

Liggaamsopvoeding

Doel van aktiwiteit: Balans

Onderwyser staan voor die leerdere. Die leerdere moet so staan dan die onderwyser vir hulle almal sigbaar is. Die onderwyser wys vir die leerdere 'n prent en die leerdere moet dan die prent uitvoer deur hul benodighede te gebruik.



Benodighede:

1. Boont jiesak
2. Balanseerbalk



Die leerdere moet die volgende bewegings uitvoer:

1. Balanseer boont jiesak op kop.
2. Staar op linkerbeen en balanseer boont jiesak op kop.
3. Staar op regterbeen en balanseer boont jiesak op kop.
4. Sit boont jiesak op linkervoet en balanseer boont jiesak in die lug op voet.
5. Sit boont jiesak op regtervoet en balanseer boont jiesak in die lug.
6. Loop op die balanseerbalk met die boont jiesak op jou kop en jou arms langs jou sye.
7. Loop op die balanseerbalk met die boont jiesak op jou kop en jou hande voor jou uitgestrek.
8. Loop op die balanseerbalk met die boont jiesak op jou kop en jou arms in die lug.
9. Swaai jou linkerbeen agtertoe en balanseer op jou regterbeen.
10. Swaai jou regterbeen agtertoe en balanseer op jou linkerbeen.

Rubriek: Balans	3 Uitstekend	2 Matig	1 Onvoldoende
1. Leerder is instaat om boont jiesak op kop te balanseer.			
2. Leerder is instaat om op linkerbeen te staan en boont jiesak op kop te balanseer.			
3. Leerder is instaat om op regterbeen te staan en boont jiesak op kop te balanseer.			
4. Leerder kan boont jiesak op linkervoet in die lug balanseer.			
5. Leerder kan boont jiesak op regtervoet in die lug balanseer.			
6. Leerder is instaat om met die boont jiesak op sy kop en arms langs sy sye te loop.			
7. Leerder is instaat om met die boont jiesak op sy kop en sy hande voor hom uitgestrek te loop.			
8. Leerder is instaat om met die boont jiesak op sy kop en sy arms in die lug te loop.			
9. Leerder is instaat om linkerbeen agtertoe te swaai en te balanseer op regterbeen.			
10. Leerder is instaat om regterbeen agtertoe te swaai en te balanseer op linkerbeen.			
	Totaal: ____/30		