

OXFORD

Sukksesvolle

Lewensoriëntering

ONDERWYSERSGIDS

F. Clitheroe

L. Dilley

R. Naidoo

N. Perez

R. Pickering

GRAAD

8

MET EKSAMENWENKE EN VOORBEELDVRAESTELLE

Review Copy

Dit is onwettig om enige bladsye uit hierdie boek te fotokopieer sonder die skriftelike toestemming van die Uitgewer.

OXFORD

UNIVERSITY PRESS

SOUTHERN AFRICA

Oxford University Press Southern Africa (Edms.) Bpk.
Vasco Boulevard, Goodwood, Kaapstad, Republiek van Suid-Afrika
Posbus 12119, N1-stad, 7463, Kaapstad, Republiek van Suid-Afrika
Oxford University Press Southern Africa (Edms.) Bpk. is 'n filiaal van
Oxford University Press, Great Clarendonstraat, Oxford OX2 6DP.
Die Press, 'n departement van die Universiteit van Oxford, bevorder die Universiteit se doelwit
van voortreflikheid in navorsing, vakkundigheid en onderrig deur wêreldwyd te publiseer in
Oxford New York
Auckland Dar es Salaam Hongkong Kaapstad Karatsji
Koeala Loempoe Madrid Melbourne Mexikostad Nairobi
Nieu-Delhi Shanghai Taipei Toronto
Met kantore in
Argentinië Brasilië Chili Frankryk Griekeland Guatemala Hongarye
Italië Japan Die Oekraïne Oostenryk Pole Portugal Singapoer Suid-Korea
Switserland Tsjeggiese Republiek Turkye Viëtnam
Oxford is 'n geregistreerde handelsmerk van Oxford University Press
in die Verenigde Koninkryk en sekere ander lande.
Gepubliseer in Suid-Afrika
deur Oxford University Press Southern Africa (Edms.) Bpk., Kaapstad

Oxford Suksesvolle Lewensoriëntering Graad 8 Onderwysersgids
ISBN 978 0 19 905 363 6

© Oxford University Press Southern Africa (Edms.) Bpk. 2013

Die morele regte van die skrywers word gehandhaaf.
Databasisregte Oxford University Press Southern Africa (Edms.) Bpk. (skepper)

Eerste uitgawe 2006
Tweede uitgawe 2010
Derde uitgawe 2013

Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie publikasie mag sonder dat skriftelike
verlof vooraf van Oxford University Press Southern Africa (Edms.) Bpk. verkry is, gereproduseer
of in 'n stelsel vir inligtingsbewaring geberg word of op enige wyse weergegee word nie,
tensy soos uitdruklik deur die wet toegelaat, of kragtens ooreenkoms met die geskikte
organisasie vir reprografiekaregte. Rig enige navrae ten opsigte van reproduksie benewens bogenoemde aan
Oxford University Press Southern Africa (Edms.) Bpk., by die adres bo.
Hierdie boek mag nie in enige ander gebonde vorm of met enige ander omslag gesirkuleer word
nie, en dieselfde voorwaarde moet op enige aanskafter geplaas word.

Uitgewer: Elaine Williams
Besturende redakteurs: Michelle Sephton / Lize Venter-Horn
Redakteur: Thea Brink
Vertaler: Sentrum vir Besigheids- en Taaldiens
Ontwerper en omslagontwerper: Judith Cross / Christelle Marais
Illustreerder: Stefan Maritz

Geset in pt op pt deur
Omslagreproduksie deur
Gedruk en gebind deur

Erkenings

Dr Rowena Naidoo bedank graag die Universiteit van KwaZulu-Natal, Dissipline Biokinetika, Oefening- en Vryetydswetenskappe vir
hul ondersteuning gedurende die skryfproses.

Die uitgewer en outeurs bedank graag die organisasies wat materiaal verskaf het en toestemming vir die reproduksie daarvan verleen
het. Alles moontlik is gedoen om kopiereghouers op te spoor, maar waar dit onmoontlik was, ontvang die uitgewer graag inligting sodat
enige weglatings in verdere uitgawes reggestel kan word.

Inhoud

Hoe hierdie kursus werk	5
-------------------------------	---

Afdeling 1	Riglyne vir onderrig in die Senior Fase	7
-------------------	--	----------

Die Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidsverklaring	7
Leer in die Senior Fase	8

Afdeling 2	Beplanning en assessering	10
-------------------	----------------------------------	-----------

Oorsig	10
Onderrigplan vir Lewensoriëntering Graad 8.....	10
Assessering	14
Formele Assesseringsprogram.....	15
Beplanning vir assessering	18
Metakognitiewe strategieë.....	19
Inklusiewe assessering.....	21

Afdeling 3	Onderrig en leer van Lewensoriëntering	24
-------------------	---	-----------

Wat is Lewensoriëntering?	24
Graad 8-spesifieke vaardighede vir Lewensoriëntering	27

Afdeling 4	Onderrig van Lewensoriëntering	31
-------------------	---------------------------------------	-----------

Kwartaal 1	31
-------------------------	-----------

Eenheid 1 Selfontwikkeling in die samelewing.....	32
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding	36
Eenheid 3 Selfontwikkeling in die samelewing.....	42
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding	47
Eenheid 5 Selfontwikkeling in die samelewing.....	50
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding	57
Eenheid 7 Wêreld van werk.....	59
Eenheid 8 Liggaamsopvoeding	62
Voorbeeld formele assessering.....	64

Kwartaal 2	67
Eenheid 1 Wêreld van werk.....	68
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding.....	71
Eenheid 3 Wêreld van werk.....	74
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding.....	82
Eenheid 5 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	87
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding.....	94
Voorbeeld formele assessering	98
Kwartaal 3	106
Eenheid 1 Wêreld van werk.....	107
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding.....	111
Eenheid 3 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	114
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding.....	119
Eenheid 5 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	121
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding.....	124
Eenheid 7 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede.....	125
Eenheid 8 Liggaamsopvoeding.....	129
Voorbeeld formele assessering	131
Kwartaal 4	135
Eenheid 1 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede.....	136
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding.....	142
Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede.....	143
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding.....	149
Voorbeeld formele assessering	153
Afdeling 5 Alternatiewe hulpbronne	160
Geskrewe taak (Kwartaal 1)	160
Halfjaareksamen (Kwartaal 2).....	168
Projek (Kwartaal 3)	175
Jaareindeksamen (Kwartaal 4).....	177

Bibliografiese besonderhede van hulpbronne is weggelaat in ooreenstemming met die DBO se beoordelingsproses. Dit sal vir die finale weergawes van hierdie boeke ingesluit word.

Hoe hierdie kursus werk

Hierdie reeks voldoen aan die vereistes van die Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidsverklaring (NKABV) vir die Senior Fase.

In Graad 8 bestaan hierdie reeks uit twee kernkomponente: 'n Leerdersboek en 'n Onderwysersgids.

Die Leerdersboek

Die Leerdersboek bied inhoud- en onderwerpkennis, asook aktiwiteite vir leerders om hulle kennis en vaardighede te ontwikkel, te oefen en te konsolideer.

Geskrewe tekste word ondersteun deur foto's en illustrasies wat help om die inhoud te verduidelik. Alle voorbeelde, aktiwiteite en illustrasies is verteenwoordigend van alle kultuurgroepe.

Aktiwiteite raak al hoe meer uitdagend sodat leerders algaande hulle begrip van konsepte ontwikkel.

Die Onderwysersgids

Die Onderwysersgids voorsien jou as onderwyser van al die beplannings-, onderrig- en assesseringsinstrumente. Onderwysers ontvang leiding oor die onderrig van belangrike begrippe.

Hoe om die Onderwysersgids te gebruik

Die Onderwysgids vir Lewensoriëntering dek al vyf onderwerpe van die Lewensoriëntering-leerplan en bied ryk hulpbronne om volledige kurrikulumdekking en die suksesvolle ontwikkeling van Lewensoriënteringsvaardighede in Graad 8 te verseker.

Die Onderwysersgids ondersteun jou deur steun en inligting te verskaf oor hoe om die vak te onderrig. Sommige van die kenmerke wat jy in die Onderwysersgids sal teenkom, sluit die volgende in:

Afdeling 1 Riglyne vir onderrig in die Senior Fase

Die Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidseklarings

Hierdie reëls is gebaseer op die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12 (NCS, Januarie 2012), wat die beleidokument vir leer en onderrig in Suid-Afrika is. Die NKV bestaan uit drie dokumente, naamlik:

- Kurrikulum- en Assesseringsbeleidseklarings (KABV) van alle goedgekeurde vakke vir Graad R-12
- Nasionale Beleid verwysend na die Program- en Bevorderingsvereistes van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12
- Nasionale Protokol vir Assessering Graad R-12 (Januarie 2012)

Elke KABV-dokument het vier afdelings:

- Afdeling 1: Inleiding tot die Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidseklarings vir die spesifieke vak
- Afdeling 2: Die spesifieke vak se doelstellings, tydroewysings en verhoudings om dit as 'n vak aan te bied
- Afdeling 3: Oorsig van onderwerpe en onderrigplan vir die spesifieke vak
- Afdeling 4: Assessering in die spesifieke vak

Afdeling 2, 3 en 4 van die KABV-dokument, saam met die Nasionale Beleid wat betrekking het op die Program- en Bevorderingsvereistes van die NKV, vorm die minimum uitkoms, prosesse en prosedures vir die assessering van leerderprestasie in openbare en onafhanklike skole.

Bied formele assesseringstake soos deur die KABV vereis

Definieer vak-, KABV- en onderrigterminologie vir die onderwyser

Assessering

Die leerders kan 'n Toetsmomenttoets in die volgende maontlike tyd doen, terwyl regte tegniek dwarsdeur die oefenroetine verseker word.

Uitskots van bewegings uitvoering	Versteke besonderse aandag: Bewegings lewer glad nie die verlangde uitkoms nie (0-1 punte)	Versteke verdere aandag en verfyning: Ondertooning in bewegings wat nie altyd die verlangde uitkoms lewer nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektiel en behoorlik: Bewegings lewer meestal die verlangde uitkoms (4 punte)	Buigingsgewone vaardigheidswaard: Bewegings lewer altyd die verlangde uitkoms (5 punte)
T-oetsen roetsmetoets (Ratshoud)	Het die toets voltooi, maar met foute: Swak voortwerk (opstap, voortwerk en agteruit hardloep). Raak nie die basis van al die kets aan nie.	Het die toets voltooi, maar nie binne die 10 vinnigste tyd nie: Foute met voortwerk (opstap, voortwerk en agteruit hardloep). Raak nie die basis van al die kets aan nie.	Het die toets voltooi, binne die 10 vinnigste tyd: Foute met voortwerk (opstap, voortwerk en agteruit hardloep). Raak nie die basis van al die kets aan nie.	Het die toets voltooi, binne die 10 vinnigste tyd: Foute met voortwerk (opstap, voortwerk en agteruit hardloep). Raak nie die basis van al die kets aan nie.

Aktiviteit 7 Opwarming en afkoeling

Leersboek bladsy 16

Achtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiviteit is om leerders te help om te maak met 'n opwarmingsoefening waarby dinamiese strekoefeninge betrokke is, om beserings gedurende leggaamsfiksitasioefeninge te beperk.

Riglyne om hierdie aktiviteit te implementeer

Aktiviteit 1 Identifiseer faktore wat selfbeeldvorming beïnvloed

Leersboek bladsy 8

Achtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiviteit is om leerders te help om sommige van die faktore wat beïnvloed hoe hulle hulself sien, te identifiseer.

Riglyne om hierdie aktiviteit te implementeer

- Hierdie aktiviteit duur ongeveer 10 minute.
- Leerders moet hierdie aktiviteit twee-twee doen.
- Leerders moet die spraakhorrels lees en die faktore identifiseer wat beïnvloed hoe hulle tuiers oor hulself voel en dink.

Voorgestelde antwoorde

1. Faktore sluit in aanmoediging van gesinslede; goedkeuring van vriende en maats; lof vir prestasies; die invloed van die media; hulle persoonlike suksesse of mislukkinge; die riglyne wat hulle kultuur of godsdiens daarsel; hulle rol in hulle gemeenskap; ervarings in hulle omgewing, byvoorbeeld op skool.
2. Leerders se antwoorde sal verskil en sal in verband met hulle persoon staan.

Remedieringsaktiviteit

Vra leerders om 'n paar positiewe eienskappe wat van hulle unieke individue maak, vrywillig te verskaf, of om persoonlike prestasies met die klas te deel.

Struktureer die kursus in lesse, met raad oor hoe om die inhoud tydsgewys volgens die KABV te versprei.

Bykomende hulpbronne

- Leersboek
- Boeke oor lewensvaardighede soos die in die Lewensoriënteringsbiblioteek, veral: *How do I handle love and sex?* [Uitgewer en skrywer se name verwyder]
- The underground guide to Teenage Sexuality. [Uitgewer en skrywer se name verwyder]
- Webtuistes soos: www.kidshealth.org; www.bbc.co.uk/health/kids

Riglyne vir onderrig

- Wanneer leerders hulle tienerjare bereik, ontwikkel hulle sterk gevoelens oor hulle seksualiteit en moet groepsdruk en ander invloede kan hanteer, soos mediadruk, gesinsnorme en kulturele waardes. Dit is belangrik om leerders oor hierdie onderwerp te laat praat, omgang oor persoonlike mening, en om hulle hulle eie gevoelens te laat bespreek. Besprekings moet ernstig en vol respek bly en kan vertroulik wees.
- Dalk is dit beter om leerders te laat werk saam met klasmaats van dieselfde geslagsgroep met wie hulle gemaklik voel.
- Maak seker leerders is sensief en respekter ander se menings.
- Verduidelik aan leerders dat as jy jou seksualiteit verstaan, dit jou sal help om jou identiteit as individu te ontwikkel en om goeie besluite en kuses te maak.

Aktiviteit 8 Bespreek jou idees oor seksualiteit

Leersboek bladsy 17

Achtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiviteit is dat die leerders aspekte van hulle seksualiteit

Bykomende hulpbronne ondersteun kerninhoud

Die Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidsverklaring

Hierdie reeks is gebaseer op die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R–12 (NKV, Januarie 2012), wat die beleidsdokument vir leer en onderrig in Suid-Afrika is. Die NKV bestaan uit drie dokumente, naamlik:

- Kurrikulum- en Assesseringsbeleidsverklarings (KABV) van alle goedgekeurde vakke vir Graad R–12
- Nasionale Beleid ten opsigte van die Program- en Bevorderingsvereistes van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R–12)
- Nasionale Protokol vir Assessering Graad R–12 (Januarie 2012).

Elke KABV-dokument het vier afdelings:

- Afdeling 1: Inleiding tot die Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidsverklaring vir die spesifieke vak
- Afdeling 2: Die spesifieke vak se doelstellings, tydtoekenning en vereistes om dit as 'n vak aan te bied
- Afdeling 3: Oorsig van onderwerpe en onderrigplan vir die spesifieke vak
- Afdeling 4: Assessering in die spesifieke vak

Afdeling 2, 3 en 4 van die KABV-dokumente en die Nasionale Beleid, wat betrekking het op die Program- en Bevorderingsvereistes van die NKV, verteenwoordig die norme en standaarde van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R–12. Saam vorm hierdie dokumente die grondslag vir die bepaling van die minimum uitkomste, prosesse en prosedures vir die assessering van leerderprestasie in openbare en onafhanklike skole.

Toekenning van onderrigtyd

Die onderrigtyd in die Senior Fase is soos volg:

Vak	Onderrigure per week	Totale aantal uur per kwartaal
Huistaal	5	50
Eerste Addisionele Taal	4	40
Wiskunde	4,5	45
Natuurwetenskap	3	30
Sosiale Wetenskap	3	30
Tegnologie	2	20
Ekonomiese Bestuurswetenskappe	2	20
Lewensoriëntering	2	20
Skeppende Kunste	2	20
Totaal	27,5	275

Leer in die Senior Fase

Oorsig van onderwerpe

	Graad 7	Graad 8	Graad 9
Selfontwikkeling in die samelewing	Begrip: Selfbeeld Veranderinge in seuns en meisies: puberteit Groepsdruk Begrippe: persoonlike dieet en voeding	Begrippe: selfbeeldvorming en selfmotivering Begrip: seksualiteit Verhoudings en vriendskappe	Doelstellingsvaardighe de: persoonlike lewenstylkeuses Seksuele gedrag en seksuele gesondheid Uitdagende situasies: depressie, hartseer, verlies, trauma en krisis
Gesondheid, sosiale en omgewings-verantwoordelikheid	Middelmisbruik Begrip: omgewingsgesondheid Algemene siektes: Tuberkulose, diabetes, epilepsie, vetsug, anoreksie, MIV en Vigs	Sosiale faktore wat bydra tot middelmisbruik Omgewingsgesondheid-kwessies Besluitneming oor gesondheid en veiligheid: MIV en Vigs	Begrip: vrywillige diens Gesondheids- en veiligheidskwessies wat met geweld verband hou

	Graad 7	Graad 8	Graad 9
Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	Menseregte soos in die Suid-Afrikaanse Grondwet bepaal Eerlike spel in 'n verskeidenheid sportaktiwiteite Hantering van misbruik Rol van mondelinge tradisies en heilige geskrifte van hoofgodsdienste	Nasiebou Begrip: menseregteskendings Begrip: geslagsgelykheid Begrip: kulturele verskeidenheid in Suid-Afrika Bydraes van verskeie godsdiensorganisasies tot sosiale ontwikkeling	Kwessies wat verband hou met burgers se regte en verantwoordelikhede Grondwetlike waardes Bydraes deur verskillende godsdienste om vrede te bevorder Sportetiek
Wêreld van werk	Belangrikheid van lees en studeer Loopbaanvelde Nabootsing van loopbaanverwante aktiwiteite	Verskillende leerstyle Ses loopbaankategorieë Verhoudings tussen prestasie in skoolvakke en belangstellings en vermoëns Besluitnemingsproses	Tydsbestuurvaardighede Lees en skryf vir verskillende doeleindes Keuses beskikbaar na voltooiing van Graad 9 Kennis van die wêreld van werk Loopbaan- en vakkeuses Studie- en loopbaanbefondsers Beplan vir eie lewenslange leer
Liggaamsopvoeding	Neem deel aan fiksheidsprogram Neem deel aan gemeenskap- of inheemse speletjies, insluitend inval as begrip Voer 'n reeks liggaamsaktiwiteite uit Neem deel aan 'n buitelug-ontspanningsprogram Veiligheidskwessies	Neem deel aan liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder Speel teikenspeletjies Program om bewegingstegnieke te verbeter Neem deel aan 'n buitelug-ontspanningsprogram Veiligheidskwessies	Verbeter eie liggaamlike welsynsvlak Voer 'n spelplan vir individuele of spansport uit Verfyn eie en groepsuitvoering van bewegingsaktiwiteite Verfyn eie uitvoering in 'n buitelug-ontspanningsaktiwiteit Veiligheidskwessies

Oorsig

Assessering handel oor die insameling van bewyse oor die leerder se leer. Dit vorm 'n integrale deel van onderrig en leer, en moet saam met die lesinhoud beplan word. Assessering help om die behoeftes van die leerders te identifiseer. Dit bied ook bewys van vordering, stel onderwysers in staat om te besin oor wat hulle doen, en verskaf terugvoer en verslagdoening aan alle belanghebbendes. Goeie assesseringspraktyk in Lewensoriëntering sluit in:

- Assesseer of vaardighede en doelstellings op inhoudskennis toegepas word
- Verskaf terugvoer.

Onderrigplan vir Lewensoriëntering Graad 8

Hierdie onderrigplan toon die volgende:

- die tyd toegeken aan die onderwerpe vir die kursus per kwartaal
- waar om die tersaaklike inhoud en aktiwiteite in die Leerdersboek te vind.

Hierdie onderrigplan volg die tydstoekenning soos in die KABV vir Lewensoriëntering uiteengesit. Dit veronderstel twee uur onderrig per week. Een uur per week sal gewy word aan die onderrig van Liggaamsopvoeding, en die ander uur aan een van die ander onderwerpe, soos deur KABV bepaal.

Inhoud/onderwerpe (volgens KABV)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
Kwartaal 1	Bladsy 7	
Selfontwikkeling in die samelewing <ul style="list-style-type: none"> Die begrippe selfbeeldvorming en selfmotivering 	Eenheid 1 Bladsye 8–14	Aktiwiteite 1–4
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder Veiligheidskwessies wat verband hou met fiksheidsaktiwiteite 	Eenheid 2 Bladsye 15–17	Aktiwiteite 5–7
Selfontwikkeling in die samelewing <ul style="list-style-type: none"> Begrip: seksualiteit 	Eenheid 3 Bladsye 18–24	Aktiwiteite 8–12

Inhoud/onderwerpe (volgens KABV)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> • Deelname aan liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder • Deelname aan en bewegingsuitvoering van liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder 	Eenheid 4 Bladsye 25–27	Aktiwiteite 13–15
Selfontwikkeling in die samelewing <ul style="list-style-type: none"> • Verhoudings en vriendskappe: verhoudings by die huis en die skool, asook in die gemeenskap 	Eenheid 5 Bladsye 28–38	Aktiwiteite 16–20
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> • Deelname aan liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder 	Eenheid 6 Bladsye 39–40	Aktiwiteite 21–23
Wêreld van werk <ul style="list-style-type: none"> • Verskillende leerstyle: visueel, auditief, kinesteties, lees en skryf 	Eenheid 7 Bladsye 41–42	Aktiwiteit 24
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> • Deelname aan liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder • Deelname aan en bewegingsuitvoering van liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder 	Eenheid 8 Bladsy 43	Aktiwiteit 25
Kwartaal 2	Bladsy 45	
Wêreld van werk <ul style="list-style-type: none"> • Identifiseer en pas eie leerstyl toe 	Eenheid 1 Bladsye 46–48	Aktiwiteite 1–2
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> • Deelname aan teikenspeletjies • Veiligheidskwessies wat verband hou met teikenspeletjies 	Eenheid 2 Bladsye 49–51	Aktiwiteite 3–4

Inhoud/onderwerpe (volgens KABV)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
Wêreld van werk <ul style="list-style-type: none"> Ses loopbaankategorieë: ondersoekend, ondernemend, realisties, kunssinnig, konvensioneel en sosiaal Die rol van werk met betrekking tot Suid-Afrika se sosiale en ekonomiese behoeftes 	Eenheid 3 Bladsye 52–62	Aktiwiteite 5–9
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan teikenspeletjies Deelname aan en bewegingsuitvoering in teikenspeletjies 	Eenheid 4 Bladsye 63–65	Aktiwiteite 10–12
Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid <ul style="list-style-type: none"> Sosiale faktore wat bydra tot middelmisbruik 	Eenheid 5 Bladsye 66–73	Aktiwiteite 13–17
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan teikenspeletjies Deelname aan en bewegingsuitvoering in teikenspeletjies 	Eenheid 6 Bladsye 74–72	Aktiwiteite 18–19
Kwartaal 3	Bladsy 77	
Wêreld van werk <ul style="list-style-type: none"> Verhouding tussen prestasie in skoolvakke en belangstellings en vermoëns Besluitnemingsproses 	Eenheid 1 Bladsye 78–85	Aktiwiteite 1–3
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan 'n program wat bewegingstegnieke verbeter Veiligheidsmaatreëls wat verband hou met bewegingstegnieke 	Eenheid 2 Bladsye 86–87	Aktiwiteit 4

Inhoud/onderwerpe (volgens KABV)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid <ul style="list-style-type: none"> Omgewingsgesondheidskwessies 	Eenheid 3 Bladsye 88–94	Aktiwiteite 5–10
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan 'n program wat bewegingstegnieke verbeter Deelname aan en bewegingsuitvoering in 'n program wat bewegingstegnieke verbeter 	Eenheid 4 Bladsye 95–96	Aktiwiteit 11
Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid <ul style="list-style-type: none"> Ingeligte, verantwoordelike besluitneming oor gesondheid en veiligheid: MIV en Vigs 	Eenheid 5 Bladsye 97–101	Aktiwiteite 12–13
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan 'n program wat bewegingstegnieke verbeter 	Eenheid 6 Bladsye 102–104	Aktiwiteit 14
Grondwetlike regte en verantwoordelikhede <ul style="list-style-type: none"> Nasiebou 	Eenheid 7 Bladsye 105–109	Aktiwiteite 15–19
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan 'n program wat bewegingstegnieke verbeter Deelname aan en bewegingsuitvoering in 'n program wat bewegingstegnieke verbeter 	Eenheid 8 Bladsye 110–111	Aktiwiteite 20–21
Kwartaal 4	Bladsy 113	
Grondwetlike regte en verantwoordelikhede <ul style="list-style-type: none"> Begrip: Menseregteskendings Begrip: Gelagsgelykheid 	Eenheid 1 Bladsye 114–125	Aktiwiteite 1–6

Inhoud/onderwerpe (volgens KABV)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan 'n buitelug-ontspanningsaktiwiteit Deelname aan en uitvoering van 'n buitelug-ontspanningsaktiwiteit Veiligheidskwessies ten opsigte van deelname aan ontspanningsaktiwiteite 	Eenheid 2 Bladsye 126–128	Aktiwiteit 7
Grondwetlike regte en verantwoordelikhede <ul style="list-style-type: none"> Begrip: Kulturele verskeidenheid in Suid-Afrika Bydraes tot maatskaplike ontwikkeling deur organisasies van verskillende godsdienste 	Eenheid 3 Bladsye 129–136	Aktiwiteite 8–13
Liggaamsopvoeding <ul style="list-style-type: none"> Deelname aan 'n buitelug-ontspanningsaktiwiteit Deelname aan en uitvoering van 'n buitelug-ontspanningsaktiwiteit 	Eenheid 4 Bladsye 137–139	Aktiwiteite 14–16

Assessering

Assessering is die beplande proses van identifisering, insameling en interpretering van inligting oor leerders se prestasie op 'n deurlopende grondslag. Assessering moet sowel informeel as formeel wees, en 'n verskeidenheid assesseringstake moet gebruik word. Leerders moet betyds terugvoer ontvang oor beide informele en formele assessering.

