DIE EFFEK VAN 'N MOTORIESE ONTWIKKELINGSPROGRAM OP DIE GROOTSPIERVAARDIGHEDE EN SELFBEELD VAN 4 TOT 6-JARIGE DIREK GEAFFEKTEERDE MIV/VIGS-LEERDERS

N VAN DER MERWE

Die effek van 'n motoriese ontwikkelingsprogram op die grootspiervaardighede en selfbeeld van 4 tot 6-jarige direk geaffekteerde MIV/VIGS-leerders

N van der Merwe

Verhandeling voorgelê vir die graad
Magister Educationis
in
Bewegingsonderwys aan die Potchefstroomkampus
Noordwes-Universiteit

Studieleier: **Prof EJ Spamer**

Maart 2007

OPGEDRA AAN MY MOEDER MEV. S.S.(SANNIE) VAN DER MERWE

ERKENNINGS/BEDANKINGS

Ek wil met die suksesvolle voltooiing van hierdie studie erkenning en dank gee aan die volgende persone sonder wie se raad, hulp en ondersteuning hierdie studie nie moontlik sou wees nie:

- My Hemelse Vader deur wie ek tot alles in staat is.

- Professor E.J. Spamer van die Fakulteit Opvoedingswetenskappe, Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, wat as my studieleier opgetree het.

- Doktor Dorita du Toit van die Vakgroep Bewegingskunde, Fakulteit Opvoedingswetenskappe, Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, vir haar hulp, raad en leiding tydens die voorbereiding en aanbieding van die motoriese ontwikkelingsprogram.

- Doktor Aubrey Golightly, waarnemende direkteur van die Vakskool Mensgerigte Skoolvakke, Fakulteit Opvoedingswetenskappe, Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, vir sy volgehoue ondersteuning.

- Doktor Suria Ellis van Statistiese Konsultasiediens, Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, wat die statistiese ontleding gedoen het.

- Doktor Susan Meyer van die Vakgroep Afrikaans, Fakulteit Opvoedingswetenskappe, Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, vir die taalversorging.

- Meneer Peet Steyn van ondersteuningsdienste, Fakulteit Opvoedingswetenskappe, Noordwes-Universiteit, Potchefstroomkampus, vir die tegniese versorging van die tabelle en aanhangsels.

- Die Personeel en Leerders van die Hospice Skool vir terminaal-siek kinders in Potchefstroom, vir hul absolute toegewyde deelname aan die motoriese ontwikkelingsprogram.

- My familie, in besonder my susters Tertia en Veronica asook my dogters Hestine en Suzahn saam met hul moeder Erna, vir hul volgehoue ondersteuning en motivering.

NORTH-WEST UNIVERSITY
YUNIBESITI YA BOKONE-BOPHIRIMA
NOORDWES-UNIVERSITEIT

Voortgesette Onderwysersopleiding
Tel (018) 299 1611
Faks (018) 299 4312
E-pos ejs@puk.ac.za

16 November 2006

AAN WIE DIT MAG AANGAAN

INSAKE DIE TAALKUNDIGE VERSORGING VAN VERHANDELING

Ek, Dr. S. Meyer, verklaar hiermee dat ek verantwoordelik was vir die taalkundige versorging van die verhandeling van mnr. N. van der Merwe, getitel **"Die effek van 'n motoriese ontwikkelingsprogram op die grootspiervaardighede en selfbeeld van 4 tot 6-jarige direk geaffekteerde MIV/VIGS-leerders"**.

Vir enige verdere navrae, word my besonderhede hier onder aangetoon.

Dr. S. Meyer
Vakgroep Afrikaans
Potchefstroomkampus
Noordwes-Universiteit
Tel: (018) 2991618

OPSOMMING

Die effek van 'n motoriese ontwikkelingsprogram op die grootspiervaardighede en selfbeeld van 4 tot 6-jarige direk geaffekteerde MIV/VIGS-leerders.

Literatuur wys daarop dat MIV/VIGS 'n groot invloed het op die selfbeeld van leerders direk geaffekteer deur MIV/VIGS (met ander woorde kinders wat self MIV-geïnfekteer is of kinders wat een of albei ouers het wat MIV-geïnfekteer is). Navorsing toon ook dat toepaslike motoriese ontwikkelingsprogramme wel 'n positiewe invloed op 'n kind se selfbeeld kan hê. Die doel van hierdie studie is om die effek van 'n motoriese ontwikkelingsprogram op die grootspiervaardighede sowel as op die selfbeeld van 4 tot 6-jarige direk geaffekteerde MIV/VIGS-leerders te bepaal. Agt groot- en perseptueel-motoriese vaardighede sowel as selfbeeld is geassesseer by 28 direk geaffekteerde MIV/VIGS-leerders in die Grondslagfase van 'n skool wat terminaal-siek kinders (MIV/VIGS-geïnfekteer sowel as -geaffekteer) huisves in Promosa, 'n woonbuurt van Potchefstroom in Suid-Afrika. Assessering is gedoen voor en na die implementering van 'n 12-weke lange toepaslike grootspierontwikkelingsprogram. 'n Kovariansie-analise (ANCOVA) is op die na-toetstellings gedoen om te korrigeer op grond van voor-toetstellings wat moontlik verskil tussen groepe om 'n meer effektiewe statisties-betekenisvolle vergelyking tussen die eksperimentele en kontrolegroepe te kon doen. Die na-toetstellings van die eksperimentele groep ten opsigte van motoriese vaardighede sowel as selfbeeld het statisties-betekenisvolle ($p \leq 0.05$) verbeterings getoon ná die voltooiing van die grootspierontwikkelingsprogram. In teenstelling hiermee het die kontrolegroep se na-toetstellings geen statisties-betekenisvolle verbetering getoon nie. Hierdie statisties-betekenisvolle verbeterings sluit fundamentele lokomotoriese asook balansvaardighede, self ervaarde kompetensie met betrekking tot sekere bewegingsvaardighede asook portuurgroep-aanvaarding in. Die toetsresultate impliseer dat, indien die groot- en perseptueel-motoriese vaardighede van leerders direk geaffekteer deur MIV/VIGS verbeter word deur middel van 'n toepaslike motoriese ontwikkelingsprogram, die selfbeeld en verwante aspekte van hierdie leerders bevoordeel kan word.

Sleutelwoorde: Grootmotories, perseptueel-motories, selfbeeld, kleuters, MIV/VIGS, kinders, kompetensie.

SUMMARY

The effect of a motor development programme on the large muscle skills and self-esteem of 4 to 6 year old directly affected HIV/AIDS learners.

Literature shows that HIV/AIDS greatly affects the self-esteem of HIV/AIDS directly-affected learners (these affected learners are either directly infected, or one or both parents are or had been infected). Studies also show that appropriate motor activities can have a positive influence on a child's self-esteem. The purpose of this study was to determine the effect of an appropriate motor development programme on the large muscle skills and the self-esteem of 4 to 6 year old HIV/AIDS directly-affected learners. Eight gross motor and perceptual motor skills, as well as self-esteem was evaluated among 28 directly-affected HIV/AIDS (HIV/AIDS-infected as well as - affected) learners in a pre-primary school for terminally sick children in Promosa, a township of Potchefstroom, South Africa. Evaluation took place before and after the implementation of a 12-week long appropriate large muscle development programme. A co-variance analysis (ANCOVA) was done on post-test scores to correct possible differences between pre-test scores in order to achieve a statistical more significant comparison between the experimental and control groups. The motor scores as well as the self-esteem scores of the experimental group showed statistically significant ($p \leq 0.05$) improvements after the programme, in contrast with the scores of the control group which showed no significant improvements after completion of the large muscle development programme. These improvements entailed certain fundamental locomotor and balance skills, and self-perceived competence with reference to certain movement skills, as well as peer acceptance. The results imply that by improving the gross motor and perceptual motor skills of HIV/AIDS directly-affected learners by means of an appropriate motor development programme, the self-esteem and related aspects of these learners may be enhanced.

Key Words: Gross motor, perceptual motor, self-esteem, pre-primary, HIV/AIDS, children, competence.

INHOUDSOPGAWE

		Bladsy
Erkennings/Bedankings		i
Taalkundige versorging van verhandeling		ii
Opsomming		iii
Summary		iv
Lys van Tabelle		viii
Lys van Figure		ix
Hoofstuk 1: Probleemstelling en doel van die studie		
1.1	Inleiding	1
1.2	Probleemstelling	5
1.3	Navorsingsdoelstellings	5
1.4	Hipotese	5
1.5	Metode van ondersoek	6
1.5.1	Die literatuurstudie	6
1.5.2	Empiriese ondersoek	6
1.6	Meetinstrumente	7
1.6.1	Groot- en perseptueel-motoriese evaluering	7
1.6.2	Die motoriese ontwikkelingsprogram	7
1.6.3	Assessering van selfbeeld	8
1.6.4	Prosedures	9
1.7	Statistiese tegnieke	9
1.8.	Etiese aspekte	9
1.9	Bydrae van die studie	10

Hoofstuk 2: Literatuuroorsig

2.1	Inleiding	11
2.2	Die voorkoms van MIV/VIGS	12
2.2.1	Die voorkoms van MIV/VIGS wêreldwyd	12
2.2.2	Die voorkoms van MIV/VIGS in Suid-Afrika	12
2.3	Die prevalensie van MIV/VIGS onder kleuters	13
2.3.1	Voorkoms van MIV/VIGS by kleuters in Suid-Afrika	14
2.4	Effek van grootspierontwikkeling op MIV/VIGS-geïnfekteerde of -geaffekteerde kinders	15
2.5	Effek van grootspierontwikkeling op die selfbeeld van MIV/VIGS-geïnfekteerde of -geaffekteerde kinders	35
2.6	Samevatting	43

Hoofstuk 3: Metode van ondersoek

3.1	Inleiding	44
3.2	Empiriese ondersoek	44
3.3	Meetinstrumente	45
3.3.1	Grootspier- en perseptueel-motoriese evaluering	45
3.3.2	Die motoriese ontwikkelingsprogram	48
3.3.3	Assessering van selfbeeld	49
3.3.4	Toetsprosedures	51
3.4	Statistiese tegnieke	51

Hoofstuk 4: Bespreking van resultate

4.1	Inleiding	52
4.2	Resultate van motoriese vaardigheidstoetse	53
4.3	Resultate van PSPCSA-selfbeeldtoetse	57
4.4	Samevatting	68
4.4.1	Motoriese vaardigheidstoetse	68

4.4.1.1 Resultate van die motoriese vaardigheidstoetse vir die eksperimentele groep vóór en ná die grootspierontwikkelingsprogram 68
4.4.1.2 Resultate van die motoriese vaardigheidstoetse vir die eksperimentele en kontrolegroepe ná die grootspierontwikkelingsprogram 69
4.4.2 PSPCSA-selfbeeldtoetse 69
4.4.2.1 Resultate van die PSPCSA-selfbeeldtoetse vir die eksperimentele groep vóór en ná die grootspierontwikkelingsprogram 69
4.4.2.2 Resultate van die PSPCSA-selfbeeldtoetse vir die eksperimentele en kontrolegroepe ná die grootspierontwikkelingsprogram 70

