# Opwarming*

Siyavula Uploaders

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

## 1 KUNS EN KULTUUR

## 2 Graad 5

## 3 PERSOONLIKE EN SOSIALE VAARDIGHEDE

## 4 Module 4

## 5 DANS/BEWEGING

### 5.1 AKTIWITEIT 1

### 5.2 OPWARMING

### 5.3 [LO 3.1]

**Opwarmings- en vaardigheidsbourituele en liggaamsorg** moet regdeur die jaar geïmplementeer word: gebruik basiese lokomotoriese en nie-lokomotoriese bewegings.

Lokomotoriese bewegings:

Loop

Verken meer variasies van loop, soos:

met knieë hoog gebuig voor of sywaarts;

met bene in- of uitgedraai;

met bene oorkruis op elke stap;

met wyduitgestrekte bene;

met die gebruik van verskillende arm- en handbewegings, soos: hande gevou agter die rug; met steekbewegings; handklappe bokant kop; slaan op borskas; arms stilgehou in enige posisie; arms swaaiend in verskillende posisies; ensovoorts;

verandering van rigting, vlak, treedimensie (bv. lang of kort), tempo en krag (bv. lig, sterk of vloeiend).

Voorgestelde kombinasies met verskillende variasies, bv. loop vorentoe, klap hande na vore op een looppas en na agter op die volgende; loop met bene hooggelig en klap hande onder een been en dan ander; loop op tone met voete gesprei, wiegend van kant na kant en klap hande bokant kop.

Skep eie kombinasie.

Hardloop

Verken variasies van hardloop:

verander vorm bv. knieë gebuig en hoog op na vore;

*Version 1.1: Jun 26, 2009 12:58 am -0500

†http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/

- bene in- of uitgedraai;
- gebruik verskillende arm- en handbewegings;
- verander ruimtelike patrone bv. vlakke, dimensie van passe, roete;
- fokus (bv. tuur na bo, sywaarts of na ‘n vaste fokuspunt); verander tempo.

Voeg verskillende variasies in kombinasies bymekaar, bv. hardloop vorentoe met arms vorentoe of gestrek, tuur gefokus agtertoe oor enige skouer.

Skep eie kombinasie.

Nie-lokomotoriese (Aksiale) bewegings(draai, buig, strek, stoot en swaai)

Verken **buiging en strekking** van verskillende liggaamsdele, bv.

- middellyf (vorentoe en sywaarts); bene by knieë en heupgewrigte (lig bene op); arms (by elmboë);
- verander vorm d.m.v. **strekking** (van klein tot groot, uitwaarts in alle rigtings) en **sametrekking** met draaiing om die middelpunt van liggaam (gebruik korrekte asemhalingstegniek), op verskillende vlakke, in verskillende vorms en met verandering van spoed en krag.

Voorgestelde kombinasies:

- opvolgende uitwaartse en inwaartse bewegings (strek en buig in alle rigtings) in ‘n gedrae manier (legato); herhaal in reekse van drie of vier pulsasies (staccato);
- beweeg uitwaarts en inwaarts met ‘n draaiende, kronkelroete;
- vou hande saam en strek en buig elmboë, maak soveel rigting , vlakke, krag en spoed veranderinge as moontlik.

Skep eie kombinasie.

Swaaie

Soos in graad vier, met byvoeging van swaai van bene (vorentoe en agtertoe; van kant na kant );

met sywaartse gebruik van arms en borskas (staan wydsbeen, buig borskas vorentoe en dan sywaarts, swaai borskas versigtig soos ‘n pendule: kop en arms behoort ontspanne te hang en slegs saam met borskas te beweeg).

Gebruik danstegniek om **stamina, krag en soepelheid** te bevorder.

Spronge

Soos in graad 4, met meer beheer en krag in die uitvoering van spronge en verkenning van vorm, ruimte, tyd en krag: in ruimte – verander rigting met halwe en vol draaie in die lug; verander dimensie, vlak tyd en krag.