Assessering kan daaglik of informeel gedoen word

Informele assessering is 'n daaglikse monitering van leerders se vordering. Dit word gedoen deur waarneming, bespreking, praktiese demonstrasies, leerder-onderwyser-gesprekke, informele klaskamerinteraksie, ensovoorts. Die aktiwiteite op bladsy 17, 31, 60 en 124 is byvoorbeeld geskik vir informele assessering.

Volgens KABV moet informele assessering gebruik word om terugvoer aan die leerders te gee en om onderrigbeplanning bekend te maak, maar dit hoef nie aangeteken te word en in ag geneem te word vir bevordering nie. Dit moenie beskou

word as afsonderlik van die leeraktiwiteite wat in die klas plaasvind nie. Leerders of onderwysers kan hierdie assesseringstake nasien.

Dit is dikwels moeilik vir leerders om uitgebreide skryfwerk te voltooi. Dit is waarom ons aktiwiteite soos Aktiwiteit 2 op bladsy 82 ingesluit het.

Leerders moet gereeld lees en skryf; begin by sinne en paragrawe en vorder tot uitgebreide stukke werk. Baie hiervan kan gestruktureer word met die deurwerk van aktiwiteite wat in Lewensoriëntering voorsien word.

Formele assessering

Sekere take vorm deel van die formele assesseringsprogram vir die jaar. Formele assesseringstake word nagesien en formeel aangeteken deur die onderwyser ter wille van vorderings- en sertifiseringsdoeleindes. Alle formele assesseringstake is onderworpe aan moderering met die oog op gehalteversekering en om te verseker dat behoorlike standaarde gehandhaaf word.

Formele assessering bied aan onderwysers 'n stelselmatige manier om te evalueer hoe goed leerders in 'n graad en bepaalde vak vorder. Voorbeelde van formele assesserings sluit in: geskrewe toetse, eksamens, praktiese take, mondelinge aanbieding, demonstrasies en opvoerings. Formele assesseringstake vorm deel van 'n jaarlange formele assesseringsprogram in elke graad en vak.

Formele Assesseringsprogram

Formele assesseringsvereistes vir Lewensoriëntering

Leerders moet formele assessering aan die einde van elke kwartaal voltooi. Elke formele assessering bestaan uit 'n geskrewe taak, eksamen of projek, en 'n Liggaamsopvoedingtaak (LOT).

Tipes formele assessering vir Lewensoriëntering

Projekte

Leerders voltooi een Lewensoriënteringprojek gedurende die derde kwartaal van elke graad. Die projek sal verband hou met werk wat daardie kwartaal gedoen is.

Die projek sal 'n verskeidenheid vaardighede toets en van leerders verwag om navorsing te doen en inligting te verkry, die data te versamel en dit te evalueer. Hulle sal dan gevra word om die data op een of ander manier aan te bied (as 'n plakkaat, verslag, mondelinge aanbieding).

Die projek sal oor 'n langer tyd strek. Onderwysers maak die projek in die klas bekend en verskaf deurgaans leiding. Daar sal egter ook van leerders verwag word om tuis op hulle eie aan die projek te werk. Die onderwysers word aangeraai om die vordering van die projek gereeld by te werk om te verseker dat leerders vertroue het in hulle

taak. Terugvoer oor die vordering van die projek moet betyds geskied en leerders moet gelei word sonder dat die onderwyser voorskryf hoe die projek voltooi moet word. In die Leerdersboek is daar voorbeeldprojekte (sien bladsy 110-112). Jy kan dit as 'n formele assesseringstaak gebruik. In Afdeling 5 van hierdie Onderwysersgids is daar 'n bykomende projek.

Eksamens

Twee eksamens per graad vorm deel van die formele assessering vir elke graad – een aan die einde van die tweede kwartaal en die volgende een aan die einde van die vierde kwartaal. Daar moet by die volgende riglyne gehou word:

- Die halfjaareksamen dek die inhoud wat in Kwartaal 1 en 2 onderrig is. Die jaareindeksamen dek die inhoud wat gedurende al vier kwartale onderrig is.
- Toetse en eksamens word onder streng beheerde toestande afgeleë.
- Elke toets en eksamen moet vir 'n reeks kognitiewe vlakke voorsiening maak. (Kyk na die tabel in die afdeling oor beplanning vir assessering later in hierdie afdeling.)
- Eksamens moet ten minste 60 minute duur.

Kognitiewe vlak	Persentasie deur KABV vereis
Laer orde: Kennis en onthou	40
Middelorde: Begrip en toepassing	40
Hoër orde: Ontleding, evaluering en sintese	20

Ons vraestelle bestaan uit drie afdelings soos deur die KABV voorgeskryf, naamlik:

Afdeling A (25 punte)

Alle vrae is verpligtend.

- Vrae moet begrip en feitekennis toets.
- Vrae moet 'n kombinasie wees van drie of meer tipes vrae, soos veelvoudige-keusevrae, waar en onwaar, passende kolomme, ontbrekende woorde, vrae wat van leerders verwag om te lys, wat en waarom.

Afdeling B (25 punte)

- Alle vrae is verpligtend.
- Vrae moet kennisgebaseerd wees en verworwe kennis en vaardighede toets.
- Daar moet oopeinde-, scenario-, brongebaseerde en gevallestudievrae wees.

Afdeling C (20 punte)

- Leerders moet twee van die drie vrae beantwoord.

- Vrae moet op die toepassing van kennis en vaardighede fokus.
- Leerders moet probleme oplos, besluite neem of raad gee.

In die Leerdersboek is daar voorbeeldeksamens aan die einde van Kwartaal 2 (bladsy 73–76) en Kwartaal 4 (bladsy 137–140). Leerders kan dit gebruik vir hersiening en om hulle vir die eksamen voor te berei. Die memorandums van hierdie vraestelle verskyn in hierdie Onderwysersgids. In Afdeling 5 van hierdie Onderwysersgids is daar 'n halfjaareksamen en 'n jaareindeksamen wat jy kan gebruik of vir formele assessering kan aanpas. Die memorandums is ook ingesluit.

Geskrewe take

Leerders moet een Lewensoriënteringprojek gedurende die eerste kwartaal van elke graad voltooi. Die geskrewe taak kan een van die volgende wees:

Ontwerp en maak: Hierdie taak het die skep van 'n werklike produk tot gevolg. Die werklike produk is dan die laaste stap in die proses. Daar word van leerders verwag om die produk te ontwerp, te maak en te beskryf. Hierdie taak word oor 'n tydperk voltooi (byvoorbeeld twee of drie weke), en onderrigtyd word daaraan toegeken. Daar word van leerders verwag om die opdrag op hulle eie te voltooi.

Taak: Die taak toets die kennis, vaardighede en waardes wat leerders verwerf het, asook hul toepassing daarvan. Die einde is minder oop as in die geval van 'n projek. Leerders sal gevra word om 'n probleem op te los en/of besluite te neem. Hulle sal die kennis wat hulle gedurende die kwartaal opgedoen het, moet konsolideer en toepas.

Gevallestudie: In die gevallestudie sal 'n situasie aan die leerders voorgestel word (werklik of denkbeeldig). Hulle sal die kennis wat hulle gedurende die kwartaal opgedoen het, moet toepas om hierdie taak te voltooi.

Toets: Die toets word uiteengesit soos die eksamen in Kwartaal 2 en 4, en 'n verskeidenheid vrae word gestel. Maak seker dat die toets 'n redelike hoeveelheid werk dek, dat dit verskillende kognitiewe vlakke toets en dat daar verskillende tipe vrae is.

In die Leerdersboek is daar voorbeeldtake (sien bladsy 42–43) wat jy as 'n formele assesseringstaak kan gebruik. Daar is ook 'n alternatiewe taak in Afdeling 5 van hierdie Onderwysersgids.

- Take moet so opgestel word dat dit die inhoud en begrippe van een van die onderwerpe wat gedurende daardie kwartaal onderrig is, dek.
- Voordat jy 'n assesseringstaak aan leerders uitdeel, moet jy as onderwyser seker maak dat jy al die vrae self kan beantwoord. Wanneer onderwysers 'n

assesseringstaak stel, moet hulle 'n memorandum van antwoorde en/of 'n rubriek vir die assessering uitwerk.

- Onderwysers moet ook die taak met die leerders bespreek om seker te maak dat hulle verstaan wat vereis word en hoe hulle geassesseer gaan word. Wat daardie take betref wat tuis voltooi word en vir 'n tydperk sal aanhou (soos die ontwerp en maak van produkte en take), moet onderwysers bewus bly van die vordering van die taak en terugvoer daarvoor aan die leerders gee.
- Terugvoer moet ter wille van die leerders se ontwikkelingsbehoefte goeie hoedanighede eien en op swak plekke dui. Aksieplanne oor hoe leerders ondersteun sal word, moet hierdie terugvoer vergesel. Dit is belangrik dat die terugvoer aan leerders hulle sal aanmoedig om beter te vaar en hulle selfvertroue sal bevorder.

Liggaamsopvoedingstake

- Wat die liggaamsopvoedingstake (LOT's) betref, sal die assesseringsfokus tweeledig wees, naamlik:
 - deelname: leerders sal geassesseer word oor hulle deelname aan take, wat sal lei tot verdere ontwikkeling, genot en toename in die leerder se vertroue
 - bewegingsuitvoering: leerders sal geassesseer word oor hoe vaardig hulle 'n taak voltooi.

In die Leerdersboek is daar aan die einde van elke kwartaal voorbeelde van LOT's. Jy kan dit as 'n formele assesseringstaak gebruik. Daar is ook 'n alternatiewe taak in Afdeling 5 van hierdie Onderwysersgids.

Beplanning vir assessering

Ons voorsien 'n volledige assesseringsplan vir jou

Program van Assessering

Kwartaal 1	Geskrewe taak: Werkopdrag (bladsy 42-43)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 6, Eenheid 2 (bladsy 15) of Aktiwiteit 23, Eenheid 6 (bladsy 38)	30	
Kwartaal 2	Halfjaareksamen (Bladsy 73-76)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 12, Eenheid 4 (bladsy 62) of Aktiwiteit 19, Eenheid 6 (bladsy 72)	30	
Kwartaal 3	Projek (bladsy 110-112)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 19, Eenheid 8 (bladsy 109)	30	
Kwartaal 4	Jaareindeksamen (bladsy 137-140)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 16, Eenheid 4 (bladsy 136)	30	

Metakognitiewe strategieë

Wat is metakognitiewe strategieë en hoe kan ek dit gebruik?

Metakognisie is die proses van hoe jy dink. Volwassenes doen dit dikwels outomaties. Voordat 'n mens met iets nuuts begin, vra jy dalk jouself af: Wat weet ek reeds hiervan? Wat sal my help om dit beter te verstaan? Hoe is dit saamgestel? As 'n mens met 'n teks of handeling te doen het, vra jy dalk jouself af: Het ek dit verstaan? Waarom dink ek so? Hoe hou dit verband met wat ek reeds weet? Hoe kan ek dit in my lewe toepas? Dan evalueer jy wat jy geleer of gedoen het deur vrae soos die volgende te stel: Het ek dit goed verstaan? Watter strategieë het gehelp en watter nie? Wat moet ek volgende keer doen wanneer ek 'n taak soos hierdie aanpak?

Leerders is egter dikwels onbewus van hoe hulle dink en met leermateriaal omgaan. Jy help leerders om onafhanklik te leer deur hulle duidelik te lei hoe om hulle lees- en leerstrategieë te beplan, te monitor en te evalueer. Dit werk veral baie goed vir diegene wat in Afrikaans as tweede taal leer en dié wat sukkel. Dit kan hulle prestasie dramaties verbeter.

Jy onderrig metakognitiewe vaardighede deur leerders te vra om te verduidelik wat hulle dink en watter strategieë hulle gebruik om materiaal te begryp. Dit word die beste in klein groepies bereik. Jy kan ook dink-hardop-strategieë gebruik wanneer julle met tekste en afbeeldings te doen kry. Dink-hardop-strategieë is dikwels doeltreffend wanneer tekste vir leerders voorgelees word en tydens lees oefeninge wat met klein groepies en pare gedoen word. Hier volg 'n voorbeeld van hoe jy metakognitiewe strategieë kan onderrig deur 'n dink-hardop-strategie te gebruik:

- 1 Kies 'n kort stukkie teks en teken aan waar jy gaan stop terwyl jy lees sodat jy jou gedagteprosesse as voorbeeld kan gebruik.
- 2 Die volgende moet tydens hierdie beplanningstadium ingesluit word:
 - Lees die tekstitel en inhoudsopgawe.
 - Kyk na die illustrasies/prente en voorspel waaroor die teks behoort te gaan.
 - Vluglees die teks en soek na opskrifte, vetgedrukte woorde en opsommings. Terwyl jy vuglees, moet jy dink aan wat jy reeds oor die onderwerp weet en wat jy nog daarvoor sal wil weet.
- 3 Verduidelik in die klas aan die leerders wat jy gaan doen. Begin deur te verduidelik hoe jy beplan het voordat jy die teks gelees het.

- 4 Om begrip tydens lees te monitor, kan jy die leerders wys waar jy opgehou het om jouself te vra of jy die inhoud verstaan. As die teks 'n lang en ingewikkelde sin bevat, kan jy beskryf hoe jy dit opgedeel het sodat jy dit kon verstaan. Vind plekke waar jy vrae soos die volgende kan stel:
- Waarom sou dit ... ?
 - Is dit soortgelyk aan ... ?
 - Hoe kan ek agterkom wat hierdie nuwe woord beteken?
 - Wat wil die skrywer hê ek moet weet?
 - Wat dink ek gaan volgende gebeur? Waarom dink ek so?
 - Moet ek dit weer lees op soek na gedetailleerde inligting?
- 5 Wys nou aan leerders hoe om hulle metakognitiewe strategieë te evalueer deur vrae soos die volgende te stel en te beantwoord:
- Het ek dit gelees en goed verstaan?
 - Wat het gehelp dat ek dit verstaan? Wat het nie gehelp nie?
 - Wat moet ek volgende keer doen as ek oor hierdie onderwerp lees?
 - Wat sal my help om te onthou wat ek lees?

Deur agter te kom hoe leerders dink, kan jy hulle beter voorberei op hulle lewe en toekomstige leer.

Kognitiewe vlakke en vermoëns vir Lewensoriëntering in die Senior Fase

KENNIS EN ONTHOU	BEGRIP/VERSTAAN	TOEPASSING	KONSEPTUELE REDENASIE: ONTLEDING	KONSEPTUELE REDENASIE: SINTESE	KONSEPTUELE REDENASIE: EVALUERING
Lae orde	Middelorde		Hoë orde		
Absorbeer Tel Definieer Identifiseer Benoem Lys Pas Memoriseer Noem Gee oorsig Wys uit Haal aan Sê op Herken Herhaal Onthou Gee weer Antwoord Kies Sit uiteen Trek na	Klassifiseer Vergelyk Herlei Bespreek Onderskei Definieer Demonstreer Beskryf Skat Verduidelik Veralgemeen Gee voorbeelde Illustreer Lei af Vertolk Pas Omskryf Stel weer Herskryf Kies Som op Dra oor	Verander Bereken Konstrueer Demonstreer Skets Illustreer Voorspel Vertel Los op Gebruik	Sit uiteen Onderskei Diskrimineer Ondersoek Organiseer Vertel Skei Onderverdeel	Rangskik Kombineer Stel saam Konstrueer Skep Ontwerp Bespreek Formuleer Veralgemeen Genereer Groepeer Integreer Organiseer Som op	Takseer Lei af Kontrasteer Skep Beoordeel Kritiseer Besluit Betwis Evalueer Gradeer Oordeel Motiveer Vertolk Ondersteun Beveel aan

Inklusiewe assessering

Onderwysers moet aanpasbare en alternatiewe metodes ontwikkel om leerders met leerhindernisse te assesser, sodat hulle 'n kans kry om te toon dat hulle bevoeg is op maniere wat die beste by hulle behoeftes pas. Hier is 'n paar voorbeelde van hoe jy hierdie leerders kan assesser en steeds die geldigheid van die assessering handhaaf.

Sommige leerders moet konkrete apparate dalk langer gebruik as hulle maats.

- Assesseringstake, veral geskrewe take, moet dalk verdeel word in kleiner afdelings vir leerders wat nie kan konsentreer of vir 'n lang tyd aaneen kan werk nie, of hulle kry dalk kort pouses wanneer hulle die taak doen. Leerders kan ook ekstra tyd kry om take te voltooi.
- Sommige leerders moet dalk hulle assesseringstake op 'n ander plek doen om dit wat hulle aandag aflei, te beperk.
- 'n Verskeidenheid assesseringsinstrumente moet gebruik word, omdat 'n leerder dalk vind dat 'n bepaalde assesseringsinstrument hom of haar nie toelaat om te wys wat hy of sy kan doen nie.
- Aan leerders wat nie kan lees nie, kan take voorgelees word en hulle kan mondelinge antwoorde gee. Assessering kan ook 'n praktiese komponent insluit waar leerders hulle bevoegdheid kan demonstreer sonder om taal te gebruik.
- 'n Tekentaaltolk kan gebruik word.
- Assesseringstake kan ook beskikbaar wees in braille of vergroot in vetgedrukte teks.
- Assessering kan die gebruik van diktafone of rekenaars met stemsintetiseerders insluit.
- Die assesseringsvorme wat gebruik word, moet geskik wees vir die ouderdoms- en ontwikkelingsvlak van die leerders. Tydens die opstel van hierdie take word die inhoud van die vak gedek en 'n verskeidenheid take ingesluit, sodat die doelstellings van die vak bereik kan word.

Aanteken en verslagdoen van assessering

Aanteken: Deur aantekening word die vlak van 'n leerder se prestasie in 'n spesifieke assesseringstaak gedokumenteer. Dit toon 'n leerder se vordering aan in die verwerwing van die kennis soos in die kurrikulum voorgeskryf. Aantekeninge van leerderprestasie moet gebruik word om die vordering deur onderwysers en leerders in die onderrig- en leerproses te verifieer.

Verslagdoen: Daar kan op 'n aantal maniere van leerders se prestasies verslag gedoen word. Dit sluit in: verslagkaarte, ouervergaderings, skoolbesoekdae, ouer-onderwyser-gesprekke, telefoonoprope, briewe, en klas- of skoolnuusbriewe. Onderwysers in alle grade doen verslag in persentasies teenoor die vak. Die onderskeie prestasievlakke en hulle ooreenstemmende persentasiebande word in die tabel hieronder getoon.

Graderingskode	Beskrywing van bevoegdheid	Punte
7	Uitmuntende prestasie	80–100
6	Verdienstelike prestasie	70–79
5	Beduidende prestasie	60–69
4	Voldoende prestasie	50–59
3	Matige prestasie	40–49
2	Basiese prestasie	30–39
1	Nie presteer nie	0–29

Oorsig van spesifieke doelwitte en vaardighede vir Lewensoriëntering

Die Lewensoriënteringkurrikulum bestaan uit die volgende vyf onderwerpe in Graad 7–9:

- Selfontwikkeling in die samelewing
- Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid
- Grondwetlike regte en verantwoordelikhede
- Liggaamsopvoeding
- Wêreld van werk

Die onderwerpe in Lewensoriëntering moet nie in isolasie gesien word nie, aangesien hulle almal met mekaar in verband staan en interafhanklik funksioneer. Die onderwerpe is van gelykstaande belang binne die vak.

Die doel van Lewensoriëntering as 'n vak is:

- om leerders te lei om hulle volle potensiaal te bereik (insluitend liggaamlik, emosioneel, intellektueel, sosiaal en persoonlik); sien byvoorbeeld bladsy 8.
- om leerders se vaardighede te ontwikkel ten einde te reageer op uitdagings en 'n aktiewe en verantwoordelike rol in die samelewing en die ekonomie te speel; sien byvoorbeeld bladsy 63.
- om leerders te onderrig om hulle grondwetlike regte en verantwoordelikhede uit te oefen en om die regte van ander te respekteer; sien byvoorbeeld bladsy 104.
- om leerders te lei om ingeligte en verantwoordelike besluite oor hulle gesondheid, omgewing, onderwerpskeuses, verdere studie en loopbane te neem; sien byvoorbeeld bladsy 51.
- om geleenthede aan leerders te bied ten einde te toon dat hulle 'n begrip het van en deelneem aan aktiwiteite wat beweging en liggaamsontwikkeling bevorder; sien byvoorbeeld bladsy 15.

Wat is Lewensoriëntering?

- Lewensoriëntering spreek 'n aspek van die leerder se holistiese ontwikkeling aan. Die onderwerpe wat in die kurrikulum gedek word, het ten doel om aan leerders leiding te gee met hulle ontwikkeling en groei, en hulle voor te berei op 'n betekenisvolle en suksesvolle bestaan in 'n steeds veranderende Suid-Afrikaanse en wêreldomgewing.
- Leerders sal hulle eie self ontwikkel en van strategieë voorsien word om hulle groei te vergemaklik. Hierbenewens toon dit ook aan leerders wat hulle rol en belangrikheid in 'n groter gemeenskap (skool, familie, gemeenskap, Suid-Afrika) is en die uitwerking wat hulle handelinge op ander kan hê.
- Elke onderwerp fokus op 'n ander aspek van die leerder se groei en ontwikkeling.

Hoe om Selfontwikkeling in die samelewing te onderrig

- Met hierdie onderwerp, wat voortbou op die werk wat in die Intermediêre Fase gedoen is, ondersoek leerders hulle potensiaal en vind hulle uit hoe om meer selfvertroue te kry. Hulle leer hoe om uitdagings in hulle lewe, soos konflik, verhoudings, afknouery en groepsdruk te hanteer.
- Hou dit altyd in gedagte dat leerders nie almal op dieselfde manier op die onderwerpe sal reageer nie. Jy sal sensitief moet wees teenoor leerders se reaksie op sekere onderwerpe. Wees buigsaam in jou benadering tot sensitiewe onderwerpe. Dit is dalk nodig om besprekings te verander, afhangende van die groepe in jou klas. Soms sal dit beter wees om die seuns en meisies in die klas in afsonderlike groepe te skei wanneer sekere sake bespreek word, soos die hantering van seksualiteit of seksuele gedrag. Soms kan jy weer net pare laat saamwerk.
- Dit is baie belangrik om leerders aan te moedig om ervarings te bespreek en te vergelyk, omdat dit 'n manier is om hulle te help deur 'n tydperk in hulle lewe wanneer hulle dikwels voel asof net hulle hierdie veranderinge beleef.
- Talle leerders het traumatiese ervarings gehad as gevolg van swak verhoudings, groepsdruk en omstandighede buite hulle beheer. Hulle is dikwels huiwerig om oor hierdie ervarings te praat. Om hierdie kwessies in 'n oop forum in die klas te bespreek, kan vir hierdie leerders 'n pynlike ervaring wees. Stel dit altyd duidelik dat jy beskikbaar is as enige leerder iets persoonlik met jou wil bespreek. Jy kan dan self die saak hanteer of die leerder verwys na iemand wat hom of haar kan help.