Hoofstuk 5: Samevatting, gevolgtrekkings en aanbevelings

5.1 Samevatting 72
5.1.1 Effek van grootspierontwikkeling op MIV/VIGS-geïnfekteerde of -geaffekteerde kinders 73
5.1.2 Effek van grootspierontwikkeling op die selfbeeld van MIV/VIGS- geïnfekteerde of -geaffekteerde kinders 74
5.1.3 Empiriese ondersoek 76
5.1.3.1 Motoriese vaardigheidsassessering 76
5.1.3.2 Selfbeeldassessering 78
5.2 Gevolgtrekkings 79
5.2.1 Doelwit 1 – Die effek van 'n motoriese ontwikkelingsprogram op die grootspiervaardighede van 4 tot 6-jarige direk geaffekteerde MIV/VIGS- leerders 79
5.2.1.1 Resultate van die motoriese vaardigheidstoetse vir die eksperimentele groep vóór en ná die grootspierontwikkelingsprogram 79
5.2.1.2 Resultate van die motoriese vaardigheidstoetse vir die eksperimentele en kontrolegroepe ná die grootspierontwikkelingsprogram 81

5.2.2 Doelwit 2 – Die effek van 'n motoriese ontwikkelingsprogram op die selfbeeld van 4 tot 6-jarige direk geaffekteerde MIV/VIGS-leerders 82
5.2.2.1 Resultate van die PSPCSA-selfbeeldtoetse vir die eksperimentele groep vóór en ná die grootspierontwikkelingsprogram 82
5.2.2.2 Resultate van die PSPCSA-selfbeeldtoetse vir die eksperimentele en kontrolegroepe ná die grootspierontwikkelingsprogram 83
5.3 Aanbevelings 85

BIBLIOGRAFIE 87

BYLAAG A: Motoriese ontwikkelingsprogram 101

BYLAAG B: Motoriese ontwikkelingsprogram – Aangepas 115

LYS VAN TABELLE

Tabel		Bladsy
1	Beskrywende statistiek van motoriese vaardigheidstoetse van die eksperimentele en kontroleroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders voor en na die grootspierontwikkelingsprogram.	54
2	Inferensiële statistiek van motoriese vaardigheidstoetse van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders voor en na die grootspierontwikkelingsprogram.	55
3	Vergelyking van inferensiële statistiek van die onafhanklike Ancova's (gekorrigeer vir voor-toetstellings) van die motoriese vaardigheidstoetse tussen die na-toetstellings van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders.	56
4	Beskrywende statistiek van individuele items in die PSPCSA-assessering van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders voor en ná die grootspierontwikkelingsprogram.	58
5	Inferensiële statistiek van die individuele items in die PSPCSA-assessering van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders.	60
6	Vergelyking van inferensiële statistiek van die onafhanklike Ancova's (gekorrigeer vir voor-toetstellings) van individuele items in die PSPCSA-assessering tussen die na-toetstellings van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders.	62
7	Cronbach se betroubaarheidswaardes vir die vier sub-skale van die PSPCSA met betrekking tot die voortoets.	64
8	Beskrywende statistiek van die vier sub-skale en die totale skaaltelling in die PSPCSA van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders voor en ná die grootspierontwikkelingsprogram.	65
9	Inferensiële statistiek van die vier sub-skale en die totale skaal-tellings in die PSPCSA van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders.	66
10	Vergelyking van inferensiële statistiek van die onafhanklike Ancova's (gekorrigeer vir voor-toetstellings) van die vier sub-skale in die PSPCSA tussen die na-toetstellings van die eksperimentele en kontrolegroepe by MIV-direk geaffekteerde kinders.	67

LYS VAN FIGURE

Figuur	Bladsy
1 Kognitiewe ontwikkeling.	29
2 Affektiewe ontwikkeling.	37
3 'n Hiërargiese oorsig van selfbegrip-ontwikkeling.	40

Les 2: Toue Uitkoms: LO 4 *As: Describes what own body can do; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body*

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Toue, bs	Elkeen staan by 'n bs, hou sy tou vas	Vou die tou dubbel en hou met een hand op elke punt vas. Vryf met tou soos handdoek agter nek, rug, bene, voete. Vryf dan met tou oor verskillende voorste liggaamsdele.	"We have just had a swim! Now we are wet all over – so let's dry ourselves with our towel. Let's dry behind our neck, our back, our legs, now we dry our eyes, nose, chin, arms," ens….
Opwarming, lokomotories / algehele koördinasie / hand-oog-koördinasie	Toue, bakens	• Elke leerder sit sy tou in 'n reguit lyn langs hom neer en staan langs die tou	• Leerders spring met twee voete bymekaar sywaarts oor tou, en weer terug. Eers 3-4 keer stadig, dan bietjie vinniger – 10 keer. • Leerders spring soos bo oor tou, op een been. Kleintjies probeer 1-2 keer, grotes probeer paar keer aanmekaar. Albei bene • Leerders swaai tou aan een kant van liggaam, hardloop tot by baken en terug (L +R) • Leerders gallop tot by baken en weer terug	• "Now we are standing next to a snake who is sleeping. Who can jump over the snake like this without waking him?" • Now we have one sore leg, we can't step on this leg. Who can jump over the snake on one leg like this?" • "Now we are cowboys swinging our rope. et's see who can run and swing your rope!" etc.
Statiese balans	Toue	Elke leerder plaas sy tou op die grond in die vorm van 'n sirkel en staan binne-in.	• Staan op die tone in die sirkel, tel tot by tien. Doen dan weer met toe oë. • Staan op een been in sirkel, arms sywaarts, en balanseer vir 10 tellings (almal tel saam) (L + R) •	• "We are standing on a bubble / in a hole. Who can balance on his toes like this for 10 counts? Let's count 1,2,3 …" • "Now we hurt our foot again - who can stand like this without falling? Whoooa! Let's all count to 10! 1,2,3…."
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Toue, bs, bakens	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• Eerste 2 rondtes: Spring tweebeen oor toue (1e rondte vorentoe, 2de rondte agteruit), loop op tone op bs, hardloop zig-zag tussen bakens deur • 3de rondte: Loop handeviervoet oor toue (plaas hande en voete tussen toue), loop sywaarts op bs, (trap met albei voete op elke bs voor jy die volgende tree gee) spring eenbeen tussen bakens deur	• "Let's jump like this over all the sleeping snakes! Then we walk on our toes on the stones in the river (don't step in the water – remember the corcodiles and the sharks!) Now we run fast between the houses like this!" • "Now the monkey walks bewteen the snakes – don't touch them - they will bite
Algehele koördinasie	Bs, toue	Elke leerder staan by sy eie bs, hou sy tou vas – een punt in elke hand met die tou wat voor hom is.	• Terwyl jy die tou vashou, spring een keer met twee voete gelyk (kleintjies kan met een voet eerste) oor die tou. Spring dan weer agteruit terug. (Touspring aanleerstappe) • Touspring-aksie (kleintjies doen soos bo, grotes spring tou)	
Hand-oog- en voet-oog - koördinasie	Bs, toue	Elke leerder staan in sy tou se sirkel, hou sy eie bs vas.	• Gooi en vang bs vir jouself, eers baie laag ± 10-15 keer, as julle dit regkry – elke keer hoër gooi • Staan 3 treë uit sirkel, onderhand gooi in sirkel • Plaas bs op voet, skop in sirkel in.	"Who can do this? See how I watch the ball all the time? Remember to keep your eyes on the ball!" Ens…)
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Toue	Leerders staan by hulle bs en hou hulle tou vas	• Gee huiswerk • Spring hoog en groet	"Who can turn around like this without dropping the ball?" Now you must go and practise this at home - see how high you can throw and cacth. Next time I will look to see who've practised it!"

Huiswerk: Touspring (kleintjies doen die aanleerstappe)

Les 3: Vorms

Uitkoms:	LO 4	As:	Explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Groot kartonvorms	Elke leerder het twee kleiner en een groter vorm. Hou die kleiner vorms eers by jou – elkeen staan op sy groot vorm.	Staan met hande uitgestrek bo kop, buig een vinger, dan nog een, dan een hand, dan dieselfde aan ander kant; ontspan een arm, dan ander arm, laat val die kop vorentoe, buk vorentoe, val plat neer op grond.	"Who can stand like a tree? This tree is old – its branches are starting to break. First the little branches, then a big one on this side," ens…."and then the whole tree falls to the ground! Now this is a new tree…" (Herhaal)
Opwarming, lokomotories / algehele + voet-oog-koördinasie	Groot kartonvorms	Elke leerder staan agter sy groot vorm.	• Leerders spring *ver* bo-oor vorm (beklemtoon arms swaai, spring en land met twee voete gelyk) 5 maal, elke keer verder • Leerders spring *hoog* tot op vorm (5-10 maal) • Leerders spring op een been om vorm, (L+R)	• "Who can jump really far over your shape? Now who can jump even further?" • "Now we jump high onto our shape" • "We are a rabbit with a sore foot, jumping around a hole in the ground!"
Statiese balans	Groot en klein kartonvorms	Elke leerder staan op sy groot vorm. Plaas 2 klein vorms voor elke leerder se groot vorm, ongeveer 30 cm ver van groot vorm en ook 30 cm uitmekaar.	• Staan handeviervoet met voete op groot vorm en een hand op elke klein vorm. Lig een voet en hou vir ±5 tellings. (L+R) • Staan handeviervoet met voete op groot vorm en een hand op elke klein vorm. Lig een hand en hou vir ±5 tellings. (L+R) • Staan handeviervoet met voete op groot vorm en een hand op elke klein vorm. Lig 1 voet en 1 hand, hou vir ±5 tellings. Ruil om	• "This monkey is standing on rocks – but the rocks are hot, it's burning his foot!" • "This monkey is standing on rocks – but the rocks are hot, it's burning his hand!" etc.
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Klein vorms, hoepeltonnel (bind 6 hoepels aanmekaar vas met maskeerband), tou	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: □ ∧ o □ 0 0 0 ----------	• Eerste 2 rondtes: Paddaspring op vorms, handeviervoet deur tonnel sonder om te raak, loop op tou (3-4jr met voete reguit op tou, 5-6jr haktoon) • Tweede 2 rondtes: Hasiespring op vorms (hande-voete), agteruit handeviervoet deur tonnel, agteruit loop op tou	• "This frog is jumping on the rocks (don't fall in the water!)" • "Now the monkey walks through the tunnel – don't touch or it will burn you!" etc.
Algehele koördinasie	Groot vorms	Elke leerder staan op sy groot vorm	• Stersprongs (3-4jr) en "jumping jacks" (5-6jr): Staan soos soldaat op vorm, spring tot wydsbeen met voete weerskante van vorm, spring weer tot in soldaatposisie op vorm. Stadig, 1 sprong op 'n slag, dan vinniger.	• "Who can jump off the shape like a star? And back on the shape like this!" etc.
Hand-oog-koördinasie	Klein vorms, prestik, bs	Plak die vorms teen die muur, sommige borshoogte en ander heuphoogte. Elke leerder staan regoor 'n vorm, ±1.5 m ver, met eie bs	• Gooi bs oorhand na al die hoë teikens (NB staan met een voet voor en gooi van agter oor) • Gooi onderhand (swaai eers die bs met reguit arm) na al die lae teikens	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Groot vorms	Leerders staan op hulle groot vorms	• Demonstreer en gee huiswerk: Stersprongs / "jumping jacks" op vorm • Leerders spring hoog op hul vorm en groet	" Now you must go and practise this at home - Next time I will look to see who've practised it, and you will get a sticker."

