4. Motoriese beplanning, koördinasie en ritme: Kyk na hoe die kind hasiespronge uitvoer. Is sy arms en bene gekoördineerd en beweeg hul saam?
5. Kan hy vooroorrolle uitvoer? Indien nie, is dit baie belangrik dat dit vir hom aangeleer moet word.

## WEEK 2

Vir opwarming: Huppel op die plek. Gebruik handseine en wys aan leerders of hul vorentoe, agtertoe of na die kant moet huppel. Hou die afstande kort. Doen basiese strekke. (Indien 'n kind nie kan huppel nie, is dit belangrik dat daar aandag aan gegee moet word, aangesien probleme hier moontlik ook op ander plekke kan manifesteer.)

| Stasie 1:                                                                                                                                             | Stasie 2:                                                                                                                                                  | Stasie 3:                                                                                                                                                      | Stasie 4:                                                                                                                                                                                 | Stasie 5:                                                                                                                                                 | Stasie 6:                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Leerder moet boontjiesakkie 1 op 'n slag by die volgende merker gaan sit. Volgende leerder moet weer boontjiesakkies een op 'n slag gaan haal.</p> | <p>Leerder rol 5 tennisballe na teiken. Daarna gaan staan hy agter die teiken en maak die volgende leerder se balle bymekaar. Gee dit aan die volgende</p> | <p>Wurmloop:</p> <p>Leerder staan op altwee sy hande en sy voete. Hy loop nou vooruit met sy hande totdat hy nie meer kan nie. Loop daarna nader met voete</p> | <p>Pak 'n hindernisbaan uit met hoepels, 'n leer en boontjiesakkies en hekkies. Die kind moet tweebene op die boontjiesakkies spring, 'n hoepel optel, oor sy kop sit en met sy voete</p> | <p>Hardloop "vry" rond in 'n afgebakende area waarin 'n klomp tennisballe en boontjiesakkies geplaas is. Die kind draf tussen die apparaat rond en op</p> | <p>Leerders stap vorentoe en agteruit oor balansbalk met boontjiesakkie op kop.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balans</li> <li>• Liggaamsbewustheid</li> </ul> <p>Vir variasie kan die maat</p> |

|                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kardiovaskulêr</li> </ul> | <p>leerder en gaan staan agter in die ry.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hand-oog koördinasie</li> <li>Ruimtelike oriëntasie</li> </ul> | <p>totdat die hande weer vooruit kan loop. Doen aflos tussen 2 bakens 5m uit mekaar.</p> <p>Na die wurmloop kan hul kraploop. Kraploop is as jy op jou boude sit met jou hande agter jou, jouself dan lig en op jou hande en voete dan agteruit loop.</p> | <p>deur klim, bo-oor die hekkies spring met beide bene gelyk en met verskillende patrone deur die leer beweeg. Daar kan ook stoele tussenin gepak word waaronder hulle moet deur kruip.</p> | <p>bevel (links of regs) moet hy enige van die apparaat optel met sy linker-of regterhand (afhangend van die bevel). Hardloop weer rond en as die bevel kom moet hy die apparaat in sy hand neersit en weer die volgende optel met die korrekte hand. Kinders kan beurte met bevel maak, maar maak tog seker dat die regte uitvoering plaasvind.</p> | <p>volgende in die ry sê waarop die een op die balk die boontjiesakkie moet balanseer, bv: binnekant van elmboog, skouer, gewrig, buitekant van hand ens.</p> |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Wat kan vandag geassesseer word?

1. Balans: Kyk hoe stabiel die leerder oor die balansbalk loop?
2. Spieruithouvermoë en algemene fiksheid: Kyk hoe voluit die leerder die boontjiesakkies by die bakens kan gaan sit.
3. Hand-oog koördinasie: Kyk hoe die leerder die tennisballe na die teiken rol.
4. Koördinasie en motoriese beplanning: Hoe word die “wurmloop” uitgevoer?
5. Ruimtelike oriëntasie en motoriese beplanning: Kyk by stasie 4 hoe die leerders die bewegings uitvoer. Is hul gemaklik en vloeiend of is hulle ongeorganiseerd en stamp teen die apparaat. (Motoriese beplanning is ook 'n uitval wat tot groot probleme in die klaskamer kan lei.)
6. Lateraliteit: Stasie 5: Kan hy die apparaat met die korrekte hand optel?

