Dans: Afkoeling en Strekking*

Siyavula Uploaders

This work is produced by The Connexions Project and licensed under the
Creative Commons Attribution License †

1 KUNS EN KULTUUR

2 Graad 4

3 KRITIESE EN KREATIEWE REFLEKSIE

4 Module 13

5 DANS: AFKOELING EN STREKKING

5.1 AFKOELING EN STREKKING

5.2 Aktiwiteit

5.3 Om die spiere af te koel en te strek na afloop van die oefening [LU 1.1]

- Na al hierdie aktiwiteite is jy seker baie moeg en daarom is dit belangrik dat jy jou spiere strek na elke klas. Indien jy nie strek nie, sal jou spiere styf en seer voel die volgende dag.

- Kies stadige, rustige musiek.

Asemhalingsoefening

- Staan met voete heupwydte van mekaar af, arms langs die sye
- Asem in deur die neus terwyl jy jou arms bo jou kop lig
- Asem uit deur jou mond, laat sak arms en buig knieë terselfdertyd

- Herhaal vier keer

*Version 1.1: Jun 11, 2009 12:08 pm -0500
†http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

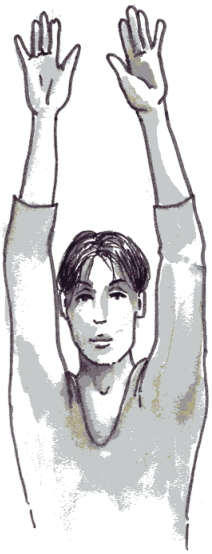

Figure 1

Bolyfstrek

- Beweeg arms terug en hou jou hande vas agter jou rug – trek jou arms weg van jou liggaam – maak borsarea oop – strek vir agt tellings.
- Beweeg arms op bo die kop – hou jou hande vas – trek arms op na die dak toe – strek vir agt tellings.
- Bring arms vorentoe – hou jou hande vas – trek arms stadig weg van jou liggaam – maak skouerarea oop en strek die rug – strek vir agt tellings.

Dyspier strek

- Staan regop – bene effens van mekaar af – kruis een been oor die ander – hou knieë reguit – bring bolyf stadig vorentoe en probeer die grond met jou hande raak.
- Ruil bene om en strek.

Figure 2

Beenstrek

Staan regop – bring regterknie op na bors – trek gebuigde knie na jou bors met jou hande – strek vir agt tellings.

Ruil bene om.

Figure 3

Herstel

- Skud alle beweegbare liggaamsdele.

- Buig na jou opvoeder om dankie te sê vir die klas.

Daar was wel baie beweging in hierdie leereenheid.Nou beweeg jy na 'n ander kunssoort:Visuele Kuns . . .

6 Assessering

LEERUITKOMS 1:SKEPPING, INTERPRETERING EN PRESENTERING Die leerder kan in elk van die kunsvorme skep, interpreteer en werk presenteer.

Assesseringstandaard

Dis duidelik wanneer die leerder:

- by die voorbereiding van die liggaam, met die leiding van die opvoeder opwarmings- en vaardigheidsontwikkelingsbewegings kan uitvoer, met die klem op die veilige gebruik van die liggaam, byvoorbeeld:

- by buigings die knieë in lyn bokant die tone;
- artikulering van die voete (toon-hakskeen-buiging) en kniebuiging by landing na 'n sprong;
- goeie houding deurgaans.