

MOTORIESE PROGRAM

KWARTAAL 2

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:
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	“Knee touch” 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. Kardiovaskulêr	Loop op balk terwyl sokkerbal/tennisbal gebons word. (Variasies vir verskillende ouderdomsgroepe) - Balans - Ruimtelike oriëntasie - Konsentrasie	Touspring Totale liggaams sinchronisering	Kettingsokker: 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.	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. - Reaksietyd - Koördinasie

balans op eenbeen behou word. • Ekwilibrium • balans				• Samewerking • Geduld • Kommunikasie • Proprioepsie	
--	--	--	--	---	--

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. Liggaamssinchronisering: Hoe spring die leerder tou? Werk sy arms saam? Bene? Werk arms en bene goed saam?
3. Perseptueel motories: Hoe kruip die leerder in en uit deur die leer? Kan hy/sy 'n plan maak? Is hulle vloeiend in hul beweging?
4. Kettingsokker: Werk die kind goed saam?
5. 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 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.

Stasie 1:	Stasie 2:	Stasie 3:	Stasie 4:	Stasie 5:	Stasie 6:
Vestibulêre stimulasie: Die kind spring 15 spronge op die trampoline en daarna spin hy 15x na links en 15x na regs met arms sywaarts uitgestrek. Gaan staan weer agter in die ry todat sy beurt is. <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</i>	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 leerder en gaan staan agter in die ry. Hand-oog koördinasie	Wurmloop: Leerder staan op altwee sy hande en sy voete. Hy loop nou vooruit met sy hande todat hy nie meer kan nie. Loop daarna nader met voete todat die hande weer vooruit kan loop. Doen aflos tussen 2 bakens 5m uit mekaar.	Vestibulêre stimulasie: “Partner rocking” Leerder sit oorkant mekaar met hul voete wat aan mekaar raak. Hou mekaar se gewrigte vas. Die een 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.	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 agter. 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.	Leerders stap vorentoe en agteruit oor balansbalk met boontjiesakkie op kop. - Balans - Liggaamsbewustheid Vir variasie kan die maat 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.

<i>dat daar groot uitvalle kan wees as hierdie sisteem nie reg funksioneer nie.</i>					
---	--	--	--	--	--

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” uitgevoer? Is die gekoördineerd en vloeiend?
4. Stasie 6: Het die kind goeie balans? Is daar goeie, vloeiende kompenserende bewegings?

WEEK 3

Stasie 1:	Stasie 2:	Stasie 3:	Stasie 4:	Stasie 5:	Stasie 6:
“Line tag”: (Vir taktiele stimulasie) Taktiele stimulasie: <i>Kinders wat taktiel defensief is, toon dieselfde simpome as ‘n hiperaktiewe-en kind met leerprobleme...laat mens dink!</i> Baken ‘n area af . Een kind is “It”. Sodra hy iemand aanraak, moet daardie kind by hom inhaak en is hulle saam “It”. Hou aan vang todat almal ingehak is.	“Knee touch” 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. Kardiovaskulêr	Loop op balk terwyl sokkerbal/tennisbal gebons word. (Variasies vir verskillende ouderdomsgroepe) - Balans - Ruimtelike oriëntasie - Konsentrasie	Touspring - Totale liggaams sinchroniseri ng - Bilaterale integrasie en koördinasie	‘n Leer lê op die vloer: - Loop op die sporte - Loop sywaarts op die sporte. - Loop agteruit oor die sporte. Draai die leer op sy sy (twee leerders hou die punte vas). Kruip in en uit tussen die sporte deur. - Motoriese beplanning	Visuele sisteem aktiwiteit: (Die vermoë om te kan sien en sin te maak uit wat gesien is.)  Een maat staan in die klein sirkel en een maat in die groot sirkel. Hulle draf op een plek terwyl hul ‘n bal aan mekaar gooi. As hulle die bal misvang, moet hulle 3x buite om die sirkel draf voordat hulle weer in kom en die bal aan