## WEEK 3

| Stasie 1:                                                                                                                                                                                                             | Stasie 2:                                                                                                                                                                                                                                  | Stasie 3:                                                                                                                                                                                                              | Stasie 4:                                                                                                                                                                                                   | Stasie 5:                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Stasie 6:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Leerders staan teenoor mekaar 3m weg.<br/>Leerders moet die bal gooi en vang.<br/>Variasie: Gooi met linkerhand, vang met regterhand en ruil om.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koördinasie</li> </ul> | <p>“Knee touch”<br/>Die leerders hardloop rond in ‘n afgebakende area. Hulle moet probeer om ‘n ander leerder se knieë te raak, sonder dat sy knieë self geraak word.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kardiovaskulêr</li> </ul> | <p>Loop op balk terwyl sokkerbal/tennisbal gebons word. (Variasies vir verskillende ouderdomsgroepe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balans</li> <li>Ruimtelike oriëntasie</li> <li>Konsentrasie</li> </ul> | <p>Touspring</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Totale liggaams sinchronisering</li> </ul> <p>Indien die leerders nog nie tou kan spring nie, wys eers aan hul hoe om deur ‘n hoepel te spring.</p> | <p>‘n Leer lê op die vloer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Loop op die sporte</li> <li>Loop sywaarts op die sporte.</li> <li>Loop agteruit oor die sporte.</li> </ul> <p>Draai die leer op sy sy (twee leerders hou die punte vas). Kruip in en uit tussen die sporte deur.</p> | <p>Loop van bv die oranje tot die geel baken (5m) op jou hakke en dan van die geel baken na die blou baken (5m) op jou tone. Loop dan haktoon vorentoe en agtertoe oor die tou. Staan nou vir 10 sekondes op jou linkerbeen en 10 sekondes op jou regterbeen.<br/>Ondersteun die kind om dit ook met toe oë ook uit te voer. Spring twee bene terug na die begin en herhaal die hele “baan” weer.</p> |

### Wat kan vandag geassesseer word?

1. Liggaamssinchronisering: Hoe spring die leerder tou? Werk sy arms saam? Bene? Werk arms en bene goed saam?
2. Perseptueel motories: Hoe kruip die leerder in en uit deur die leer? Kan hy/sy ‘n plan maak? Is hulle vloeiend in hul beweging?
3. Gooi aksie: Kry die leerder dit reg om die bal akkuraat te gooi. Trap hy vorentoe met die teenoorgestelde voet ens?
4. Vang aksie: Staan hy en wat vir die bal? Kan hy die bal akkuraat vang?
5. Balans: Stasie 6 – het die kind goeie balans, of val hy telkens om? Het hy net swak balans as hy sy oë toemaak of is die swak balans deurentyd?

## WEEK 4

Vir opwarming: Draf stadig op een plek. Wanneer die fluitjie een maal blaas, moet die leerder op sy/haar maag gaan lê, wanneer die fluitjie 2x blaas, moet die leerder op sy/haar rug gaan lê. Tussenin elke beweging na die maag of rug, moet hul op een plek draf. Maak seker dat hierdie opdragte reg uitgevoer word. Indien die kind hier sukkel kan dit moontlik dui op ouditiewe diskriminasie en geheue probleme.

