Vasbyt (c)

Graad 4

A DOEL

Om die Penkop en Drawwertjie:

1. Bewus te maak van die waarde van fiksheid.
2. Oor ‘n langer tydperk werklik fiks te maak.
3. Aan te spoor om ‘n aktiewe lewenstyl na te streef.

B VEREISTES

Die vereistes kan nie oor ‘n naweek afgehandel word nie, geen mens word in twee dae fiks nie.

Die Penkop en Drawwertjie moet

1. Die volgende tydens ‘n toetssessie met gemak kan afhandel:
   - vyf kilometer ver stap.
   - een uur lank bergklim teen ‘n helling van minstens 5°.
   - 500 meter draf.
   - 100 meter nael.
2. Vyf keer na mekaar teen ‘n stel van tien trappe op en af hardloop.
3. Drie meter ver oor ‘n gespande tou hand oor hand beweeg.
4. Deelneem aan ‘n aktiewe balspel vir 15 minute.
5. Vyf en twintig armopstote na mekaar met gekruisde enkels doen.
6. Deelneem aan ‘n toutrekkompetisie van sy portuurgroep.

C AANBIEDING

Moet nie probeer om al hierdie vereistes binne ‘n dag aan te bied en te toets nie. Die kinders sal dit nie geniet nie. Die vereistes kan een per dag ook afgehandel word.

1. Al vier die aktiwiteite het deeglike voorbereiding nodig. Gee vir hulle ‘n oefenprogram waarvolgens hulle tuis kan oefen. Kontroleer by elke byeenkoms of die program nagevolg word.
2. Vereistes 2, 3, 4 en 6 kan na ‘n demonstrasie van hoe dit gedoen moet word, op sy eie tyd geoefen word. Gereelde navraag na vordering is nodig.
3. Vereistes 5 moet in spanverband gedoen word. U kan ‘n tydjie by elke spanvergadering hiervoor afstaan.