Voorgestelde kombinasies:

- spring baie vinnig, verminder geleidelik spoed via natuurlike tempo na stadige tempo en herhaal sekwens omgekeerd;
- spring vanaf een voet en kap hakke teen mekaar in die lug aan teenoorgestelde kant, land op albei voete;
- spring met arms wat na vorentoe, agtertoe en in sirkels swaai;
- skep eie kombinasie.

hinkpasse/hoppe

Verken variasies van hop met vry been hoog na vore of sywaarts gebuig; met vry been vorentoe, sywaarts of agtertoe gestrek.

Hop verskeie kere na linkerkant met regtervoet, dan regterkant met linkervoet; hop op die plek, swaai vry been vorentoe en agtertoe op opeenvolgende hoppe.

Skep eie kombinasie.

AKTIWITEIT 2

OM VERHOUDINGS DEUR DANS TE VERKEN

[LU 3.2]

Werk in pare

Beweeg saam met ‘n maat om ‘n perfekte eenheid te vorm, bv. wip saam op en af laat wip geleidelik afneem totdat gesamentlike stilstand bereik word. Haal asem en begin woordeloos weer saam wip (‘n frase begin met stilstand, groei tot groot wippe, en vervaag).

Konfronteer ‘n maat met oop handpalms na mekaar. Bly in spieëlbeeld, sak af na vloer en kom regop, bly presies teenoor mekaar terwyl, hande van mekaar wegbeweeg (sprei), rys op tone, ens. Hou maat se hande deurgaans dop.

Volg die leier

Volg ‘n leier wat bewegingswyse en - pas bepaal; leier verander bewegingswyse of rigting, agtervolgers boots verandering so gou moontlik na: behou gelidformasie.

Eenparige werk

Bestudeer eie verkose slaapposisies. Konsentreer en memoriseer drie van hierdie posisies. Beweeg natuurlik in stadige aksie van een posisie na die ander. Herhaal ‘n paar keer. Kies ‘n maat om mee saam te werk, memoriseer mekaar se posisies en voer hierdie bewegende posisies saam uit.

Werk in teenstelling

Werk in pare of ‘n klein groep. Leerder **A** (of helfte van die groep, as daar in groepe gewerk word) strek (sprei) die liggaam vir vier tellings in ‘n vloeiende wyse en maak die beweging so groot as moontlik, gevolg deur ‘n stadige sametrekking (maak liggaam so klein as moontlik) vir vier tellings in ‘n ander vorm. Hou vol met hierdie aksies en herhaal met verskillende vorms elke keer. Leerder **B** (of ander helfte van groep) begin met die sametrekking, maar gebruik vier polsslae om saam te trek en vier om te strek (hou tyd met gegewe ritme).

Skep eie kombinasies.

Beantwoord die volgende vrae wanneer jy klaar is:

1. Gee ‘n voorbeeld van lokomotoriese bewegings.
2. Wat is nie-lokomotoriese beweging?
3. Waar is die volgende vlakke?

Lae vlak

Middelvlak

Hoë vlak

1. Wat gebeur as iemand in jou vashardloop?
2. Hoe voel jy daaroor?
3. Hoe kan jy verseker dat almal in ‘n veilige omgewing saam dans?

## 6 Assessering

LU 3

**DEELNAME EN SAMEWERKING**Die leerder is in staat om persoonlike en sosiale vaardighede te toon deur individueel en in groepe aan kuns- en kultuuraktiwiteite deel te neem.

Dit is duidelik wanneer die leerder:

ALGEMEEN

t.o.v. 3.1 – 3.7 hieronder, die volgende toon:

- saamwerk met ander lede van ‘n groep gedurende kunsaktiwiteite;
- die vermoë toon om eie bydraes binne groepverband te lewer;
- aanvaarding van medeleerders toon;

DANS (3.1, 3.2)

- tydens samewerking met ‘n maat, vaardighede soos om in beweging na te boots, te lei, te volg en te weerspieël te demonstreer;
- saam met verskillende maats saamwerk om met “vraag-en-antwoord“- en “ontmoet-en-skei”- bewegingsfrases te eksperimenteer.