| Stasie 1                                                                                                                                                                                                                                                    | Stasie 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Stasie 3                                                                                                                                                                                                        | Stasie 4                                                                                                                                                                                                                                                          | Stasie 5                                                                                                                                                                                                                                                       | Stasie 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Vyf hoepels 50cm van mekaar. Spring vorentoe met alternatiewe been en land op linker- of regtervoet. Hou balans op een been vir 5 sekondes en spring na volgende hoepel.</p> <p>Wanneer hy deur al die hoepels gespring het, maak hy 2 vooroorrolle.</p> | <p>Plaas 'n boontjiesakkie op die rugkant van die hand. Gooi sakkie in die lug op en vang dit met dieselfde hand. Ruil hande sodat die nie-dominante hand ook oefen.</p> <p>Wanneer dit 10x met elke hand gedoen is, spring dan tou vir 10x met beide voete gelyk en herhaal dan weer boontjiesakkie</p> <p>Indien die kind sukkel, gooi dit op met een hand en vang met beide hande.</p> | <p>Loop op balanseerbalk en bons medium grootte bal aan linker-en regterkant van die balk.</p> <p>Dit kan een hop links, een hop op die bankie en een hop regs wees. Bepaal dit volgens die kind se vermoë.</p> | <p>Loop oor tou deur bene te kruis. (Motoriese beplanning en middellynkruising)</p> <p>Daarna: Gooi boontjiesakkie in die lug op met regterhand en vang met linkerhand en andersom. Herhaal 10x en gaan staan dan weer agter in die ry om op die tou te loop.</p> | <p>Bons middelslagbal alternatief met linker- en regterhand en beide hande gelyktydig. Afhangende van die ouderdom en vermoë bons bv. Links, regs, albei hande, links, regs, albei hande.</p> <p>Vra die leerder met watter hand hy dit bons – links/regs?</p> | <p>Daar word 3 bakens neergesit, 3m verder, nog 3, 3m verder nog 3. 2 Leerders agter die eerste 3 bakens. By die 1ste baken doen leerders 10 spreispronge, waar die hande bo die kop geklap word. Tweede baken, spring 10x op eenbeen op een plek. Ruil bene, 10x op die ander been. Derde baken spring so hoog jy kan en klap jou hande voor jou soveel keer as moontlik – ook 10x.</p> |

### Wat kan vandag geassesseer word?

1. Middellynkruising: Kyk hoe die leerder die bal weerskante van die balk of tou bons. Vind middellynkruising plaas? Kyk ook of die leerder hul bene kruis wanneer daar oor die tou geloop word.
2. Balans: Wanneer hy op sy linker- of regtervoet land wanneer in die hoepel gespring word, kan hy/sy kompenseer en balans/ekwilibrium handhaaf?
3. Reaksietyd en koördinasie: Om die boontjiesakkie op te gooi met die rugkant van die hand en dan met dieselfde hand te vang kan veral vir jonger leerders 'n uitdaging wees. Die aktiwiteit kan geassesseer word by 8-9 jarige leerders.

## WEEK 5

Vir opwarming: Deel die leerders vooraf op in hul onderskeie groepe sodat hulle na hierdie aktiwiteit weet waar om te gaan sit. Leerders hardloop op verskillende maniere in die vertrek rond en moet elke keer vries op bevel.

- Hardloop platvoet
- Hardloop op jou tone
- Hardloop stadig en vinnig
- Hardloop soos 'n stokmannetjie (sonder om jou bene te buig)