Hoe om Gesondheids, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid te onderrig

- Dit is belangrik dat leerders bewus word van kwessies soos middelmisbruik, geweld, asook van verskillende soorte siektes (tuberkulose, diabetes, vetsug en anoreksie) wat deel van die Suid-Afrikaanse opset vorm. 'n Ander gesondheidskwessie wat baie aandag geniet, is MIV en Vigs. Dit is dié onderwerp van bespreking en talle leerders word hierdeur geraak, hetsy in hulle familie of in hulle gemeenskap.
- Staam tyd af om al die mites en onwaarhede oor hierdie siektes, veral MIV en Vigs, te bespreek en reg te stel.
- Geweld is nog 'n sosiale probleem wat in hierdie onderwerp bespreek word. Geweld is deel van talle leerders se daaglikse lewe. Ons sal geweld (in die huis, gemeenskap en land) aanspreek en leerders toerus met die vaardighede wat nodig is om dit te hanteer.
- Laastens word daar ook na die omgewing gekyk. Ons omgewing is in gevaar, en leerders moet bewus wees van die gevolge as daar nie na die omgewing omgesien word nie, hetsy plaaslik of wêreldwyd.

Hoe om Grondwetlike regte en verantwoordelikhede te onderrig

- 'n Algemene doelwit van die Lewensoriënteringskurrikulum is om seker te maak dat ons reënboognasie regtig werk en dat ons leerders goeie burgers word, vry van diskriminasie en in staat om verantwoordelik vir hulle dade te wees.
- In hierdie onderwerp word aspekte soos menseregte, eerlike spel in sport en geslagsgelykheid bekendgestel. Leerders moet kennis maak met die Suid-Afrikaanse Grondwet en die Handves van Regte, en begryp wat hulle regte en verantwoordelikhede is. Hulle moet weet wat daar van hulle as Suid-Afrikaanse burgers verwag word. Terselfdertyd sal hulle weet wat hulle van ander kan verwag.
- Ter uitbreiding van die onderwerpe wat in Lewensvaardighede in die Intermediêre Fase gedek is, word daar ook gekyk na kultuurverskeidenheid, verskillende godsdienste en tradisies. Laat toe dat leerders hulle eie tradisies, godsdienste en kulture met die klas deel. Dit kan 'n goeie manier wees om verdraagsaamheid en aanvaarding onder leerders uit verskillende kulture te bevorder.

Hoe om Liggaamsopvoeding te onderrig

- Liggaamsopvoeding (LO) word dikwels beskou as die onderrig van sport aan leerders en om hulle die vaardighede van 'n bepaalde sportsoort te leer. Dit is egter belangrik om te onthou dat LO nie net handel oor die beoefening van sport nie. Dit is 'n vak waar leerders aangemoedig word om aan liggaamsaktiwiteite deel te neem.
- Maak seker dat jou lesse aangenaam is en moedig die hele klas aan om deel te neem. Bevorder liggaamsbeweging en gesonde gewoontes onder al jou leerders. As jy in hierdie stadium goeie, gesonde keuses by jong leerders kan bevorder, is die moontlikheid sterk dat daardie goeie, gesonde keuses die res van hulle lewe sal duur en kan uitbrei.
- Liggaamsopvoeding is 'n vak wat van jou vereis om goed voorbereid te wees vir jou lesse, veral die buitelug-sessies. Jy moet 'n groep leerders kan hanteer, en in sommige gevalle is dit dalk selfs 'n baie groot groep. Hier is 'n paar strategieë om jou te help met die aanbied van doeltreffende, doelgerigte en aangename LO-lesse.

Die geheim lê in vooruitbeplanning. Besluit oor die aktiwiteite vir die les en stel jouself vrae soos die volgende:

- Sal dit 'n aktiwiteit deur die hele klas wees, of sal pare of groepe beter werk? Of dalk 'n kombinasie van die twee?
- Sal dit 'n gekombineerde les met seuns en meisies wees?
- Wie gaan die groepe kies? Jy, of gaan die leerders hulle eie groepe kies? Jy ken jou leerders en hulle vermoëns, en kan groepe met verskillende vermoëns kombineer. Moenie altyd die beste leerders saam groepeer nie. Indien leerders toegelaat word om groepe te kies, kan dit lei tot “vaste” groepe van vriende wat altyd vir dieselfde groepe gekies word.
- Is daar leerders met gestremdhede? Indien wel, moet jy seker maak dat hierdie leerders ook aan die les kan deelneem. Jy sal dalk die les moet aanpas om in die leerders se behoeftes te voorsien.
- Het jy voldoende toerusting? Indien nie, moet jy die les aanpas om jou en jou leerders te pas.
- Het jy 'n ander keuse as die weerstoestande sleg is? Hou altyd 'n rugsteunplan gereed.
- Gebruik die aktiwiteite vir Liggaamsopvoeding in die Leerdersboek as 'n riglyn. Indien nodig, moet jy sommige aktiwiteite herhaal sodat leerders fundamentele vaardighede doeltreffend kan uitvoer en bemeester.

Hoe om Wêreld van werk te onderrig

- Aan die einde van die Senior Fase (Graad 9) sal leerders 'n paar keuses moet maak wat hulle loopbane gaan beïnvloed. Jy sal leiding op sowel groeps- as individuele vlak moet gee om te verseker dat elke leerder die keuse maak wat vir hom of haar die beste sal wees. Leerders moet aangemoedig word om nie toe te gee aan eksterne druk (deur ouers, maats of die gemeenskap) oor watter loopbaan hulle moet kies nie. Probeer om leerders aan verskillende loopbane bloot te stel, deur byvoorbeeld te reël dat mense uit verskillende beroepe met hulle kom gesels, of moedig hulle aan om loopbaandae by te woon.
- Eerstens moet hulle besluit of hulle wil aanbly in die skool en 'n Nasionale Senior Sertifikaat (NSS) aan die einde van Graad 12 wil behaal, en of hulle na 'n VOO-kollege wil gaan en 'n Nasionale Sertifikaat, Beroepsgerig (NSB) wil behaal. Maak seker dat leerders die verskil tussen die twee verstaan, en dat hulle 'n ingeligte keuse kan maak.
- Leerders sal ook aan die einde van Graad 9 vakkeuses moet maak wat hulle toekomstige loopbaankeuses sal beïnvloed. Leerders maak in hierdie afdeling kennis met verskillende loopbane. Voordat leerders hulle vakkeuses maak, moet hulle eers baie goed dink oor watter loopbaan hulle wil volg.
- Hierbenewens gaan die afdeling ook 'n verskeidenheid studie- en leesvaardighede dek. Leerders moet hierdie vaardighede oefen en dit by hulle studies inbou.

Graad 8-spesifieke vaardighede vir Lewensoriëntering

Lewensoriëntering dek die volgende spesifieke vaardighede:

- identifiseer en los probleme op, en neem besluite deur middel van kritiese en skeppende denke;
- organiseer en bestuur hulle en hulle aktiwiteite op verantwoordelike en doeltreffende maniere;
- werk doeltreffend as individue en saam met ander as lede van 'n span;
- versamel, ontleed, organiseer en evalueer inligting krities;
- kommunikeer doeltreffend op verskillende maniere met behulp van visuele, simboliese en/of taalvaardighede;
- gebruik wetenskap en tegnologie doeltreffend en krities, en toon verantwoordelikheid teenoor die omgewing en die gesondheid van ander;
- toon 'n begrip van die wêreld as 'n stel verwante stelsels deur te besef dat probleemoplossingsinhoud nie in isolasie bestaan nie.

Inklusiewe onderrig

Wat is inklusiewe onderrig?

- In die Senior Fase is dit noodsaaklik dat leerders hulle bevind in 'n omgewing waar hulle 'n belangstelling kan ontwikkel in leer en waar hulle kan glo dat hulle kan leer.
- Inklusiewe Onderwys word gedefinieer as 'n leeromgewing wat bevorderlik is vir die volledige persoonlike, akademiese en professionele ontwikkeling van alle leerders ongeag ras, klas, geslag, gestremdheid, godsdiens, kultuur, geslagsvoorkeur, leerstyle en taal.
- Insluiting handel oor die erkenning van en respek vir die volgende:
 - alle kinders het die reg om te leer
 - alle kinders kan leer
 - alle kinders het ondersteuning nodig
 - alle kinders is uniek en het leerbehoefte wat, hoewel verskillend, van net soveel waarde is
 - alle leerders het die geleentheid nodig om hulle eie unieke goeie hoedanighede uit te bou
 - die leerder is die middelpunt van die onderrig- en leerproses
 - daar bestaan verskille tussen leerders wat ouderdom, geslag, taal, kultuur, leerstyle, gestremdhede, MIV-status ensovoorts. betref.
- Insluiting handel ook oor die volgende:
 - stel onderwysstrukture, -stelsels en -leermetodologieë in staat om aan die behoeftes van alle leerders te voldoen
 - is meer as net formele skoolonderrig – dit omvat onderrig wat in die huis, die gemeenskap ensovoorts plaasvind
 - verander beskouings, gedrag, metodologieë en omgewing om aan die behoeftes van alle leerders te voldoen
 - verseker maksimum deelname van alle leerders aan die kultuur en kurrikulum van alle onderwysinstellings
 - identifiseer en verklein leerhindernisse wat op enige vlak van die stelsel kan voorkom.

Sommige van die leerders in jou klas ly reeds onder uitsluiting of dink negatief aan onderwys. Daar is geen rede waarom hulle van klasaktiwiteite uitgesluit moet word nie. Dit is die onderwyser se verantwoordelikheid om die insluiting van hierdie leerders te verseker. Dit beteken om aktiwiteite aan te pas om aan hulle behoeftes en

vermoëns te voldoen. Dit is net so belangrik dat daar nie verdeeldheid in die klas is as gevolg hiervan nie. Leerders met hierdie uitdagings moet eerder deur hulle maats aanvaar en waar moontlik gehelp word. Leerders moet te alle tye ontmoedig word om leerders met spesiale behoeftes te terg, af te knou of te ignoreer. Wanneer hierdie soort gesindhede op 'n leerder gerig word, skep dit by daardie leerder 'n leerhindernis.

Praktiese riglyne vir inklusiewe onderrig

- Jy moet elke leerder se agtergrond, goeie hoedanighede, unieke vermoëns, behoeftes en hindernisse verstaan. Gebruik dan hierdie inligting om jou beplanning te rig en aan jou 'n duideliker fokuspunt te gee.
- Onthou dat die onderwyser 'n leerfasiliteerder is.
- Hou die inhoud en materiaal so tersaaklik moontlik.
- Verdeel werk in klein, hanteerbare en logiese stappe. Hou instruksies duidelik en bondig (beplan vooruit).
- Gradeer aktiwiteite volgens die verskillende vlakke en vermoëns van die leerders. Probeer verseker dat leerders genoeg uitdaging ervaar sonder om onnodig gestres te raak.
- Ontwikkel 'n balans tussen onderrig van die individu, groep en hele klas, asook koöperatiewe studiekele.
- Gebruik leerders om mekaar te help in die vorm van groepsoorte, ouderdomshulp onderrig, skoolmaatstelsels, ens. Maak seker dat leerders voel hulle word in die klas ingesluit en ondersteun deur sowel die onderwyser as hulle klasmaats.
- Stel pare en groepe leerders saam waar lede verskillende take het volgens hulle goeie hoedanighede en vermoëns. Bevorder selfbestuursvaardighede en verantwoordelikheid met behulp van groeppole en die soort take wat jy stel.
- Motiveer leerders en bevestig hulle pogings en individuele vordering. Bou selfvertroue. Moedig dit aan dat leerders vroe stel, redeneer, eksperimenteer met idees en menings waag.
- Bepaal die leerder se Sone van Proksimale Ontwikkeling (SPO) en gebruik dit vir doeltreffende onderrig en leer. Vygotsky het die SPO beskryf as die afstand tussen dit wat die leerder reeds weet en verstaan, en dit wat hy of sy met 'n volwassene se hulp kan verstaan. Leer is dus 'n sosiale interaksie, aangesien die onderwyser bemiddelend optree en die leerder ondersteun terwyl hy of sy 'n nuwe begrip baasraak.
- Bestee tyd aan die konsolidering van nuwe leer. Gebruik verskillende maniere om dit te doen totdat al die leerders die begrip verstaan. Ruim tyd in om terug te keer

na take, sodat leerders uit hulle eie en ander se ondervindings en metodes kan leer.

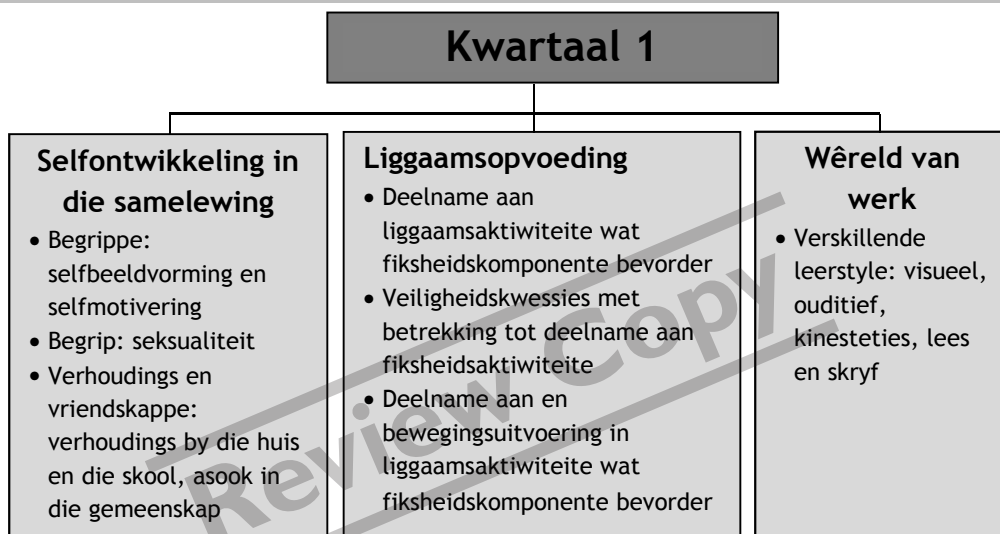
- Gebruik en ontwikkel doeltreffende taalvaardighede (beeldend en ontvanklik, mondeling en niemondeling).
- Eksperimenteer met 'n verskeidenheid onderrigmetodes en -strategieë om leerders geïnteresseerd te hou en om te voorsien in verskillende leerstyle en die ontwikkeling daarvan. Gebruik speletjies, groepsamewerking, dinkskrams, probleemoplossing, debatte, aanbiedings ensovoorts.

Leerders met leerhindernisse

- 'n Leerhindernis is enigiets wat 'n leerder weerhou van volle deelname en doeltreffende leer. Dit sluit leerders in wat voorheen benadeel is en onderwys ontsê is as gevolg van die geskiedkundige, politieke, kulturele en gesondheidsuitdagings wat Suid-Afrikaners beleef. 'n Paar ander voorbeelde van leerhindernisse is leerders wat gesig- of gehoorgestremd is; leerders wat linkshandig is, of leerders met 'n intellektuele agterstand. Leerhindernisse dek 'n wye reeks moontlikhede en leerders ervaar dikwels meer as een hindernis. Sommige hindernisse vereis dus meer as een aanpassing in die klas, en wisselende tipes en vlakke van ondersteuning.
- Hierdie leerders vereis dalk en moet ook meer tyd kry vir:
 - die voltooiing van take
 - die verkryging van denkvaardighede (eie strategieë)
 - assesseringsaktiwiteite.
- Onderwysers moet die aantal aktiwiteite wat voltooi moet word, aanpas sonder om in te meng by die leerders se verwerwing van die vereiste taalvaardighede.

Kwartaal 1

Kernbegrippe behandel



Oorsig

-	Tydstoekenning	LB bladsy	OG bladsy
Eenheid 1 Selfontwikkeling in die samelewing	Week 1–3: 3 ure	8	32
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding	Week 1–3: 3 ure	15	36
Eenheid 3 Selfontwikkeling in die samelewing	Week 4–6: 3 ure	18	42
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding	Week 4–6: 3 ure	25	47
Eenheid 5 Selfontwikkeling in die samelewing	Week 7–9: 3 ure	28	50
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding	Week 7–9: 3 ure	39	57
Eenheid 7 Wêreld van werk	Week 10: 1 ure	41	59
Eenheid 8 Liggaamsopvoeding	Week 10: 1 ure	43	62
Voorbeeld formele assessering	–	44	64

Eenheidsfokus

- In die eerste eenheid bespreek ons die vorming van die selfbeeld en faktore wat dit beïnvloed, vind uit hoe selfgemotiveerd leerders is, en ontleed strategieë om persoonlike potensiaal te vergroot.
- Daarna help ons leerders om hulle eie goeie hoedanighede te identifiseer en 'n strategie te ontwikkel om hulle persoonlike potensiaal te vergroot deur doelwitte te stel.

Bykomende hulpbronne

- Leerdersboek
- Boeke oor lewensvaardighede soos: All about Me: Self-Awareness, Self-Concept, and Life Skills for Kids [uitgewer en skrywer se name verwyder]; A Young Person's Guide to Self-Motivation & Success [uitgewer en skrywer se name verwyder]; Successful Self-motivation [uitgewer en skrywer se name verwyder].
- Webtuistes soos: www.kidshealth.org; www.bbc.co.uk/health/kids

Ondersteuning vir onderrig

- Hierdie eenheid bou op die begrip selfbeeld en strategieë om selfbeeld te versterk, wat in Graad 7 gedek is. Leerders sal faktore oorweeg wat hulle selfmotivering en selfbeeld beïnvloed.
- Verduidelik dat ons almal 'n prentjie in ons gedagtes het oor wie ons is, hoe ons lyk, wat ons goed doen en wat ons swakhede is. Met verloop van tyd ontwikkel ons hierdie prentjie, wat begin as ons baie jonk is. Die begrip selfbeeld word gebruik om na 'n persoon se gedagtebeeld van hom- of haarself te verwys. 'n Groot deel van ons selfbeeld word gegrond op interaksies wat ons met ander mense het, ons lewenservarings en invloede van buite, soos die media.
- Herinner leerders daaraan dat daar maniere is waarop ons kan verbeter hoe ons onself sien.
- Om doelwitte te stel, bied aan leerders rigting, langtermynvisie en korttermynmotivering. Doelwitte bou ook selfvertroue deur leerders te help om as individue te groei en hulle persoonlike potensiaal te vergroot.

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om sommige van die faktore wat beïnvloed hoe hulle hulleself sien, te identifiseer.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 10 minute.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit twee-twee doen.
- Leerders moet die spraakborrels lees en die faktore identifiseer wat beïnvloed hoe hierdie tieners oor hulleself voel en dink.

Voorgestelde antwoorde

1. Faktore sluit in aanmoediging van gesinslede; goedkeuring van vriende en maats; lof vir prestasies; die invloed van die media; hulle persoonlike suksesse of mislukkings; die riglyne wat hulle kultuur of godsdiens daarstel; hulle rol in hulle gemeenskap; ervarings in hulle omgewing, byvoorbeeld op skool.
2. Leerders se antwoorde sal verskil en sal in verband met hulle persoon staan.

Remediëringsaktiwiteit

Vra leerders om 'n paar positiewe eienskappe wat van hulle unieke individue maak, vrywillig te verstrek, of om persoonlike prestasies met die klas te deel.

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat die leerders hulleself moet assesser om te sien hoe selfgemotiveerd hulle tans is.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Bespreek selfmotivering en vra die klas om indien moontlik 'n paar voorbeelde te gee. Dit kan insluit om al hulle huiswerk vir Maandag reeds op Vrydag te doen, sodat hulle die naweek vry is om met vriende deur te bring, of om nie hulle geld by die snoepie uit te gee nie, maar dit te spaar om 'n paar skoene wat hulle graag wil hê, te koop. Verduidelik hoe positiewe selfspraak 'n mens se selfbeeld kan beïnvloed.

- Laat ongeveer 10 minute vir hierdie aktiwiteit toe.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit op hulle eie doen.
- Verduidelik dat die vasvra nie 'n toets is nie en dat hulle eerlike antwoorde moet gee.
- Leerders kan die ontleding van hulle antwoorde gebruik om te sien waar hulle moet ontwikkel en hoe hulle meer gefokus moet word.

Voorgestelde antwoorde

Leerders se antwoorde sal verskil en sal in verband met hulle persoon staan.

Uitbreidingsaktiwiteit

Vra leerders om twee tekenprente te maak, waar een 'n karakter wys wat 'n negatiewe selfgesprek het, en die ander een waar dieselfde karakter 'n positiewe selfgesprek het. (Die karakter kan 'n stokfiguur wees of selfs 'n figuur wat uit 'n tydskrif geknip is.) Die teks moet in spraakborrels geplaas word. Plak dan die tekeninge in die klaskamer op sodat al die leerders dit kan geniet.

Aktiwiteit 3

Ontleed Lindi se strategie om haar persoonlike potensiaal te vergroot

Leerdersboek bladsy 14

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders kan ontleed hoe die stel van doelwitte hulle persoonlike potensiaal kan help vergroot.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- In hierdie aktiwiteit ontleed leerders die stappe wat Lindi gedoen het om haar doelwitte te stel.
- Laat ongeveer 15 minute vir hierdie aktiwiteit toe.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit twee-twee doen.
- Hou 'n terugvoersessie om leerders se antwoorde te bespreek sodra hulle die aktiwiteit voltooi het.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Sy sing goed.
- 2.1 Om alleen te sing tydens die interskole-musiekfees.
- 2.2 Ja. Dit help haar om 'n positiewe gesindheid te hê, selfgemotiveerd te wees en te weet presies wat sy van plan is om te bereik.

- 3 Ja. Sy wil haar sang verbeter sodat sy 'n kans kan staan om vir die provinsie se jeugkoor gekies te word. Sy het uitgewerk hoe om dit te behaal deur doelwitte te beplan en te stel.
- 4 Dit sal Lindi die geleentheid gee om vir haar provinsie se jeugkoor gekies te word.
- 5 Sy sê: “Ek moenie moed opgee as ek 'n slegte dag het nie. Op die ou end sal dit die moeite werd wees.”
- 6 Sy het selfgedisiplineerd, georganiseerd en gefokus geraak.

Remediëringsaktiwiteit

Moedig leerders aan om 'n doel te stel om 'n eienskap te ontwikkel waarop hulle nie tevore gefokus het nie: Verdeel die klas in pare en vra elke leerder om een positiewe eienskap van die ander een te noem. Gebruik dit as fokuspunt om persoonlike potensiaal te vergroot. (Dit kan 'n uiters nuttige oefening wees vir leerders wat nie 'n bepaalde belangstelling- of suksesveld het nie, want hulle sal leer om hulleself positief deur die oë van ander te sien.)

Aktiwiteit 4

Ontwikkel 'n strategie om jou persoonlike potensiaal te ontwikkel

Leerdersboek bladsy 14

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders hulle goeie hoedanighede kan identifiseer en maniere kan ontwikkel om dit tot volle potensiaal te bring. Die aktiwiteit sal help om hulle selfbeeld te verbeter en om hulle meer selfgemotiveerd te maak.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Laat ongeveer 20 minute vir hierdie aktiwiteit toe.
- Leerders moet individueel werk om hierdie aktiwiteit te voltooi.
- Leerders kan hierdie aktiwiteit vir huiswerk doen as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.
- Let op enige leerders wat nie spesiale talente het nie. Moedig hulle aan om te dink aan dinge wat hulle goed doen, soos om na diere om te sien of met kinders te werk. Vra vir hulle leidende vrae sodat hulle hulle positiewe eienskappe en kenmerke kan identifiseer, wat dikwels dinge behels wat hulle goed doen. Herinner hulle daaraan dat almal iets goed kan doen.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Leerders sal hulle eie antwoorde gee.
- 2 Die talent of vermoë wat in vraag 1 geïdentifiseer is, sal die stappe bepaal om dit te ontwikkel.
- 3 Herinner leerders daaraan dat hulle doelwitte realisties moet wees. Dit is belangrik dat leerders 'n eerlike begrip van hulleself en hulle goeie hoedanighede ontwikkel. Om onvanpaste doelwitte te stel, sal lei tot verveeldheid en mislukking, 'n afname in selfmotivering en 'n negatiewe uitwerking op hulle selfbegrip.
- 4 en 5 Leerders gee hulle eie antwoorde. Leerders kan idees met 'n maat uitruil en dinge voorstel om by mekaar se lys te voeg.