					mekaar gooi. • Hand-oog koördinasie
--	--	--	--	--	---

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Liggaamssinchronisering (Stasie 4): Hoe spring die leerder tou? Werk sy arms saam? Bene? Werk arms en bene goed saam?
2. Perseptueel motories en motoriese beplanning (Stasie 5): Hoe kruip die leerder in en uit deur die leer? Kan hy/sy 'n plan maak? Is hulle vloeiend in hul beweging?
3. Hand-oog koördinasie (Stasie 6): Kan die leerder die bal raak vang terwyl hy op een plek draf?

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.

Stasie 1	Stasie 2	Stasie 3	Stasie 4	Stasie 5	Stasie 6
“Ball dribbeling” : Begin ‘n bal staande op een plek bons. Wanneer dit 10x korrek gedoen is, kniel terwyl die bal op een plek gebons word. Wanneer dit 10x korrek gedoen is, gaan sit en bons hom 10x. Indien die kind dit in al 3 hierdie posisies kan doen, kan hy dit met alternerende hande doen. • Hand-oog koördinasie • Tydsberekening • Motoriese beplanning	Ouditiewe stimulering en geheue: Gooi ‘n klomp A4 papiere met die alfabet daarop op die grond. (Dit is nie nodig vir die hele alfabet nie – net ‘n paar letters om kort woordjie mee te maak.) Die kind moet nou aan kort drie letter woorde dink en dit spel, bv k-a-t. Sy maat moet luister, mag nie weer vra nie en moet dan op hierdie letters spring met 1 been.	Loop op balanseerbalk en bons medium grootte bal aan linker-en regterkant van die balk. • Balans • Middellyn-kruising • Lateraliteit • Koördinasie	Sywaarts loop 3m tou (ou tou springtou) deur bene te kruis. Daarna: Gooi boontjiesakkie in die lug op met regterhand en vang met linkerhand en andersom. Herhaal 10x. Maak dan ‘n vooroorrol en gaan staan dan weer agter in die ry om op die tou te loop. <i>Wanneer die kind ‘n vooroorrol doen, let daarop dat hy dadelik weer opkom na sy hurke – verkieslik sonder om sy hande te gebruik.</i> • Middellynkruissing • Koördinasie • Ratsheid	Teiken skop: Doen dit net staande. Elke maat kry kans om “goalie” agter die baken te wees. Die kind moet vanuit ‘n stilstaande posisie na ‘n baken skop om te kyk of hy dit kan raak skop. • Koördinasie • Rigting en afstand bewustheid • Om akkuraat te skop.	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 bene. Derde baken spring so hoog jy kan en klap jou hande soveel keer as moontlik – ook 10x • Bilaterale integrasie • Motoriese beplanning

			• Liggaamsbewustheid		• Lateraliteit • Ruimtelike oriëntasie
--	--	--	--	--	---

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Middellynkruising (Stasie 4): 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. Vooroorrol (Stasie 4): Kan die leerder 'n vooroorrol suksesvol uitvoer? Het hy met ander woorde goeie koördinasie, ratsheid en liggaamsbewustheid.
3. Balans (Stasie 3): Wanneer hy op sy linker- of regtervoet land wanneer in die hoepel gespring word, kan hy/sy kompenseer en balans/ekwilibrium handhaaf?
4. Ouditiewe prosessering (Stasie 2): Kan die kind luister en onthou watter opdrag hy moet uitvoer?
5. Hand-oog koördinasie (Stasie 1): Kan die kind hierdie opdrag uitvoer?

