

MOTORIESE PROGRAM

KWARTAAL 3

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. Leerders deel op in groepies van 2. Die eerste leerder staan op sy hande en voete en maak spasie vir die ander leerder om onderdeur te kruip. Hy draai onmiddelik om dat sy maag nou na bo wys en nou moet daar bo-oor hom gespring word met beide voete. Gaan weer terug na die posisie waar die maat onderdeur kan kruip. Herhaal die hele oefening vir 'n minuut. Ruil dan rolle sodat die ander leerder nou kan deur kruip en oor spring vir een minuut. Doen basiese strekke.

Stasie 1:	Stasie 2:	Stasie 3:	Stasie 4:	Stasie 5:	Stasie 6:
Nr 1 lê op sy rug met 'n boontjiesak tussen sy voete. Nr 2 staan 2 – 3 m agter sy maat se kop, gereed om die boontjiesakkie te vang. Boontjiesakkie word met 'n vinnige opwaartse beenbeweging na die maat gegooi, wat dit vang en tussen sy maat se voete terugplaas. Elkeen kry 10 beurte en ruil dan om.	Pak 8 bakens ongeveer 50cm uitmekaar. Die eerste leerder sit handeknieëstand naby die bal. Buit knieë en laat romp sak sodat neus aan bal raak. Stoot die bal nou tussen 4 bakens deur met die neus. Staan na 4 bakens op en dribbel die bal deur die volgende 4 bakens met die voete. Herhaal	Spring dubbelvoet oor verskillende hoogte hekkies: • Ritme • Plofkrag/Spiertonus • Ruimtelike oriëntering	Leopard crawl: • Koördinasie • Lateraliteit • Spierkrag • Spieruithouvermoë Vooroorrol: Knyp 'n boontjiesakkie onder die ken vas terwyl vooroorrolle uitgevoer word	Plaas 2 bakens ongeveer 10m uitmekaar. 2 Leerders beweeg nou tussen die twee bakens terwyl hulle die bal vir mekaar gooi. Hulle moet heen en weer beweeg sonder om die bal te laat val. Begin deur te stap. Indien dit te maklik is, kan hulle stadig draf. Hulle moet daarop let om langs mekaar te bly.	Hoepelresies: Leerders staan 2-2 agter mekaar by 'n baken. Voor hulle lê 'n hoepel en die voorste leerder het ook 'n hoepel in sy hand. Op die teken spring die eerste leerder met beide voete in die hoepel voor hom en sit dan die volgende hoepel neer voor die een op die grond. Spring nou ook met

	dieselfde patroon weer terug tot by die maat.			• Ritme • Reaksietyd • Koördinasie	beide voete in hom. Tel nou die agterste hoepel op, sit dit voor die een op die grond en spring weer met beide voete in hom. Herhaal todat 'n baken 7m verder bereik word. Herhaal dieselfde oefening nou AGTERUIT (ook agteruit spring) tot by sy maat. Die volgende leerder herhaal presies dieselfde.
--	---	--	--	--	--

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Motoriese beplanning: Stasie 6 – kan hy die hoepels optel en neersit en direk daarna spring? Kan hy agteruit spring?
2. Koördinasie: Kyk veral hoe die leopard crawl en vooroorrol uitgevoer word. Lyk dit vloeiend?
3. Hand-oog koördinasie: Hoe vaar die leerder met gooi en vang van apparaat? Kan hy beweeg en ook gooi en vang?
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 vloeiende vooroorrolle uitvoer?

WEEK 2

Vir opwarming: Almal in die klas lê met hul voete teen dieselfde muur. Wanneer die fluitjie blaas, moet hulle opspring en so vinnig as moontlik na die teenoorgestelde muur hardloop en weer met hul voete teen daardie muur gaan lê. Doen basiese strekke.