Huiswerk: Stersprongs / "jumping jacks" op vorm

Les 4: Hoepels en wolballe

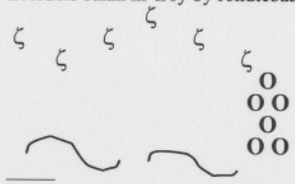
Uitkoms:	LO 4	AS's	Describes what own body can do; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Hoepels	Elkeen staan in 'n hoepel	Staan met hande uitgestrek bo kop, buig een vinger, dan nog een, dan een hand, dan dieselfde aan ander kant; ontspan een arm, dan ander arm, laat val die kop vorentoe, buk vorentoe, val plat neer op grond.	"Who can stand like a tree? This tree is old – its branches are starting to break. First the little branches, then a big one on this side," ens…."and then the whole tree falls to the ground! Now this is a new tree…" (Herhaal)
Opwarming, lokomotories / algehele koördinasie	Hoepels, bakens	Elke leerder hou die hoepel om sy middel vas	• Leerders hardloop vorentoe met hoepel tot by baken en terug • Leerders hardloop agteruit met hoepel tot by baken en terug • Leerders spring met twee voete bymekaar tot by baken en terug. Eers 3-4 keer stadig, dan bietjie vinniger. • Leerders spring op een been tot by baken en met ander been terug. Kleintjies probeer een keer op 'n slag.	• "We are driving in our cars (first start your car). These cars can go fast!" • "This car is reversing / going backwards!" • "Now the car is driving over bumps in the road." • "The car has a flat tire! Now it can only go on one wheel!"
Statiese balans	Hoepels	Elke leerder hou sy hoepel voor sy gesig en loer daardeur.	• Staan op die tone en loer deur die hoepel, tel tot by tien(almal tel saam). Dan op een been, (L+R)	• "This is a picture on the wall of you! Who can stand on your toes like this?Let's count 1,2,3 …"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Hoepels, 2 matjies houtblokkies	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: O O O O O O □□□□□□□□□□	• Eerste 2 rondtes: Spring tweebeen in hoepels (1e rondte vorentoe, 2de rondte agteruit), staan op matjie, spring en draai in die rondte (land weer op matjie), selfde by 2de matjie, loop op tone op blokkies (sit blokkies verder 2de rondte) • 3de rondte: Hasiespring in hoepels (hande dan voete in elke hoepel), kraploop oor matjies, sywaarts loop op blokkies (trap met albei voete op elke blokkies voor jy verder gaan)	• "Let's jump like this in every hole! Then we jump and turn on every mat, and now we walk on our toes on the stones in the river (don't step in the water – remember the corcodiles and the sharks!)"
Algehele koördinasie	Hoepels	Elke leerder staan ne hou sy hoepel voor hom vas, met die onderste rand by sy voete.	• Touspring met hoepel (kleintjies spring net oor en terug) • "Hoola hoop"	
Hand-oog- en voet-oog-koördinasie	Hoepels, wolballe	• Elke leerder staan in hoepel, hou sy bal vas • Jy staan met een hoepel in elke hand, hou hulle weerskante van jou, ongeveer jou skouerhoogte	• Gooi en vang bal vir jouself, eers baie laag - NB KYK vir die bal (± 10-15 keer, as hulle dit regkry - elke keer hoër gooi) • Gooi balle oorhand deur hoepel (5-10 keer)	"Who can do this? See how I watch the ball all the time? Ens…)
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Hoepels, wolballe	Leerders staan in hoepels, hou wolbal vas	Demonstreer en gee huiswerk: laat val wolbal en probeer raak skop voor dit die grond tref **(L + R)**	Now you must go and practise this at home - see Next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: laat val wolbal en probeer raak skop voor dit die grond tref

Les 5: Tennis

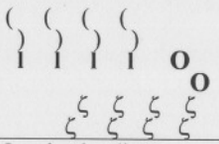
Uitkoms:	LO 4	AS's	Explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Bs	Elkeen staan by 'n bs	Raak vinnig met jou neus, duim, kop, elmboog, knie ens. Aan die bs.	"Who can touch the beanbag quickly with your nose?" etc.
Opwarming, lokomotories / algehele koördinasie	Bs	Elke leerder staan agter sy bs	• Leerders spring op een been oor bs en weer terug. Elke been ongeveer 5 keer. • Staan met beide voete op bs, doen stersprongе.	• "Let's see who can jump over the hot coal!" • "Who can jump off and on the beanbag like a star like this?"
Statiese balans	Bs	Elke leerder plaas sy bs op sy kop	• Staan op een been met bs op kop vir 10 tellings, L+R (almal tel saam)	• "We are wearing a hat! Don't let it fall off! Let's count 1,2,3 …"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Bs, 6 hoepels, 3 toue	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• Eerste 2 rondtes: Spring van bs tot bs sonder om af te val (staan eers elke keer op die bs) , "hopscotch" in hoepels, loop op tone op toue • 3de rondte: Paddaspring op bs, "hopscotch" in hoepels, agteruit loop op tone op toue	• "There are thorns on the grass! Let's jump to each beanbag, but don't step in the thorns! Then we jump like this in the holes – 1 2 1 2 – and then we walk on our toes on the ropes, don't step on the grass, remember the thorns!"
Hand-oog- en voet-oog koördinasie, ruimtelike oriëntasie	Rakette, wolballe / rooi balle	• Elke leerder staan by bs, hou sy raket vas, met sy bal voor hom op die grond (gee eers net die rakette, demonstreer die aktiwiteit en gee dan eers die balle). Plaas 'n hoepel ± 5 m ver regoor elke leerder.	• Hop die bal op en af op die raket (hou raket met albei hande). Kleintjies baie laag, grotes effens hoër. • Rol die bal om jouself (draai in die rondte) met die raket (kyk vir korrekte greep), albei kante toe • Rol die bal met die raket tot in die hoepel en weer terug (3-5 maal) • Slaan die bal (op die grond) ver met die raket • Hou 'n hoepel regop vir elke leerder sodat hy die bal daardeur kan slaan • Probeer die bal optel tussen die raket en een voet	"Who can do this? See how I watch the ball all the time? Ens…)
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Rakette, wolballe	Leerders staan by bs, hou raket en wolbal op kop vas	Demonstreer en gee huiswerk: hop bal op en af op raket	Now you must go and practise this at home - see next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: hop bal op en af op raket

Les 6: Linte

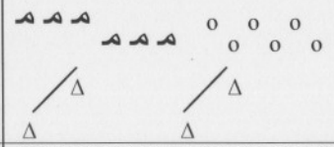
Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Ruimtelike oriëntasie, hand-oog-koördinasie	Linte, bs	Elke leerder staan by sy bs en hou sy lint se stokkie in sy R-hand vas	• Leerders swaai die lint voor hulle liggaam in 'n sirkelvorm - ± 10 keer; dan in 'n sirkel langs die lyf en dan in 'n sirkel bo die kop. Doen dieselfde met L-hand. • Maak heen-en-weer slangetjies voor liggaam • Maak op-en-af slangetjies terwyl in die rondte draai (albei kante toe)	• "Who can make a big circle ***in front*** of your body like this? And ***next to*** your body like this? And ***above*** your head like this?" • "Watch this snake!" • "Now this snake is going all around us!"
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Linte, bs, bakens	Elke leerder staan by sy bs met sy lint in een hand. ±10 m weg is bakens geplaas.	• Leerders hardloop tot by bakens en terug, terwyl hulle die lint in 'n op-en-af slangetjie agter hulle aan swaai • Leerders hardloop agteruit terwyl hulle die lint in 'n heen-en-weer slangetjie voor hulle maag swaai • Leerders gallop sywaarts terwyl hulle die lint in 'n sirkel voor hulle maag swaai • Leerders huppel terwyl hulle die lint in 'n sirkel langs hulle liggaam swaai	• "The snake is chasing us – run!" • "Now the snake is chasing us this way – run like this!" • "Who can gallop like this? *Gallop, gallop, gallop…*" • "Now let's skip! *And skip and skip and skip…*"
Liggaamsbewustheid, statiese balans	Bs	Neem die linte in en pak hulle solank in die hindernisbaan. Elke leerder staan by 'n bs.	• Leerders staan op die tone met bs op die kop. Hou 10 sek. • Leerders staan op eenbeen met bs op die skouer vir 10 sek. dan ander skouer en been • Leerders staan soos krap met bs op maag, lig 1 been vir 5 sek, L + R.	• "We have a hat on our heads! Who can stand on your toes this way?" • "Now there's a bird sitting on our shoulder! Who can stand on one leg with the bird on your shoulder?" • "This crab has a baby crab on its tummy, but its foot is sore!"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Linte, 2 hoepels, bs	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• Eerste 2 rondtes: Spring eenbeen oor linte, loop op rante van hoepels om op elke hoepel, kraploop agteruit op bs • 3de rondte: tweebeen spring agteruit oor linte, loop agteruit op hoepels, kraploop vorentoe op bs.	• "Let's jump over the snakes, but don't step on them, then they will bite you! Then we walk like this on the hoops, and the crab walks on the beanbags"
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Linte	Leerders hou lint vas	Demonstreer en gee huiswerk: gallop terwyl lint in sirkel swaai (dié wat nie kan huppel nie); huppel terwyl lint in sirkel swaai (dié wat kan)	Now you must go and practise this at home - see next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: gallop terwyl lint in sirkel swaai (die wat nie kan huppel nie); huppel terwyl lint in sirkel swaai (die wat kan)