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: i) Spring vorentoe af van die trampoline (vanaf 'n stilstaande posisie) ii) Spring agteruit af van die trampoline (vanaf 'n	Onder die been deur gooi: Twee leerders staan teenoor mekaar. Die eerste maat bons 'n bal onder deur sy bene na die maat oorkant hom. Die maat herhaal dieselfde terug. • Hand-oog koördinasie • Vaardigheidsverryking • Motoriese beplanning	Begin deur te staan. Gooi bal aan die maat oorkant hom. Maak dadelik 'n vooroorrol na die gooi. Sodra die kind opkom, gooi die maat met die bal dit weer terug aan hom. • Ruimtelike oriëntasie • Liggaamsbewustheid	Die kinders moet gefasiliteer word in hierdie aktiwiteit. Die volgende "sequence" moet so vinnig as moontlik gedoen word. i) Raak die linkervoet voor met die regterhand. ii) Raak die regtervoet voor met die linkerhand. Herhaal nou bogenoemde sequence agter ook. Kyk hoe vinnig jy hierdie beweging kan uitvoer? • Motoriese beplanning • Liggaamsbewustheid • Koördinasie Wanneer almal dit regkry, bons	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 dadelik 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.	stilstaande posisie) iii) Spring vorentoe op die trampoline iv) Spring agtertoe op die trampoline v) Spring in die rondte op die trampoline vi) Spring af en klap jou hande voor jy grond raak. vii) Kyk of jy elke keer as jy afspring jou balans vir 3 tellings kan hou. Onthou om die knieë te buig tydens landings			'n bal aan mekaar en klap 1x hande voordat hy gevang word.	
--	--	--	--	---	--

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Reaksietyd en boonste ledemaat koördinasie (Stasie 1): 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. Ekwilibrum (Stasie 2): Kan die kind sy balans behou wanneer hy land of val hy net om? Kan hy met ander woorde ekwilibrium behou?
3. Liggaamsbewustheid en motoriese beplanning (Stasie 5): Kan hulle hierdie bewegings vinnig en vloeiend 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
Een leerder staan ongeveer 10m vn die ander leerders af en kyk weg van hulle. Hy skree "Go" of "Stop". Op "Go" moet hulle hardloop en op "Stop" moet hulle so vinnig moontlik vries. Die maat wat skree draai op stop so vinnig moontlik om en kyk watter persoon nog beweeg. Daardie	Leerder staan 2m vanaf muur en gooi bal teen muur en vang met beide hande. 7-12 jaar = tennisbal, 5-6jr 20cm ba • Hand-oog koördinasie • Reaksietyd	Leerders sit agter mekaar op die grond met hulle voete uit mekaar (reguit bene). Hulle roteer nou na die regterkant om die medisyne bal vir mekaar aan te gee. (Sit 'n afstand van mekaar wat vir hulle gemaklik sal wees om die bal aan te gee.) Die agterste leerder tel die bal op, hardloop	Pak 3 bakens ongeveer 3m uitmekaar. Baken 1: 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	Springtou Maak seker die leerder spring met altwee voete. Indien hul vreeslik sukkel, moet 'n hoepel eers soos 'n springtou	Leer die agteroorrol aan: 1. Gaan sit op die hurke 2. Rol terug op die rug en hou die palms gereed om op die grond te druk onder die skouers. 3. Rol om todat die hande onder die skouers druk en maak dan die bene reguit. (Kop raak nou omtrent aan die knieë). 4. Druk nou op met die arms todat daar op die

persoon moet weer van vooraf begin. Die eerste persoon om by die maat wat skree te kom, is die wenner en kan volgende skree. • Reaksietyd • Versnelling • Ouditiewe prosessering		vorentoe en dan roteer almal weer na die linkerkant om die bal vir mekaar aan te gee. As daar tyd oor is, kan hul die bal oor hul kop ook aangee. (Verkieslik nie leerders onder 8 jaar nie) • Versterking van die abdominale obliques en deltoïd spiere	hand op die merk, beweeg jou liggaam rondom jou hand in 'n sirkel. Hou jou liggaam die hele tyd reguit. Hardloop na baken 2 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".) Sit op die vloer met jou 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	gebruik word sodat die leerder kan agterkom wat van hom/haar verwag word.	hande en voete gestaan word en sit dan in 'n hurk posise met reguit arms vorentoe as die eindposisie. • Ledemaatkoördinasie • Ruimtelike oriëntasie • Vestibulêre stimulasie • Motoriese beplanning
---	--	---	--	--	---

			bene die heeltyd reguit. Hardloop na baken 3 Baken 3: 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.		
--	--	--	---	--	--