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders kan met 'n maat saamwerk om te assesser hoe realisties en bereikbaar hulle doelwitte is en hoe hulle die doelwitte kan hersien om hulle persoonlike potensiaal te help vergroot. Vra hulle om 'n tabel met 4 kolomme op te stel, met hulle doelwitte in die eerste kolom, en vra hulle maats om hulle doelwitte in die orige drie kolomme te gradeer as “Hersien doelwit”, “Realisties bereikbaar” of “Hoogs bereikbaar”.

Voorbeeld:

Doelwitte	Hersien doelwit	Realisties bereikbaar	Hoogs bereikbaar
Staan 45 minute vroeër op en haal die bus skool toe om sang saam met my kooronderwyser te oefen		✓	
Ek oefen elke aand my sang vir 30 minute			✓
Sing alleen tydens die interskole-musiekfees	✓		

Eenheid 2

Liggaamsopvoeding: Liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder (1)

Leerdersboek bladsy 15

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid fokus ons op veiligheidskwessies wat verband hou met fiksheidsaktiwiteite.

- Ons moedig leerders aan om deel te neem aan liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder, insluitende ratsheid en spoed.

Hulpbronne benodig

- Merkers/basisse
- Stophorlosie
- Klein handdoekies
- Blinddoeke
- Bankies
- Stoele
- Fluitjie

Bykomende hulpbronne

Die volgende webblad kan jou help met opwarming- en afkoelingspele en -aktiwiteite: <http://www.teachingideas.co.uk/pe/contents.htm>. 'n Opwarming- en afkoelingoefening moet as deel van die les gedoen word. Die opwarmingoefeninge kan verskil, afhangende van die aard en felheid van die volgende aktiwiteit, maar probeer om die roetine (draf, dinamiese oefeninge en opwarmingspel) konstant te hou.

Ondersteuning vir onderrig

- Uitgesoekte oefenroetines kan vir leerders iets nuuts wees. Leerders moet eers die stappe en formaat van die oefenroetine teen 'n stadige pas leer, en daarna kan hulle spoed toeneem.
- Uitgesoekte fiksheidsaspekte, soos naelloopaktiwiteite, strek van matige tot hoë intensiteit.
- Maak seker dat opwarming- en afkoelingsoefeninge onderskeidelik voor en na elke liggaamsaktiwiteit afgehandel word.
- Maak seker dat voorsiening gemaak word vir kort waterpouses. Laat groepe leerders toe om beurte te maak om sulke pouses te neem.
- As daar leerders in jou klas is wat liggaamlik gestremd is, moet jy seker maak dat aktiwiteite aangepas word om al die leerders in te sluit.

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders ratsheidsoefeninge teen die vinnigste moontlike pas te laat doen en seker te maak dat die regte tegniek dwarsdeur die oefening toegepas word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Maak seker dat leerders voor die oefenroetine opwarm en daarna afkoel.
- Stel die terrein vir ratsheidsoefenroetines op. Dit kan plaasvind terwyl leerders opwarm. Uitgesoekte leerders wat beseer is en nie aan die les kan deelneem nie, kan jou help om die terrein op te stel (afhangende van die besering).
- Omdat leerders dalk nie met ratsheidsoefenroetines vertrou is nie, moet hulle eers teen hulle eie pas oefen. Versnel dan die pas deur 'n fluitjie te gebruik.
- Beplan minstens drie ratsheidsoefenroetines. Afhangende van die grootte van die klas kan oefenroetines herhaal word. Leerders moet hulle tyd vir elke oefenroetine aanteken. Oefenroetines kan die volgende insluit:

T-oefenroetine: Stel vier keëls op soos in die Leerdersboek op bladsy 15 geïllustreer is. Die leerders begin elkeen by keël A. Op die bevel hardloop die leerders na keël B en raak met die regterhand aan die basis daarvan. Hulle draai dan links en systap (skuifel) na keël C, en raak ook aan daardie basis, hierdie keer met die linkerhand. Daarna systap hulle regs na keël D en raak met die regterhand aan die basis daarvan. Hulle skuifel dan terug na keël B, raak daaraan met die linkerhand en hardloop terug na keël A.

Vierhoek-springtoets: 'n Vierhoek word op die vloer gemerk, soos in die Leerdersboek op bladsy 15 geïllustreer. Merk die wegspringlyn en die nommer van elke vierhoek. Die leerder moet met voete bymekaar op die wegspringlyn staan. Op die bevel "Gaan!", spring hulle vorentoe oor die lyn en in die eerste vierhoek, dan vervolgens in volgorde in vierhoeke 1, 2, 3, 4, 1, 2, ens. Hierdie patroon word vir 10 sekondes so vinnig moontlik gevolg.

Illinois-toets: Die lengte van die baan is 20 meter en die breedte (afstand tussen die wegspring- en eindpunt) is 5 meter. Vier keëls word gebruik om die wegspringplek, eindpunt en twee draaipunte te merk. Nog vier keëls word in die middel, ewe ver uitmekaar, geplaas. Elke keël in die middel word ongeveer 3,3 meter uitmekaar geplaas. Leerders moet op die maag lê (met die kop na die wegspringplek toe) en met die hande langs die skouers. Op die bevel "Gaan!" spring die leerders so vinnig moontlik op en hardloop om die baan in die rigting

wat aangedui word (sien Leerdersboek bladsy 15) tot by die eindstreep sonder om die keëls om te stamp.

- Verduidelik elke oefenroetine aan die klas en laat 'n leerder dit demonstreer. Benadruk die regte tegniek.
- Verdeel die klas in groepe van 5-10 leerders. Elke groep moet minstens 5-7 minute lank 'n oefenroetine doen. Oefenroetines begin teen 'n stadige pas en versnel dan tot dit teen maksimum spoed gedoen word.
- Wissel oefenroetines onder groepe af.

Uitbreidingsaktiwiteit

Herinner leerders daaraan dat hulle geassesseer sal word op hulle vermoë om 'n ratsheidsoefenroetine so vinnig moontlik met die regte tegniek te doen. Laat leerders die oefenroetine teen topspoed oefen en hou tyd met 'n fluitjie. Laat die groepe andersins met mekaar meeding om die vinnigste tyd te behaal.

Aktiwiteit 6

Doen 'n T-toets

Leerdersboek bladsy 16

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders hulle vaardigheid met die T-oefenroetine toon, sodat hulle deur die onderwyser geassesseer kan word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hersien en demonstreer aan leerders die regte tegnieke om die T-oefenroetine te doen.
- Stel ander ratsheidsoefenroetines op wat groepe leerders kan doen, maar assessseer hulle uitvoering van die T-oefenroetine.
- Wanneer leerders geassesseer word, word hulle tye aangeteken. Skei seuns en meisies se tye.

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as 'n formele assessering gebruik word. Gebruik die rubriek op die volgende bladsy.

Die leerders kan 'n T-oefenroetinetoets in die vinnigste moontlike tyd doen, terwyl regte tegniek dwarsdeur die oefenroetine verseker word.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheids-vlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Aktiwiteit 7

Opwarming en afkoeling

Leerdersboek bladsy 16

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders vertrouwd te maak met 'n opwarmingsroetine waarby dinamiese strekoefeninge betrokke is, om beserings gedurende liggaamsfiksheidsoefeninge te beperk.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders behoort vertrouwd te wees met 'n opwarmingsroetine. Hierdie praktiese oefening is om leerders 'n opwarmingsroetine met dinamiese strekoefeninge te leer.
- Dra altyd jou fluitjie saam. Verduidelik aan leerders dat wanneer jy die fluitjie blaas, dit beteken dat hulle aandag aan jou moet gee.
- Jy kan ook 'n kort opwarmingspeletjie speel. Jou opwarmingspeletjie kan van les tot les verskil. Die speletjie behoort prettig te wees.
- Die opwarmingsoefening begin met 'n draf om die speelveld. Sluit in knieë hoog, agteropskoppe, wingerdloot en systappe. Leerders moet in pare wees, dit wil sê in slegs twee rye. Maak seker dat leerders volhou met die hardloopvolgorde.
- Vra leerders nou om in rye te gaan staan, ewe ver uitmekaar. Elke ry moet uit 5-8 leerders bestaan, afhangende van die klas se grootte. Leerders moet 'n armlengte van mekaar af staan. Laat leerders oefen om hierdie formasie so vinnig moontlik te vorm. Jy wil nie tyd gedurende die les mors nie. Sodra hulle in rye staan, kan leerders die onderskeie strekoefeninge/-bewegings in hulle toegekende ruimte uitvoer. Hou die roetine konstant.

Vra leerders om dinamiese strekoefeninge te doen. Dinamiese strekoefeninge is strekoefeninge met bewegings terwyl jy strek. Sluit die volgende strekoefeninge in:

- Vorentoe-tree kniebuigings al lopend
- Beenswaai
- Interne rotasie van heup terwyl gedraf word
- Eksterne rotasie van heup terwyl gedraf word
- Skuif die heupe uit terwyl jy stap.
- Dinamiese strekoefeninge kan insluit:
 - Bergklimmers: Begin deur in die boonste gedeelte van 'n opstootposisie te wees. Boots dan 'n drafbeweging na en dryf die knieë op na die bors toe, een op 'n slag. Vir die duur van die beweging moet jy nie jou liggaam draai of die middel van jou liggaam laat sak nie. Die voete moenie aan die grond raak wanneer die knieë op die hoogste punt is nie.
 - Skerpioene: Begin deur op die maag te lê met die hande reguit langs die sye. Lig een been op 'n slag en draai die heupe terwyl jy so ver moontlik oor die middellyf reik, net soos met die ysterkruis. Tydens hierdie beweging trek jy die buitelyn van 'n kruis; die been moet buig namate na die vloer gereik word. Keer terug na die beginposisie en ruil kante.
 - Ysterkruis: Begin deur op die rug te lê met die arms reguit langs die sye. Lig een been op 'n slag op en swaai dit beheersd na die hand aan die teenoorgestelde kant van die liggaam. Hou die bene reguit en probeer om dwarsdeur die beweging nie die skouers van die grond af op te lig nie. Keer beheersd na die beginposisie terug. Herhaal aan die teenoorgestelde kant.
- Opwarmingspele kan ingesluit word. Dit is nie verpligtend nie; dit hang af hoeveel tyd beskikbaar is. Die speletjies kan die volgende insluit:
 - Muishond se aanraak: Plaas vier hoepels op die vier hoeke van die speelterrein; hulle dien as veiligheidsone. Leerders kan 20 sekondes lank in 'n veiligheidsone bly of totdat 'n ander leerder in die hoepel kom staan. Slegs een speler word by een geleentheid in 'n hoepel toegelaat. Plaas nog 'n hoepel in die middel van die speelterrein, en dit is dan die muishond se huis. Kies twee leerders om die “muishonde” te wees en laat hulle in die middel (huis) gaan staan om die spel te begin. Wanneer jy die fluitjie blaas, moet die “muishonde” die ander leerders jaag en probeer aanraak. Indien suksesvol, moet hulle plekke omruil. Die nuwe “muishond” moet na die middelste hoepel toe hardloop en skree: “Nuwe Muishond!” voordat 'n ander leerder aangeraak word.
 - Groot beer se aanraak: Kies twee leerders om die “groot bere” (aanrakers) te wees en twee ander leerders om die “dokters” (ontdooiers) te wees.

Wanneer jy die fluitjie blaas, moet leerders 'n lokomotoriese beweging soos huppel, hop, hoë knieë of systappe uitvoer. Die “bere” moet probeer om hulle aan te raak (en dus te vang).

As 'n leerder aangeraak word, moet hy of sy vries en op daardie plek bly totdat een van die “dokters” hulle kom “genees” (of die leerder “ontdooi” en weer laat beweeg) deur hulle aan die skouer te raak. “Dokters” kan nie deur die “groot bere” gevang word nie.

Ruil leerders se rolle om.

- Die afkoeling moet asemhaling- en strekoefeninge insluit en moet minstens 5-10 minute duur.

Eenheid 3

Selfontwikkeling in die samelewing: Seksualiteit

Leerdersboek bladsy 18

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid fokus ons op seksualiteit en verken invloede van 'n mens se vriende en jou ouderdomsgroep, gesin en kultuur, en die media.
- Leerders word ook aangemoedig om hulle menings oor verhoudings tussen dieselfde geslagte te gee, terwyl hulle ander se menings met respek en sensitiwiteit behandel.

Hulpbronne

- Tydskrifte, koerante, ens.
- Skêr
- Gom

Bykomende hulpbronne

- Leerdersboek
- Boeke oor lewensvaardighede soos dié in die Lewensoriënteringbiblioteek, veral: *How do I handle love and sex?* [Uitgewer en skrywer se name verwyder]
- The underground guide to Teenage Sexuality [Uitgewer en skrywer se name verwyder]
- Webtuistes soos: www.kidshealth.org; www.bbc.co.uk/health/kids

Ondersteuning vir onderrig

- Wanneer leerders hulle tienerjare bereik, ontwikkel hulle sterk gevoelens oor hulle seksualiteit en moet groepsdruk en ander invloede kan hanteer, soos mediadruk, gesinsnorme en kulturele waardes. Dit is belangrik om leerders oor hierdie onderwerp te laat praat, ongeag jou persoonlike mening, en om hulle hulle eie gevoelens te laat bespreek. Besprekings moet met erns en respek benader word en kan vertroulik wees.
- Dalk is dit beter om leerders te laat werk saam met klasmaats van dieselfde geslagsgroep met wie hulle gemaklik voel.
- Maak seker leerders is sensitief en respekteer ander se menings.
- Verduidelik aan leerders dat as jy jou seksualiteit verstaan, dit jou sal help om jou identiteit as individu te ontwikkel en om goeie besluite en keuses te maak.

Aktiwiteit 8

Bespreek jou idees oor seksualiteit Leerdersboek bladsy 18

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat die leerders aspekte van hulle seksualiteit identifiseer. Maak seker hulle verstaan wat seksualiteit beteken. Herinner hulle daaraan dat dit iets natuurliks is en nie iets om oor te lag of te giggel nie, al voel hulle verleë om daaroor te praat.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 10 minute.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit in groepe doen.
- Leerders kan hulle idees met 'n ander groep deel. Jy sal dit moet beheer, sodat niemand laf raak en niemand deur ander ontsteld of verleë gemaak word nie.
- Neem groepe waar en assessee op informele wyse hoe goed individue tot die groepsbespreking bydra.

Voorgestelde antwoorde

Leerders se antwoorde sal verskil en sal in verband met hulle persoon staan.

Uitbreidingsaktiwiteit

Bring artikels uit tienertydskrifte oor seksualiteit en verhoudings tussen seuns en meisies, en laat leerders die sake bespreek. Die briewebladsye van hierdie tydskrifte bespreek dikwels algemene vrae wat tieners het.

Aktiwiteit 9**Identifiseer invloede van maats en die portuurgroep op seksualiteit**

Leerdersboek bladsy 20

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om te identifiseer hoe seksualiteit deur maats beïnvloed kan word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Laat ongeveer 10 minute vir hierdie aktiwiteit toe.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit op hulle eie doen.
- Bespreek antwoorde in die klas.

Voorgestelde antwoorde

1.1 1

1.2 3, 5

1.3 2, 4, 5

1.4 2, 4, 5

1.5 4

1.6 3

Uitbreidingsaktiwiteit

Moedig leerders aan om drie selfportrette te maak – een wat wys wie hulle regtig is, een wat wys hoe hulle kan lyk, en een wat wys hoe hulle graag wil lyk. Leerders kan enige materiaal van hulle keuse gebruik – hulle kan teken, selfoonfoto's neem of 'n mosaïek uit knipsels van 'n tydskrif saamstel. Gebruik dit as 'n beginpunt vir 'n klasbespreking oor enige onderwerp in verband met invloede van maats op seksualiteit, byvoorbeeld individualiteit, selfrespek en gepaste kleredrag.

Aktiwiteit 10**Bespreek gevoelens, gesindhede en waardes wat geld oor homoseksualiteit**

Leerdersboek bladsy 21

Agtergrondinligting

Hierdie aktiwiteit handel oor gesindhede teenoor gays. Hoewel die samelewing gays deesdae oor die algemeen beter aanvaar as 'n geslag gelede, is daar steeds negatiewe gesindhede wat 'n negatiewe invloed het op hoe openlik mense oor gays is. Gesindhede hang af van sosiale faktore soos gesinsopvoeding en kulturele en godsdienstige faktore, asook waardes wat maats, die skool en die media inprent.

Onthou dat leerders dalk nog nie seker is oor hulle seksualiteit nie en gesinslede of vriende kan hê wat gay is; hanteer dus hierdie onderwerp met groot sensitiwiteit.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Laat ongeveer 15 minute vir hierdie aktiwiteit toe.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit in groepe doen.
- Die vrae in hierdie aktiwiteit handel oor die samelewing se aanvaarding van gays en veral gesindhede in die leerders se eie gemeenskap. Hierdie gesindhede word dikwels beïnvloed deur faktore soos kultuur en godsdienste in die gemeenskap.
- Leerders moet hulle antwoorde met redes ondersteun.

Voorgestelde antwoorde

Leerders gee hulle eie antwoorde.

Remediëringsaktiwiteit

Hou 'n terugvoersessie om leerders se antwoorde te bespreek as hulle die aktiwiteit voltooi het. Wees sensitief en hou die bespreking objektief en algemeen. As daar leerders is wat nie tot die bespreking wil bydra nie, laat dit toe en herinner die klas om ander te respekteer.

Aktiwiteit 11

Identifiseer en bespreek die uitwerking van kulturele waardes op seksualiteit

Leerdersboek bladsy 22

Agtergrondinligting

Gedurende hierdie aktiwiteit identifiseer en bespreek leerders voorbeelde van hoe kulturele waardes seksualiteit beïnvloed, gegrond op die gevallestudie “Seksualiteit in die Moslemkultuur” op bladsy 21 van die Leerdersboek.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders moet die gevallestudie “Seksualiteit in die Moslemkultuur” lees.
- Laat ongeveer 15 minute vir hierdie aktiwiteit toe.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit twee-twee doen.
- Leerders kan hierdie aktiwiteit vir huiswerk doen as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Die Moslemgeloof en -kultuur laat nie seksuele verhoudings voor die huwelik toe nie. Mans en vroue moet fatsoenlik aantrek om nie in die versoeking te kom om

ontrou te wees nie. Vanaf hulle puberteit moet meisies en vroue in die openbaar klere dra wat die hele liggaam bedek, buiten die hande en gesig, sodat hulle seksualiteit nie vertoon word nie.

2 Leerders gee hulle eie antwoorde, afhangende van hulle kulturele agtergrond.

Uitbreidingsaktiwiteit

Bespreek antwoorde in die klas. As daar 'n Moslemleerder of -leerders in die klas is, vra hulle of hulle gemaklik voel om die klas meer oor hulle kultuur te vertel. Lei die bespreking sagkens om veilig en eerbiedig te bly, en om die positiewe gevolge van die norme en waardes verbonde aan hulle kultuur uit te lig, soos die samehorigheid van die gemeenskap, waar vroue en kinders veilig en beskerm in hulle gesinne voel, en dat die gemeenskap redelik misdadig is. As daar geen Moslemleerders in die klas is nie, dink daaraan om 'n Moslemkennis te vra om met die klas te kom praat, of wys vir hulle 'n rolprent of uittreksel uit 'n rolprent of 'n dokumentêre program oor die Moslemkultuur.

Aktiwiteit 12

Identifiseer en bespreek die faktore wat jou seksualiteit beïnvloed

Leerdersboek bladsy 24

Agtergrondinligting

In hierdie aktiwiteit identifiseer en bespreek leerders die verskillende faktore wat seksualiteit beïnvloed.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die spraakborrels saam met die klas en vra leerders om idees uit hulle eie ervarings te gee.
- Laat ongeveer 15 minute vir hierdie aktiwiteit toe.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit in groepe doen.
- Leerders kan hulle gevolgtrekkings gee na 'n terugvoeringssessie deur die klas.

Voorgestelde antwoorde

1 Faktore kan die volgende wees:

- My ouers het my geleer dat dit belangrik is om jou kêrel of nooi lief te hê en te respekteer. – Ouers en familieledes.
- Ek wil graag aantrek en lyk soos die sexy meisies wat ek in tydskrifte en op TV sien. Dan sal 'n klomp ouens met my wil uitgaan. – Media.
- Al my vriende gaan uit; waarom wil my ouers my dan nie toelaat nie? – Maats.

- Ek kan nie eers vir my ouers vertel dat ek van iemand hou nie. As ek ooit oor seks sou praat, sal my pa my uit die huis jaag. – Ouers en familieledede.
 - In ons kultuur word ons nie toegelaat om alleen met ’n seun of meisie te wees nie. Ons moet altyd ’n vriend of familielid by ons hê. – Kultuur
 - Ons kerk leer ons dat seks voor die huwelik verkeerd is. Ek glo daaraan om vir die regte persoon te wag en eers wanneer ek trou seks te hê. – Godsdiens.
 - Op skool leer ons dat ons altyd binne ’n verhouding eerlik met mekaar moet wees. Jy moet byvoorbeeld nie vir iemand sê dat jy van hom of haar hou as dit nie so is nie. – Skool of onderwysers.
 - My ouboet het my vertel dat dit normaal is om skaam te wees as jy die eerste keer ’n meisie uitvra. – Ouers en familieledede.
 - In my gemeenskap mag seuns en meisies nie in die straat hande hou of mekaar soen nie. – Gemeenskap.
- 2 Leerders sal hulle eie antwoorde gee, afhange van hulle huisagtergrond, kultuur en gemeenskap.

Remediëringsaktiwiteit

Vaardighede vir probleemoplossing: identiteitsvorming en –ontwikkeling. Bespreek n.a.v. die pratende koppe op bladsy 23 van die Leerdersboek in die klas hoe begrip van ’n mens se seksualiteit kan help om seksuele gevoelens verantwoordelik en verstandig te hanteer. As daar leerders is wat nie aan die bespreking wil deelneem nie, respekteer dit en stel eerder leidende vrae wat die klas as geheel met “ja” of “nee” kan beantwoord.

Eenheid 4

Liggaamsopvoeding: Liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder (2)

Leerdersboek bladsy 25

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid fokus ons op spoed, spierkrag en uithouvermoë as komponente van liggaamsfiksheid.
- Leerders word die tegniek van naelloop geleer.

Hulpbronne benodig

- Klein handdoekies
- Blinddoeke

- Wegspringblokke
- Trapkaste

Ondersteuning vir onderrig

- Naellooptegnieke kan dalk vir leerders iets nuuts wees. Leerders moet eers die tegniek teen 'n stadige pas leer en oefen, waarna hulle hulle spoed kan versnel.
- Naelloopaktiwiteite vind teen 'n matige tot hoë intensiteit plaas.
- Maak seker dat voorsiening gemaak word vir kort water-pouses. Laat groepe leerders toe om beurte te maak om sulke pouses te neem.
- As daar leerders in jou klas is wat liggaamlik gestremd is, moet jy die aktiwiteite aanpas sodat dit al die leerders insluit.

