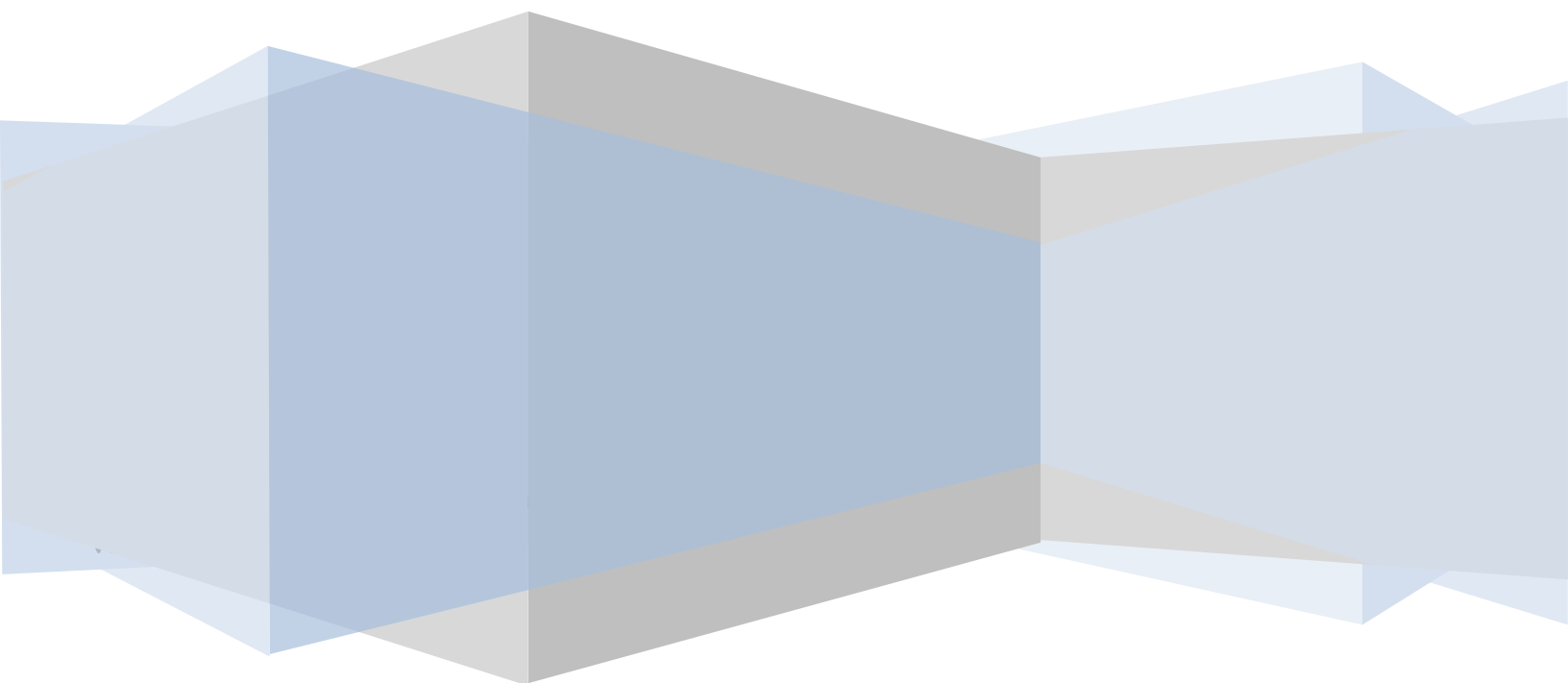


# Fyn motoriese koördinasie en integrasie:

Die ontwikkeling van spiere in die hande om te help met die skryf proses.



## Oefening 1:

1. Leerders hou die sponsies met hand palms plat teen die sye van die spons.



2. Leerders druk die sponsies nou plat en hou die posisie vir 10 tellings.



- Herhaal die oefening 5 tot 10 keer.
- Begin met vyf en vermeerder soos die leerders aan die oefening gewoond word.

## Oefening 2:

1. Leerders hou die sponsies vas met duime onder. (Sien foto)



2. Leerders druk nou die sponsies plat met hulle vingers.



- Herhaal die oefening 5 tot 10 keer.
- Begin met vyf en vermeerder soos die leerders aan die oefening gewoond word.

### Oefening 3:

Speel klavier. Hou die sponsie vas met duim onder. Speel nou klavier deur hard op spons te druk met elke vinger afsonderlik.



### Oefening 4:

Rondomtalie

Leerder draai die sponsie al in die rondte. Duim moet altyd onder die sponsie wees.



- Herhaal die oefeninge 5 tot 10 keer.
- Begin met vyf en vermeerder soos die leerders aan die oefening gewoond word.

## Oefening 5:

1. Leerder hou die sponsie vas met vingers soos vlerkies uitgesprei.



2. Maak nou die handjies toe (maak 'n vuis) en druk die sponsie plat.



- Herhaal die oefening 5 tot 10 keer.
- Begin met vyf en vermeerder soos die leerders aan die oefening gewoond word.

## Oefening 6:

1. Sit die sponsie op die skoot of op die vloer.



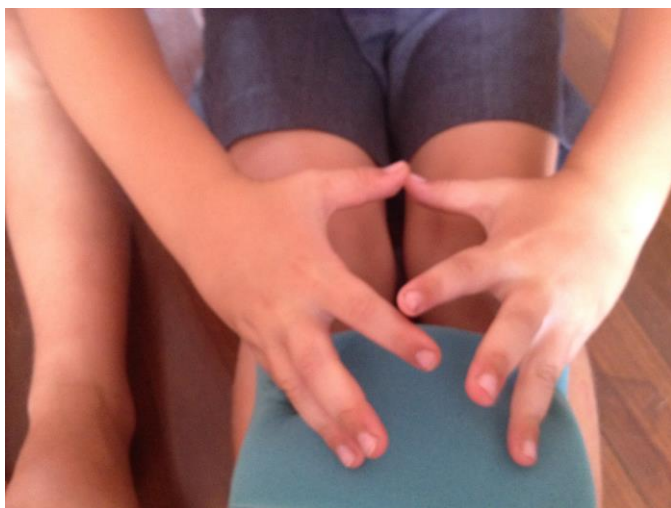
2. Druk nou die sponsie plat.



- Herhaal die oefening 5 tot 10 keer.
- Begin met vyf en vermeerder soos die leerders aan die oefening gewoond word.

## Oefening 7:

I. Leerder sit die sponsie op die vloer of op die skoot. Druk nou die vingers afsonderlik in die sponsie in. Die sponsie moet 'n duikie maak.



Doen oefening 'n paar keer.

## Oefening 8:

Ons maak 'n strikkie. Hou die sponsie in die middel vas. Soos op die foto. Druk nou die sponsie dat dit soos 'n strikkie lyk. Doen die oefening ook 5 tot 10 keer.



Doen die oefeninge twee of drie keer 'n week voor 'n geskrewe les of doen dit as 'n skrifles.

Die leerders geniet die oefeninge baie.