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Liggaamsbewustheid (Stasie 4): 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 (Stasie 2): Is die leerder suksesvol daarin om die bal teen die muur te gooi sodat hy dit weer kan vang?
3. Agteroorrol (Stasie 6): Is die kind bereid om dit aan te leer? Kry hy dit reg? Indien hy nie sy rug rond kan maak nie dui dit daarop dat daar moontlik nog refleksie teenwoordig is wat nie meer veronderstel is om daar te wees nie.

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:
15x Jumping jacks: • Koördinasie • Lateraliteit • Spierkrag • Spieruithouvermoë Vooroorrol: Knyp ‘n boontjiesakkie onder die ken vas terwyl vooroorrolle uitgevoer word	Roller Coaster Die kind rol op ‘n groot bal (fisiobal) (op sy maag) en loop sover moontlik op sy hande vorentoe sonder om af te val. Hou die verste punt vir 5 sekondes en loop dan verder vorentoe totdat hy van die bal afval op sy maag. Die leerder agter hom neem nou die bal en rol dit van sy voete oor die kind tot bo-oor sy kop en dan rol hy weer bo-oor die bal. (Verbeter proprioepsie en ko-kontraksie)	Spring dubbelvoet oor verskillende hoogte hekkies: • Ritme • Plofkrag/Spier-tonus • Ruimtelike oriëntering • Bilaterale integrasie	Boontjiesakkie vang oor afstand: • Koördinasie • Visuele geskiktheid • Konsentrasie • Gereedheids-posisie • Tydsberekening • Lateraliteit	‘n Groepie kinders sit in ‘n sirkel. Elkeen kry ‘n groot bal wat hy met albei hande moet vashou. ‘n Tweede bal word in die sirkel “los gelaat” – wanneer hierdie bal na ‘n leerder aankom, stoot hy hom weg met die bal in sy hande, na ‘n volgende leerder.	Versterkingsoefeninge: Vir die rug: 1. Die leerling staan handeknieëstand . Strek die linkerarm vorentoe en die regterbeen agtertoe. Ruil arms en bene. Elke posisie word gehou vir 10 tellings. 2. Die regterarm vorentoe en die regterbeen agtertoe. Ruil arms en bene.

					Hou vir 10 tellings. Vir die skouers: 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
--	--	--	--	--	--

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Koördinasie (Stasie 1): Kyk hoe die leerder jumping jacks uitvoer. Werk die arms en bene gesinchroniseerd saam?
2. Roller Coaster (stasie 2): Kan die kind sy liggaamsgewig maklik ondersteun en op sy hande loop? Hou die kind daarvan as die bal oor sy rug gerol word? (Indien swak hierin vaar, kan dit dui op proprioseptiewe probleme.)
3. Stasie 3: Kyk na die kind se voetwerk. Word albei voete gelyk gebruik of lei een voet altyd? Hou ook die kind se ewilibrum reaksies dop (herstel hy maklik met landing?) Hierdie oefening dui onder andere op bilaterale integrasie.
4. Kyk na die versterkingsoefeninge (Stasie 6). Koördinasie kan ook hier geassesseer word. Hoe lyk die kind se spierkrag?
5. Stasie 5: Hou die kind albei sy hande op die bal? Maak hy gekoördineerde bewegings? Is bewegings akkuraat? (Indien die kind by hierdie stasie en stasie 3 sukkel, dui dit op bilaterale integrasie probleme.)