| Stasie 1                                                                                                                                                                                                    | Stasie 2                                                                                                                                                                                   | Stasie 3                                                                                                                                                                                             | Stasie 4                                                                                                                                                                                           | Stasie 5                                                                                                                                                               | Stasie 6                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Elke leerder staan by 'n baken ongeveer 3-4m van mekaar af weg (2 maats oorkant mekaar). Eers gooi elke leerder sy eie boontjiesakkie in die lug op en kyk hoeveel keer hy sy hande kan klap voordat hy die | Trampoline: Elke leerder kry 'n beurt om die volgende uit te voer:<br>i) Spring vorentoe af van die trampoline (vanaf 'n stilstaande posisie)<br>ii) Spring agteruit af van die trampoline | Pak 3 bakens vir elke twee maats uit. Die bakens is ongeveer 5m uit mekaar. By die eerste baken, doen die leerder 10x jumping jacks, dan loop hy soos 'n krap tot by die volgende baken. (Kraploop – | Die leerders moet op boontjiesakkies loop wat verskillende afstande van mekaar en in verskillende patrone gepak is. Hoepels kan tussen boontjiesakkies gesit word waardeur hul moet klim sonder om | Liggaamskema aktiwiteit<br><br>Baken 'n area af waarin die leerders "Follow the leader" kan speel. Noem terme aan hulle soos laag, hoog, agtertoe, stadig, vinnig ens. | Leerders speel middelmannetjie in afgebakende area. Hulle mag rondbeweeg |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|
| boontjiesakkie weer vang. Nadat hulle dit 15x gedoen het, gooi een leerder vir die ander 'n boontjiesakkie wat hy/sy moet vang. Sodra hy die sakkie gevang het, moet hy <b>dadelik</b> na die maat oorkant hom se baken gooi en kyk of hy/sy dit kan raakgooi. Elke maat kry 10 beurte om na sy maat se teiken te gooi en dan ruil hul weer om. | (vanaf 'n stilstaande posisie)<br>iii) Spring vorentoe op die trampoline<br>iv) Spring agtertoe op die trampoline<br>v) Spring in die rondte op die trampoline<br>vi) Spring af en klap jou hande voor jy grond raak.<br>vii) Kyk of jy elke keer as jy afspring jou balans vir 3 tellings kan hou.<br>Onthou om die knieë te buig tydens landings | sit op die sitvlak met die hande agter die rug op die grond. Lig nou die sitvlak op deur op die hande en voete te steun) Tot by die laaste baken loop hy soos 'n tier. (Die "tier" beweeg vorentoe deur sy hande gelyk ver voor hom neer te sit en dan met die voete gelyk nader te spring) Hardloop terug. | van die sakkies af te val. | Bewegings moet ook kreatief wees. |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|

### Wat kan vandag geassesseer word?

1. Reaksietyd en boonste ledemaat koördinasie: Kyk na hoe die leerder die boontjiesakkie vang en na die teiken gooi. Is die bewegings gekoördineerd en gooi hy onmiddelik na die teiken?
2. Bilaterale integrasie: Kyk of die leerders die dierlope (tier en krap) en jumping jacks suksesvol en gekoördineerd kan uitvoer.
3. Dinamiese balans: Kan die leerders hul balans hou terwyl hul van een boontjiesakkie na die volgende beweeg?
4. Ruimtelike oriëntasie: Stasie 4 – kan hulle die bewegings gekoördineerd en vloeiend uitvoer?
5. Perseptueel-motories: Is in al hierdie aktiwiteite ingebou. Kyk of die leerders kan beplan en aktiwiteite goed uitvoer.

## WEEK 6

- Vir opwarming: Klap verskillende ritmes. Die leerders moet probeer om hierdie ritmes te herhaal. Spring daarna 10x op die een been en 10x op die ander been. Dan so hoog die leerder kan vir 15x op altwee bene. Doen basiese strekke.

| Stasie 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Stasie 2                                                                                                                | Stasie 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Stasie 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Stasie 5                                                                                                                                                                                                            | Stasie 6                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Die leerder skop 'n sokkerbal oor twee meter teen muur met alternatiewe linker- en regtervoet.</p> <p>Let op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bilaterale integrasie tussen voete</li> <li>✓ Beheer van bal met albei voete</li> <li>✓ Postuur en gekoördineerde liggaamsbewegings</li> <li>✓ Koördinasie tussen oë en voete</li> </ul> | <p>Leerder staan 2m vanaf muur en gooi bal teen muur en vang met beide hande. 7-12 jaar = tennisbal, 5-6jr 20cm bal</p> | <p>Bons van tennisbal met alternatiewe linker- en regterhande:</p> <p>Leerders in die ouderdomsgroep 5-7 jaar kan die bal met die voorkeurhand bons. Leerders vanaf 8 jaar kan rondbeweeg in 'n afgemete area, maar die patroon van alternatief regs dan links moet gehandhaaf word.</p> <p>Let op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Swak hand-oogkoördinasie</li> <li>✓ Swak liggaamskontrole en</li> </ul> | <p>Pak 3 bakens ongeveer 3m uitmekaar.</p> <p>Baken 1:<br/>Lê op jou sy op die vloer met jou hand onder jou skouer. maak jou arm reguit todat jou liggaam in die lug is in 'n leun posisie. Hou jou hand op die merk, beweeg jou liggaam rondom jou hand in 'n sirkel. Hou jou liggaam die hele tyd reguit.</p> <p>Hardloop na baken 2</p> <p>Baken 2: (Sit 'n klein baken ongeveer 1 en 'n halwe meter van die 2 de baken tot waar die leerder op sy heupe moet "loop".)<br/>Sit op die vloer met jou</p> | <p>Springtou</p> <p>Maak seker die leerder spring met altwee voete. Indien hul vreeslik sukkel, moet 'n hoepel eers soos 'n springtou gebruik word sodat die leerder kan agterkom wat van hom/haar verwag word.</p> | <p>Rol van die een kant van 'n LO mat en terug soos 'n stomp. maak seker dat die leerder se liggaam gestrek bly en dat sy bors, arms en kop oplig elke keer wat hy op sy maag is.</p> <p>Oefening is vir vestibulêre stimulasie en refleksbeheer.</p> |