Aktiwiteit 13 Oefen naelloop

Leerdersboek bladsy 26

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om naellooptegnieke te leer en te oefen, en om al die leerders in te sluit, veral diegene wat gestremd is.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Herinner leerders om 'n klein handdoekie en 'n blinddoek klas toe te bring. Dit word as 'n looptou gebruik. Die looptou word gebruik om 'n gesiggestremde atleet gedurende wedlope te lei.
- Hersien die regte naellooptegniek (Leerdersboek bladsy 24) met die leerders. Dit sluit die volgende in:
 - Laat net jou tone op enige manier met die grond kontak maak. Jou hakke moet nooit die grond raak nie.
 - MOENIE agteroor leun om na die ander hardlopers te kyk nie.
 - MOENIE jou kop heen en weer draai nie.
 - MOENIE jou arms sywaarts voor jou swaai nie.
 - Die arms moet naby die liggaam gehou word.
 - MOENIE afkyk nie.
 - Asem in deur jou neus, en asem uit deur jou mond.
- Hersien die gehurkte begin. Gebruik wegspringblokke indien van toepassing.
- Leerders moet twee-twee of drie-drie hardloop as daar 'n leerder is wat blind of gedeeltelik gesiggestremd is. Leerders moet mekaar se naellooptegniek regstel.

- Verdeel leerders in groepe van 6, 8 of 10. Begin met 'n basiese naelloop-aflosresies. Daarna verdeel leerders twee-twee in hulle groepe. Een leerder kry die blinddoek en die ander een is die gids. Elke paar hou een punt van die handdoek (looptou). Laat leerders teen ander spanne meeding. Elke leerder moet die kans kry om te ervaar hoe dit is om met die blinddoek en 'n gids te hardloop.
- Terwyl die leerders handloop en aan die resies deelneem, moet jy die leerders se hardlooptegniek monitor, aangesien jy dit moet assesseer.

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders moet hulle eie naelloop-aflosresies opstel met of sonder die gebruik van 'n looptou.

Aktiwiteit 14 Doen spoedoefeninge

Leerdersboek bladsy 26

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om spoedoefenroetines teen uiterste inspanning en met die regte tegniek uit te voer, om hulle naelloopvaardighede en liggaamlike fiksheidsvlakke te verbeter, en vertroue in hulle hardloopvaardighede te bou.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Maak seker dat leerders behoorlik opwarm. Merk 'n afstand van 20 meter op die speelveld af.
- Verdeel die klas in groepe van 5-10. Elke groep kan hulle eie baan van 20 meter kry as daar genoeg ruimte is.
- Elke oefenroetine moet laer as die leerders se maksimum inspanning plaasvind.
- Leerders moet op die regte tegniek konsentreer: Herhaal elke oefenroetine 2-3 keer voordat die volgende oefenroetine aangepak word.
- Sodra leerders die oefenroetines ken, word elke oefenroetine teen maksimum spoed uitgevoer. Herhaal 2-3 keer.
- Koel af. Konsentreer op strekoefeninge vir die laer bene.

Aktiwiteit 15 Kragoefening-siklus

Leerdersboek bladsy 27

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om spierkrag en uithouvermoë, twee komponente van liggaamsfiksheid, te ontwikkel.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders moet bekend wees met die begrip van siklusoefening. Stel 'n siklus met 8-12 stasies op. Verwys na die Leerdersboek se Aktiwiteit 15 op bladsy 25 as riglyn oor hoe om die siklus op te stel. Probeer om bo- en onderlyfoefeninge af te wissel.
- Verduidelik en demonstreer elke aktiwiteit by elke stasie. ('n Leerder kan met die demonstrasies help.)
- Verdeel die leerders in groepe van 6-10. Groepe kan by verskillende stasies begin of hulle kan hulle beurt afwag om by die eerste stasie te begin.
- Elke aktiwiteit moet ongeveer 45-60 sekondes lank by elke stasie uitgevoer word.
- Herhaal die siklus as dit nodig is.

Uitbreidingsaktiwiteit

Voeg by om na elke stasie op 'n kassie te trap en weer af te trap. Dit sal die duur van die hele siklus verleng en help om leerders se kardiovaskulêre uithouvermoë te ontwikkel.

Eenheid 5

Selfontwikkeling in die samelewing: Verhoudings en vriendskappe, en kommunikasievaardighede

Leerdersboek bladsy 28

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid verken ons verhoudings wat strek oor vriendskappe en groepsverhoudings tot by familie- en gemeenskapsverhoudings, met die fokus op vaardighede met probleemoplossing en kommunikasie.
- Leerders raak bekend met behoorlike en onbehoorlike gedrag in verskillende scenario's, soos om 'n verhouding aan te knoop, vol te hou of te beëindig.

Bykomende hulpbronne

- Leerdersboek.
- Boeke:
Lewensoriënteringbiblioteek: *Why are relationships so complicated?*
Handling family issues [Uitgewer en skrywer se name verwyder]
- Artikels in tydskrifte soos *You* en *Huisgenoot*.

Ondersteuning vir onderrig

- Leerders sal met die inhoud van hierdie eenheid kan identifiseer; daarom sal jy op hulle ervarings kan bou.
- Probeer om 'n klompie tersaaklike artikels uit koerante en tydskrifte bymekaar te maak en klas toe te bring.
- Bespreek vaardighede oor probleemoplossing wat verband hou met behoorlike en onbehoorlike gedrag in verhoudings, ook ten opsigte van verwagtings, verantwoordelikhede en reaksies op probleme. Rolspeel gepaste maniere om 'n verhouding aan te knoop en vol te hou.
- Maak seker leerders verstaan watter kommunikasievaardighede op probleme toegepas moet word, byvoorbeeld die vermoë om op konstruktiewe maniere te verskil en die gepaste maniere om 'n verhouding te beëindig.

Aktiwiteit 16

Identifiseer vriendskappe en verhoudings

Leerdersboek bladsy 28

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders sover te kry om verskillende soorte verhoudings te identifiseer.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit twee-twee doen. Laat hulle as pare met maats saamwerk.
- Neem die klas deur die eerste twee, sodat leerders kan verstaan wat hulle moet doen.
- Stap in die klas rond en neem waar hoe leerders in pare werk. Bestee tyd saam met leerders wat nie begryp wat hulle moet doen nie.
- Leerders kan hierdie aktiwiteit vir huiswerk doen as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.

Voorgestelde antwoorde

1 Moontlike antwoorde:

- Personeel by die plaaslike biblioteek – Verhoudings in die gemeenskap.
- Die predikant van jou kerk – Verhoudings in die gemeenskap.
- Jou ouers of versorgers – Familieverhoudings.
- Jou broers en susters – Familieverhoudings.

- Jou grootouers – Familieverhoudings.
 - Jou beste vriend – Vriendskap.
 - Lede van enige span of klub waaraan jy behoort – Verhoudings in die gemeenskap.
 - Onderwysers op skool – Verhoudings in die gemeenskap.
 - Jou nooi of kêrel – Romantiese verhouding.
- 2 Leerders se eie antwoorde. Hulle moet voorbeelde van al die soorte verhoudings gee, behalwe miskien die romantiese soort.

Remediëringsaktiwiteit

Laat tyd vir terugvoering toe. Vra leerders om verhoudings wat hierbo genoem is, te vervang met ander verhoudings waaraan hulle kan dink, wat by die gemeenskap, familie, vriende, ens. hoort. Moedig hulle ook aan om te dink aan ander verhoudings wat hulle later in die lewe sal ontwikkel, soos beroepsverhoudings in die werkplek.

Aktiwiteit 17

Kies gepaste maniere om 'n verhouding te begin en vol te hou

Leerdersboek bladsy 31

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te laat dink waarom hulle gelees het aangaande behoorlike maniere om 'n verhouding te begin en vol te hou.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 10 minute.
- Leerders moet alleen werk om hierdie aktiwiteit te doen.
- Stap in die klas rond en neem waar hoe leerders in groepe werk. Bestee tyd saam met leerders wat nie begryp wat hulle moet doen nie. Maak seker dat jy tyd vir terugvoering toelaat.
- Hulle kan hierdie aktiwiteit in die klas of vir huiswerk doen.

Voorgestelde antwoorde

- 1
- 3

Uitbreidingsaktiwiteit

Rolspeel verskillende scenario's waar verhoudings begin en volgehou word. Leerders kan twee-twee werk en hulle eie rolspeel skep om aan die klas te demonstreer. Gebruik

hierdie demonstrasies om realistiese verwagtings en behoorlike gedrag in 'n verhouding te bespreek. Dit sal hulle vaardighede met probleemoplossing laat toeneem.

Aktiwiteit 18

Identifiseer gepaste en onvanpaste gedrag in verhoudings en gebruik probleemoplossingsvaardighede

Leerdersboek bladsy 33

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te laat toepas wat hulle oor behoorlike en onbehoorlike gedrag in verhoudings geleer het.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 20 minute.
- Leerders moet in klein groepies of twee-twee werk om hierdie aktiwiteit te doen.
- Stap in die klas rond en neem waar hoe leerders in groepe werk. Bestee tyd saam met leerders wat nie begryp wat hulle moet doen nie. Maak seker dat jy tyd vir terugvoering toelaat.
- Leerders kan terugvoering oor hulle antwoorde in die klas gee.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe.

Voorgestelde antwoorde

1 Probleme en behoorlike gedrag:

Situasie A Toneel 1

Probleem: Hierdie probleem handel oor 'n jonger sussie wat 'n ouer suster se kas omkrap.

Behoorlike gedrag: Gedrag in die tweede toneel is behoorlik.

Situasie B Toneel 2

Probleem: Die probleem is 'n argument tussen vriende.

Behoorlike gedrag: Gedrag in die eerste toneel is behoorlik.

Situasie C Toneel 1

Probleem: Die probleem is 'n botsing van belange tussen 'n kêrel en sy nooi.

Behoorlike gedrag: Gedrag in die tweede toneel is behoorlik.

2 Leerders se eie bespreking.

Uitbreidingsaktiwiteit

Gebruik die prente wat hierbo genoem word as grondslag om kort dialoë te skryf wat die probleme en behoorlike gedrag voorstel, al dan nie. Laat die leerders in pare werk

om die dialoë aan die klas voor te lees, en hou 'n kort klasbespreking nadat elke paar gelees het.

Aktiwiteit 19

Identifiseer kommunikasievaardighede

Leerdersboek bladsy 35

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om positiewe maniere van kommunikasie te verken wanneer 'n vriendskap probleme ondervind.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 20 minute.
- Leerders moet in klein groepies werk om hierdie aktiwiteit te doen, of hulle kan twee-twee werk.
- Doen die eerste een saam met die klas, sodat leerders kan verstaan wat hulle moet doen. Toon aan dat daar meer as een kommunikasievaardigheid vir elke probleem is.
- Stap in die klas rond en neem waar hoe leerders in groepe werk. Bestee tyd saam met leerders wat nie begryp wat hulle moet doen nie. Maak seker dat jy tyd vir terugvoering toelaat.
- Leerders kan terugvoering oor hulle antwoorde in die klas gee.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe.

Voorgestelde antwoorde

- “Hy dink nie meer aan my gevoelens nie. Hy luister nooit na wat ek te sê het nie.”
- Kommunikasievaardigheid: Luister behoorlik na wat mense sê; sien ander se menings in.
- “Sy maak alewig verskonings om my nie te sien nie. Ek weet glad nie meer waar ek my bevind nie.”
- Kommunikasievaardigheid: Hou aan praat; sê kalm wat jy dink, terwyl jy ander se menings insien; neem tyd om af te koel.
- “Hy skakel my nooit terug nie. Eintlik praat ons nie meer met mekaar nie.”
- Kommunikasievaardigheid: Hou aan met praat.
- “Sy gebruik my. Sy het my nie meer lief nie. Sy sê vreeslike goed oor my aan haar vriende.”
- Kommunikasievaardigheid: Moenie skreeu en skel nie; moenie ander verneder nie.

- “Dit lyk of ons net die hele tyd stry. En voor ons ons kan kry, skree ons op mekaar.”
- Kommunikasievaardigheid: Moenie skreeu en skel nie; sien ander se menings in; wees sonder vooroordeel; wees gewillig om vrede te maak; stem saam om te verskil; kom tot ’n vergelyk.
- “Hy vertel vir my leuens. Ek weet dit.”
- Kommunikasievaardigheid: Vertel die waarheid.
- “Sy hou aan om dinge te noem wat ek aan die begin van ons verhouding verkeerd gedoen het.”
- Kommunikasievaardigheid: Moenie die verlede ophaal nie; moenie ’n wrok koester nie.

Remediëringsaktiwiteit

Vra leerders om meer scenario’s voor te stel sodat die klas kan raai watter kommunikasievaardigheid betrokke is. Of doen dit op ’n ander manier. Noem die kommunikasievaardigheid en vra leerders om ’n scenario voor te stel waar daardie vaardigheid benut kan word.

Aktiwiteit 20

Hantering van ’n verhouding wat beëindiging is

Leerdersboek bladsy 36

Agtergrondinligting

Hierdie aktiwiteit word gegrond op ’n storie waar ’n verhouding beëindig word. Moontlik het sommige leerders al so ’n situasie beleef. Die meeste leerders sal egter bekend wees met die idee van die situasie. Die storie illustreer die uitdagings om so ’n situasie te hanteer en die maniere waarop die twee individue hierdie uitdagings die hoof bied.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 30 minute.
- Leerders moet in klein groepies werk om hierdie aktiwiteit te doen, of hulle kan twee-twee werk.
- Wanneer groepe met hierdie aktiwiteit klaar is, moet jy hulle vra om hulle antwoorde in ’n terugvoersessie met die klas te deel.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe.

Antwoorde

- 2.1 Sê op 'n kalm manier wat jy dink en voel – Janine
Moenie mense verneder nie – Janine
Wees duidelik oor die betrokke kwessies – Janine
Kies 'n goeie tyd om oor die konflik te gesels – Janine
Kom tot 'n vergelyk/kom die ander een tegemoet – Janine
Wees gewillig om vrede te maak – Janine
- 2.2 Tyrone moes die volgende vaardighede en benaderings gekies het:
Luister behoorlik na wat mense sê
Moenie iemand in die rede val nie
Gebruik nie-aggressiewe lyftaal
Hou by die punt
Sien ander se standpunte in
Gebruik 'n afkoeltyd
Moenie skreeu en skel nie
Moenie mense verneder nie
Moenie die verlede ophaal nie
Moenie 'n wrok koester nie
Kies 'n goeie tyd om oor die konflik te gesels
Kom tot 'n vergelyk – kom mekaar tegemoet
Wees sonder vooroordeel
Behou 'n sin vir humor
Wees gewillig om vrede te maak
- 3.1 Leerders se eie reaksie
3.2 Leerders se eie reaksie
4.1-4.4 Leerders se eie reaksie
5 Leerders se eie reaksie

Uitbreidingsaktiwiteit

Gegronde op die raad wat leerders gegee het in reaksie op vraag 5 van Aktiwiteit 20, kan jy leerders vra om 'n tekenprent te maak waar hulle raad in aksie tydens die beëindiging van 'n verhouding uitgebeeld word. Hulle kan stokfiguurtjies teken of figure uit 'n tydskrif knip en plak as hulle wil.

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid fokus ons op spoed en ratsheid as komponente van liggaamsfiksheid.
- Leerders word aangespoor om hulle hardloopspoed te verbeter en om hulle liggaamsposisie vinnig te verander, wat in baie sportsoorte noodsaaklik is.

Hulpbronne benodig

- Toerusting om in 'n hindernisbaan te gebruik, byvoorbeeld bokse, toue, hoepels.
- Balle of boontjiesakkies om te gooi

Ondersteuning vir onderrig

- Hardlooptegnieke en ratsheidsoefeninge kan iets nuuts vir leerders wees. Leerders moet eers die tegnieke teen 'n stadige pas leer en oefen, waarna hulle hulle kan versnel.
- Naelloop- en ratsheidsaktiwiteite vind teen 'n matige tot hoë intensiteit plaas.
- Maak seker dat voorsiening gemaak word vir kort water-pouses. Laat groepe leerders toe om beurte te maak om sulke pouses te neem.
- As daar leerders in jou klas is wat liggaamlik gestremd is, moet jy seker maak dat aktiwiteite aangepas word om al die leerders in te sluit.

Aktiwiteit 21 Doen spoedoefeninge

Leerdersboek bladsy 39

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om die leerders al die oefenroetines teen maksimum spoed te laat doen.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel die leerders in groepe van 5-10.
- Leerders moet al die oefenroetines teen hulle maksimum spoed doen.

- Maak seker dat leerders behoorlik opwarm om beserings te vermy. Laat kort water-pouses toe, aangesien hierdie aktiwiteit hoë intensiteit vereis.
- Sodra oefening van 'n oefenroetine afgehandel is, moet leerders na die wegspringplek toe gaan en in 'n ry hulle beurt af wag om die volgende oefening te begin.

Aktiwiteit 22 Doen ratsheidsoefeninge

Leerdersboek bladsy 39

Agtergrondinligting

Leerders gaan ratsheidsoefenroetines doen. Oefenroetines moet teen 'n maksimum spoed gedoen word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verwys na Aktiwiteit 5 (Leerdersboek bladsy 15) om die drie oefenroetines op te stel. Die afstande tussen die keëls kan wissel.
- Laat leerders die oefenroetines opstel. Daar kan meer as een van dieselfde oefenroetine wees, afhangende van die aantal leerders in die klas.
- Verdeel die klas in groepe van 5-8 leerders. Leerders kan tyd hou van hulle uitvoerings. Herinner leerders om op die regte naellooptegniek te konsentreer terwyl hulle die oefenroetines doen.
- Ruil groepe om.

Aktiwiteit 23 Voltooi 'n hindernisbaan

Leerdersboek bladsy 39

Agtergrondinligting

Leerder moet 'n hindernisbaan opstel en voltooi, eers individueel en daarna in 'n aflosresies.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders kan help om die hindernisbaan op te stel. Verwys na Leerdersboek bladsy 37-38; dit kan as gids vir die hindernisbaan dien. Sluit aktiwiteite in wat naelloop, spring en deurvleg tussen voorwerpe vereis.
- Leerders moet eers die hindernisbaan individueel voltooi.
- Verdeel nou die klas in spanne van 4-6 leerders. Die hindernisbaan moet nou as 'n aflosresies voltooi word. Van 'n spanlid sal net verwag word om 'n gekose aspek daarvan te voltooi. Leerders moet onderling bespreek wie watter deel van die hindernisbaan gaan voltooi.

- Terwyl leerders besig is op die hindernisbaan, roep jy leerders individueel om hul naellooptegniek te assesseer.
- Merk 'n afstand van 10 meter af.
- Assesseer die naellooptegniek oor hierdie afstand.

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as 'n formele assessering gebruik word.

Die leerder kan goeie naellooptegniek demonstreer

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders moet hulle eie hindernisbaan ontwerp, opstel en voltooi. Elke groep kan tot die ontwerp van 'n aspek van die hindernisbaan bydra.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel die klas in groepe van 6-8 leerders. Groepe moet 'n groepleier kies.
- Groepleiers kan dan vergader en die hindernisbaan saamstel, dit wil sê die orde van die hindernisse rangskik.
- Die orige groeplede kan die toerusting vir die hindernisbaan gaan haal.

Eenheid 7 Wêreld van werk: Verskillende leerstyle

Leerdersboek bladsy 41

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid fokus ons op verskillende leerstyle, naamlik visueel, ouditief, kinesteties, lees of skryf.

- Leerders word aangespoor om die onderskeie leerstyle te verken om die een of verskeie te vind wat die beste by hom of haar pas.

Hulpbronne benodig

- Papier
- Kleurpenne
- Kleurmerkers

Ondersteuning vir onderrig

- Elke leerder het sy of haar eie ingesteldheid, wat insluit liggaamlike uitdagings, regterbrein/linkerbrein-oriëntasie, gevoelig vir prikkels soos geraas, lig en beweging, aandagspan en vlakke van hiperaktiwiteit. Laat elke individuele leerder dus die leerstyl of samestelling van leerstyle vind wat die beste vir hom of haar werk.
- Moedig leerders aan om ander leerstyle te probeer as die een of meer wat hulle gewoonlik gebruik.
- Wees bewus daarvan dat verskillende skoolvakke verskillende leerstyle of samestellings van leerstyle kan vereis.

Aktiwiteit 24

Gaan jou begrip van verskillende leerstyle na

Leerdersboek bladsy 42

Agtergrondinligting

Die werk wat leerders in hierdie aktiwiteit voltooi, sal hulle voorberei op verdere werk oor leerstyle wat hulle in Kwartaal 2 gaan doen, wanneer hulle leer om hulle eie leerstyl te identifiseer en toe te pas. Die inligting wat leerders in hulle teksboeke lees, kan soos volg opgesom word:

Verskillende leerstyle				
Visueel	Gehoor	Kinesteties	Lees	Skryf
Leerders kan die beste leer deur feite te lees wat neergeskryf is of aangebied word in die vorm van diagramme, tabelle en grafieke	Leerders kan die beste leer deur te luister of te praat	Leerders betrek aksie by hulle leerwerk	Leerders sal dikwels die tersaaklike gedeeltes van hulle teksboeke ná klas lees	Leerders leer nuwe begrippe deur dinge neer te skryf
Leerders gebruik kleurpenne om feite te verhelder tydens hulle studie	Aktiwiteite sluit in: besprekings, debatte, praat, hardop lees, woordelikse herhaling, luister	Leerders leer die beste deur praktiese aktiwiteite of metodes soos rolspel of besprekingsgroepe	Leerders herlees hulle aantekeninge dikwels	Leerders skryf aantekeninge uit hulle teksboeke oor
Flitskaarte help visuele leerders wanneer hulle leer		Leerders skryf dikwels inligting neer		Leerders onderstreep belangrike feite in hulle aantekeninge
				Leerders stel flitskaarte saam om hulle te help om nuwe feite te onthou

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verduidelik aan die leerders dat hulle dalk meer as een leerstyl het en baie van hulle sal waarskynlik twee of meer leerstyle vir verskillende vakke hê. As daar tyd is, kan jy 'n kort klasbespreking hou waarin leerders toegelaat word om van hulle leerstyle te vertel.
- As daar leerders is wat sukkel om die inligting wat hulle lees in tabelformaat op te som, moet jy in klein groepies saam met hulle werk en hulle lei om die antwoorde uit die teks in die Leerdersboek te vind.

Uitbreidingsaktiwiteit

Jy kan leerders van die volgende opsomming voorsien, wat hulle sal aanspoor om na te gaan of hulle die vernaamste beginsels van die verskillende leerstyle verstaan het (leerders kan hulle eie werk nagaan deur weer die teks in hulle Leerdersboek te lees):

Ouditiewe leerstyle

Sommige leerders vind dat hulle die beste leer of studeer wanneer hulle _____ of _____. Leerders wat eerder luister, word gehelp deur aktiwiteite soos besprekings, _____, hardop lees, en woordelikse herhaling.

Visuele leerstyl

Visuele leerders vind dat hulle die beste leer of studeer as hulle lees wat neergeskryf is, of inligting in die vorm van _____, _____ en _____ kry. Visuele leerders gebruik dikwels _____ of _____ wanneer hulle aantekeninge maak of studeer. Flitskaarte help visuele leerders wanneer hulle vir toetse of eksamens leer.

Kinestetiese leerstyl

Kinestetiese leerders vind dat hulle die beste leer deur _____ of ander metodes wat hulle _____ betrek terwyl hulle leer, byvoorbeeld _____ en in besprekingsgroepe.

Kinestetiese leerders moet dikwels een of ander _____ by hulle leer betrek, byvoorbeeld om inligting neer te skryf terwyl hulle leer.

Leesleerstyl

Sommige leerders gebruik 'n leesleerstyl wanneer hulle nuwe inligting verwerk of vir die eksamen leer. Hierdie leerders _____ die betrokke gedeeltes in hulle handboeke dikwels na klas en _____ ook hulle aantekeninge. 'n Leesleerstyl pas goed by 'n skryfleerstyl.

Skryfleerstyl

As jy dit makliker vind om nuwe begrippe te leer deur _____, beteken dit dat jy 'n skryfleerstyl het. Leerders wat hierdie leerstyl gebruik, _____ uit hulle handboeke, _____ in hulle aantekeninge of gebruik flitskaarte sodat hulle nuwe feite kan onthou. Sommige leerders vind dat hulle 'n skryfleerstyl gebruik as deel van hulle visuele, auditiewe, kinestetiese of leesleerstyl.