Les 7: Hande en voete

Uitkoms:	LO 4	AS's	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Bs	Elke leerder staan by sy bs	• Leerders staan meet arms bo kop. Laat een hand slap hang, laat sak dan een arm stadig, dan ander hand, ander arm, dan val kop vorentoe, dan buig bolyf vorentoe, dan val hele lyf plat op grond	• "We are an ice-cream man! But now it is hot and the ice cream is melting! First the one hand melts, then the one arm, then the other hand…etc. Now the whole ice-cream man melts to the floor!"
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs, bakens	Elke leerder staan en hou sy bs op sy kop met sy hande vas. ±10 m weg is bakens geplaas.	• Leerders hardloop tot by bakens en terug, terwyl hulle die bs op hulle koppe met albei hande vashou. Nou agteruit en weer terug, 2 maal. • Leerders gallop sywaarts terwyl hulle bs op hulle maag vashou. Laat hulle eers met een voet ver sywaarts tree voordat hulle begin. • Leerders hou die bs voor hulle en huppel dan terwyl hulle elke keer die bs met 'n ander knie raak.	• "We have a hat on our heads. Who can run like this?" • "Now we hold the hat in front of our tummy! Who can gallop like this?*Gallop, gallop, gallop…*" • "Now let's skip! Who can touch your knee to the beanbag each time? *And skip and skip and skip…*"
Statiese balans	Hande en voete	Plaas twee kartonvoete voor elke leerder op die grond. Plaas twee kartonhande voor die voete voor elke leerder.	• Leerders staan op 1 been op die een voet vir 10 sek. dan ander been op ander voet. • Leerders staan met hande op hande en voete op voete. Lig 1 been vir 5 sek, (L + R)., dan 1 hand vir 5 sek, (L + R), dan een hand en een voet gelyk vir 5 sek., ruil om. Dan hasiehandstand met die hande op die hande.	• "Our one foot is sore again!" • "Who can stand like a monkey on your hands and feet like this? Now the monkey has a sore foot! Etc." • "Now we are standing on our hands!"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Hande en voete, bakens en stokke	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• 1ste 2 rondtes: Spring eenbeen op voete, kruiwaloop (hou leerder se voete vas) met hande op hande, spring 2 bene saam oor hekkies • 3de rondte: eenbeen spring op voete , loop hande-drie voet met hande op hande, hardloop en spring oor hekkies (klem op spoed)	• "Let's jump like this on the feet! Then we walk like this on the hands (we are wheelbarrows), then we jump with both feet together over the hurdles – remember, they're hot, don't burn!" - "Now we are the monkey with the one sore foot again! Who can run and jump over the hurdles fast?"
Hand-oog-koördinasie	Rooi balle, voete	Elke leerder staan op voete, hou sy bal vas	▪ Gooi en vang bal vir self (5-10 maal) ▪ Hop bal boontoe op hand ▪ Plaas bal op grond, slaan met hand	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Hande en voete	Leerders staan op voete, plaas hande voor hulle	Demonstreer en gee huiswerk: Staan hande-viervoet op hande en voete, lig een been en een hand en hou vir 10 tellings. Ruil om.	Now you must go and practise the monkey at home - see next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Staan hande-viervoet op hande en voete, lig een been en een hand en hou vir 10 tellings. Ruil om.

Les 8: Papier-ringe

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	**APPARAAT**	**ORGANISASIE**	**AKTIWITEIT**	**WAT DIE LEIER Sê**
Liggaamsbewustheid, statiese & dinamiese balans	Ringe, bs	Elke leerder staan by sy bs en hou sy ring vas	• Leerders plaas die ring op hul kop en draai in die rondte sonder dat dit afval, plaas dan die ring op een skouer en draai, dan die ander skouer, dan op die rug (buk vorentoe). Leerders plaas dan die ring op een knie en hou dit so vir 10 tellings, en spring dan in die rondte op een been. Dan die ander knie, dan een voet en ander voet.	• "This is our hat! Who can turn round without your hat falling off? Now we put the hat on our shoulder ..etc. Who can hold the hat like this on your knee? And jump on one leg like this without it falling off? Etc."
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs, bakens, ringe	Elke leerder staan en steek sy hand deur die ring. ± 10m weg is bakens geplaas.	• Leerders gallop sywaarts terwyl hulle die ring aan een arm hou, dan weer ander kant toe met die ring aan die ander arm Laat hulle eers met een voet ver sywaarts tree voordat hulle begin. • Leerders hou die ring hoog bo hulle kop en huppel tot by die bakens en terug.	• "We have a bracelet on our arm. Who can gallop like this without it falling off?" • "Now let's skip! Who can hold the ring the highest while you skip? *And skip and skip and skip…*"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Ringe, bakens en stokke	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: o o o o o o Δ Δ Δ I I I I I Δ	• 1ste 2 rondtes: Trap in die middel van ringe, hardloop vinnig zig-zag tussen bakens deur, spring 2 bene saam oor stokke • 3de rondte: Loop handeviervoet, plaas hande en voete in middel van die ringe, hardloop agteruit tussen bakens deur, loop handeviervoet oor stokke	• "Let's walk like this in the rings! Don't touch the rings, they're hot! Then we run *fast* like this between the monsters who want to catch us and then we jump over the snakes!" - "……..now the monkey steps in the rings and walks over the snakes"
Hand-oog-koördinasie	Bs, ringe, rooi balle, bakens en stokke	Elke leerder staan by bs en hou sy ring vas. Die bakens en stokke is nog net soos in die rondtebaan.	▪ Gooi en vang ring vir self, 5-10 maal met 2 hande, dan 5-10 maal met 1 hand, (L+R) ▪ Gooi ring Frisbee-styl ▪ Dribbel bal op grond met ring om bakens en oor stokke ▪ Sit ring ± 2 m weg, plaas bal op grond en skop bal om ring te probeer raak skop	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Ringe	Leerders staan by bs, hou ring vas	Demonstreer en gee huiswerk: Staan op een been vir 10 tellings met ring op knie (L + R)	Now you must go and practise this at home - next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Staan op een been vir 10 tellings met ring op knie, L & R

Les 9: Kartontonnels

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	**APPARAAT**	**ORGANISASIE**	**AKTIWITEIT**	**WAT DIE LEIER Sê**
Liggaamsbewustheid, algehele koördinasie	Hoepels	▪ Elke leerder staan in sy hoepel ▪ Elke leerder staan op sy hurke in hoepel, plaas sy hande voor hoepel op die grond	• Leerders plaas hulle een hand buite die hoepel op die gras, dan die ander hand, dan hulle elmboog, skouer, knie, voet, hak, boud ens. • Hasiehandstand, (hande op grond, skop voete gelyk op en af) skop voete op en land buite hoepel, dan weer terug in hoepel. Groot kinders: skop bo-oor hoepel van kant tot kant	• "We are in a boat on the river and there are crocodiles in the river! Who can quickly put your ***left*** hand in the water? And your ***right*** hand? Who can put your heel in the water? Etc." • "Who can kick your feet up like this – on this side and in this side? etc"
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs, bakens, hoepels	Bs en bakens is ± 10 m uitmekaar geplaas. Elke leerder hou sy hoepel om sy middel vas.	• Leerders hardloop vinnig vorentoe terwyl hulle die hoepel vashou, dan weer agteruit terug. Dan spring hulle op een been tot by die bakens en met die ander been terug . Dan huppel hulle tot by die bakens en terug. • Hou die hoepel voor die lyf vas; touspring met hoepel vorentoe. Groter kinders kan agteruit terug touspring.	• "We are in our cars! My car is green! What colour is your car? Now the cars drive *fast* to the other side! But now they have to reverse / drive backwards. Now the car has a flat tyre – it can only drive on one wheel! And now we are driving on a bumpy road!" ▪ "Let's see who can still rope skip with your hoop like this?"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Kartontonnels, 2 toue, hoepels	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: o ▪ o ▪ o ▪ o	• Eerste 2 rondtes: Loop soos krap (voete eerste) deur tonnels, haktoonloop op toue (kleintjies loop op tone) spring 2 bene saam in hoepels, eenbeen op bs (hopscotch) • 3de rondte: Kruip handeviervoet agteruit deur tonnels, loop haktoon agteruit op toue, spring agteruit in hoepels en op bs	• "The crab is going through the tunnel! Don't touch – it's hot! Then we walk heel-to-toe like this on the ropes, and then we jump like this in the hoops and on the beanbags!" - "……..now the monkey crawls through the tunnels"
Voet-oog-, hand-oog-koördinasie	Balle, tonnels en hoepels	▪ Twee leerders staan by elke tonnel, aan weerskante, elkeen met 'n bal. ▪ Leier hou een hoepel in elke hand aan weerskante, skouerhoogte. Leerders staan aan enige kant voor hoepels.	▪ Plaas bal ongeveer 1.5 m vanaf tonnel, skop deur tonnel, hardloop en gaan stop bal met voet. Herhaal (staan verder as hulle dit regkry) ▪ Rol bal deur tonnel (staan elke keer verder) ▪ Gooi bal oorhand deur hoepel	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Hoepels	Leerders staan in hoepels	Demonstreer en gee huiswerk: Doen hasiehandstand, skop van kant tot kant	Now you must go and practise this at home - next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Doen hasiehandstand skop van kant tot kant

Les 10: Kartonnarre

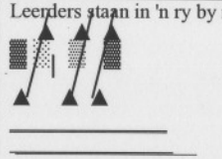
Uitkoms:	LO 4	AS's	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Bs	Elke leerder staan by sy bs	• Leerders hardloop en raak aan boom/sand/ muur ens. met hulle neus/skouer/knie ens.	• "Who can first touch the wall with your nose?" Etc.
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs	Elke leerder staan by sy bs	• Leerders spring op een been in die rondte , dan huppel hulle op die plek. • Sterspronge op bs	▪ "Let's see who can hop round like this? Who can do the most? And who can skip like this on your bean bag?" ▪ "Do you still remember jumping like a star?"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	4 toue, bs	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• 3 rondtes: 1)Loop soos krap tussen toue tot by bs, tel een bs op en gooi oorhand terug, hardloop, terug en begin weer. 2) handeviervoet agteruit 3) handedrievoet	"The crab is walking in the road! When he gets to the other side, hethrows the beanbag as *far* as he can! Then you go and get it quickly!" etc.
Hand-oog-koördinasie	Bs, nar-bokse	Twee leerders staan by elke boks	▪ Gooi bs oorhand deur nar se oë, onderhand deur mond en neus ▪ Gooi bs deur vorms – sê elke keer watter vorm dit is	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	bs	Leerders staan by bs	Demonstreer en gee huiswerk: Doen eenbeen spring in die rondte	Now you must go and practise this at home – next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Doen eenbeenspring in die rondte

Les 11: Stelte

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Toue	Elke tou is in die vorm van 'n sirkel geplaas, leerder staan in sy sirkel	• Leerders staan op hulle tone en strek so hoog as moontlik met hulle arms • Leerders staan effens wydsbeen en strek kant toe met arms langs ore (L + R) • Leerders staan effens wydsbeen, raak hulle tone (reguit bene)	• "Who can stretch the tallest?" Etc.
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Toue	Elke leerder staan agter sy sirkel	• Leerders spring met twee voete gelyk bo-oor hulle sirkel, NB armswaai • Leerders spring op een been in die rondte in hulle sirkel (L + R) • Touspring met tou (3,4-jariges doen aanleerstappe as hulle dit nog nie kan doen nie)	▪ "Let's first swing our arms like this. Now who can jump *over* your circle? Don't touch the snake – he will bite you!" ▪ "Let's see who can hop round like this? Who can do the most?" ▪ "Do you still remember skipping like this?"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Stelte, matjies, bakens, 5 toue (plaas 3 toue op bakens om hekkies te maak)	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	3 rondtes: 1)Loop soos bobbejaan op matjies bo-oor toue, loop met stelte tussen toue deur (herhaal hierdie rondte) 2) loop met stelte op matjies en bo-oor toue, dan weer tussen toue terug	"The monkey walks on the mats, but he must not touch the ropes – they're hot! …Now he walks on the stilts – remember to pull the strings tight!"
Hand-oog-koördinasie, voet-oog-koördinasie	Balle, bakens, toue	Rondtebaan soos hierbo, maar haal die toue van die bakens af en skuif die bakens nader aan mekaar. Demonstreer eers en gee dan aan elke leerder 'n bal.	Dribbel die bal oor matjies en tussen bakens deur, skop dan hard tussen toue deur.	"Let's see who can softly move the ball with your foot over the mats, between the beacons and then you can *kick it hard*!"
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Stelte	Leerders staan op matjies. Demonstreer eers huiswerk en gee dan die stelte om huis toe te vat.	Demonstreer en gee huiswerk: Loop op stelte (6-jariges kan in die rondte draai en op 1 been probeer staan)	Now you must go and practise this at home – next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Loop op stelte 6-jariges kan in die rondte draai en op 1 been probeer staan)