|  |  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | spierbeheer | <p>bene reguit voor jou en jou arms gekruis voor jou bors. Beweeg vorentoe deur een heup en been vorentoe te beweeg, dan die ander, Hou jou bene die heelyd reguit.</p> <p>Hardloop na baken 3</p> <p>Baken 3:<br/>Kniel op jou hande en knieë. Lig een arm en die teenoorgestelde been. Beweeg vorentoe deur net die arm en been wat op die grond is te gebruik.</p> |  |  |
|--|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

#### **Wat kan vandag geassesseer word?**

1. Liggaamsbewustheid: Kyk by stasie 4 of die leerder hierdie maniere van beweeg kan regkry. Indien hy/sy swak liggaamsbewustheid het, sal die bewegings uiters moeilik uitgevoer word.
2. Hand-oog koördinasie: Kan die leerder 'n bal met een of albei hande bons?
3. Bilaterale integrasie tussen voete: Kan die leerder die bal beheersd skop met albei voete? Moenie te veel penaliseer indien daar effens gesukkel word met die nie-dominante voet nie.
4. Ruimtelike oriëntasie: Hoe oriënteer die kind homself ten opsigte van die al die aktiwiteite. Beweeg hy doelgerig of onseker.

## WEEK 7

Vir opwarming: Al die leerders staan aan een kant van die vertrek teen die muur. Hul kry verskillende opdragte om te volg. Om seker te maak dat hulle nie aan die uitgepakte stasies raak nie, waarsku hul dat hul “uit” sal wees indien hul aan enige van die apparaat raak. Die opdragte kan insluit: Huppel, tweebeenspring, gallop (waar die een been lei), “slide”. Doen hierna basiese strekke.

| Stasie 1:                                                                                                                                                                                                                                                         | Stasie 2:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Stasie 3:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Stasie 4:                                                                                                                                                                       | Stasie 5:                                                                                                                                                                                           | Stasie 6:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15x Jumping jacks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koördinasie</li> <li>Lateraliteit</li> <li>Spierkrag</li> <li>Spieruithouvermoë</li> </ul> <p>Vooroorrol:</p> <p>Knyp ‘n boontjiesakkie onder die ken vas terwyl vooroorrolle uitgevoer word</p> | <p><b>Om die STNR refleks teen te werk. Sien onderstaande notas.</b></p> <p>Beerloopsokker:<br/>Twee merkers 3m weg dien as doelpale. Die kind neem ‘n beerloophouding (staan op hande en voete) in met die bal voor sy kop. Gebruik nou die kop om die bal liggies vorentoe te stoot tot deur die doelpale. Die merkers kan ook in ‘n reguitlyn 2m van mekaar geplaas word. Die kind moet die bal met ‘n zig-zag patroon tussen die merkers deurstoot.</p> <p>Die kind met STNR sal vorentoe val omdat die arms gelyktydig met die</p> | <p>Spring dubbelvoet oor verskillende hoogte hekkies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ritme</li> <li>Plofkrag/Spier-tonus</li> <li>Ruimtelike oriëntering</li> </ul> <p>Kruip daarna onderdeur ‘n stoel en klim bo-oor die volgende stoel. Balanseer vir 10 tellings op jou REGTER voet en daarna 10 tellings op jou LINKER voet.</p> <p>Gaan lê nou op jou maag. Hou jou hande onder jou skouers,</p> | <p>Bucket ball:</p> <p>Leerders staan oorkant mekaar. Die een gooi ‘n tennisbal onderarm en die ander een probeer dit met ‘n groot baken vang. Na 10x ruil die leerders om.</p> | <p>Bons en vang sokkerbal oor afstand. (Variasie vir verskillende ouderdomsgroepe en vermoëns)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ritme</li> <li>Reaksietyd</li> <li>Koördinasie</li> </ul> | <p>Versterkingsoefeninge (asook vir kinestetiese invoer wat nodig is vir liggaamsbewustheid):</p> <p>Vir die rug:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die leerling staan handeknieëstand . Strek die linkerarm vorentoe en die regterbeen agtertoe. Ruil arms en bene. Elke posisie word gehou vir 10 tellings.</li> <li>Die regterarm vorentoe en die regterbeen agtertoe. Ruil</li> </ol> |