Stasie 1:	Stasie 2:	Stasie 3:	Stasie 4:	Stasie 5:	Stasie 6:
Rol tennisbal vir mekaar deur 2 bakens wat 1m uitmekaar gesit is. • Visueel ruimtelike persepsie • Ruimtelike oriëntering • Koördinasie	Leerder loop oor balansbalk terwyl hy ook deur hoepel klim (op 'n springtou manier). Vorentoe en agteruit. • Motoriese beplanning • Vestibulêre funksionering • Proprioseptie we stelsel	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. 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.	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 deurklim, 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.	Hardloop "vry" rond in 'n afgebakende area waarin 'n klomp tennisballe en boontjiesakkies geplaas is. Die kind draf tussen die apparaat rond en op 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.	Een leerder bons tennisbal terwyl ander leerder groot bal gooi-hul tel tot 3 en voer die aksie dan uit.. Tennisbal moet heeltyd hop en groot bal moet heeltyd gegooi word.) Indien die oefening vir sommige leerders te moeilik is, kan hul eers die grootbal 10x aan mekaar gooi en dan die tennisbal 10x aan mekaar bons. • Dinamiese visuele skerphheid • Hand-oog koördinasie

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Balans: Kyk hoe stabiel die leerder oor die balansbalk loop terwyl hy ook deur die hoepel klim? (Motoriese beplanning moet veral plaasvind wanneer die kind dit agteruit uitvoer.)
2. Hand-oog koördinasie: Kyk hoe die leerder die tennisballe tussen die bakens deur rol.
3. Koördinasie en motoriese beplanning: Hoe word die “wurmloop” uitgevoer?
4. 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.)
5. Lateraliteit: Stasie 5: Kan hy die apparaat met die korrekte hand optel?

WEEK 3

Opwarming: Doen 10 Burpees (Opspring met arms reguit bo die kop, gaan af in hurk posisie, skop bene reguit uit agter, skop weer terug na hurk posisie en strek dan weer reguit op in die lug – dit is EEN burpee), 10 sit-ups, 10 push-ups en 10 romplig (lê op die maag, strek die arms na die kant en lig die bolyf so hoog moontlik op – hou vir 5 sekondes, herstel en herhaal.) Doen basiese strekke.

Stasie 1:	Stasie 2:	Stasie 3:	Stasie 4:	Stasie 5:	Stasie 6:
Een leerder hou hoepel in die middel van twee leerders vas (in die lug). Die ander 2 gooi elkeen 10 balle vir mekaar. Ruil. • Sensoriese integrasie • Koördinasie • Visueel ruimtelike persepsie	n Ry van 8 hoepels word uitgepak. Leerders moet so vinnig as moontlik die hoepels optel en deur dit klim. Indien hul dit maklik regkry moet hul ’n boontjiesakkie op hul kop balanseer. • Motoriese beplanning	Loop op balk terwyl sokkerbal/tennisbal gebons word. (Variasies vir verskillende ouderdomsgroepe) • Balans • Ruimtelike oriëntasie • Konsentrasie	Hopscotch. Die leerder wat volgende in die ry staan kan enige tyd sê “vries” en dan moet die leerder op daardie spesifieke plek in die “hopscotch baan” vries en sy balans vir 10 tellings hou. • Dinamiese balans • Bilaterale/unilat	’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.	- 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 hak-toon vorentoe en agtertoe oor die tou.

	Koördinasie		erale integrasie		- Staan nou vir 10 sekondes op jou linkerbeen - en 10 sekondes op jou regterbeen. - 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.
--	---	--	------------------	--	---

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Liggaamssinchronisering: Hopscotch – stasie 4: Kan die leerder sy liggaam beheer en vries op die opdrag?
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. Sensoriese integrasie/koördinasie: Kan die leerder die bal op 'n akkurate manier deur die hoepel gooi – stasie 1?
4. Balans en motoriese beplanning: 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?
5. Motoriese beplanning: Stasie 2 – kan die leerder die hoepel optel en daardeur klim sonder om die boontjiesakkie te laat val?