Les 12: Vangers

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	**APPARAAT**	**ORGANISASIE**	**AKTIWITEIT**	**WAT DIE LEIER Sê**
Liggaamsbewustheid	Bs	Elke leerder staan by 'n bs	• Leerders skud hulle koppe, hande (L + R), voete, knieë, elmboë, dan alles saam	• "Who can shake your head like this? Etc……Now we are made of jelly!"
Statiese balans, voet-oog- en hand-oog-koördinasie	Bs, vangers	Leerders staan elk by 'n vanger. Demonstreer eers en gee dan aan elkeen 'n bs.	▪ Plaas bs op voet, probeer vanger raak skop ▪ Gooi bs onderhand na vanger, probeer dit omgooi ▪ Gooi en vang bs met vanger	• • "First we stand with one foot in front, and then we swing our beanbag back and forth like this, and then we throw!" •
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Houtblokkies, vangers, toue (sit toue op vangers om hekkies te maak)	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: ▪ ▫ ■ □ □ ▫ ▪ ▪ ▫ ▪ ▫ ■ ▪ 	• 2 rondtes (herhaal): 1) Loop op blokkies, hardloop en spring oor hekkies 2) Loop handeviervoet op blokkies, hardloop en spring oor hekkies	"Be careful only to step on the blocks, there are thorns on the grass! Then we run fast and jump over the hurdles (look out, the hurdles are hot – they can burn you!)"…. Now the monkey walks on the blocks!"
Ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, lokomotories, afsluiting	Valskerm (of laken)	Al die leerders en leiers hou elk 'n hakie vas / hou die laken aan sy rand vas.	Valskerm lig en sak, valskerm lig onderdeur op terwyl op een been spring, valskerm lig en maak huisie. Groet, gee lekker en almal hardloop uit.	

Bylaag B: Aangepaste Program

[Moontlike Aanpassings – Vet gedruk ("Bold") in AKTIWITEIT kolom]

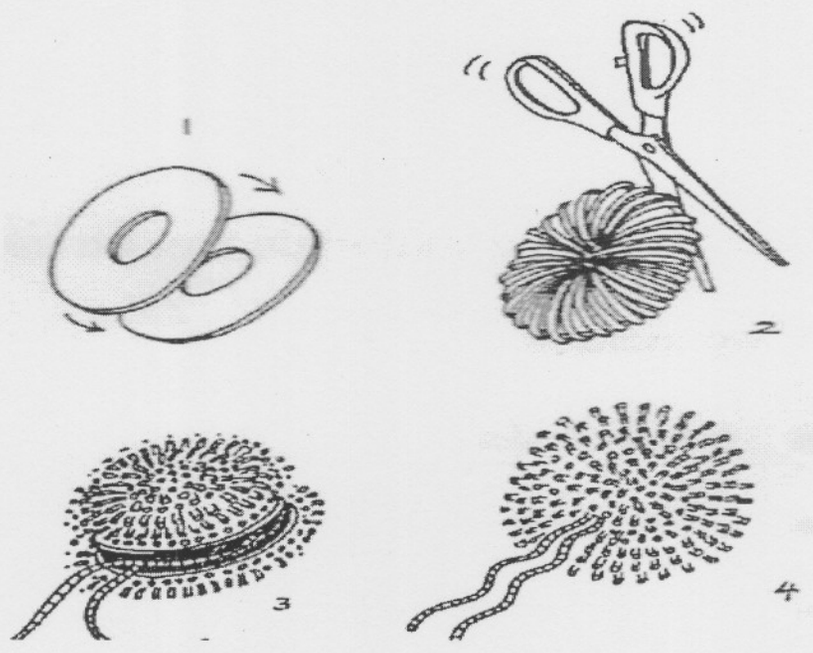
Fisieke aktiwiteitprogram

Groot- en perseptueel-motoriese program

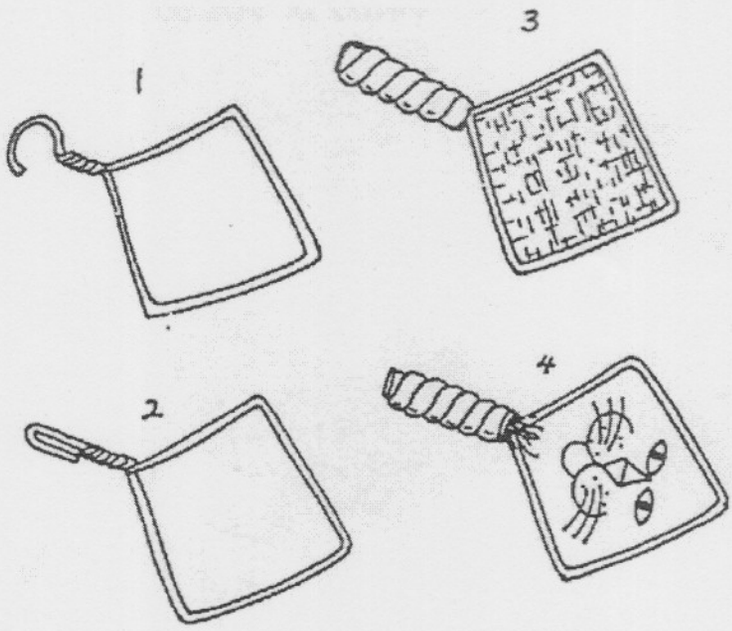
Bs = boontjiesakkies
LO = Leerarea Lewensoriëntering leeruitkoms
As = Assesseringstandaard

Instruksies om apparaat te maak vir die verskillende lesse:
Les 1: Koerantballe
Frommel 'n stuk koerantpapier op en draai maskeerband of insuleerband daarom. Verf dit in helder kleure!
Les 2: Toue
Neem plastiek inkopie-sakke en sny dit in repe, rol die repe en draai maskeerband daarom, plak die repe aanmekaar vas sodat dit 'n tou van ± 1.5 meter vorm. Verf dit in helder kleure!
Les 3: Kartonvorms
Teken 1 groot en 1 klein vorm (driehoek, sirkel, vierkant ens.) vir elke kind op kartondose se kante en sny uit. Verf in helder kleure.

Les 4: Wolballe.
Sny twee "O"'s uit karton, plaas teen mekaar en ryg wol deur die gate in die middel. Sny die wol aan die rande af en haal die karton af.



Les 5: Rakette
Neem 'n draadhanger en buig dit in die vorm van 'n raket. Trek oor met ou sykous en bind die sykous vas aan die handvatsel. Draai maskeerband om die handvatsel.



Les 6: Linte
Sny swart vullissakke of plastiek inkopiesakke in repe en plak die repe aanmekaar vas sodat dit 'n lint van ±1.5 meter vorm. Plak die punt van die lint aan 'n stokkie (of 'n takkie van 'n boom) vas.

Les 7: **Papierhande en -voete.**
Elke leerder plaas sy hand op 'n papier en teken dit af op die papier. Doen dieselfde met die ander hand en die voete. Kleur in en sny uit.

Les 8: Papier-ringe
Teken 'n sirkel op karton, met 'n kleiner sirkel binne-in (± so groot soos 'n bord), sny dit uit en kleur dit in.

Les 9: Kartontonnels
Elke leerder neem 'n gewone kartondoos en sny die bodem en die deksel uit sodat hy daardeur kan kruip. Verf dit in helder kleure!

Les 10: Karton-narre:
Elke leerder neem 'n gewone kartondoos, teken 'n nargesig daarop (of die onderwyser teken dit) en sny sirkels uit by sy oë, 'n driehoek by sy neus en 'n halfmaan by sy mond. Verf dit in helder kleure!

Les 11: Stelte
Neem 2 koffieblikke (of stukke rubber/hout) per leerder, slaan gaatjies in die bodem daarvan, ryg 'n tou deur en knoop sodat die leerder elke stelt met een hand kan beheer.

Les 12: Vangers
Sny 2ℓ-plastiek koeldrankbottels in die helfte en hou die "vanger" aan die tuit van die bottel vas. Verf in helder kleure!

Les 1: Balle en boontjiesakkies

Uitkoms: ***LO 4*** **As:** ***Describes what own body can do; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body***

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Boontjiesakkies (bs), balle	Elkeen staan by 'n bs, hou sy bal vas	Bewuswording van liggaamsdele terwyl bal oor dele rol	"Who can roll the ball from your head down over your nose, your chin, your arm," ens….
Opwarming, lokomotories / algehele koördinasie	Bs, bakens	Elke leerder sit sy bal neer langs sy bs. Een staan by sy bs, ± 10m verder is 'n baken regoor elke bs gepak.	• Leerders hardloop tot by die baken en weer terug • Leerders gallop tot by baken en weer terug • Eenbeen spring tot by baken en met ander been weer terug • Huppel (dié wat kan, die ander probeer net) tot by baken en terug	"See the orange / yellow cones there? Let's see who can run really fast to your cone! And back!" etc.
Statiese balans	Balle, bs	Elke leerder staan by sy bs	• Staan met jou een voet op die bal, arms sywaarts en balanseer vir 10 tellings (almal tel saam) L en R • Staan op een been vir 10 tellings (L en R)	"Now we put our foot on the ball - who can stand like this without falling? Whoooa! Let's all count to 10! 1,2,3…."
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Bs, 1 tou, 4 hoepels, 3 matjies	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: ꝺꝺꝺꝺꝺꝺ---------- O O O ▯ ▯ ▯ O	• Eerste 2 rondtes: Loop op tone op bs, loop met voete reguit op tou, tweebeen spring in hoepels, loop hande-vier-voet op matjies • Tweede 2 rondtes: Loop hande-vier-voet op bs, loop met voete op tou agteruit, Eenbeen spring in hoepels **(L + R)**, kraploop op matjies • **Huppel terug na begin**	"These are stones in the river, we have to step only on the stones so that we don't fall in the river (there are crocodiles / monsters in the river). Now we walk across the bridge (don't fall off, the crocodiles will eat you). Now we have to jump in the rabbits' holes like this, and then walk like a monkey on the mats"
Hand-oog- en voet-oog-koördinasie	Bs, balle	Elke leerder staan by sy eie bs, hou sy bal vas	• Gooi en vang bal vir jouself, eers baie laag – NB: KYK vir die bal (± 10-15 keer, as hulle dit regkry - elke keer hoër gooi) • Laat val bal op grond en skop (± 10-15 keer, as hulle dit regkry - probeer bal uit lug uit skop) **(L + R)**	"Who can do this? See how I watch the ball all the time? Ens…)
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Bs, balle	Leerders staan by hulle bs en knyp die bal tussen hulle knieë vas terwyl hulle vir die leier kyk	• Knyp die bal tussen knieë vas en draai so in die rondte (1 maal) • Demonstreer en gee huiswerk	"Who can turn around like this without dropping the ball?" Now you must go and practise this at home - see how high you can throw and cacth. Next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Good - see you next time!"