|  |                                              |                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | bene buig en 'n onstabiele posisie ontstaan. | stoot jou bolyf regop terwyl jou bene en romp steeds op die grond lê. Trek jouself nou vorentoe oor 5m (kinestetiese invoer). Herhaal die hele baan. |  |  | <p>arms en bene. Hou vir 10 tellings.</p> <p>Vir die skouers:</p> <p>Staan ongeveer 50cm van die muur met arms vorentoe gestrek met handpalms teen die muur. Terwyl die lyf reguit gehou word, word die arms gebuig en gestrek. Herhaal 3x15</p> |
|--|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**STNR refleks:** Symmetrical tonic neck reflex. Die STNR veroorsaak dat 'n kind se bene die teenoorgestelde bewegings as die kop en arms uitvoer. Indien die nek buig, buig die arms en die bene word reguit. Wanneer die nek reguit gemaak word, sal die arms ook reguit word, maar die bene sal buig. Kinders in die grondslagfase sal nog sekere gevolge hê van die STNR om een arm te gebruik sonder dat die ander arm ook beweeg wat probleme kan veroorsaak met skryfbewegings en om die arms in opposisie met mekaar te gebruik. STNR veroorsaak ook dikwels probleme om die teenoorgestelde bewegings met die arms te doen soos byvoorbeeld om knope vas te maak, om te masjeer, om te gooi, te skryf en te teken.

#### **Wat kan vandag geassesseer word?**

1. Koördinasie: Kyk hoe die leerder jumping jacks uitvoer. Werk die arms en bene gesinchroniseerd saam?
2. STNR refleks – is hy geinhibeer? Kry die kind die “beerloopsokker” taamlik maklik reg?
3. Kyk na die versterkingsoefeninge. Koördinasie kan ook hier geassesseer word. Hoe lyk die kind se spierkrag?
4. Ruimtelike oriëntasie stasie 3: Kyk weer of die kind se bewegings vloeiend is.

## WEEK 8

Opwarming: Hardloop stadig op een plek. Hardloop vinnig op een plek. Hop so hoog jy kan op een plek. Spring op een been op een plek. Spring op jou ander been op een plek. Wisselspronge: Linkerhand vorentoe en regterbeen vorentoe. Wanneer die fluitjie blaas moet die regterhand vorentoe en die linkerbeen vorentoe. Maak seker dit word korrek uitgevoer. Dit kan ook met ledemate aan dieselfde kant uitgevoer word.

