

GR 4 LEWENSWAARDIGHEDE - PLAN VAN AKSIE 2 (18-22 MEI)

DATUM	INSTRUKSIES/BRONNE	AKTIWITEITE/HUISWERK
DINSDAG 19 MEI (Prakties) DOEN DIE AKTIWITEITE 3x per week.	1. FIKSHEID EN BUIGSAAMHEID: STREKKE 2. VAARDIGHEDE: AANGEE VAN 'N BAL	Doen Aktiwiteit 1. MAAK DIT PRET: Vra van jou gesinslede om dit saam met jou te doen. Die aktiwiteit kan jou 25 – 30 minute besig hou indien jy dit korrek doen. Doen Aktiwiteit 2
WOENSDAG 20 MEI (Teorie)	HOOFSTUK 8: WERK IN 'N GROEP Plat, p 58,59	“Lees vir genot” Lees die gedeelte baie deeglik deur en maak seker jy verstaan wat belangrik is wanneer ‘n mens in ‘n groep moet saamwerk.
DONDERDAG 21 MEI (Teorie)	HOOFSTUK 8: WERK IN 'N GROEP	Voltooi Werkkaart A in jou Werkboek.
VRYDAG 22 MEI (Teorie)	INFORMELE AKTIWITEIT, “KOM ONS GESELS”	Kopieer die Werkkaart B: “Inperking 2020” in jou Werkboek en voltooi dit. Onthou, jy is vry om te skryf hoe jy regtig voel en Vra raad by jou gesinslede.

TEORIE:

WERKKAART B: INPERKING 2020

Gebruik net die **hoofopskrifte** in jou tabel

Wat is vir jou lekker in hierdie tyd?	Wat is vir jou sleg in hierdie tyd?	Is daar iets wat jou bang maak in hierdie tyd?	Wat dink jy kan jou help (raad/motivering/ondersteuning van mense of dalk aktiwiteite) om beter te voel gedurende die tyd?
POSITIEF	NEGATIEF	VREES/ANGS	HULP

NB: GEEN WERK HOEF UITGEDRUK TE WORD NIE. ALLE WERKKAARTE SAL VIR LEERDERS GEGEE WORD WANNEER DIE SKOOL HEROPEN.

AKTIWITEIT 1

FIKSHEID EN BUIGSAAMHEID

Buigsaamheid is hoe maklik jy buig, so jou spiere en gewrigte moet maklik kan beweeg.

STREKKE:

Strekke help om jou buigsaamheid te verbeter.

Onthou: strekke word gedoen vir agt sekondes, en hoewel jy moet voel dat jou spiere strek, **MAG DIT NIE PYNLIK WEES NIE.**



AKTIWITEIT 2: UITGEE (GOOIE) VAN 'N BAL

Gebruik enige bal tot jou beskikking (netball/rugby/sokker/tennisba) en kyk op hoeveel verskillende soorte maniere jy die bal kan uitgee. Dink aan:

* Een hand uitgooie (links en regs)

Borsballe of skouerballe (in netbal)

- Twee hand uitgooie (bo die kop)
- Onderarm balle
- Bo-oor skouer balle (krieket)
- Bonsballe
- Uitgooie om vanuit die lug te vang
- Enige ander uitgooie
- ONTHOU: As jy niemand het om die uitgooie te oefen, kan jy die bal teen enige muur gooi. (Verkieslik nie naby enige vensters nie.)

Kyk na die prente hieronder om te sien hoe 'n bal korrek aangegee word.



Gee 'n rugbybal aan.

WERKKAART A: WERK IN 'N GROEP

Verskillende mense is goed in verskillende dinge. Wanneer ons in groepe werk, kan ons saamwerk om mekaar te help om 'n taak klaar te maak. Pary mense, soos Pieter verkies om dinge eerder alleen te doen.

Die gedeelte op bl 58, 59 vertel van Ben wat die leier van 'n groep was. Hy het groepwerk baie geniet en was 'n baie goeie leier.

Hy was 'n goeie leier omdat hy sekere dinge gedoen het om seker te maak dat almal in sy groep gelukkig was en dat hulle ook hul projek suksesvol kon voltooi.

1. Skryf ses (6) beginsels neer wat Ben gedoen het om die sukses van sy groep te verseker.
2. Hou jy van groepwerk, of verkies jy om alleen te werk? Gee 'n rede vir jou antwoord.

WERKKAART B: INPERKING 2020

Gebruik net die **hoofopskrifte** in jou tabel

Wat is vir jou lekker in hierdie tyd? POSITIEF	Wat is vir jou sleg in hierdie tyd? NEGATIEF	Is daar iets wat jou bang maak in hierdie tyd? VREES/ANGS	Wat dink jy kan jou help (raad/motivering/ondersteuning van mense of dalk aktiwiteite) om beter te voel gedurende die tyd? HULP