

Gr.3 Afrikaans KDA WEEK 7

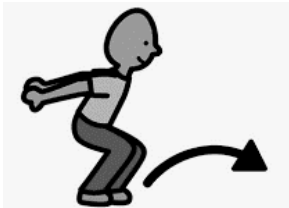


Maandag

- Hardloop een keer om die huis om jouself op the warm.
- Staar met jou bene langs mekaar,gaan af en raak jou tone met reguit bene. (doen 2 stelle van 20 sekondes elk)



- Staar bene langs mekaar,spring 20 keer voorentoe en 20 keer agter toe.



- Vat 'n bal, gooi die bal met twee hande in die lug op, vang dan die bal weer met twee hande. (doen 15 keer)



Dinsdag:

- Huppel een keer om die huis om jousef op te warm.



- Staan met jou voete skouer wydte uit mekaar, gaan af in die middel en raak die grond. (doen 2 stelle van 20 tellings)



- Vat n bal, hop die bal 15 keer op een plek.
- Skop die bal 20 keer.

Woensdag:

- Hardloop om die huis terwyl jy jou hande klap vir opwarming.
- Sit plat op die grond in 'n skoelapper strek en hou die strek vir 20 sekondes.



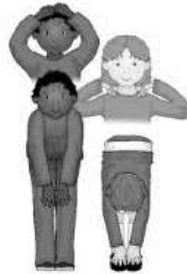
- Gebruik enige tou of lyn, loop op die tou of lyn deur jou balans te hou. (herhaal 8 keer)



- Kom ons leer 'n liedjie oor ons liggaamsdele. Raak aan die liggaamsdele terwyl jy die liedjie sing. (sing die liedjie 2 keer)

Head, Shoulders, Knees and Toes

Head, shoulders,
Knees and toes,
Knees and toes.
Head, shoulders,
Knees and toes,
Knees and toes.



And eyes and ears,
And mouth,
And nose.



Head, shoulders,
Knees and toes,
Knees and toes.

Donderdag:

- Huppel een keer om die huis terwyl jy jou arms in die rondte swaai.



- Hou vas aan enige iets, buig jou linker been agter toe sodat dit jou boude raak, hou jou voet daar met jou linker hand. (hou vir 20 sekondes) doen selfde met jou regter been ook.



- Kom ons leer 'n nuwe oefening. Sit-ups. Gaan lê op jou rug, buig jou bene na jou lyf terwyl jou voete op die grond bly, vou jou arms op jou bors, kom op met jou bo-lyf terwyl jou arms en jou bene nie beweeg nie. (doen 5)

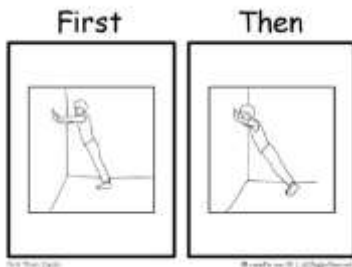


Vrydag:

- Spring soos n hasie een keer om die huis om jouself op te warm.
- Swaai jou arms in 'n sirkel soos wanneer jy sou swem 20 keer.



- Doen laas week Donderdag se nuwe oefening wat 'n muur "push-up" was, doen dan ook gister se nuwe oefening wat die "sit-up" was. (doen elke oefening net 5 keer)



- Speel buite!