| Stasie 1:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Stasie 2:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Stasie 3:                                                                                                                                                                                                                    | Stasie 4:                                                                                                                                                                                                                                                                           | Stasie 5:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Stasie 6:                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Merk 'n reguit lyn van ongeveer 10m af. Plaas 5 boontjiesakkies alternatief aan die linker- en regterkant van die lyn ongeveer 30cm van die lyn af. Die leerder moet nou hak toon loop tot by die boontjiesakkie en dan op een been hurk om die sakkie op te tel en dan weer ongeveer 30cm aan die ander kant van die lyn neersit. Tydens die optel en neersit van die boontjiesakkie moet die balans op eenbeen behou word.</p> | <p>Plaas 'n hoepel tussen twee leerders. Hulle moet probeer om die bal in die hoepel te bons. Die bal moet so gebons word dat dit vir sy maat moontlik is om te vang.</p> <p>Die aktiwiteit kan moeiliker gemaak word deur naby aan mekaar te staan en die bal hard in die hoepel te bons. Die kind sonder die bal moet met sy rug na die leerder staan met die bal en omdraai sodra hy die bal hoor bons. (Ouditiewe diskriminasie)</p> | <p>Loop op balk terwyl sokkerbal/tennisbal gebons word. (Variasies vir verskillende ouderdomsgroepe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balans</li> <li>• Ruimtelike oriëntasie</li> <li>• Konsentrasie</li> </ul> | <p>Doen die volgende in aflos format: Huppel oor 10m. Let op die korrekte uitvoering. Die eerste keer moet hy kyk hoe HOOG hy dit kan uitvoer. Die volgende keer hoe LAAG hy dit kan uitvoer. Dan weer hoe VINNIG en die laaste keer moet hy kyk hoe STADIG hy dit kan uitvoer.</p> | <p>Kettingsokker:</p> <p>Twee lyne 3m van mekaar. Een span staan op die een lyn en die opponente op die ander lyn met die arms om die skouers. 'n Bal word in die middel geplaas. Op bevel beweeg die twee spanne vorentoe en probeer die bal skop. Sodra die ketting verbreek word, moet die eers herstel word, voordat daar verder gespeel kan word.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samewerking</li> <li>• Geduld</li> <li>• Kommunikasie</li> </ul> | <p>Leerders staan in 'n sirkel met hul hande op mekaar se skouers. 'n Bal word nou in die sirkel geplaas wat na enige leerder, deur enige leerder geskop kan word. Kyk of die bal binne die sirkel gehou kan word.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaksietyd</li> <li>• Koördinasie</li> </ul> |

|                                                                                   |  |  |  |                                                                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekwilibrium</li> <li>• balans</li> </ul> |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proprioepsie</li> </ul> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------|--|

### Wat kan vandag geassesseer word?

1. Balans en behou van ekwilibrium: Kyk hoe die leerder op die lyn loop en die boontjiesakkies optel en aan die ander kant van die tou weer neersit. Kan hy/sy balanseer en beplan?
2. Perseptueel motories: Hoe kruip die leerder in en uit deur die leer? Kan hy/sy 'n plan maak? Is hulle vloeiend in hul beweging?
3. Kettingsokker: Werk die kind goed saam?
4. Hoe is die kind se ratsheid/koördinasie om die bal binne die sirkel te hou (stasie 6)? Konsentreer hy/sy of dwaal die aandag af?

## WEEK 9

Vir opwarming: Huppel op die plek. Gebruik handseine en wys aan leerders of hul vorentoe, agtertoe of na die kant moet huppel. Hou die afstande kort. Doen basiese strekke.