Kies woorde uit hierdie lys om die ontbrekende woorde in bostaande teks in te vul: luister of praat; woordelike herhaling; grafieke; kleurpenne; maak aantekeninge; onderstreep belangrike feite; lees; maak aantekeninge; herlees; praktiese aktiwiteite; liggaamlik; rolspeler; aksie; debatte; diagramme; tabelle; kleurmerkers.

Eenheid 8

Liggaamsopvoeding: Liggaamsaktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder (4)

Leerdersboek bladsy 43

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid fokus ons op spoed en ratsheid as komponente van 'n liggaamsfiksheid-opleidingsprogram.

- Leerders ontwerp hulle eie spoed- en ratsheidsoefenroetine vir verskillende sportleerplanne.

Hulpbronne benodig

- Papier en penne
- Keëls, merkers en ander sporttoerusting
- Toerusting om op 'n hindernisbaan te gebruik, byvoorbeeld bokse, toue, hoepels.
- Balle of boontjiesakkies om te gooi

Ondersteuning vir onderrig

- Teen hierdie tyd behoort leerders vertrouwd te wees met naellooptegnieke en ratsheidsoefeninge. Leerders behoort dus die oefeninge teen die hoogste spoed te kan doen. Maak seker dat opwarming- en afkoelingsoefeninge ingesluit word.
- Naelloop- en ratsheidsaktiwiteite vind teen 'n matige tot hoë intensiteit plaas.
- Maak seker dat voorsiening gemaak word vir kort water-pouses. Laat groepe leerders toe om beurte te maak om sulke pouses te neem.
- As daar leerders in jou klas is wat liggaamlik gestremd is, moet jy seker maak dat aktiwiteite aangepas word om al die leerders in te sluit.

Aktiwiteit 25

Werk jou eie spoed en ratsheidsoefeninge uit

Leerdersboek bladsy 43

Agtergrondinligting

Leerders moet eers hulle eie spoed- en ratsheidsoefenroetine ontwerp, opstel en voltooi. Elke groep gaan dan al die oefenroetines doen.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel die klas in groepe van 5-8 leerders. Sodra leerders hulle spoed- en ratsheidsoefenroetine met keëls/merkers en/of sporttoerusting opgestel het, moet dit neergeskryf word.
- Verduidelik aan leerders dat die oefenroetine duidelik op skrif verduidelik en/of met 'n diagram geïllustreer moet word. Die verduideliking en/of diagram moet duidelik en maklik verstaanbaar wees. Ander groepe moet die oefenroetine kan verstaan en voltooi deur bloot die instruksies te lees. Die instruksies moenie een bladsy oorskry nie.
- Nadat al die groepe hulle oefenroetines neergeskryf en getoets het, moet groepe op ordelike wyse óm die speelveld beweeg en die ander oefenroetines vir groepe doen.

Voorbeeld formele assessering

Taak: Werkopdrag

Ontwerp 'n plakkaat oor verhoudings.

Jou doelwit: Jou plakkaat moet tieners aanmoedig om beter verhoudings te hê en hulle wys hoe om op 'n gepaste manier in 'n verhouding op te tree. Jou boodskap kan in verband gebring word met een van die volgende temas:

- Gepaste maniere om met 'n verhouding te begin
- Gepaste maniere om 'n verhouding vol te hou
- Probleemoplossingsvaardighede: gepaste gedrag in 'n verhouding
- Gepaste maniere om 'n verhouding te beëindig

- 1 Dink aan 'n slagspreuk. 'n Slagspreuk is 'n kort manier van sê om jou hoofboodskap oor te dra, byvoorbeeld “Wees 'n goeie maat om 'n goeie maat te hê” of “As jy wil hê dit moet aanhou, hou op om oor die verlede te praat” of “Plaas mekaar eerste en jou liefdesborrel sal nie bars nie”.
- 2 Jou plakkaat moet teks (skrif) en visuele materiaal (prente) insluit. Dit moet aantreklik en netjies wees, en die oog vang.
- 3 Sluit as teks 'n paar kort sinne in wat leiding gee. Probeer om mense te inspireer om op die regte manier in hulle verhouding op te tree. Kyk na die volgende nasienrooster om te sien watter assesseringskriteria jou onderwyser gaan gebruik:

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 6 in Eenheid 2 kan gebruik word as 'n formele assesseringsaktiwiteit. Jy sal geassesseer word oor jou vermoë om 'n T-oefenroetinetoots te voltooi.

As alternatief kan Aktiwiteit 23 in Eenheid 6 ook as 'n formele assesseringaktiwiteit gebruik word. In hierdie aktiwiteit sal jy 'n hindernisbaan voltooi. Jy gaan oor jou naellooptegniek getoets word.

Jou onderwyser sal die rubriek op die volgende bladsy gebruik om jou te assesser:

Die leerders kan 'n T-oefenroetinetoots in die vinnigste moontlike tyd doen, terwyl die regte tegniek dwarsdeur die oefenroetine toegepas word.

Of

Die leerder kan goeie naellooptegniek demonstreer.

Voorbeeld formele assessering – memorandum

Taak: Werkopdrag

Gebruik die volgende rubriek om die werkopdrag na te sien. Onthou om ook hierdie rubriek vir die leerders te gee wanneer jy die werkopdrag uitdeel.

	Uitstekend	Goed	Bevredigend	Moet verbeter
Inhoud (30 punte)	Inhoud relevant en akkuraat Ingeslote inhoud help om inligting wat tieners sal help om beter verhoudings te hê, oor te dra (23-30 punte)	Inhoud relevant en akkuraat Ingeslote inhoud help om inligting wat tieners sal help om beter verhoudings te hê, oor te dra (16-22 punte)	Inhoud deels relevant, maar is akkuraat Ingeslote inhoud help deels om inligting wat tieners sal help om beter verhoudings te hê, oor te dra (8-15 punte)	Inhoud is nie relevant nie en nie heeltemal akkuraat nie Inligting fokus op algemene aspekte verhoudings (0-7 punte)
Boodskap (15 punte)	Boodskap word sterk en duidelik oorgedra Leerder het uitstekende begrip van die onderwerp en neem standpunt in oor hoe om beter verhoudings te hê (11-15 punte)	Boodskap word duidelik oorgedra Leerder het 'n goeie begrip van die onderwerp en neem standpunt in oor hoe om beter verhoudings te hê (8-10 punte)	Boodskap word bevredigend oorgedra Leerder het 'n aanvaarbare begrip van die onderwerp en wend poging aan om standpunt in te neem oor hoe om beter verhoudings te hê (4-7 punte)	Boodskap word nie oorgedra nie Leerder het weinig begrip van die onderwerp en is nie in staat om standpunt in te neem oor hoe om beter verhoudings te hê (0-3 punte)
Word die plakkaat netjies aangebied? (15 punte)	Aantreklik en met gepaste opskrif Rand is netjies en aantreklik Prente is netjies opgeplak (11-15 punte)	Aantreklik en met gepaste opskrif Rand is netjies en funksioneel Prente is netjies opgeplak (8-10 punte)	Gepaste opskrif Poging is aangewend om rand te maak Prente is vasgeplak maar netheid moet verbeter (4-7 punte)	Geen opskrif/opskrif nie gepas nie Geen rand nie Prente slordig vasgeplak (0-3 punte)

Prente/ Slagspreuk (10 punte)	Prente hou goed verband met teks en versterk boodskap Slagspreuk hou goed verband met teks en ondersteun die werk (8-10 punte)	Prente hou goed verband met teks en versterk boodskap Slagspreuk hou verband met teks en ondersteun die werk (6-7 punte)	Prente hou verband met teks Slagspreuk hou verband met teks en ondersteun die werk (3-5 punte)	Prente hou geen verband met teks nie Geen prente op plakkaat nie Slagspreuk hou nie verband met teks nie Geen slagspreuk op plakkaat nie (0-2 punte)
Taal en spelling (10 punte)	Geen grammatika- of spelfoute nie (8-10 punte)	Byna geen grammatika- of spelfoute nie (6-7 punte)	Enkele grammatika- of spelfoute, maar doen nie afbreuk aan inhoud nie (3-5 punte)	Te veel grammatika- of spelfoute, wat afbreuk doen aan inhoud (0-2 punte)

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubrieke vir assessering:

Die leerders kan 'n T-oefenroetinetoots in die vinnigste moontlike tyd doen, en die regte tegniek dwarsdeur die oefenroetine gebruik.

Of

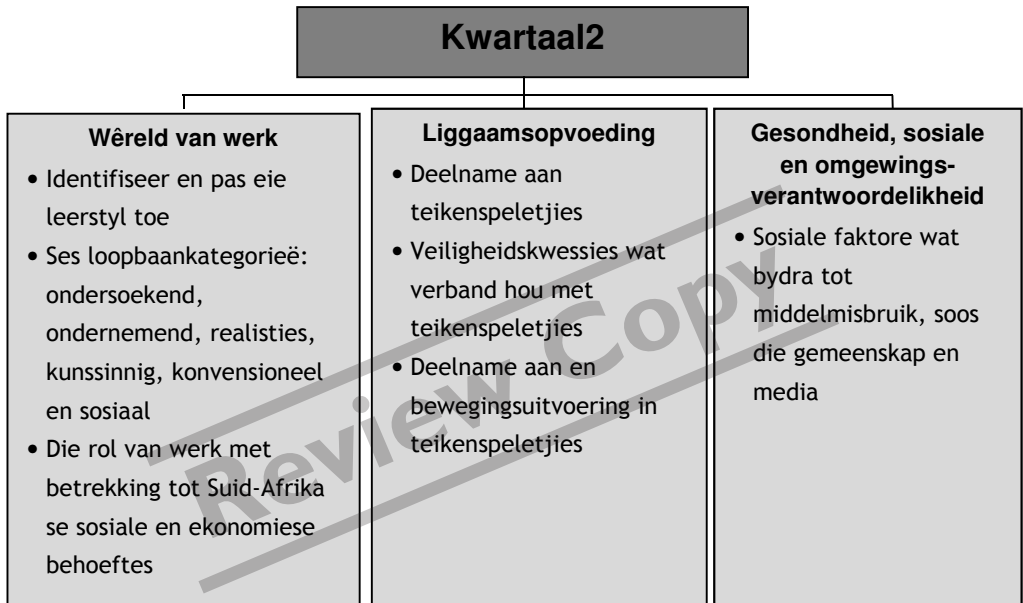
Die leerder kan goeie naellooptegniek demonstreer.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe- ding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punte 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheids- vlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 2

Kernbegrippe behandel



Oorsig

Inhoud	Tydstoekenning	LB bladsy	OG bladsy
Eenheid 1 Wêreld van werk	Week 1: 1 uur	46	68
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding	Week 1: 1 uur	49	71
Eenheid 3 Wêreld van werk	Week 2–5: 4 ure	52	74
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding	Week 2–5: 4 ure	63	82
Eenheid 5 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	Week 6–8: 3 ure	66	87
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding	Week 6–8: 3 ure	74	94
Opsomming en voorbeeld formele assessering	–	76	98

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid word leerders bygestaan om hulle eie leerstyl te bepaal en dit op hulle skoolwerk toe te pas.
- As leerders hulle eie leerstyl ken, kan hulle leer om inligting baie makliker te verwerk. Dit sal hulle help om te beplan hoe om beter te studeer en die grootste voordeel uit hulle onderwys te trek.

Hulpbronne benodig

- Flitskaarte/breinkaart (visueel)
- Plakkertjies
- Gedagteborrel/eenvoudige rympie op 'n bladsy
- Skryfpapier
- Penne van verskillende kleure
- Bandopnemer (opsioneel)

Bykomende hulpbronne

- Leerdersboek
- Boeke oor leerstyle soos: Teaching students through their individual learning styles: A practical approach [uitgewer en skrywer se name verwyder]; The learning styles questionnaire, 80-item version [uitgewer en skrywer se name verwyder]; Teaching with style [uitgewer en skrywer se name verwyder]
- Webtuistes soos: www.learning-styles-online.com; www.learningstyles.org; www.mindtools.com/mnemplsty.html

Ondersteuning vir onderrig

- Elkeen se brein verwerk inligting op 'n ander manier. Verduidelik aan leerders dat dit hulle sal help om beter te leer as hulle hulle eie leerstyl of samestelling van leerstyle kan vind.
- Hersien kortliks die inligting oor verskillende leerstyle uit Kwartaal 1: ouditief, visueel, kinesteties, lees en skryf.
- Wees bewus daarvan dat verskillende skoolvakke verskillende leerstyle of samestellings van leerstyle kan vereis.

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders uitvind watter leerstyl of samestelling van leerstyle hulle die beste pas. Wees bewus daarvan dat verskillende leerstyle dalk vir verskillende vakke of take vereis mag word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Leerders moet hierdie aktiwiteit voltooi deur aantekeninge van hulle antwoorde te maak terwyl hulle deur die vraelys lees. Sê aan leerders om die nommer van hulle antwoorde vir elke ry in die vraelys neer te skryf, byvoorbeeld:

Ry 1: 2

Ry 2: 2

Ry 3: 1

Ry 4: 2

Ry 5: 1

Ry 6: 2

Ry 7: 2

Ry 8: 3

Ry 9: 4

Ry 10: 2

Ry 11: 4

Wanneer die leerders die eerste deel van die aktiwiteit voltooi het, behoort hulle te sien dat die nommers wat hulle neergeskryf het, 'n patroon gevorm het. In die bostaande voorbeeld het die leerders hoofsaaklik 2 gekies.

Laat die leerders hulle antwoorde nagaan en vra elkeen om vir jou te sê wat die vraelys hulle oor hulle voorkeurleerstyl vertel. Daar kan leerders wees wat verward is omdat hulle 'n reeks antwoorde het, maar verseker hulle dat dit bloot beteken hulle pas verskillende leerstyle op verskillende take toe.

Voorgestelde antwoorde

Antwoorde sal van leerder tot leerder verskil.

Remediëringsaktiwiteit

As jy reken dat leerders kan sukkel met die terminologie van die vraelys, wys die tersaaklike woorde uit en verduidelik hulle kortliks voordat die leerders die aktiwiteit aanpak.

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is tweevoudig: om leerders aan te moedig om die verskillende benaderings tot leer en studie in oënskou te neem, en om die leerders se aandag te fokus op die bepaalde leerbenaderings wat hulle die beste pas.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders moet hulle kennis uit Aktiwiteit 1 gebruik om te besluit watter leerstyl in die lys hulle die beste pas.
- As hulle twee of meer leerstyle gebruik, sê vir die leerders om enige een van die leerstyle wat hulle pas, te kies.
- Die stappe wat hulle vir elke leerstyl moet identifiseer, word hieronder verstrek. Hierdie stappe som die tabel se inligting op en bied die leerders die geleentheid om die soort aktiwiteite wat hulle leerstyl sal ondersteun, te hersien.

Visueel

Stap 1: Beplan om in 'n stil omgewing te leer.

Stap 2: Besluit of jy beter alleen leer, en as dit so is, vind 'n plek waar jy kan leer.

Stap 3: Kleurkodeer jou werk terwyl jy leer.

Stap 4: Skryf die vernaamste woordeskat en vernaamste begrippe op flitskaarte.

Stap 5: Maak aantekeninge in die vorm van diagramme of geheuekaarte.

Gehoer

Stap 1: Besluit of jy jou aantekeninge hardop wil sê terwyl jy leer.

Stap 2: Sluit by 'n studiegroep aan of nader 'n ander leerder om 'n studiemaat te word.

Stap 3: Herhaal die werk hardop as jy alleen leer.

Stap 4: Lees jou aantekeninge hardop en speel dit weer terug as jy 'n bandopnemer het.

Stap 5: Sê nuwe inligting stapsgewys hardop voordat jy dit neerskryf.

Lees of skryf

Stap 1: Maak stil tye om jou handboek of aantekeninge te lees.

Stap 2: Lees en merk met 'n potlood terwyl jy jou handboek of aantekeninge lees.

Stap 3: Skryf aantekeninge oor 'n nuwe onderwerp wat jy leer.

Stap 4: Maak aantekeninge om nuwe inligting te hersien.

Stap 5: Plak aantekeninge op plekke waar jy dit dikwels kan lees.

Kinesteties

Stap 1: Stip die vernaamste idees tydens die klas aan.

Stap 2: Werk uit watter aksies jou sal help om hersiening te doen.

Stap 3: Maak flitskaarte en gebruik dit dikwels.

Stap 4: Stel jou dinge voor terwyl jy daaroor lees.

Stap 5: Gebruik geheueleer of eenvoudige rympies om dinge te onthou.

Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: Teikenspeletjies (1)

Leerdersboek bladsy 49

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid word gefokus op veiligheidskwessies in verband met teikenspeletjies, deelname aan teikenspeletjies, en bewegingsuitvoering in teikenspeletjies.
- Leerders word aan teikenspeletjies en basiese vaardighede bekendgestel, en gewysigde teikenspeletjies word gespeel.

Hulpbronne benodig

- Keëls/merkers
- Netballe/sokkerballe
- Hokkiestokke en balle
- Tennisballe
- Hoepels
- Gholfstokke en -balle

Ondersteuning vir onderrig

- In teikenspeletjies moet die leerder na 'n teiken mik, en 'n voorwerp na 'n doel gooi, skop of slaan om punte aan te teken.

- Speletjies kan wissel van lae tot hoë intensiteitsvlakke. Hokkie is byvoorbeeld 'n spel met matige tot hoë intensiteit, terwyl gholf teen 'n lae intensiteit gespeel word. Wysig die roetine wanneer aktiwiteite met lae intensiteit gespeel word.
- Teikenspeletjies kan genotvol of mededingend van aard wees.
- By spanspeletjies moet jy spanne kies wat 'n gelyke verspreiding van vaardighede verseker. Moenie toelaat dat leerders hulle eie spanne kies nie.
- Doen onderskeidelik opwarming- en afkoelingsoefeninge voor en na die spel.

Aktiwiteit 3 Speel teiken-kegelbal

Leerdersboek bladsy 49

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders vertrouwd te maak met 'n prettige teikenspeletjie, dit wil sê 'n ander soort kegelbal, voordat bepaalde teikenspeletjies soos hokkie of netbal gespeel word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie speletjie wyk af van kegelbal. Verwys na die Leerdersboek se Aktiwiteit 1 op bladsy 46.
- Die doel van hierdie speletjie is om jou opponent se kegels/keëls om te stamp terwyl jy jou eie kegels/keëls beskerm.
- Verdeel die leerders in groepe van 4-5 in 'n span.
- Verduidelik die reëls van die speletjie:
- Elke leerder gaan 'n eie kegel/keël hê om te beskerm (2 meter voor hulle) en 'n bal (netbal-/sokkerbal).
- Leerders begin by die rolstreep met 'n bal in die hand.
- Leerders moet hulle opponente se keëls/kegels probeer omstamp deur die bal te rol. Die bal kan ook gebruik word om 'n ander bal van hulle eie keël/kegel weg te keer.
- Die speelvlak is die gebied tussen elke span se lyn van 2 meter, dit wil sê waar die keël/kegel staan.
- Leerders kan dooie balle uit die speelvlak gaan haal, maar moet na die rolstreep terugkeer voordat die bal weer in die speelvlak ingerol word.
- Die eerste span wat al die opponente se kegels/keëls omstamp, wen.
- Om af te wissel, kan jy die speelvlak kleiner of groter maak; kleiner balle en/of teikens gebruik; die bal gooi in plaas van rol.
- Die tweede spel wyk effe van netbal af:

Verdeel die leerders in spanne van 5. Seuns en meisies kan saamspeel. Die aantal seuns en meisies in jou klas kan bepaal of reëls verder gewysig kan word, byvoorbeeld: slegs meisies word toegelaat om punte aan te teken; aangeë moet tussen seuns en meisies afgewissel word.

Die speelvlak se grootte kan verander.

Benadruk dat dit nie 'n kontakspeletjie is nie.

Uitbreidingsaktiwiteit

Jy kan 'n mini-toernooi hou waar spanne teen mekaar meeding. Stel genoeg speelvlakke vir spanne op.

Aktiwiteit 4

Oefen om na 'n teiken te mik

Leerdersboek bladsy 50

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders aan te moedig om aan teikenspeletjies deel te neem, en om hulle basiese vaardighede te leer oor hoe om geringe kneusings te behandel en veiligheidstoerusting te gebruik.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implimenteer

- Begin deur vir 10 minute 'n teoretiese les in die klas te gee. Verwys na die Leerdersboek bladsy 47.
- Bespreek kortliks die oorsake en behandeling van 'n kneusing:
- Hersien RYDO (*RICE*) kortliks: Rus (*rest*); Ys (*ice*); Drukking (*compression*); Oplig (*elevation*). Dit is die metode om kneusings te behandel.
- Bespreek kortliks hoe om medisyne te gebruik en mediese hulp aan te vra.
- Neem leerders nou na die terrein toe en voltooi Aktiwiteit 2:
- Begin met ligte opwarmingsoefeninge.
- Verdeel leerders dan in 3, 6, of 9 groepe met 4-6 leerders in 'n groep.
- Daar is drie teikenspeletjies waaraan leerders moet deelneem: skop, gooi en rol 'n bal (netbal-/sokkerbal) na 'n teiken.
- Wissel die afstande tussen teikens, sowel as die grootte van die teikens.
- Elke groep moet aan al drie teikenspeletjies deelneem.
- Eindig met 'n afkoeling.
- Vir leerders met gedeeltelike visuele gestremdhede kan jy die teiken en die bal groter maak. Blinde leerders moet deelneem saam met 'n leerder wat hulle woordeliks kan voorsê.

Remediëringsaktiwiteit

Leerders wat met moeite na 'n teiken mik, kan in kleiner groepies oefen en na 'n uitgesoekte teiken mik.

Uitbreidingsaktiwiteit

Vir leerders wat goeie teikenvaardighede toon, moet jy die bal kleiner (tennisbal) maak of die afstand na die teiken toe verleng.

Eenheid 3

Wêreld van werk: Loopbaankategorieë en die rol van werk

Leerdersboek bladsy 52

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid gaan leerders loopbaankeuses identifiseer en die rol van werk in verhouding tot sosiale en ekonomiese behoeftes verken.
- Ons fokus op die verskillende vaardighede wat in die ses vernaamste loopbaankategorieë nodig is.

Ondersteuning vir onderrig

- Stel die ses vernaamste loopbaankategorieë aan leerders bekend: Onderzoekend, ondernemend, realisies, kunssinnig, konvensioneel en sosiaal.
- Praat met leerders oor hoe belangrik dit is om 'n loopbaan te kies wat hulle gelukkig sal maak.
- Bespreek hoe denke oor hulle belangstellings en vermoëns by die keuse van 'n loopbaan sal verseker dat hulle die dinge wat hulle goed doen, sal geniet.

Aktiwiteit 5

Doen navorsing oor belangstellings en vermoëns in verskillende loopbaankategorieë

Leerdersboek bladsy 55

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders hulle belangstellings en vermoëns wat by verskillende loopbaankategorieë pas, sal identifiseer. Dit is belangrik om 'n loopbaankategorieë te vind wat nie slegs voorsiening maak vir wat hulle goed doen nie, maar ook vir wat hulle geniet om te doen.

Leerders moet praktiese inligting insamel oor die loopbaankategorie waarin hulle belangstel. 'n Onderhoud met iemand in die gemeenskap sal hulle prakties inlig oor wat hulle keuse van 'n loopbaankategorie behels.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hersien kortliks hoe belangrik dit is om jou belangstellings (wat jy geniet om te doen) en vermoëns (wat jy goed doen) te ken.
- Bespreek die belangrikheid daarvan om 'n loopbaankategorie te vind wat voorsiening maak vir beide belangstellings en vermoëns.
- Werk vinnig deur die tabelle in die Leerdersboek (bladsy 49) om seker te maak leerders verstaan wat met sosiale, konvensionele, ondersoekende, realistiese, kunssinnige en ondernemende loopbaankategorieë bedoel word.
- Laat leerders op hulle eie deur die tabelle werk en afmerk watter loopbaankategorie/ë hulle belangstelling en vermoëns die beste pas.
- Voordat leerders iemand om 'n onderhoud nader, vra hulle oor besonderhede van die persoon wat hulle wil nader.
- Kontroleer dat elke leerder iemand geïdentifiseer het met wie hulle 'n onderhoud in 'n veilige omgewing kan voer.
- Help leerders om 'n stel vrae vir hulle onderhoud op te stel deur kortliks te bespreek watter inligting hulle moet kry, byvoorbeeld werksbesonderhede, verwagtings, besoldiging, vermoëns benodig, werksomgewing, interaksie met kollegas, geleenthede om te groei.
- Dalk kan jy vir die leerders 'n briefie gee, gerig aan die persoon met wie hulle wil gesels. 'n Voorbeeld verskyn hieronder:

Lewensoriëntering Graad 8 – Navorsingstaak

Onderwerp: Doen navorsing oor belangstellings en vermoëns in verskillende loopbaankategorieë

Datum: _____

Wie dit mag aangaan

Hierdie dokument bevestig dat _____ [naam] _____ en _____ [naam] _____ u sal nader om te help met 'n navorsingstaak vir hulle Lewensoriënteringklas. U hulp met hierdie taak word hoog op prys gestel.