Huiswerk: Gooi en vang bal vir jouself - kyk hoe hoog hy kan gooi en nog steeds vang.

Les 2: Toue Uitkoms: LO 4 *As: Describes what own body can do; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body*

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Toue, bs	Elkeen staan by 'n bs, hou sy tou vas	Vou die tou dubbel en hou met een hand op elke punt vas. Vryf met tou soos handdoek agter nek, rug, bene, voete. Vryf dan met tou oor verskillende voorste liggaamsdele.	"We have just had a swim! Now we are wet all over – so let's dry ourselves with our towel. Let's dry behind our neck, our back, our legs, now we dry our eyes, nose, chin, arms," ens….
Opwarming, lokomotories / algehele koördinasie / hand-oog-koördinasie	Toue, bakens	• Elke leerder sit sy tou in 'n reguit lyn langs hom neer en staan langs die tou	• Leerders spring met twee voete bymekaar sywaarts oor tou, en weer terug. Eers 3-4 keer stadig, dan bietjie vinniger – 10 keer. • Leerders spring soos bo oor tou, op een been. Kleintjies probeer 1-2 keer, grotes probeer paar keer aanmekaar. Albei bene • Leerders swaai tou aan een kant van liggaam, hardloop tot by baken en terug (L +R) • Leerders gallop tot by baken en weer terug	• "Now we are standing next to a snake who is sleeping. Who can jump over the snake like this without waking him?" • Now we have one sore leg, we can't step on this leg. Who can jump over the snake on one leg like this?" • "Now we are cowboys swinging our rope. et's see who can run and swing your rope!" etc.
Statiese balans	Toue	Elke leerder plaas sy tou op die grond in die vorm van 'n sirkel en staan binne-in.	• Staan op die tone in die sirkel, tel tot by tien. Doen dan weer met toe oë. • Staan op een been in sirkel, arms sywaarts, en balanseer vir 10 tellings (almal tel saam) (L + R) • **Huppel op een plek**	• "We are standing on a bubble / in a hole. Who can balance on his toes like this for 10 counts? Let's count 1,2,3 …" • "Now we hurt our foot again - who can stand like this without falling? Whoooa! Let's all count to 10! 1,2,3…."
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Toue, bs, bakens	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• Eerste 2 rondtes: Spring tweebeen oor toue (1e rondte vorentoe, 2de rondte agteruit), loop op tone op bs, hardloop zig-zag tussen bakens deur • 3de rondte: Loop handeviervoet oor toue (plaas hande en voete tussen toue), loop sywaarts op bs, (trap met albei voete op elke bs voor jy die volgende tree gee) spring eenbeen tussen bakens deur **(L + R)**	• "Let's jump like this over all the sleeping snakes! Then we walk on our toes on the stones in the river (don't step in the water – remember the corcodiles and the sharks!) Now we run fast between the houses like this!" • "Now the monkey walks bewteen the snakes – don't touch them - they will bite
Algehele koördinasie	Bs, toue	Elke leerder staan by sy eie bs, hou sy tou vas – een punt in elke hand met die tou wat voor hom is.	• Terwyl jy die tou vashou, spring een keer met twee voete gelyk (kleintjies kan met een voet eerste) oor die tou. Spring dan weer agteruit terug. (Touspring aanleerstappe) • Touspring-aksie (kleintjies doen soos bo, grotes spring tou)	
Hand-oog- en voet-oog - koördinasie	Bs, toue	Elke leerder staan in sy tou se sirkel, hou sy eie bs vas.	• Gooi en vang bsvir jouself, eers baie laag ± 10-15 keer, as julle dit regkry – elke keer hoër gooi • Staan 3 treë uit sirkel, onderhand gooi in sirkel • Plaas bs op voet, skop in sirkel in.	"Who can do this? See how I watch the ball all the time? Remember to keep your eyes on the ball!" Ens…)
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Toue	Leerders staan by hulle bs en hou hulle tou vas	• Gee huiswerk • Spring hoog en groet	"Who can turn around like this without dropping the ball?" Now you must go and practise this at home - see how high you can throw and cacth. Next time I will look to see who've practised it!"

Huiswerk: Touspring (kleintjies doen die aanleerstappe)

Les 3: Vorms

Uitkoms:	LO 4	As:	Explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Groot kartonvorms	Elke leerder het twee kleiner en een groter vorm. Hou die kleiner vorms eers by jou – elkeen staan op sy groot vorm.	Staan met hande uitgestrek bo kop, buig een vinger, dan nog een, dan een hand, dan dieselfde aan ander kant; ontspan een arm, dan ander arm, laat val die kop vorentoe, buk vorentoe, val plat neer op grond.	"Who can stand like a tree? This tree is old – its branches are starting to break. First the little branches, then a big one on this side," ens…."and then the whole tree falls to the ground! Now this is a new tree…" (Herhaal)
Opwarming, lokomotories / algehele + voet-oog-koördinasie	Groot kartonvorms	Elke leerder staan agter sy groot vorm.	• Leerders spring *ver* bo-oor vorm (beklemtoon arms swaai, spring en land met twee voete gelyk) 5 maal, elke keer verder • Leerders spring *hoog* tot op vorm (5-10 maal) • Leerders spring op een been om vorm, (L+R)	• "Who can jump really far over your shape? Now who can jump even further?" • "Now we jump high onto our shape" • "We are a rabbit with a sore foot, jumping around a hole in the ground!"
Statiese balans	Groot en klein kartonvorms	Elke leerder staan op sy groot vorm. Plaas 2 klein vorms voor elke leerder se groot vorm, ongeveer 30 cm ver van groot vorm en ook 30 cm uitmekaar.	• Staan handeviervoet met voete op groot vorm en een hand op elke klein vorm. Lig een voet en hou vir ±5 tellings. (L+R) • Staan handeviervoet met voete op groot vorm en een hand op elke klein vorm. Lig een hand en hou vir ±5 tellings. (L+R) • Staan handeviervoet met voete op groot vorm en een hand op elke klein vorm. Lig 1 voet en 1 hand, hou vir ±5 tellings. Ruil om	• "This monkey is standing on rocks – but the rocks are hot, it's burning his foot!" • "This monkey is standing on rocks – but the rocks are hot, it's burning his hand!" etc.
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Klein vorms, hoepeltonnel (bind 6 hoepels aanmekaar vas met maskeerband), tou	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: ▯ ∧ o ▯ 0 0 0 ----------	• Eerste 2 rondtes: Paddaspring op vorms, handeviervoet deur tonnel sonder om te raak, loop op tou (3-4jr met voete reguit op tou, 5-6jr haktoon) **(Lei L dan R)** • Tweede 2 rondtes: Hasiespring op vorms (hande-voete), agteruit handeviervoet deur tonnel, agteruit loop op tou **Huppel terug**	• "This frog is jumping on the rocks (don't fall in the water!)" • "Now the monkey walks through the tunnel – don't touch or it will burn you!" etc.
Algehele koördinasie	Groot vorms	Elke leerder staan op sy groot vorm	• Stersprongе (3-4jr) en "jumping jacks" (5-6jr): Staan soos soldaat op vorm, spring tot wydsbeen met voete weerskante van vorm, spring weer tot in soldaatposisie op vorm. Stadig, 1 sprong op 'n slag, dan vinniger.	• "Who can jump off the shape like a star? And back on the shape like this!" etc.
Hand-oog-koördinasie	Klein vorms, prestik, bs	Plak die vorms teen die muur, sommige borshoogte en ander heuphoogte. Elke leerder staan regoor 'n vorm, ± 1.5 m ver, met eie bs	• Gooi bs oorhand na al die hoë teikens (NB staan met een voet voor en gooi van agter oor) • Gooi onderhand (swaai eers die bs met reguit arm) na al die lae teikens	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Groot vorms	Leerders staan op hulle groot vorms	• Demonstreer en gee huiswerk: Stersprongе / "jumping jacks" op vorm • Leerders spring hoog op hul vorm en groet	" Now you must go and practise this at home - Next time I will look to see who've practised it, and you will get a sticker."

Huiswerk: Stersprongе / "jumping jacks" op vorm

Les 4: Hoepels en wolballe

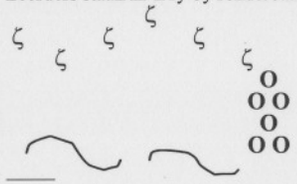
Uitkoms:	LO 4	AS's	Describes what own body can do; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Hoepels	Elkeen staan in 'n hoepel	Staan met hande uitgestrek bo kop, buig een vinger, dan nog een, dan een hand, dan dieselfde aan ander kant; ontspan een arm, dan ander arm, laat val die kop vorentoe, buk vorentoe, val plat neer op grond.	"Who can stand like a tree? This tree is old – its branches are starting to break. First the little branches, then a big one on this side," ens…."and then the whole tree falls to the ground! Now this is a new tree…" (Herhaal)
Opwarming, lokomotories / algehele koördinasie	Hoepels, bakens	Elke leerder hou die hoepel om sy middel vas	• Leerders hardloop vorentoe met hoepel tot by baken en terug • Leerders hardloop agteruit met hoepel tot by baken en terug • Leerders spring met twee voete bymekaar tot by baken en terug. Eers 3-4 keer stadig, dan bietjie vinniger. • Leerders spring op een been tot by baken en met ander been terug. Kleintjies probeer een keer op 'n slag.	• "We are driving in our cars (first start your car). These cars can go fast!" • "This car is reversing / going backwards!" • "Now the car is driving over bumps in the road." • "The car has a flat tire! Now it can only go on one wheel!"
Statiese balans	Hoepels	Elke leerder hou sy hoepel voor sy gesig en loer daardeur.	• Staan op die tone en loer deur die hoepel, tel tot by tien(almal tel saam). Dan op een been, (L+R)	• "This is a picture on the wall of you! Who can stand on your toes like this?Let's count 1,2,3 …"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Hoepels, 2 matjies houtblokkies	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: OOOOOO□ □□□□□□□□□	• Eerste 2 rondtes: Spring tweebeen in hoepels (1e rondte vorentoe, 2de rondte agteruit), staan op matjie, spring en draai in die rondte (land weer op matjie), selfde by 2de matjie, loop op tone op blokkies (sit blokkies verder 2de rondte) **(Lei L dan R)** • 3de rondte: Hasiespring in hoepels (hande dan voete in elke hoepel), kraploop oor matjies, sywaarts loop op blokkies (trap met albei voete op elke blokkies voor jy verder gaan) **(Lei L dan R)** • **Huppel terug na begin**	• "Let's jump like this in every hole! Then we jump and turn on every mat, and now we walk on our toes on the stones in the river (don't step in the water – remember the corcodiles and the sharks!)"
Algehele koördinasie	Hoepels	Elke leerder staan ne hou sy hoepel voor hom vas, met die onderste rand by sy voete.	• Touspring met hoepel (kleintjies spring net oor en terug) • "Hoola hoop"	
Hand-oog- en voet-oog-koördinasie	Hoepels, wolballe	• Elke leerder staan in hoepel, hou sy bal vas • Jy staan met een hoepel in elke hand, hou hulle weerskante van jou, ongeveer jou skouerhoogte	• Gooi en vang bal vir jouself, eers baie laag - NB KYK vir die bal (± 10-15 keer, as hulle dit regkry - elke keer hoër gooi) • Gooi balle oorhand deur hoepel (5-10 keer)	"Who can do this? See how I watch the ball all the time? Ens…)
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Hoepels, wolballe	Leerders staan in hoepels, hou wolbal vas	Demonstreer en gee huiswerk: laat val wolbal en probeer raak skop voor dit die grond tref **(L + R)**	Now you must go and practise this at home - see Next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: laat val wolbal en probeer raak skop voor dit die grond tref **(L + R)**

