



JAKARANDA e-KAMP



VAKANSIE UITDAGINGS

Kursus / Aktiwiteit: e-Vasbyf - Gr 4

Voltooi die aktiwiteite / oefeninge / of soek die inligting. Hulp kan verkry word – ensiklopedie / vra iemand wat weet / you tube / ens. Versprei dit oor die tydperk en doen eerder meer as die minimum. Indien daar iets is wat nie moontlik is in jou omstandighede nie, doen iets anders waartoe jy wel toegang het. Jy kan foto's neem terwyl jy besig is met die aktiwiteite en aanstuur vir ons, Jakarandakamp@gmail.com, om op FB te laai. Bo alles – GENIET DIT!

DAG 1 Vind uit watter oefeninge / strekke is geskik vir opwarming. Voor enige fisiese aktiwiteit warm eers vir 5 min op. Doen 5 minute opwarmingsoefeninge, Spring tou tot jy 500 spronge voltooi het.	DAG 2 Vind uit hoeveel voedselgroepe is daar en hoe word die kos wat jy eet daarin verdeel.	DAG 3 Kry trappies in die huis / omgekeerde krat of bakstene wat kan dien as "steps". Doen 25 trappies met elke been. Onthou om op te warm!	DAG 4 Passiewe oefening: Bou legkaarte – ten minste 2.	DAG 5 Werk 'n roete in en om die huis uit van tenminste 200 tree. Hardloop die roete en hou tyd! Onthou om die ander mense in die huis te waarsku. Opwarm!!
DAG 6 Vind uit hoe word "sit-ups" (opsit) en "push-ups" (opstoot) korrek gedoen en doen 10 van elk Hou tyd!	DAG 7 Kry inligting oor gesonde eetgewoontes en bespreek met jou huismense.	DAG 8 Doen 50 trappies met elke been Onthou om op te warm!	DAG 9 Passiewe oefening: Voltooi ten minste 2 soduku's.	DAG 10 Hardloop jou 200 tree huisroete 2 keer met 2 minute rus tussen-in. Hou tyd en vergelyk met vorige poging. Opwarm!!
DAG 11 Doen 25 opsitte en opstote elk. Hou tyd. Onthou om op te warm!	DAG 12 Vind inligting oor die volgende siektes en bespreek hoe oefening dit verbeter: Diabetes, hartsiektes, hoë cholesterol.	DAG 13 Doen 50 trappies met elke been. Onthou om op te warm!	DAG 14 Vind uit wat word bedoel met "gesonde gebalansseerde lewenstyl" en bespreek dit met jou huismense.	DAG 15 Hardloop jou 200 tree huisroete 4 keer met 2 minute rus tussen-in. Hou tyd en vergelyk met vorige pogings. Opwarm!!
DAG 16 Pak 'n hindernisbaan in en om die huis met ten minste vyf hindernisse. Voltooi die roete 2 keer. Eindig met touspring – 500 spronge.	DAG 17 Soek nog 'n passiewe oefening om te doen en doen ten minste 3 daarvan.	DAG 18 Warm op! Doen 50 opsitte en opstote elk. Hou tyd en vergelyk met vorige poging.	DAG 19 Bou mannetjies met lekkertjies en gesels met jou huismense oor positiewe selfbeeld en jou talente en hoe om ander te respekteer.	DAG 20 Warm op! Doen 50 trappies met elke been. Rus 2 minute. Doen 50 opsitte en opstote elk – neem tyd. Rus 2 minute. Hardloop jou 200 tree huisroete 5 keer met 2 minute rus tussen-in. Hou tyd en vergelyk met vorige pogings.

Veels geluk!! Jy het die e-Vasbyf (gr 4) - aktiwiteit van Jakaranda Voortrekkerkamp 2020 se e-kamp suksesvol voltooi!
Ons hoop jy het pret gehad en ook iets geleer.