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
Leerders kruip onderdeur “ysterbökkies”/stoele gevolg deur vooroorrolle. (Maak seker dat die vooroorrolle deeglik en korrek uitgevoer word.)	Vyf leerders maak ‘n sirkel met ‘n leerder in die middel. Die leerder in die middel moet die boontjiesakkie in die lug op gooi en ‘n ander leerder se naam uitroep. Daardie leerder moet in hardloop en die boontjiesakkie vang voor hy op die grond is. Daardie leerder staan dan in die middel en gooi die sakkie in die lug op. (Die bal moet beheersd en hoog in die lug gegooi word.)	Loop op balanseerbalk en bons medium grootte bal aan linker- en regterkant van die balk. Dit kan een hop links, een hop op die bankie en een hop regs wees. Bepaal dit volgens die kind se vermoë.	Loop oor tou deur bene te kruis. (Motoriese beplanning en middellynkruising) 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 oor die tou te loop.	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. Vra die leerder met watter hand hy dit bons – links/regs?	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.

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Middellynkrusing: Kyk hoe die leerder die bal weerskante van die balk of tou bons. Vind middellynkrusing plaas? Kyk ook of die leerder hul bene kruis wanneer daar oor die tou geloop word.
2. Bilaterale integrasie – stasie 6: Kan die leerder opspring en terselfdetyd sy hande klap? Die voete moet die boude agter skop en hande moet minstens 3x geklap kan word.
3. Reaksietyd: Hoe vinnige reageer die kind by stasie 2 wanneer sy naam uitgeroep word.
4. Liggaamsbewustheid/lateraliteit/koördinasie: Kan die leerder sê met watter hand hy die bal by stasie 5 bons? Kan hy die bal beheersd bons?
5. Konsentrasie/geheue? Kan die leerder onthou watter beweging by watter baken moet gebeur?

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.

- Loop rond soos 'n bobbejaan – hande en voete
- Spring rond soos 'n padda
- Beweeg soos 'n krap – op jou hande en voete met maag na bo
- 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
Kind lê op sy rug gestut op sy elmboë die romp opwaarts gelig met knieë gebuig. 'n Bal word	Trampoline: Elke leerder kry 'n beurt om die volgende uit te voer: i) Spring vorentoe af	Pak 3 bakens vir elke twee maats uit. Die bakens is ongeveer 5m uit mekaar. By die eerste baken,	Hasiespronge in hoepels. Pak 5 - 8 hoepels in 'n reguit lyn. Die kind hurksit in die eerste hoepel.	Gooi die hoepel 10x met een hand in die lug en vang dit met die ander hand.	Elke leerder staan by 'n baken ongeveer 3-4m van mekaar af weg (2 maats oorkant mekaar). Eers gooi

vorentoe gerol en die kind moet die bal met die regter- en daarna die linkerbeen terug skop. Herhaal ook met beide bene. Sy maat kan uitroep met watter been hy wil hê sy maat dit moet terugskop.	van die trampoline (vanaf 'n stilstaande posisie) ii) Spring agteruit af van die trampoline (vanaf 'n 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	doen die leerder 10x jumping jacks, dan loop hy soos 'n krap tot by die volgende baken. (Kraploop – 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.	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.	Rol 'n hoepel tussen twee bakens deur. Hoe ver kan jy weg staan en nogsteeds die hoepel deur rol? Probeer die hoepel spin sodat hy terug rol na jou. - Perseptueel motories	elke leerder sy eie boontjiesakkie in die lug op en kyk hoeveel keer hy sy hande kan klap voordat hy die 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.
---	--	--	---	--	---

Wat kan vandag geassesseer word?