Les 5: Tennis

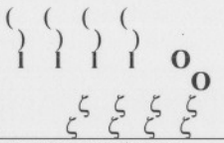
Uitkoms:	LO 4	AS's	Explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Bs	Elkeen staan by 'n bs	Raak vinnig met jou neus, duim, kop, elmboog, knie ens. Aan die bs.	"Who can touch the beanbag quickly with your nose?" etc.
Opwarming, lokomotories / algehele koördinasie	Bs	Elke leerder staan agter sy bs	• Leerders spring op een been oor bs en weer terug. **(L + R)** Elke been ongeveer 5 keer. • Staan met beide voete op bs, doen stersprongе.	• "Let's see who can jump over the hot coal!" • "Who can jump off and on the beanbag like a star like this?"
Statiese balans	Bs	Elke leerder plaas sy bs op sy kop	• Staan op een been met bs op kop vir 10 tellings, L+R (almal tel saam)	• "We are wearing a hat! Don't let it fall off! Let's count 1,2,3 …"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie	Bs, 6 hoepels, 3 toue	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• Eerste 2 rondtes: Spring van bs tot bs sonder om af te val (staan eers elke keer op die bs) **(L + R)**, "hopscotch" in hoepels, loop op tone op toue • 3de rondte: Paddaspring op bs, "hopscotch" in hoepels, agteruit loop op tone op toue • **Huppel terug na begin**	• "There are thorns on the grass! Let's jump to each beanbag, but don't step in the thorns! Then we jump like this in the holes – 1 2 1 2 – and then we walk on our toes on the ropes, don't step on the grass, remember the thorns!"
Hand-oog- en voet-oog koördinasie, ruimtelike oriëntasie	Rakette, wolballe / rooi balle	• Elke leerder staan by bs, hou sy raket vas, met sy bal voor hom op die grond (gee eers net die rakette, demonstreer die aktiwiteit en gee dan eers die balle). Plaas 'n hoepel ± 5 m ver regoor elke leerder.	• Hop die bal op en af op die raket (hou raket met albei hande). Kleintjies baie laag, grotes effens hoër. • Rol die bal om jouself (draai in die rondte) met die raket (kyk vir korrekte greep), albei kante toe • Rol die bal met die raket tot in die hoepel en weer terug (3-5 maal) • Slaan die bal (op die grond) ver met die raket • Hou 'n hoepel regop vir elke leerder sodat hy die bal daardeur kan slaan • Probeer die bal optel tussen die raket en een voet	"Who can do this? See how I watch the ball all the time? Ens…)
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Rakette, wolballe	Leerders staan by bs, hou raket en wolbal op kop vas	Demonstreer en gee huiswerk: hop bal op en af op raket	Now you must go and practise this at home - see next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: hop bal op en af op raket

Les 6: Linte

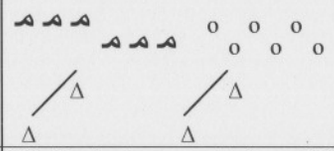
Uitkoms:	LO 4	AS's	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Ruimtelike oriëntasie, hand-oog-koördinasie	Linte, bs	Elke leerder staan by sy bs en hou sy lint se stokkie in sy R-hand vas	• Leerders swaai die lint voor hulle liggaam in 'n sirkelvorm - ± 10 keer; dan in 'n sirkel langs die lyf en dan in 'n sirkel bo die kop. Doen dieselfde met L-hand. • Maak heen-en-weer slangetjies voor liggaam • Maak op-en-af slangetjies terwyl in die rondte draai (albei kante toe)	• "Who can make a big circle ***in front*** of your body like this? And ***next to*** your body like this? And ***above*** your head like this?" • "Watch this snake!" • "Now this snake is going all around us!"
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Linte, bs, bakens	Elke leerder staan by sy bs met sy lint in een hand. ± 10 m weg is bakens geplaas.	• Leerders hardloop tot by bakens en terug, terwyl hulle die lint in 'n op-en-af slangetjie agter hulle aan swaai • **Herhaal oef 1 met eenbeen spring (L + R)** • Leerders hardloop agteruit terwyl hulle die lint in 'n heen-en-weer slangetjie voor hulle maag swaai • Leerders gallop sywaarts terwyl hulle die lint in 'n sirkel voor hulle maag swaai • Leerders huppel terwyl hulle die lint in 'n sirkel langs hulle liggaam swaai	• "The snake is chasing us – run!" • "Now the snake is chasing us this way – run like this!" • "Who can gallop like this? *Gallop, gallop, gallop...*" • "Now let's skip! *And skip and skip and skip…*"
Liggaamsbewustheid, statiese balans	Bs	Neem die linte in en pak hulle solank in die hindernisbaan. Elke leerder staan by 'n bs.	• Leerders staan op die tone met bs op die kop. Hou 10 sek. • Leerders staan op eenbeen met bs op die skouer vir 10 sek. dan ander skouer en been **(L + R)** • Leerders staan soos krap met bs op maag, lig 1 been vir 5 sek, L + R.	• "We have a hat on our heads! Who can stand on your toes this way?" • "Now there's a bird sitting on our shoulder! Who can stand on one leg with the bird on your shoulder?" • "This crab has a baby crab on its tummy, but its foot is sore!"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Linte, 2 hoepels, bs	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• Eerste 2 rondtes: Spring eenbeen oor linte, loop op rante van hoepels om op elke hoepel, kraploop agteruit op bs • 3de rondte: tweebeen spring agteruit oor linte, loop agteruit op hoepels, kraploop vorentoe op bs.	• "Let's jump over the snakes, but don't step on them, then they will bite you! Then we walk like this on the hoops, and the crab walks on the beanbags"
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Linte	Leerders hou lint vas	Demonstreer en gee huiswerk: gallop terwyl lint in sirkel swaai (dié wat nie kan huppel nie); huppel terwyl lint in sirkel swaai (dié wat kan)	Now you must go and practise this at home - see next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: gallop terwyl lint in sirkel swaai (die wat nie kan huppel nie); huppel terwyl lint in sirkel swaai (die wat kan)

Les 7: Hande en voete

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Bs	Elke leerder staan by sy bs	• Leerders staan meet arms bo kop. Laat een hand slap hang, laat sak dan een arm stadig, dan ander hand, ander arm, dan val kop vorentoe, dan buig bolyf vorentoe, dan val hele lyf plat op grond	• "We are an ice-cream man! But now it is hot and the ice cream is melting! First the one hand melts, then the one arm, then the other hand…etc. Now the whole ice-cream man melts to the floor!"
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs, bakens	Elke leerder staan en hou sy bs op sy kop met sy hande vas. ±10 m weg is bakens geplaas.	• Leerders hardloop tot by bakens en terug, terwyl hulle die bs op hulle koppe met albei hande vashou. Nou agteruit en weer terug, 2 maal. • Leerders gallop sywaarts terwyl hulle bs op hulle maag vashou. Laat hulle eers met een voet ver sywaarts tree voordat hulle begin. • Leerders hou die bs voor hulle en huppel dan terwyl hulle elke keer die bs met 'n ander knie raak.	• "We have a hat on our heads. Who can run like this?" • "Now we hold the hat in front of our tummy! Who can gallop like this?*Gallop, gallop, gallop…*" • "Now let's skip! Who can touch your knee to the beanbag each time? *And skip and skip and skip…*"
Statiese balans	Hande en voete	Plaas twee kartonvoete voor elke leerder op die grond. Plaas twee kartonhande voor die voete voor elke leerder.	• Leerders staan op 1 been op die een voet vir 10 sek. dan ander been op ander voet. • Leerders staan met hande op hande en voete op voete. Lig 1 been vir 5 sek, (L + R)., dan 1 hand vir 5 sek, (L + R), dan een hand en een voet gelyk vir 5 sek., ruil om. Dan hasiehandstand met die hande op die hande.	• "Our one foot is sore again!" • "Who can stand like a monkey on your hands and feet like this? Now the monkey has a sore foot! Etc." • "Now we are standing on our hands!"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Hande en voete, bakens en stokke	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• 1ste 2 rondtes: Spring eenbeen op voete, **(L + R)** kruiwaloop (hou leerder se voete vas) met hande op hande, spring 2 bene saam oor hekkies • 3de rondte: eenbeen spring op voete **(L + R)**, loop hande-drie voet met hande op hande, hardloop en spring oor hekkies (klem op spoed)	• "Let's jump like this on the feet! Then we walk like this on the hands (we are wheelbarrows), then we jump with both feet together over the hurdles – remember, they're hot, don't burn!" - "Now we are the monkey with the one sore foot again! Who can run and jump over the hurdles fast?"
Hand-oog-koördinasie	Rooi balle, voete	Elke leerder staan op voete, hou sy bal vas	▪ Gooi en vang bal vir self (5-10 maal) ▪ Hop bal boontoe op hand ▪ Plaas bal op grond, slaan met hand	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Hande en voete	Leerders staan op voete, plaas hande voor hulle	Demonstreer en gee huiswerk: Staan hande-viervoet op hande en voete, lig een been en een hand en hou vir 10 tellings. Ruil om.	Now you must go and practise the monkey at home - see next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Staan hande-viervoet op hande en voete, lig een been en een hand en hou vir 10 tellings. Ruil om.