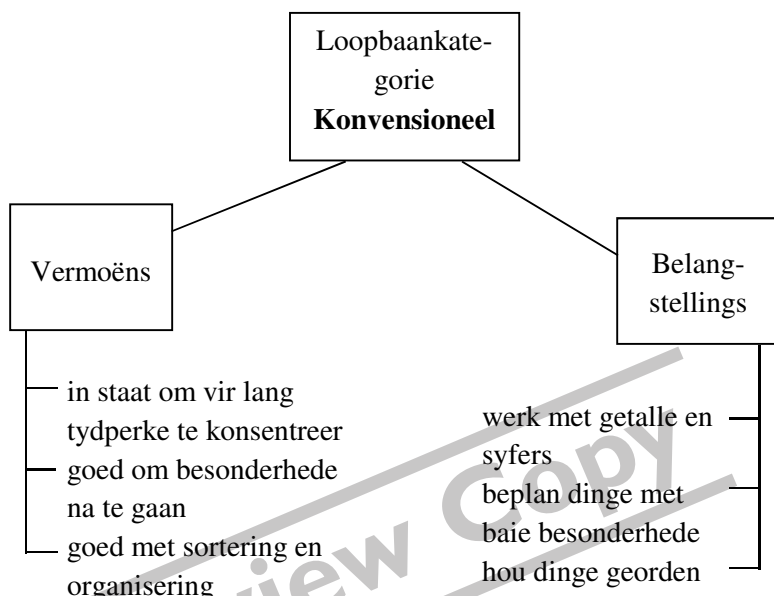
Die uwe,

Lewensoriëntering-onderwyser

Voorgestelde antwoorde

Antwoorde sal van leerder tot leerder verskil.

'n Voltooide geheuekaart vir 'n onderhoud met 'n persoon in 'n konvensionele loopbaan word hieronder verskaf as 'n voorbeeld van hoe leerders hulle bevindings moet aanbied:



Remediëringsaktiwiteit

Leerders wat moeite ondervind om 'n loopbaankategorie te vind, moet aangepor word om weer na hulle belangstellings en vermoëns te kyk en 'n kategorie te kies wat daarop gegrond is. As leerders nie bepaalde belangstellings en/of vermoëns het nie, moet jy verwys na die werk van Kwartaal 1 oor selfbeeld waar leerders hulle positiewe eienskappe geïdentifiseer het of waar hulle klasmaats dit voorgestel het, en dit dan te gebruik om 'n geskikte loopbaankategorie te kies.

Aktiwiteit 6

Pas denk- en leervaardighede by verskillende loopbaankategorieë

Leerdersboek bladsy 56

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om die soorte denke en leer wat leerders in verskillende skoolvakke gebruik, te laat pas by die soorte denke wat in verband met

verskillende loopbaankategorieë benodig word. Dit sal leerders help om te bepaal of hulle dink- en leervermoëns sal pas by die loopbaankategorie waarin hulle belangstel.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders moet weet dat hulle die lys van dink- en leervaardighede wat in hulle Leerdersboek verskyn, in al hulle skoolvakke gebruik.
- Hierdie kennis sal hulle vertrouwe gee om te beseft dat wanneer hulle 'n bepaalde loopbaan ná skool volg, hulle reeds 'n mate van ervaring in die betrokke dink- en leervaardighede het.
- Leerders sal sommige van die dink- en leervaardighede meer dikwels in bepaalde vakke gebruik, maar daar is vaardighede, byvoorbeeld memorisering, ontleding en sintese, wat in al die vakke gebruik word. Begin die gesprek met die volgende voorbeelde van dink- en leervaardighede in verskillende vakke en vra leerders om te dink aan onlangse aktiwiteite toe hulle hierdie vaardighede gebruik het:
 - Memorisering: Onthou al die feite in Lewenswetenskap.
 - Toepassing: Onttrek inligting en gebruik dit in Wiskunde of Wiskundige Geletterdheid.
 - Skeppende denke: Druk hulleself uit deur in hulle Huistaal te skryf.
 - Ontleding: Vergelyk inligting wat in Lewensoriëntering nagevors is.
 - Sintese: Versamel inligting en ontleed dit in Lewenswetenskap.
 - Evaluering: Beantwoord begripsvrae in hulle Huistaal.

Voorgestelde antwoorde

Dink- en leervaardighede	Loopbaankategorie
Memorisering: mense met hierdie vaardighede vaar goed in werk wat 'n goeie geheue vereis, byvoorbeeld die bedryf van masjinerie of die voltooiing van herhalende werk.	Realistiese loopbane
Toepassing: mense met hierdie vaardighede is goed met die bestuur van mense en prosesse en om nuwe besigheidsondernemings te begin.	Ondernemende loopbane
Sintese: mense met hierdie vaardighede is goed om inligting op 'n ordelike manier te bestuur, byvoorbeeld die vaslegging van bestellings en bywerking van voorraadsyfers, verwerking van verbandaansoeke, versameling van data en die voorbereiding van sigblaaië.	Konvensionele loopbane
Evaluering: mense met hierdie vaardighede is goed om inligting te versamel, markbehoefes te ondersoek, oplossings te identifiseer, geleenthede te vind.	Ondersoekende loopbane

Ontleding: mense met hierdie vaardighede is goed om inligting uit te vind, ooreenkomste en verskille in inligting te vind, om aan te beveel hoe opgetree moet word.	Sosiale/maatskaplike loopbane
Skeppende denke: mense met hierdie vaardighede is goed daarin om hulleself op verskillende maniere uit te druk, byvoorbeeld om 'n gedig deur middel van beweging te interpreteer, hulleself deur musiek of sang uit te druk, idees in die vorm van diagramme of illustrasies voor te stel.	Kunsloopbane

Remediëringsaktiwiteit

As leerders onseker is oor hulle dink- en leervaardighede, moet jy hulle laat dink aan die skoolvakke wat hulle maklik vind en die meeste geniet. Dit sal dalk 'n goeie aanduiding van hulle vaardighede wees.

Aktiwiteit 7

Doen navorsing oor vakke vir verskillende loopbane

Leerdersboek bladsy 58

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om uit te vind watter skoolvakke hulle vir verskillende loopbane nodig het. Leerders kan 'n verskeidenheid hulpbronne gebruik om hierdie taak te voltooi, van inligting op hulle eie soek (byvoorbeeld op die internet of in biblioteke) tot om met mense om te gaan (byvoorbeeld om loopbaanvoorligting te kry of om 'n onderhoud te voer met mense op die gebied waarin hulle belangstel).

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel die klas in groepe van ses. Elke groep moet een loopbaan uit elke kategorie navors. Elke groep moet onderling besluit hoe om hierdie navorsingstaak in te deel.
- As leerders toegang tot verskillende hulpbronne het (die internet, inligting oor loopbaanvoorligting, biblioteke, tydskrifte, koerante, ens.) moet hulle 'n nuwe loopbaan en sy vereiste skoolvakke navors, nie een wat hulle reeds ondersoek het nie.
- As die leerders nie toegang tot 'n verskeidenheid hulpbronne vir hulle navorsing het nie, kan hulle vind dit is makliker om hierdie aktiwiteit te voltooi deur met die mense te gesels met wie hulle vantevore 'n onderhoud gevoer het.

- Die vloiediagram in die Leerdersboek (bladsy 53) word verskaf om leerders te help om die proses te verstaan wat betrokke is by navorsing van die skoolvakke wat hulle vir verskillende loopbane nodig het. Vestig die leerders se aandag op die feit dat die antwoorde op sommige vrae sal bepaal watter inligting hulle vervolgens moet uitvind, of watter deel van die navorsingsproses hulle volgende moet voltooi.

Voorgestelde antwoorde

Die antwoorde sal volgens groepe verskil, afhangende van die betrokke loopbane.

Aktiwiteit 8

Identifiseer behoeftes in die gemeenskap en die land

Leerdersboek bladsy 59

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om onderhoudvoering as 'n tegniek te gebruik om uit te vind wat die behoeftes in die gemeenskap en die land is. Dit sal leerders beter in staat stel om vas te stel watter soorte werk nodig is en wat hulle deur die keuse van 'n bepaalde loopbaan kan bydra.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Maak seker dat die leerders met die mense wat hulle geïdentifiseer het, in 'n veilige omgewing kan praat.
- Benadruk dat leerders moet onthou om hulle navorsing met respek te doen en dat hulle beleefd moet wees.
- As jy 'n briefie wil opstel wat die leerders moet gee aan die mense met wie hulle 'n onderhoud wil voer, kan jy die voorbeeld aanpas wat verskaf is vir Aktiwiteit 2 (Doen navorsing oor belangstellings en vermoëns in verskillende loopbaankategorieë).
- Vertel leerders hulle moet dalk by die mense met wie hulle 'n onderhoud voer, aandring om te sê watter sosiale en ekonomiese behoeftes daar is.
- Die antwoorde wat leerders met hulle navorsing sal kry, sal aansienlik wissel volgens die gemeenskap waar hulle woon.
- 'n Voorbeeld van hoe die onderhoudbladsye kan lyk:

Sosiale en ekonomiese behoeftes in ons gemeenskap en land		
Mense met wie onderhoude gevoer is	Sosiale behoeftes	Ekonomiese behoeftes
Onderhoudgewer 1	Veilige woonbuurte	Meer poste
Onderhoudgewer 2	Dienste soos elektrisiteit, water en rioolverwydering	Hoër lone
Onderhoudgewer 3	Gesondheidsorg	Sterk werksmag

Die doel met die voltooi van die staaftafel is tweevoudig: dat leerders kan oefen om inligting na 'n ander formaat oor te dra, en dat leerders by die navorsing van hulle klasmaats kan baat. As hierdie aktiwiteit behoorlik voltooi is en die leerders se bevindings reg op die staaftafel wys, sal die klas baat by die goeie navorsing omdat hulle dit in toekomstige take sal kan gebruik.

Voorgestelde antwoorde

Die antwoorde sal van paar tot paar verskil, afhangende van die gemeenskap waar hulle woon en die mense met wie hulle onderhoude gevoer het.

Aktiwiteit 9	Bespreek die waarde van werk met betrekking tot Suid-Afrika se behoeftes	Leerdersboek bladsy 62
---------------------	---	------------------------

Agtergrondinligting

Hierdie aktiwiteit gebruik gevallestudies om aan te toon wat die waarde van werk ten opsigte van die sosiale en ekonomiese behoeftes in ons land is. Dit kan leerders lei om loopbaankeuses te maak wat positief tot die samelewing kan bydra.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin 'n klasbespreking oor hoe belangrik werk (betaald of vrywillig) vir ons welstand en ons bydrae tot die samelewing is, en die verhouding tussen ons gemotiveerdheid en die gehalte van ons bydraes.
- Voordat die klasbespreking begin kan jy leerders vra om terug te verwys na hulle bevindings in Aktiwiteit 5 hierbo.
- Die bespreking kan in twee dele verdeel word: Vra eers die leerders om hulle eie menings oor die waarde van werk ten opsigte van die behoeftes van Suid-Afrika te bespreek, en laat hulle daarna die vrae in die Leerdersboek bespreek.
- Assesseer die leerders op die tweede deel van hulle bespreking.

Voorgestelde antwoorde

Maak seker dat die leerders die volgende antwoorde op die vrae identifiseer:

1 Uitdagings wat Marcia, Msizi en Joeleen in die gesig staar:

Marcia

- Sosiale uitdaging: Marcia moes op veertien die skool verlaat, wat beteken sy kon nie baat by 'n voltooide skoolloopbaan nie.
- Ekonomiese uitdaging: Marcia se pa het sy werk verloor, wat beteken die familie moet op haar ma se salaris uitkom.

Msizi

- Sosiale uitdaging: Msizi het skool na Graad 9 verlaat, later by 'n bende aangesluit en by minder ernstige misdaad betrokke geraak.
- Ekonomiese uitdaging: Msizi het geen kwalifikasies gehad toe hy skool verlaat het nie; dus kon hy nie werk kry en 'n inkomste verdien nie.

Joeleen

- Sosiale uitdaging: Joeleen moes haar bejaarde ouers versorg, wat 'n veeleisende verantwoordelikheid is.
 - Ekonomiese uitdaging: Joeleen was nie in staat om te werk en 'n inkomste te verdien nie, want sy was die enigste versorger van haar bejaarde ouers.
2. As Marcia nie 'n dagsorgfasiliteit begin het nie, sou die familie nie genoeg geld gehad het om die huur vir hulle drieslaapkamerwoonstel of die rekeninge te betaal, of om kos te koop nie. Hulle kon dalk gedwing word om na 'n kleiner woonstel te verhuis, wat beklemmend sou wees en tot sosiale probleme kon lei. Sonder genoeg geld om kos te koop, sou hulle gesondheid daaronder gely het. Sonder genoeg geld kon hulle nie die rekeninge betaal nie en sekere belangrike dienste soos elektrisiteit en water kon afgesny word.
3. As Msizi nie belangstellings van sy eie gevind het nie, sou hy waarskynlik meer tyd saam met die bendes deurgebring het en met ander sosiale probleme te doen gekry het, soos middelmisbruik en gewelddadige gedrag. As 'n bendelid sou Msizi dalk by ernstiger misdaad betrokke geraak het.
4. Joeleen kon dalk bekommerd wees oor hoe om vir haar ouers te sorg sodat hulle 'n redelike lewenstandaard kon handhaaf. Sy kon bekommerd gewees het oor haar vermoë om vir haar ouers te sorg namate hulle ouer en swakker word. Die verantwoordelikheid van voltydse sorg vir mense wat afhanklik is, kan baie stres veroorsaak en Joeleen was dalk bekommerd sy sou nie kon volhou met die versorging nie.

- 5 Sosiale en ekonomiese voordele wat Marcia in haar werk ervaar het, sluit in om haar familie te help om gesond te bly en om te help om die rekenings te betaal en die familie in hulle huis te hou. Sosiale en ekonomiese voordele wat Msizi in sy werk ervaar het, sluit in om 'n plek in die samelewing te vind en te help om plaaslike besigheid te ondersteun. Sosiale en ekonomiese voordele wat Joeleen in haar werk ervaar het, sluit in om tot die samelewing by te dra, 'n plek in die gemeenskap te geniet en om 'n salaris te verdien om haar ouers te help ondersteun.
- 6 Die antwoorde vir hierdie onderwerp sal verskil volgens die leerders se ervarings.

Uitbreidingsaktiwiteit

As die tyd dit toelaat, kan jy leerders uitdaag om scenario's uit die werklike lewe met die klas te deel. Dit kan hulle eie ervarings insluit, asook die ervarings van ander mense wat hulle ken of van wie hulle gehoor het.

Eenheid 4

Liggaamsopvoeding: Teiken- speletjies (2)

Leerdersboek bladsy 63

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid leer leerders die basiese reëls, spelposisies, grepe en vaardighede om hokkie te speel.
- Nadat hulle die teorie geleer en die grepe en vaardighede geoefen het, gaan hulle aan 'n gewysigde hokkiespel deelneem.

Hulpbronne benodig

- Veiligheidstoerusting soos beenskerms en mondskerms, asook astro-handskoene, beskermende kopbedekking, borsskut en beenskutte vir die doelwagter. Dit is noodsaaklik wanneer standaardhokkiestokke en -balle gebruik word. As selfgemaakte papier- of plastiekstokke en -balle gebruik word, is die dra van beskermde toerusting nie verpligtend nie, omdat daar min gevaar vir beserings bestaan.
- Hokkiestokke, of stokke uit papier, hout of plastiek gemaak
- Hokkieballe, of balle uit papier en kleefband gemaak

Bykomende hulpbronne

- Verwys na <http://www.wphockey.org.za/wp-content/uploads/2010/07/FIH-Rules-of-Hockey-2009.pdf> vir 'n afskrif van die spelreëls.
- Sien die volgende webtuiste vir verskeie hokkie-oefenroetines: <http://www.teachpe.com/hockey/drills/1v1.php>

Ondersteuning vir onderrig

- Begin deur leerders te herinner aan hulle deelname aan teikenspeletjies soos kegelbal in Kwartaal 1 en die vaardighede wat hulle toe ontwikkel het.
- Stel hulle dan bekend aan die teikenspeletjie hokkie, deur hulle die basiese reëls, spelposisies, grepe en vaardighede te leer.
- Benadruk hoe belangrik veiligheidstoerusting en -reëls is om spelers teen beserings te beskerm, soos om veiligheidstoerusting te dra, om die hokkiestok altyd laer as 'n bepaalde hoogte te hou, en om nie ander spelers te stoot of in hulle vas te loop nie.
- Hoewel jy die spel kan wysig om by die skool of spelers se behoeftes aan te pas, moet jy onthou dat die hoofdoel is om punte aan te teken.

Aktiwiteit 10 Speel stofferhokkie

Leerdersboek bladsy 63

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om die teikenspeletjie hokkie aan leerders bekend te stel. Leerders leer die posisies van al die spelers in 'n hokkiespan, asook die basiese spelreëls.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin deur 'n teoretiese les (10-15 minute) in die klas te gee. Verwys na Leerdersboek bladsy 61. Bespreek kortliks met die leerders die veiligheidstoerusting wat in hokkie gebruik word.
- Verwys na die Leerdersboek se Aktiwiteit 3 op bladsy 51. Daar kan dalk leerders wees wat voorheen hokkie gespeel het, op mededingende of sosiale vlak. Herinner leerders egter daaraan dat jy hulle slegs aan die basiese beginsels van hokkie gaan bekendstel. Moedig leerders met hokkie-ervaring aan om aan die teorieles deel te neem om te help met verduidelikings, wenke, ens.

- Bespreek die spelreëls en spelposisies kortliks. Verwys na <http://www.wphockey.org.za/wp-content/uploads/2010/07/FIH-Rules-of-Hockey-2009.pdf> vir 'n afskrif van die spelreëls.
- Jy kan die spelreëls vir jou leerders wysig, maar behou die oogmerk van die spel, dit wil sê om meer doele as die opponente aan te teken.
- Leer leerders die spelers se posisies:
Voorspelers: Primêre doelskieters wat die meeste van die tyd tussen die middelveld en die opponente se doelpaal beweeg.
Middelspelers: Moet in staat wees om beide verdedigend en aanvallend te speel en die stamina te hê om oor die veld te hardloop wanneer van verdediging na aanval oorgegaan word. Ook skakels genoem.
Heelagters: Verdedig hoofsaaklik die opponente se voorspelers en probeer om die bal te keer wanneer dit naby die doelhok kom. Sommige breiers wys 'n enkele verdediger aan, wat 'n veër genoem word en naby haar eie doelpaal agter die heelagters speel.
Doelwagter: Staan voor die doelhok om skote met haar liggaam en stok af te weer. Moet vinnige refleksie en die vermoë hê om verdedigende strategieë na die spanmaats te kommunikeer.

Uitbreidingsaktiwiteit

- Laat leerders stofferhokkie speel. Leerders speel gewoonlik 1 tot 1. Jy kan begin met 1 tot 1 en selfs 2 tot 2. Die speletjie word op 'n klein plekkie gespeel. Jy kan egter die reëls wysig:
- Verdeel die leerders in spanne van 5 (die doelwagter ingesluit). Elke leerder het 'n opgerolde koerant (stok). Gebruik 'n klein balletjie (of een uit koerantpapier gemaak en met kleefband toegedraai).
- Die grootte van die speelveld en doelhokke kan wissel.
- Die oogmerk is om 'n doel aan te teken. Daar is nie opgestelde posisies nie, behalwe vir die doelwagter.
- Herinner leerders daaraan dat hokkie 'n sport is met beperkte kontak. Leerders kan hulle stokke teen opponente slaan, maar hulle moet liggaamlike kontak met mekaar vermy, dit wil sê hulle moenie spelers stamp of stoot nie.

Remediëringsaktiwiteit

Jy kan leerders hulle eie hokkiestokke laat maak. Leerders kan materiaal soos hout, papier of plastiek gebruik, of selfs ou besems. Die hokkiestok het 'n plat kant en 'n ronde kant. Leerder se tuisgemaakte stokke hoef nie net soos die werklike

hokkiestokke te lyk nie. Solank dit na 'n hokkiestok lyk, kan dit gebruik word om basiese begrippe en speelvaardighede te leer.

Aktiwiteit 11

Oefen belangrike hokkie-vaardighede

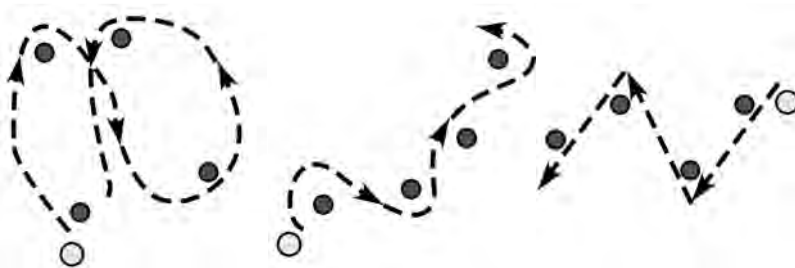
Leerdersboek bladsy 65

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om vir leerders die onderskeie grepe te leer wat in hokkie gebruik word. Eenvoudige, prettige oefenroetines, met ingebrip van vaardighedsontwikkeling, word ingesluit.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Sodra al die leerders hokkiestokke het, moet hulle die regte grepe vir gekose houe/skote leer. Daar is verskeie grepe vir bepaalde skote. Met verloop van tyd en baie oefening raak spelers gewoond daaraan. Jy gaan leerders 'n paar van hierdie grepe leer, wat kan insluit die V-greep, die basiese greep en die tru-greep. Verwys na die Leerdersboek bladsy 60.
- Begin met die basiese grepe: die eenhand-, regterhand- en linkerhandgreep. Verduidelik aan leerders dat jy die basiese oefenroetine met hulle gaan doen en dat dit hulle sal help om 'n paar hokkievaardighede te ontwikkel.
- Stel nou die kontroleblok (die denkbeeldige gebied voor hulle voete) aan leerders bekend.
- Verdeel leerders in groepe van 5-8. Begin met dribbeloefeninge:
- Spoeddribbel. Leerders moet die stok met die eenhandgreep vashou. Meet 'n afstand van 10-15 meter af. Dribbel die bal van een lyn na die ander. Laat leerders dit met die linkerhandgreep probeer. Dit moet baie vinnig gedoen word. Herhaal 3 keer met elke hand. Stel die veld op met die volgende drie oefenroetines:



- Verdeel die leerders in drie groepe. Elke groep moet 'n oefenroetine vir 5-7 minute doen. Die groepe ruil dan om.

- Voor die afkoelingsoefening eindig julle met 'n skietoefenroetine. Plaas teikens op wisselende afstande en hoeke en laat leerders daarna mik. Wanneer julle skiet:
 - Probeer om die bal voor jou voete te hou. Dit sal verseker dat jou knieë gebuig is en jou oë boontoe kyk, sodat jou omtreksig verbeter en jy kan sien waar die doelwagter is.
 - Kyk op wanneer jy reg is om te skiet – kyk waar die doelwagter is en waar jy die skoot wil laat land.
 - Begin om jou liggaam vir die skoot te draai (kort, vinnige treetjies) namate jy die gebied nader van waar jy wil skiet. Dit sal help om die skoot meer doeltreffend vry te stel.
 - Wanneer spelers moeg word, vra jy hulle om op balbeheer te konsentreer om die bal gladweg te slaan. Vermoë dit om die bal so hard as moontlik te slaan. Fokus op 'n gladde, vinnige skoot.
- Sien die volgende webtuiste vir verskeie hokkie-oefenroetines:
www.teachpe.com/hockey/drills/1v1.php

Uitbreidingsaktiwiteit

Voeg nog 'n teiken by aan die einde van elke oefenroetine.

