



NUKLEUS
A S E M

UITDAGING AANSOEKVORM OER INLIGTING

NAAM

VAN

SELFOON

EPOSADRES

LEERDER INLIGTING

NAAM

VAN

GRAAD

MAG NUKLEUS ONDERWYS DIE VIDEO OP SOSIALE MEDIA PLAAS?* JA NEE

*Die inskrywing sal nogsteeds geldig wees onafhanklik van u keuse.

*Indien u wel toestemming gee vir Nukleus Onderwys om die video op sosiale media te plaas teken asseblief die volgende vrywaring.

TOESTEMMING

- Ek magtig en verleen aan Nukleus Onderwys die gebruik van die Fiksheid Uitdaging video wat ek per e-pos op (datum) verskaf het.
- Ek verleen toestemming aan Nukleus Onderwys om my Fiksheid Uitdaging video in druk of in digitale medium te gebruik. Dit kan ook gebruik word op sosiale media platforms soos, bv. Facebook, Twitter, Instagram en enige ander sosiale media platform.
- Ek laat Nukleus Onderwys toe om die Fiksheid Uitdaging video te redigeer, te wysig, te kopieer of te versprei vir media-advertensies en bemarking.
- Ek stem in dat die volle regte op die Fiksheid Uitdaging video hierbo nou aan Nukleus Onderwys behoort.
- Ek verstaan dat ek geen geldelike vergoeding sal ontvang nie.
- Ek verstaan dat die Fiksheid Uitdaging video my eie oorspronklike werk moet wees en dat dit voor die sperdatum van 20 November 2023 per e-pos aan kompetisie@nukleusonderwys.co.za gestuur moet word.
- Ek verstaan dat die winners deur Nukleus Onderwys gekies word en dat enige besluite as finaal beskou sal word.

HANDTEKENING

DATUM



NUKLEUS
A S E M

UITDAGING INSTRUKSIES

OEFENINGE

1. **1 X POTLOODROL**
2. **10 X HOË KNIEE**
3. **10 X BERG KLIMMERS**
4. **10 X STËRSPRONGE**
5. **5 X DUIMWURMS**
6. **10 X HURKE**
7. **10 X LOPENDE PLANKE**

BENODIGHEDE

- 2 Bakens (enige iets kan as bakens gebruik word.
- Iemand wat jou nat spuit. (hulle kan tuinslang, watergeweer, water ballon of selfs n emmer vol water gebruik. wees kreatief.

KOMPETISIE INSTRUKSIES

- Sit twee bakens 10m uit mekaar.
- Begin by die een baken, doen die eerste oefening en hardloop na die ander baken en doen die volgende. Herhaal tot jy al 7 oefeninge klaar gedoen het.
- Terwyl jy hierdie oefeninge doen, moet iemand jou nat spuit. Hulle kan jou op enige manier nat spuit, tuinslang, emmer, water geweer.
- Die leerder met die vinnigste tyd, wen.
- Die uitdaging moet deur meduim van video opgeneem word en saam met die inskrywingsvorm na kompetisie@nukleusonderwys.co.za gestuur word.
- Kompetisie sluit 20 November 2023.

REËLS

- Leerder moet al 7 oefeninge in die gegewe volgorde doen.
- Leerders moet van baken tot baken skuif tussen oefeninge.
- Iemand moet jou nat spuit tydens die uitdaging.
- Oefeninge moet korrek gedoen word anders sal die leerder gediskwalifiseer word.