Les 8: Papier-ringe

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	**APPARAAT**	**ORGANISASIE**	**AKTIWITEIT**	**WAT DIE LEIER Sê**
Liggaamsbewustheid, statiese & dinamiese balans	Ringe, bs	Elke leerder staan by sy bs en hou sy ring vas	• Leerders plaas die ring op hul kop en draai in die rondte sonder dat dit afval, plaas dan die ring op een skouer en draai, dan die ander skouer, dan op die rug (buk vorentoe). Leerders plaas dan die ring op een knie en hou dit so vir 10 tellings, en spring dan in die rondte op een been **(L + R)**. Dan die ander knie, dan een voet en ander voet.	• "This is our hat! Who can turn round without your hat falling off? Now we put the hat on our shoulder ..etc. Who can hold the hat like this on your knee? And jump on one leg like this without it falling off? Etc."
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs, bakens, ringe	Elke leerder staan en steek sy hand deur die ring. ± 10m weg is bakens geplaas.	• Leerders gallop sywaarts terwyl hulle die ring aan een arm hou, dan weer ander kant toe met die ring aan die ander arm Laat hulle eers met een voet ver sywaarts tree voordat hulle begin. **(Lei L dan R)** • Leerders hou die ring hoog bo hulle kop en huppel tot by die bakens en terug.	• "We have a bracelet on our arm. Who can gallop like this without it falling off?" • "Now let's skip! Who can hold the ring the highest while you skip? *And skip and skip and skip…*"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Ringe, bakens en stokke	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: o o o o o o Δ Δ Δ I I I I I Δ	• 1ste 2 rondtes: Trap in die middel van ringe, hardloop vinnig zig-zag tussen bakens deur, spring 2 bene saam oor stokke • 3de rondte: Loop handeviervoet, plaas hande en voete in middel van die ringe, hardloop agteruit tussen bakens deur, loop handeviervoet oor stokke	• "Let's walk like this in the rings! Don't touch the rings, they're hot! Then we run *fast* like this between the monsters who want to catch us and then we jump over the snakes!" - "……..now the monkey steps in the rings and walks over the snakes"
Hand-oog-koördinasie	Bs, ringe, rooi balle, bakens en stokke	Elke leerder staan by bs en hou sy ring vas. Die bakens en stokke is nog net soos in die rondtebaan.	▪ Gooi en vang ring vir self, 5-10 maal met 2 hande, dan 5-10 maal met 1 hand, (L+R) ▪ Gooi ring Frisbee-styl ▪ Dribbel bal op grond met ring om bakens en oor stokke ▪ Sit ring ± 2 m weg, plaas bal op grond en skop bal om ring te probeer raak skop	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Ringe	Leerders staan by bs, hou ring vas	Demonstreer en gee huiswerk: Staan op een been vir 10 tellings met ring op knie (L + R)	Now you must go and practise this at home - next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Staan op een been vir 10 tellings met ring op knie, L & R

Les 9: Kartontonnels

Uitkoms:	LO 4	AS's	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid, algehele koördinasie	Hoepels	▪ Elke leerder staan in sy hoepel ▪ Elke leerder staan op sy hurke in hoepel, plaas sy hande voor hoepel op die grond	• Leerders plaas hulle een hand buite die hoepel op die gras, dan die ander hand, dan hulle elmboog, skouer, knie, voet, hak, boud ens. • Hasiehandstand, (hande op grond, skop voete gelyk op en af) skop voete op en land buite hoepel, dan weer terug in hoepel. Groot kinders: skop bo-oor hoepel van kant tot kant	• "We are in a boat on the river and there are crocodiles in the river! Who can quickly put your ***left*** hand in the water? And your ***right*** hand? Who can put your heel in the water? Etc." • "Who can kick your feet up like this – on this side and in this side? etc"
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs, bakens, hoepels	Bs en bakens is ± 10 m uitmekaar geplaas. Elke leerder hou sy hoepel om sy middel vas.	• Leerders hardloop vinnig vorentoe terwyl hulle die hoepel vashou, dan weer agteruit terug. Dan spring hulle op een been tot by die bakens en met die ander been terug **(L dan R)**. Dan huppel hulle tot by die bakens en terug. • Hou die hoepel voor die lyf vas; touspring met hoepel vorentoe. Groter kinders kan agteruit terug touspring. **(Lei L dan R)**	• "We are in our cars! My car is green! What colour is your car? Now the cars drive *fast* to the other side! But now they have to reverse / drive backwards. Now the car has a flat tyre – it can only drive on one wheel! And now we are driving on a bumpy road!" ▪ "Let's see who can still rope skip with your hoop like this?"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Kartontonnels, 2 toue, hoepels	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: o ▪ o ▪ o ▪ o	• Eerste 2 rondtes: Loop soos krap (voete eerste) deur tonnels, haktoonloop op toue (kleintjies loop op tone) spring 2 bene saam in hoepels, eenbeen op bs (hopscotch) **(L dan R)** • 3de rondte: Kruip handeviervoet agteruit deur tonnels, loop haktoon agteruit op toue, spring agteruit in hoepels en op bs	• "The crab is going through the tunnel! Don't touch – it's hot! Then we walk heel-to-toe like this on the ropes, and then we jump like this in the hoops and on the beanbags!" - "……..now the monkey crawls through the tunnels"
Voet-oog-, hand-oog-koördinasie	Balle, tonnels en hoepels	▪ Twee leerders staan by elke tonnel, aan weerskante, elkeen met 'n bal. ▪ Leier hou een hoepel in elke hand aan weerskante, skouerhoogte. Leerders staan aan enige kant voor hoepels.	▪ Plaas bal ongeveer 1.5 m vanaf tonnel, skop deur tonnel, hardloop en gaan stop bal met voet. Herhaal (staan verder as hulle dit regkry) ▪ Rol bal deur tonnel (staan elke keer verder) ▪ Gooi bal oorhand deur hoepel	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Hoepels	Leerders staan in hoepels	Demonstreer en gee huiswerk: Doen hasiehandstand, skop van kant tot kant	Now you must go and practise this at home - next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Doen hasiehandstand skop van kant tot kant

Les 10: Kartonnarre

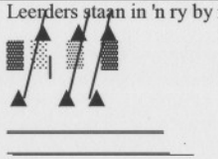
Uitkoms:	LO 4	AS's	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	APPARAAT	ORGANISASIE	AKTIWITEIT	WAT DIE LEIER Sê
Liggaamsbewustheid	Bs	Elke leerder staan by sy bs	• Leerders hardloop en raak aan boom/sand/ muur ens. met hulle neus/skouer/knie ens.	• "Who can first touch the wall with your nose?" Etc.
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Bs	Elke leerder staan by sy bs	• Leerders spring op een been in die rondte **(L + R been)**, dan huppel hulle op die plek. • Stersprongе op bs	▪ "Let's see who can hop round like this? Who can do the most? And who can skip like this on your bean bag?" ▪ "Do you still remember jumping like a star?"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	4 toue, bs	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	• 3 rondtes: 1)Loop soos krap tussen toue tot by bs, tel een bs op en gooi oorhand terug, hardloop, **huppel of eenbeenspring (L + R)** terug en begin weer. 2) handeviervoet agteruit 3) handedrievoet	"The crab is walking in the road! When he gets to the other side, hethrows the beanbag as *far* as he can! Then you go and get it quickly!" etc.
Hand-oog-koördinasie	Bs, nar-bokse	Twee leerders staan by elke boks	▪ Gooi bs oorhand deur nar se oë, onderhand deur mond en neus ▪ Gooi bs deur vorms – sê elke keer watter vorm dit is	
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	bs	Leerders staan by bs	Demonstreer en gee huiswerk: Doen eenbeen spring in die rondte **(L + R)**	Now you must go and practise this at home – next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Doen eenbeenspring in die rondte **(L + R)**

Les 11: Stelte

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	**APPARAAT**	**ORGANISASIE**	**AKTIWITEIT**	**WAT DIE LEIER Sê**
Liggaamsbewustheid	Toue	Elke tou is in die vorm van 'n sirkel geplaas, leerder staan in sy sirkel	• Leerders staan op hulle tone en strek so hoog as moontlik met hulle arms • Leerders staan effens wydsbeen en strek kant toe met arms langs ore (L + R) • Leerders staan effens wydsbeen, raak hulle tone (reguit bene)	• "Who can stretch the tallest?" Etc.
Lokomotoriese vaardighede, algehele koördinasie	Toue	Elke leerder staan agter sy sirkel	• Leerders spring met twee voete gelyk bo-oor hulle sirkel, NB armswaai • Leerders spring op een been in die rondte in hulle sirkel (L + R) • **Leerders huppel in die rondte** • Touspring met tou (3,4-jariges doen aanleerstappe as hulle dit nog nie kan doen nie)	▪ "Let's first swing our arms like this. Now who can jump *over* your circle? Don't touch the snake – he will bite you!" ▪ "Let's see who can hop round like this? Who can do the most?" ▪ "Do you still remember skipping like this?"
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Stelte, matjies, bakens, 5 toue (plaas 3 toue op bakens om hekkies te maak)	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: 	3 rondtes: 1)Loop soos bobbejaan op matjies bo-oor toue, loop met stelte tussen toue deur (herhaal hierdie rondte) 2) loop met stelte op matjies en bo-oor toue, dan weer tussen toue terug **3) Huppel terug na begin**	"The monkey walks on the mats, but he must not touch the ropes – they're hot! …Now he walks on the stilts – remember to pull the strings tight!"
Hand-oog-koördinasie, voet-oog-koördinasie	Balle, bakens, toue	Rondtebaan soos hierbo, maar haal die toue van die bakens af en skuif die bakens nader aan mekaar. Demonstreer eers en gee dan aan elke leerder 'n bal.	Dribbel die bal oor matjies en tussen bakens deur, skop dan hard tussen toue deur.	"Let's see who can softly move the ball with your foot over the mats, between the beacons and then you can *kick it hard*!"
Afsluiting: Aandag fokus en huiswerk	Stelte	Leerders staan op matjies. Demonstreer eers huiswerk en gee dan die stelte om huis toe te vat.	Demonstreer en gee huiswerk: Loop op stelte (6-jariges kan in die rondte draai en op 1 been probeer staan) **(L + R)**	Now you must go and practise this at home – next time I will look to see who've practised it." "Did you enjoy the exercise? Goodbye!"

Huiswerk: Loop op stelte 6-jariges kan in die rondte draai en op 1 been probeer staan) **(L + R)**

Les 12: Vangers

Uitkoms:	LO 4	**AS's**	Does running, chasing and dodging activities using space safely; explores different ways to locomote, rotate, elevate and balance; performs expressive movements using different parts of the body.

KOMPONENT	**APPARAAT**	**ORGANISASIE**	**AKTIWITEIT**	**WAT DIE LEIER Sê**
Liggaamsbewustheid	Bs	Elke leerder staan by 'n bs	• Leerders skud hulle koppe, hande (L + R), voete, knieë, elmboë, dan alles saam	• "Who can shake your head like this? Etc……Now we are made of jelly!"
Statiese balans, voet-oog- en hand-oog-koördinasie	Bs, vangers	Leerders staan elk by 'n vanger. Demonstreer eers en gee dan aan elkeen 'n bs.	▪ Plaas bs op voet, probeer vanger raak skop ▪ Gooi bs onderhand na vanger, probeer dit omgooi ▪ Gooi en vang bs met vanger ▪ **Staan op eenbeen (L + R) tydens gooi/vang aktiwiteit**	• • "First we stand with one foot in front, and then we swing our beanbag back and forth like this, and then we throw!" •
Dinamiese balans en ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, voet-oog-koördinasie	Houtblokkies, vangers, toue (sit toue op vangers om hekkies te maak)	Leerders staan in 'n ry by rondtebaan: ▪ ▫ ■ □ □ ▫ ▪ ▪ ▫ ▪ ▫ ■ ▪ 	• 2 rondtes (herhaal): 1) Loop op blokkies, hardloop en spring oor hekkies 2) Loop handeviervoet op blokkies, hardloop en spring oor hekkies **3) Balanseer (L + R) met been op blokkies 4) Huppel terug na begin**	"Be careful only to step on the blocks, there are thorns on the grass! Then we run fast and jump over the hurdles (look out, the hurdles are hot – they can burn you!)"…. Now the monkey walks on the blocks!"
Ruimtelike oriëntasie, algehele koördinasie, lokomotories, afsluiting	Valskerm (of laken)	Al die leerders en leiers hou elk 'n hakie vas / hou die laken aan sy rand vas.	Valskerm lig en sak, valskerm lig onderdeur op terwyl op een been spring, valskerm lig en maak huisie. Groet, gee lekker en almal hardloop uit.	