| Stasie 1:                                                                                                                                                                       | Stasie 2:                                                                                                                                                                | Stasie 3:                                                                                                                              | Stasie 4:                                                                                                                                             | Stasie 5:                                                                                                                                                                          | Stasie 6:                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vestibulêre stimulasie:<br>Die kind spring 15 spronge op die trampoline en daarna spin hy 15x na links en 15x na regs met arms sywaarts uitgestrek.<br>Gaan staan weer agter in | Pak bakens in 'n driehoek patroon (moet rigting verander) en reguit patroon. (In totaal ongeveer 10m) Die kind moet nou sy hande gebruik om eers 'n gewone netbal bal en | Wurmloop en volstruisloop:<br><br>Leerder staan op altwee sy hande en sy voete. Hy loop nou vooruit met sy hande todat hy nie meer kan | Vestibulêre stimulasie:<br><br>"Partner rocking"<br>Leerder sit oorkant mekaar met hul voete wat aan mekaar raak. Hou mekaar se gewrigte vas. Die een | Rigtingbewustheid: Om inligting en bewustheid van die linker- en regterkante van die liggaam oor te dra in die ruimte. Dit behels konsepte soos regs en links, op en af en voor en | Een leerder staan op 'n boontjiesakkie (kinders wie se balans goed is, kan op een been staan. Die wie se balans swak is, staan op twee bene. ) Afhangend van die ouderdom en vermoë staan sy maat |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>die ry todat sy beurt is.</p> <p><i>Die vestibulêre sisteem is die sensoriese sisteem wat die grootste invloed op ander sensoriese sisteme het. Dit bepaal ook die vermoë van die kind om in die alledaagse lewe te funksioneer. Die modifiseer en integreer inligting voordat dit na die brein gaan. Duidelik dat daar groot uitvalle kan wees as hierdie sisteem nie reg funksioneer nie.</i></p> | <p>daarna 'n medisyne bal rondom die bakens te dribbel. Hy kan eers met sy voorkeurhand (een kant toe), dan nie-voorkeurhand (ander kant) en dan beide hande saam. Herhaal ook met die voete. Die hele baan word 1x met die gewone bal, dan 1x met die medisyne bal. Dan weer 1x met die gewone bal en dan weer 1x met die medisyne bal.</p> | <p>nie. Loop daarna nader met voete todat die hande weer vooruit kan loop. Doen aflos tussen 2 bakens 5m uit mekaar.</p> <p>Wanneer dit weer sy beurt is, hou hy sy enkels vas en loop ook van een baken tot die volgende.</p> | <p>maat leun agtertoe terwyl die ander maat vorentoe leun. Wieg stadig heen en weer. Wieg ten minste 20x. Spring 10x tou en wieg dan weer 20x.</p> | <p>agter.</p> <p>Blinde sokker: Een maat word geblind doek. Pak bakens so uit sodat die “blinde” persoon die bal zig-zag rondom die bakens kan dribbel. Die maat wat kan sien moet die blinde persoon daardeur lei. Ruil weer maats om met die terugkom.</p> | <p>ongeveer 5m van hom af en probeer hom ONDERARM met 'n boontjiesakkie raak gooi. Die kind op die boontjiesakkie moet koes sonder om van die boontjiesakkie af te val. Wanneer hy afval, ruil hulle om.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Wat kan vandag geassesseer word?

1. Stasie 1: Vestibulêre stimulasie: Raak die kind vinnig baie dronk? Hou hy daarvan om in die rondte te draai terwyl hy spring of wil hy dit vermy? Indien die kind hier onnatuurlik voorkom, kan sy vestibulêre sisteem oor- of ondergestimuleerd wees.
2. Stasie 5: Kan die kind sy maat deur die bakens lei, of het hy geen rigtingbewustheid nie. Dit sal ook gesien word wanneer die kind opdragte moet uitvoer.
3. Stasie 3: Koördinasie: Hoe word die “wurmloop” en “volstruisloop” uitgevoer? Is die gekoördineerd en vloeiend?
4. Stasie 6: Het die kind goeie balans? Is daar goeie, vloeiende kompenserende bewegings of val hy sommer maklik om. Koes hy in die regte rigting?

## WEEK 10

Die laaste week voor die vakansie:

Speel enige speletjies met die leerders.

Speletjies kan wees soos potte en panne, krappe en kraaie, builders en bulldozers in die groot groep ens ens. Indien u 'n tekort aan idees het, kom vra gerus!

Dit sou goed wees indien u in een van die twee ure 'n groot hindernisbaan kan uitpak waar die kinders verskeie aktiwiteite kan uitvoer wat komponente bevat waaraan daar deur die jaar gewerk is bv:

1. Links-om
2. Regs-om
3. Onderdeur
4. Bo-oor
5. Tweebeenspring
6. Glypasse
7. Gallop
8. Huppel
9. Wisselspronge
10. Jumping Jacks
11. Star Jumps
12. Touspring/Hoepelspring