

Wat jy gaan nodig kry:

- Toiletrol
- Swart, geel en rooi inkleur potlode
- Grys potlood
- Twee A4 wit papiere (met of sonder lyntjies)
- Skêr
- Gom
- Linaaal

Opsionele materiaal:

- Een bladsy vanuit 'n tydskrif/koerant
- Swart en geel verf

Metode:

Stap 1:

Begin deur die lyf van jou bytjie te maak. Gebruik jou toiletrol as die lyfie. Gebruik jou swart en geel inkleurpotlode om die strepe op die toilet rol te teken.



Opsioneel:

- Knip 'n reghoek uit een van jou A4 wit papiere wat 13.5cm wyd is en 10.5cm hoog is, gebruik jou linaaal vir die afmetings. Teken swart en geel strepe op hierdie reghoek en plak hom dan rondom jou toiletrol.
- Gebruik swart en geel verf om die strepe op die toiletrol te verf.

Stap 3:

Enige bytjie kort vlerke! Sny twee vlerkies vanuit jou A4 wit papier en plak hul dan aan die agter kant van jou toiletrol lyfie.



Opsioneel:

- Gebruik 'n bladsy vanuit 'n tydskrif/koerant om vlerkies daaruit te knip.



Stap 2:

Maak nou die gesiggie. Sny 'n sirkel vanuit jou A4 wit papier deur gebruik te maak van die toiletrol se sirkel. Gebruik jou geel inkleur potlood om die sirkel in te kleur. Gebruik die swart potlood om 'n mondjie en oë te teken en dan jou rooi potlood vir 'n neus. Plak jou sirkel gesiggie aan die lyfie vas.

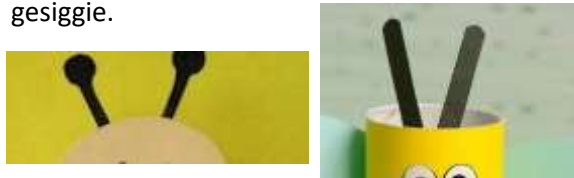


Opsioneel:

- Verf die sirkel met geel verf.
- Gebruik 'n stukkie A4 papier om kleiner sirkels uit te knip en hul dan op die sirkel te plak as oë.

Stap 4:

Skep nou jou voelers deur twee lang reghoeke uit te knip vanuit jou A4 wit papier en hul dan in te kleur met jou swart potlood. Plak hul dan aan die agterkant van jou sirkel gesiggie.





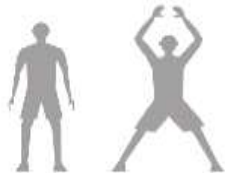
Gr.3 - KDA, Week 6

Maandag

- Hardloop een keer om die huis om jouself op te warm.
- Staan met jou bene langs mekaar, gaan af en raak jou tone, hou jou bene reguit. (hou vir 20 sekondes)



- Doen 20 ster spronge.



Dinsdag

- Hardloop een keer om die huis om jouself op te warm.
- Staan met jou voete skouer wydte, gaan af in die middel en raak die grond. (hou onder vir 20 tellings)



- Balanseer op jou een been, spring dan 20 keer op jou linker been en dan 20 keer op jou regter been.



Woensdag

- Loop een keer om die huis op jou tone, met jou hande in jou sye.

- Staan op jou tone, strek jousef so lank as wat jy kan in die lug op en hou daar vir 20 sekondes, maak jousef dan so klein as wat jy kan in 'n bolletjie en hou vir 20 sekondes.



- Staan met jou rug teen die muur, buig jou bene 90°, hou jou arms langs jou sye teen die muur. (hou daar vir 20 sekondes)



Donderdag

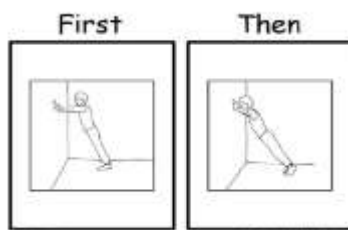
- Hardloop op een plek met hoë kniee vir 40 sekondes.



- Sit plat op die grond in 'n skoelapper strek en hou die strek vir 20 sekondes.



- Kom ons leer 'n nuwe oefening.....push-up's teen die muur. (doen 10 push-up's)



Vrydag

- Kom ons loop een keer om die huis soos 'n eendjie.
- Swaai jou arms in 'n sirkel soos wanneer jy sou swem 20 keer.



- Speel buite!