1. Stasie 6 - Reaksietyd en boonste ledemaat koördinasie (ook motoriese beplanning): 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. Ruimtelike oriëntasie: Stasie 4 – kan hulle die bewegings gekoördineerd en vloeiend uitvoer?
4. Stasie 1 motoriese beplanning en lateraliteit: Kan die kind met die regte been reageer en kan hy die bal suksesvol terugskop?
5. Perseptueel-motories: Is in al hierdie aktiwiteite ingebou. Kyk of die leerders kan beplan en aktiwiteite goed uitvoer. (Kyk veral na Stasie 5)

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.

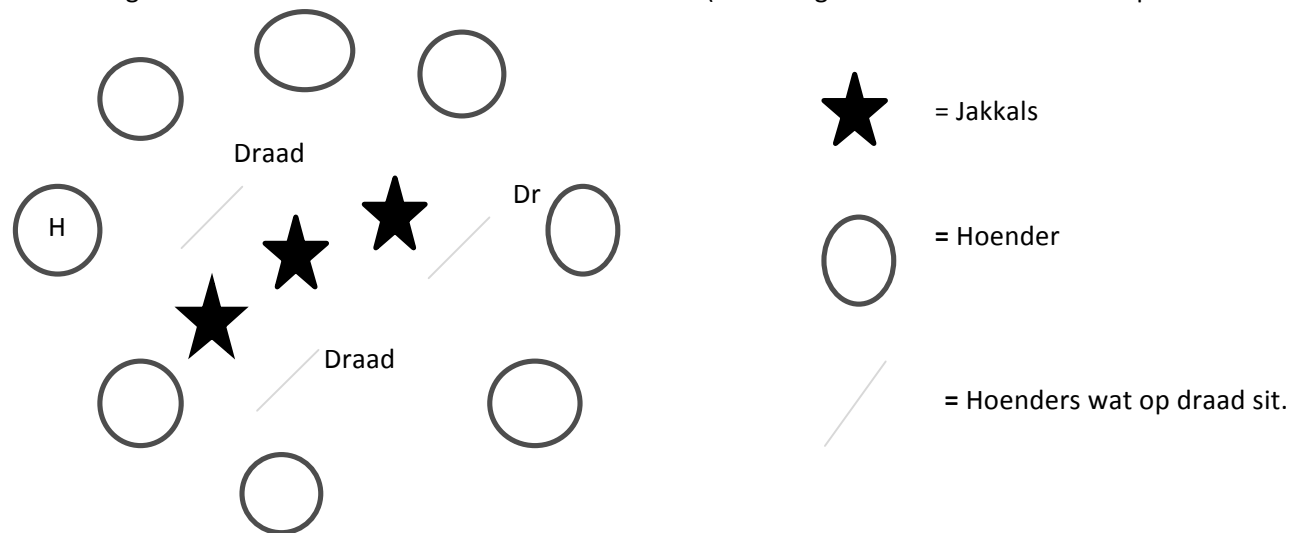
Stasie 1	Stasie 2	Stasie 3	Stasie 4	Stasie 5	Stasie 6
Die leerder skop 'n sokkerbal oor twee meter teen muur met alternatiewe linker- en regtervoet. Let op: • Bilaterale integrasie tussen voete • Beheer van bal	Draaibal uitgee. Twee leerders staan met hul rûe teen mekaar. Gee nou 'n bal 10x na die een kant en dan 10x na die ander kant aan mekaar uit. Hulle moet kyk	Bons van tennisbal met alternatiewe linker- en regterhande: 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	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 hand op die merk, beweeg jou liggaam	Gesinchroniseerde arm en beenbewegings aan dieselfde en teenoorgestelde kante: Die kind spring byvoorbeeld op die plek, regterarm vorentoe, linkerarm	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. Oefening is vir