WEEK 8

Stasie 1:	Stasie 2:	Stasie 3:	Stasie 4:	Stasie 5:	Stasie 6:
Trampoline spring: • Spring in sirkel • “Flap”jou arms soos ‘n voël • Hop op een been Hierdie ontwikkel liggaamsbewustheid. Die kind leer hoe dit voel wanneer die spiere weg forseer van die trampoline en dan weer ontspan. Ook goeie koördinasie ontwikkeling	Liggaamsskema: Die interne bewustheid van waar die liggaamsdele in verhouding met mekaar is. Kinders wat probleme hier ondervind sukkel met koördinasie wat hul dan op verskeie tereine negatief beïnvloed. Speel “Follow the leader”. Fasiliteer die leier daarin om basiese bewegings soos huppel, hop en spring te doen, maar ook bewegings op verskillende vlakke, rigting en spoed. Sommige beweging kan naby die grond wees, ander kan agteruit en ander	Lateraliteit: Die interne bewustheid dat daar twee kante van die liggaam is en dat die twee kante verskil. Uitvalle hier kan lei tot leerprobleme. “Push up pivot”: Maak ‘n merk op die grond met masking tape en ‘n sirkel rondom die “dot” met ‘n radius van omtrent die kind se lengte. Die kind sit nou sy voete op die kol en staan in ‘n push-up posisie. Wanneer jy die opdrag gee, loop die kind op sy hande rondom die sirkel waarop boontjiesakkies geplaas is. Elke boontjiesakkie moet opgetel word en aan die buitekant van die sirkel neergesit word.	Middel lynkruising: Gebeur automaties wanneer die kind laterale voorkeur bereik. Dit is ‘n denkkeeldige lyn wat die liggaam in twee kante verdeel. Indien die kind nie sy middellyn kan kruis nie, gaan dit inmeng met sy alledaagse klas- en fisiese aktiwiteite. “Cross toss”: Die kind lê op sy rug. 10 Boontjiesakkies word by die elmboog van sy nie-voorkeur arm gesit. Sit ‘n boks/emmer ‘n entjie weg van die voorkeur arm (ook aan die kant). Die kind tel nou die boontjiesakkies 1-1 op en gooi dit na die emmer. Die afstand kan langer gemaak word vir ouer kinders. (Die skouers	Bons en vang sokkerbal oor afstand. (Variasie vir verskillende ouderdomsgroepe en vermoëns) • Ritme • Reaksietyd • Koördinasie	Papier bal sokker drills: Elke kind kry ‘n papier bal (opgevroemde stuk papier). Hy moet die krap-loop posisie inneem (op die grond met hul hande agter hul geplaas, knieë gebuig, voete plat en boude van die vloer af gelig) en dan die papier bal zig-zag tussen bakens deur skop met sy dominante voet. • Laterale voorkeur • Bilaterale integrasie • Koördinasie • Spierkrag- en uithouvermoë

	kan in “slow motion” wees.		moet ten alle tye teen die grond bly)		
--	----------------------------	--	---------------------------------------	--	--

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Liggaamsbewustheid en koördinasie (Stasie 1): Kyk hoe die kind spring. Lyk hulle in beheer of word die arms vreem rond geswaai om balans te behou. Kan hulle in die middel van die trampoline bly of beweeg hulle onwillekeurig rond?
2. Liggaamskema (Stasie 2): Kan die kind sy liggaam in dieselfde posisie as sy maat organiseer wat die leier is?
3. Laterale voorkeur en bilaterale integrasie (Stasie 3): Kan die kind loop soos ‘n krap en die papierbal skop?

WEEK 9

Hindernis baan

- Vooroorrolle
- Hoepels
- Leopard crawl
- Onder stoel
- Touleer
- Rebound nette
- Balle
- Versterkingsoefeninge

Werk aan alle motoriese komponente wat ingeoefen is: *Balans, ruimtelike oriëntasie, koördinasie, lateraliteit, ritme, ratsheid, kardiiovaskulêre fiksheid/spierkrag*