met albei voete • Postuur en gekoördineerde liggaamsbewegings • Koördinasie tussen oë en voete	hoe vinnig hulle dit kan doen. Daarna gee hul die bal 10x bo-oor die kop en onderdeur die bene aan. Ruil dat beide 'n kans kry om dit bo-oor en onderdeur aan te gee.	die patroon van alternatief regs dan links moet gehandhaaf word. Let op: • Swak hand-oogkoördinasie • Swak liggaamskontrole en spierbeheer	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 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.	agtertoe, linkervoet vorentoe en regtervoet agtertoe. Herhaal vir 30 sekondes.of 10x ruil – dieselfde kant en teenoorgestelde kant. Daarna – Springtou 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.	vestibulêre stimulasie en refleksbeheer. Maak nou 'n vorm met jou tou en loop hak-toon daarop. Dit is belangrik dat daar NIE 'n spasie tussen die hak en toon moet wees nie.
--	--	---	--	--	--

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. Liggaamssinchronisering, motoriese beplanning en bilaterale integrasie – stasie 5: Kan die kind hierdie aktiwiteit vloeiend uitvoer?
4. 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.
5. Ruimtelike oriëntasie: Hoe oriënteer die kind homself ten opsigte van die al die aktiwiteite. Beweeg hy doelgerig of onseker?

'n Speletjie vir die pret indien daar tyd is – kan ook as opwarming gebruik word: Jakkalse van die hoenders: Die grootste gedeelte van die klas is hoenders. 3 Leerders is jakkalse. Die hoenders het elk 'n nes (hoepel), maar 'n paar sit op 'n draad waar hulle veilig is. (Toue kan sommer gegooi word vir die “draad”.) Op bevel moet die hoenders links- of regsom hardloop om neste te ruil. Die wat op die draad sit, moet ook probeer om in 'n nes te kom. Jakkalse kyk hoeveel hoenders hulle kan vang van die wat ruil en die wat van die draad af is. (Daar mag nie meer as 3 hoenders op 'n draad wees nie.)



WEEK 7 – 9

Klem word gelê op fyn motoriese oefeninge wat kinders in die klas kan doen.

SENSORY PLAY RECIPES ... vir die met eie kinders of kleinkinders!!!

Peanut Butter Play Dough

1 jar of peanut butter

A few spoonfuls of honey or syrup

Powdered milk, cocoa, or powdered sugar

Mix the first 2 ingredients. Then add powdered milk until it is a consistency for moulding. Roll, shape, & decorate with raisins, nuts, or other edible items.

Then eat!

Cornstarch Clay

1 cup of cornstarch

2 cups of salt

1 1/3 cups of cold water

Put the salt & 2/3 cups of water in a pot & bring to a boil. Mix cornstarch with the remaining water & stir well. Then blend the 2 mixtures & knead into clay.

Mould clay & let dry (several hours), then paint the sculptures. Keep the used portion in a covered container or plastic bag in the refrigerator.

Homemade Paste

1 cup of flour

½ cup of water

Combine the ingredients & mix until creamy. Store in a covered container

No Cook Play Dough

1-½ cups flour

½ cup salt

½ cup water

¼ cup of vegetable oil

food colouring (optional)

Mix flour & salt together. Then slowly add the water, oil, & a few drops of food colouring. Knead the dough & keep it in a closed container in the refrigerator.

Cook Play Dough

1-cup flour

½ cup salt

2 tsp. cream of tartar

1 cup of water

2 Tbsp. spoons of oil

1 tsp. food colouring

Combine the first 3 ingredients in a saucepan. Mix the oil & food colouring with water & stir into the flour mixture. Cook over medium heat stirring constantly until a ball forms. Remove from heat & knead until smooth. Store in covered container.

Ooblick

1 box of cornstarch

1 ½ to 2 cups of water

Add water to the cornstarch until it is semi-firm. Store covered in the refrigerator. As it becomes dry in storage and/or from handling, add water to soften it.

Finger Painting

Try finger painting with pudding, shaving cream (add food colouring), mud & water, yogurt, ketchup, mustard, & relish.

Add stuff like rice, sand, & raisins to change the textures of the paint.