Aktiwiteit 12 Speel hokkie

Leerdersboek bladsy 65

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders die basiese kennis, wat hulle vir 'n gewysigde hokkiespel geleer het, te laat toepas. Leerders gaan basiese vaardighede toon soos om te dribbel, te lak en die bal te slaan.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Stel 'n mini-hokkiespeelveld op volgens die beskikbare ruimte.
- Verdeel leerders in spanne van 5-11 spelers.
- Laat leerders mini-hokkie speel.
- Pas die reëls aan wanneer jy sien dat dit nodig is.
- Jou mikpunt is om te verseker dat al die leerders deelneem.
- Hou uitklopspele van 5 minute lank. Dit is 'n aktiwiteit met matige tot hoë intensiteit. Die wenner bly aan.
- Vir die formele assessering stel jy 'n dribbeloefenroetine op. Plaas 3 balle op die grond teen die einde van die oefenroetine. Die doelpale (teikengebied = 1 meter breed) moet ongeveer 6-8 meter ver wees.

- Gebruik die onderstaande rubriek om tydens die formele assessering telling te hou van individuele prestasies:

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as 'n formele assessering gebruik word.

Die leerder kan 'n bal óm keëls/merkers dribbel en drie doele aanteken.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Eenheid 5

Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid: Sosiale faktore wat bydra tot middelmisbruik

Leerdersboek bladsy 66

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid gaan leerders die sosiale faktore ondersoek wat tot middelmisbruik kan bydra, dit wil sê druk deur bendes of families, of blootstelling aan die media.
- Leerders gaan ook leer van positiewe gemeenskapsgroepe van hulle ouderdom waarby hulle kan aansluit, soos sportklubs, jeugklubs en godsdienstige jeuggroepe, en waar om hulp te kry.

Bykomende hulpbronne

- Rolprente oor die nadelige uitwerking van middelmisbruik, soos: *Candy*, met Heath Ledger in die hoofrol; *Trainspotting*, met Ewan McGregor in die hoofrol; *Things we lost in the fire*, met Benicio del Toro en Halle Berry in die hoofrolle

- Romans oor die tema van middelmisbruik, soos: *Smacked* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *The million rand teaspoon* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Hannah – My true story of drug, cutting and mental illness* [uitgewer en skrywer se name verwyder]
- Inligtingsboeke oor middelmisbruik, soos: *How to deal with your child's drug addiction* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Drug addiction and families* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Secret lives: Growing with substance: Working with children and young people affected by familial substance abuse* [uitgewer en skrywer se name verwyder]

Ondersteuning vir onderrig

- Vanweë die stigma en selfs wetlike gevolge verbonde aan middelmisbruik moet hierdie onderwerp uiters sensitief hanteer word. Leerders moet nooit gedwing word om tot 'n bespreking by te dra nie, en besprekings moet algemeen gehou word.
- Dit is goed om derde partye as vertrekpunt vir enige bespreking oor middelmisbruik te gebruik. Dit kan insluit beroemde persone soos sangers of rolprentsterre, of lede van die gemeenskap met wie die leerders kan identifiseer en wat die slagoffers van middelmisbruik geword het maar hulle verslawing oorkom het.
- Nog 'n manier om die boodskap tuis te bring, is om vir leerders 'n rolprent oor middelmisbruik te wys as dit moontlik is, of om gedeeltes uit 'n boek oor hierdie onderwerp voor te lees. Wees bewus van sensitiewe leerders se reaksie op grafiese beskrywings van middelmisbruik, en gebruik jou goeie oordeel oor materiaal wat by die ouderdom van leerders pas.

Aktiwiteit 13

Identifiseer watter uitwerking sosiale groepe in die gemeenskap op middelmisbruik het

Leerdersboek bladsy 67

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders op hul hoede te maak oor die negatiewe uitwerking van sosiale groepe in die gemeenskap, soos bendes, families of die media, wat druk op lede plaas om by middelmisbruik betrokke te raak.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Herinner leerders aan wat hulle in Graad 7 oor middelmisbruik geleer het, insluitend die misbruik van alkohol, sigarette en dwelms. Praat oor die negatiewe

uitwerking van hierdie middels op 'n mens se gesondheid, verstand en toekomstige vooruitsigte.

- Bespreek faktore wat dalk tot middelmisbruik kan bydra, en sluit families, sosiale groepe in die gemeenskap en die invloed van die media in.
- Wys daarop dat goeie rolmodelle grootliks daartoe bydra om kinders vry van middelmisbruik te hou, en bespreek die moontlike positiewe rolmodelle in die leerders se lewe, soos families of lede van die gemeenskap, onderwysers of vriende op skool.
- Moedig leerders aan om by te dra tot 'n lys op die bord oor wat hulle graag in families wil beleef, byvoorbeeld kos, warmte, skuiling, liefde en ondersteuning, en bespreek dan maniere om probleme in 'n disfunksionele familie te bied, byvoorbeeld deur positiewe ondersteuningsgroepe buite die familie, soos sportklubs, jeug- of godsdienstige groepe, te vind.
- Bespreek waar om hulp te gaan vra indien jy by middelmisbruik betrokke raak. Oorweeg dit om 'n maatskaplike werker of verteenwoordiger van 'n rehabilitasiesentrum te nooi om motiverend met die leerders in die klas te praat.

Voorgestelde antwoorde

1. Tik
2. 'n Bende
3. Die *MyLife*-stigting

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders moet 'n video-opname van 30 sekondes wat dwelmverslawing en/of die rehabilitasieproses uitbeeld, skryf, regisreer en op hulle selfone skiet. Dit kan enige vorm aanneem, byvoorbeeld 'n onderhoud met 'n "dwelmverslaafde" of 'n "maatskaplike werker". Verdeel die klas in groepe en maak seker daar is minstens een selfoon met videovermoë in elke groep. Anders kan jy 'n selfoon met videovermoë leen en 'n tydtafel opstel wanneer groepe hulle video-opnames onder onderwyserstoetsing kan skiet.

Remediëringsaktiwiteit

Vra leerders om denkbeeldige joernaalinskrywings te maak, asof hulle by 'n bende betrokke geraak het of deur 'n familielid geteiken is en onder druk geplaas is om dwelms te misbruik. Hulle moet moontlike merkers op 'n afwaartse spiraal aanteken, gevolg deur 'n ingryping, soos om 'n ondersteuningsgroep of hulplyn teë te kom, en dan die terugtog om dwelmvry te wees. Vra hulle om op negatiewe teenoor positiewe aspekte van hulle onderskeidelik verslaafde en dwelmvrye lewe te fokus. Hulle moet

minstens drie inskrywings hê – een tydens verslawing, een wat die ingryping beskryf en een wat fokus op die herwin van hulle liggaamlike en verstandelike gesondheid en hulle positiewe bydrae tot die samelewing.

Aktiwiteit 14

Assesseer jou besluitnemingsvaardighede

Leerdersboek bladsy 69

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om te assesser hoe selfgeldend individuele leerders is, sodat daar met toenemende vlakke van selfgeldendheid gewerk kan word, as dit nodig sou wees. Leerders wat aandui dat hulle glad nie selfgeldend is nie, staan die grootste gevaar om onder druk dwelms te misbruik; dus is dit noodsaaklik om hulle sterker besluitnemingsmetodes te leer om hulleself te beskerm.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Jongmense raak dikwels betrokke by middelmisbruik omdat hulle toelaat dat druk hulle beïnvloed, hetsy deur hulle ouderdomsgroep, familie of die lewe oor die algemeen. Noem in die klas voorbeelde van gepaste gedrag, soos weiering en besluitnemingsvaardighede, wat in die Leerdersboek (bladsy 63) verskyn.
- Bespreek wat dit beteken om glad nie selfgeldend nie, té selfgeldend of selfgeldend te wees, en gesels oor die feit dat sommige mense 'n probleem met selfgelding het. Behalwe die voorstelle in die Leerdersboek (bladsy 63), moet die klas ook hulle eie menings gee oor verskillende maniere om nee te sê.
- Vra die leerders om die vasvra op bladsy 64 van die Leerdersboek individueel te beantwoord en om hulle vlak van selfgelding volgens die aantal A's, B's en C's te assesser. Dalk kan jy met leerders wat meestal C's gehad het en doeltreffende strategieë bespreek om meer selfgeldend te wees; dink egter daaraan om dit buite klastyd te skeduleer sodat jy sensitief kan wees oor hulle moontlike verleentheid voor die klasmaats. Moedig die leerder aan om die wenke oor meer selfgeldendheid een vir een toe te pas en suksesse aan te teken. Dit sal selfvertroue bou by diegene wat nie so moedig is nie.

Voorgestelde antwoorde

Kan verskil volgens die leerders se soort persoonlikheid, maar leerders behoort onder ideale omstandighede meestal A's of A's vermeng met B's te behaal, met A = baie selfgeldend, B = redelik selfgeldend en C = glad nie selfgeldend nie.

Uitbreidingsaktiwiteit

Verdeel die klas in pare om rolspel te oefen; een leerder moet byvoorbeeld die ander een probeer oortuig om 'n dwelmmuil te word, en die ander een is selfgeldend en weier. Ruil rolle om en herhaal. As daar genoeg tyd is, kan hulle nuwe pare vorm en herhaal.

Aktiwiteit 15

Onderzoek fetale alkoholsindroom

Leerdersboek bladsy 70

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om die kort- en langtermyngevolge van middelmisbruik uit te lig, met 'n besondere fokus op fetale alkoholsindroom (FAS), wat babas voorgeboortelik aantast as die moeder alkohol tydens swangerskap gebruik het. Die skakel tussen misbruik en geweld, en die uitwerking daarvan op onderwysuitkomste, word ook uitgelig.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin die bespreking om die aard van verslawing te verduidelik, asook die feit dat wanneer iemand verslaaf is, hy of sy min of geen kans het om self op te hou.
- Let daarna op die kort- en langtermyngevolge van middelmisbruik op die gesondheid. Korttermyngevolge sluit maagpyn en braking, humeurigheid, 'n versteurde slaappatroon en gebrek aan konsentrasie in. Langtermyngevolge sluit hart- en longsiektes asook breinskade in.
- Verduidelik die uitwerking op die ongebore babas as moeders te veel tydens swangerskap: die gevolg is fetale alkoholsindroom (FAS). Probeer om foto's oor babas wat met FAS gebore is in mediese tydskrifte of op die internet te kry.
- Fokus daarna op die skakel tussen middelmisbruik en geweld, en moedig leerders aan om hulle sienings of selfs ervarings van hierdie verskynsel te deel.
- Benadruk dat die meerderheid misdaad wat in ons land gepleeg word, verband hou met middelmisbruik, hetsy onder die invloed daarvan gepleeg of gepleeg om verslawing vol te hou. Laasgenoemde kom meer algemeen voor by prostitute wat hulle liggame vir dwelmgeld verkoop, en sodoende die gevaar loop om siektes soos MIV en Vigs of ander SOS'e te kry.
- Fokus laastens daarop dat middelmisbruik konsentrasievlakke en dus akademiese sukses beïnvloed, en wys daarop dat lae opvoedingsvlakke 'n jong mens se vermoë om werk te kry, 'n suksesvolle loopbaan te ontwikkel en 'n gesin te onderhou benadeel.

Voorgestelde antwoorde

- FAS is 'n stel simptome waarmee babas gebore word, en wat liggaamlike en verstandelike vertraging insluit.
- Babas word met FAS gebore as hulle moeders tydens swangerskap te veel alkohol gedrink het.
- Die tekens van FAS sluit in: te klein vir ouderdom, 'n klein koppie, uitpeuloë en 'n groot voorkop, en verstandelike vertraging.
- Ja. Swanger moeders kan nêe sê vir alkohol sodat hulle hulle ongebore babas kan beskerm en normale, gesonde ontwikkeling kan verseker.

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders kan hulle eie meelbabas uit 'n pak meel maak, soos aanbeveel in die boek *Flour Babies*. Probeer 'n eksemplaar by die biblioteek kry en lees dit aan die klas voor, of moedig leerders aan om dit ná die klas onder toesig te lees. Die idee is om minstens een week lank hulle “baba” te versorg asof dit 'n regte baba is, met die doel om 'n sin van verantwoordelikheid oor ouerskap by hulle tuis te bring. Hou 'n kort terugvoeringsessie en bespreek hoe hulle gevoelens oor die versorging van 'n baba verander het – binne of buite die baarmoeder.

Remediëringsaktiwiteit

Vra leerders om 'n “wensgedig” te skryf uit die oogpunt van 'n ongebore baba wat die moeder vra om hom of haar veilig in die baarmoeder te hou. Die gedig kan byvoorbeeld fokus op die baba se hoop en drome vir die toekoms. 'n Mens kan hiervan 'n seremonie maak, deur byvoorbeeld die blaaië waarop die gedigte geskryf is in papierbootjies te vou en hulle in 'n nabygeleë stroompie vry te stel, of aan balonne vas te maak en in die wind te laat wegwaai.

Aktiwiteit 16

Bespreek die uitwerking van alkoholmisbruik

Leerdersboek bladsy 71

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om die uitwerking van alkoholmisbruik uit te lig.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lig leerders in dat alkohol vir ongeveer 65% van die moorde en vir die meeste huishoudelike geweld in Suid-Afrika verantwoordelik is.
- Lees die tekenprentstorie oor John aan die groep voor.

- Beantwoord die vrae deur die uitwerking van alkoholmisbruik met die leerders te bespreek.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Hy beweer dat hy nie kan onthou nie (geheueverlies); hy is aggressief.
- 2 Die korttermynuitwerking is buierigheid en konsentrasieverlies, terwyl die langtermynuitwerking breinskade kan wees.
- 3 Op die kort termyn moet hulle geweld hanteer en op die lang termyn kan hulle dalk finansiële benadeel word en die verlies van 'n pa ondervind.
- 4 Toneelstukke sal verskil.

Aktiwiteit 17 Identifiseer die gevolge van tikgebruik

Leerdersboek bladsy 72

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om die gevolge van en probleme in verband met tikverslawing en die rehabilitasie-opsies wat beskikbaar is, uit te lig.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die gevallestudie “Tik kry ’n houvas op skoolkinders” (Leerdersboek bladsy 67) in die klas en vra die leerders om die feite in die storie te herhaal deur dit dalk eers op die swartbord te lys en dan onder opskrifte soos “Uitwerking op gedrag”, “Impak op gesondheid”, “Redes vir gewildheid”, “Rehabilitasie-vooruitsigte”, ens. te groepeer. So maak jy dit vir leerders makliker om die vrae in Aktiwiteit 14 te beantwoord.
- Maak seker jy benadruk die swak toekomsvooruitsigte vir tikverslaafdes.
- Bespreek rehabilitasie-opsies en die doeltreffendheid daarvan, al dan nie.
- Deel ’n lys van plekke wat kan help in jou gemeenskap of onmiddellike omgewing uit, sodat plaaslike leerders meer toegang tot hulp kan kry.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Tik is ’n goedkoop dwelm wat in Suid-Afrika geredelik beskikbaar is. Dit is eers *Speed* genoem.
- 2 Baie leerders gebruik tik, want dit gee ’n adrenaliënstroom en laat jou voel jy het die vertroue en is aangevuur wanneer omstandighede sleg is (armoede, werkloosheid, geen toekomsvooruitsigte nie). Dit is ook goedkoop en maklik bekombaar, daarom kan mense in arm gemeenskappe dit bekostig.

- 3 *Korttermyngesondheid:* Tik laat jou nie eet of slaap nie en hou jou in 'n toestand van uiterse opgewondenheid, wat sleg is vir jou hart. *Langtermyngesondheid:* Tik vernietig jou brein. (Dit kan lei tot uiterste buierigheid, permanente breinskade, en die ontwikkeling van persoonlikheidssteurnisse). Baie jong mense word prostitute om hulle tikmisbruik te onderhou, en dit beteken 'n groter gevaar om MIV/Vigs te kry. *Onderwys:* Tik het 'n negatiewe uitwerking op konsentrasie, daarom verlaat kinders die skool te vroeg en het hulle nie geleentheid om werk te kry nie. Die dwelmiddel maak leerders ook aggressief en klasse word versteur. *Misdaad:* Baie tikverslawers word misdadigers om hulle verslawing te onderhou. Hulle aggressievlak is ook baie hoog, wat in meer gewelddadige misdaad omskakel.
- 4 Inwonende rehabilitasie by 'n kliniek.
- 5 Baie min ouers kan die geld by private klinieke bekostig, en die paar regeringsrehabilitasiesentrums het 'n lang waglys.
- 6 Antwoorde kan van leerder tot leerder verskil. Aanvaar enige redelike voorstelle.

Uitbreidingsaktiwiteit

Vra leerders om navorsing te doen oor klinieke, NRO's, dienste, hulplyn en ondersteuningsgroepe in of naby hulle gemeenskap en stel 'n plaaslike lys saam om aan al die leerders te gee, bo en behalwe die lys in die Leerdersboek (bladsy 68).

Remediëringsaktiwiteit

Nooi 'n gerehabiliteerde tikverslaafde om 'n motiveringspraatjie vir die klas te gee. Maak tyd vir vrae en antwoorde ná die praatjie sodat leerders die geleentheid kan kry om meer oor kwessies wat hulle na aan die hart lê, uit te vind. Doen navrae by rehabilitasieklinieke oor name en kontakbesonderhede van geskikte kandidate. Laat elke leerder 'n kort briefie skryf om te sê hoe hy of sy die persoon se moed en deursettingsvermoë bewonder om tikverslawing te oorkom, en waardering uitspreek vir sy of haar gewilligheid om die storie met die klas te deel. Stel een leerder aan om die spreker te bedank en oorhandig die briewe van aansporing aan hom of haar.

Eenheid 6 Liggaamsopvoeding: Teikenspeletjies (3)

Leerdersboek bladsy 74

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid gaan leerders die basiese beginsels van gholfspel, sethoue en afslane, leer.

- Die belangrikste vaardighede wat vir strategiese teikenspeletjies ontwikkel moet word, is korrel en akkuraatheid.

Hulpbronne benodig

- Setstok
- Gholfballe
- Gimnasiummatte (indien beskikbaar)
- Materiaal om jou eie setstok en balle te maak, byvoorbeeld hout, plastiek, metaal of papier
- 'n Koppie om in die putjie (gaatjie) te sit
- Hindernisse soos bakstene, keëls of planke of enige klein item
- Papier en stokke om elke putjie te nommer (maak papier aan stok vas en plant die stok by die putjie in die grond)
- Papier vir telkaarte
- Potlode of penne

Ondersteuning vir onderrig

- Maak seker leerders verstaan die verskil tussen 'n lae-intensiteitaktiwiteit soos gholf (of mini-gholf) en 'n aktiwiteit met hoë intensiteit, soos naelloop. As hulle onseker is, laat hulle die gemaklike-geselstoets doen om die intensiteit van die oefening te bepaal (Leerdersboek bladsy 71).
- Al die leerders behoort die doel van die oefening te verstaan, dit wil sê om die voorwerp so na as moontlik aan die aangewese teiken te kry deur die voorwerp se spoed en baan te beheer.
- Omdat jy jou pad na die teiken moet beplan (strategie uitwerk), word gholf of mini-gholf as 'n strategiese teikenspel beskryf.

Aktiwiteit 18

Ontwerp 'n mini-gholfbaan en speel mini-golf

Leerdersboek bladsy 75

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders kan leer om te korrel en akkuraat te wees, en om hulle pad na die teiken (in hierdie geval die putjie) te beplan.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin deur die les vir 10-15 minute in die klas te bespreek. Bespreek die lae intensiteit van gholf. Bespreek die geselstoets kortliks.

- Leerders gaan mini-gholf speel. As setstokke (gholfstokke wat gebruik word om redelik kort hou teen 'n lae spoed te slaan met die doel om die bal in die putjie te laat rol) nie beskikbaar is nie, moet leerders hulle eie maak (sien onderstaande Uitbreidingsaktiwiteit).
- Mini-gholf word op 'n gladde, kunsmatige oppervlak soos 'n mat gespeel. (Sien Uitbreidingsaktiwiteit vir alternatiewe.)
- Vir aktiwiteite met lae intensiteit kan die opwarmingsoefeninge meer sport-spesifieke strekoefeninge insluit. Dit hoef nie so energiek te wees soos opwarmingsoefeninge vir aktiwiteite met hoë intensiteit soos hokkie en sokker nie.
- Begin deur vir leerders die regte greep te leer. Die illustrasie op bladsy 69 van die Leerdersboek behoort die leerders te lei.
- Verdeel die leerders in groepe van 4-8. Leerders moet hulle sethoue oefen (sien Uitbreidingsaktiwiteit vir wenke oor hoe om 'n putjie te maak):
- Die leerders moet probeer om die bal in die putjie te kry. Die afstand van die putjie tot by die aanvangslyn moet wissel. Verleng die afstand geleidelik.
- Voeg nou hindernisse by op die baan. Gebruik bakstene, planke of enigiets kleins. Hindernisse kan gebruik word om die bal na die putjie toe te keer.
- Sê teen die einde van die les vir die groepe dat hulle 'n enkele putjie moet ontwerp wat deel sal uitmaak van 'n groter baan. Elke putjie moet so ontwerp word dat 'n speler 'n kolhou kan slaan (die bal met een hou in die putjie slaan). Leerders kan so kreatief wees as wat hulle wil in hulle baanontwerpe.
- Laat hulle dan hulle putjie opstel. Wanneer al die groepe gereed is, sal jy 'n mini-gholfbaan hê.
- Neem individuele leerlinge waar, aangesien jy die akkuraatheid van elke leerder se sethoue moet assesser.
- Groepe moet nou 'n rondte mini-gholf speel. Nommer elke putjie. Elke groep sal van putjie tot putjie beweeg, soos om van punt tot punt op 'n oefenbaan te beweeg. Leerders kan hulle telling opskryf op 'n groepstelkaart soos hierdie een:

Mini-gholftelkaart

Naam	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Totaal	10	11	12	12	14	15	16	17	18	Totaal

- Die leerder met die laagste telling wen.

Uitbreidingsaktiwiteit

Laat leerders hulle eie gholffsetstokke en balle maak uit enige vrylik beskikbare materiaal (hout, plastiek, metaal of papier) en laat hulle 'n plat, gladde oppervlak as baan gebruik. Die leerders kan hulle bane in die skoolsaal of op 'n gladde oppervlak buite opstel. Selfs 'n sanderige plek sal goed genoeg wees. As jy gimnasiummatte het, kan dit as 'n speeloppervlak gebruik word. Plaas 'n plastiekbekertjie in die grond, of laat dit op sy kant op die grond lê, om die bal in te vang. Nou's jy gereed – pasop, Ernie Els!

Aktiwiteit 19 Behaal vyf kolhoue

Leerdersboek bladsy 75

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om die akkuraatheid van individuele leerders se sethoue te assesseer.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Laat leerders hulle mini-gholfbaan opstel en mekaar help. Terwyl leerders mini-gholf speel, moet jy individuele leerders roep om geassesseer te word.
- Stel 'n eenvoudige mini-gholfputjie op sonder hindernisse. Die putjie is ongeveer 6-8 meter van die beginstreep af. 'n Oefenputjie kan ook vir leerders opgestel word.

Assessering

Jy kan die volgende rubriek gebruik om die leerders formeel te assesseer.

Die leerder kan 5 kolhoue slaan.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Voorbeeld formele assessering

Taak: Halfjaareksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige-keusevrae oor die verhouding tussen 'n man (Joe) en 'n vrou (Marli). Kies wat nie pas nie. (5 punte)

1.1 Joe en Marli werk op die volgende manier aan hulle verhouding:

- A Hulle kritiseer mekaar nooit aggressief nie.
- B Hulle doen absoluut alles saam.
- C Hulle bespreek altyd hulle probleme en luister aandagtig na mekaar.
- D Hulle is nie agterdogtig of jaloers op mekaar nie.

1.2 Joe en Marli hanteer hulle meningsverskille op die volgende toepaslike manier:

- A Hulle gebruik nie-aggressiewe lyftaal.
- B Hulle vertel altyd die waarheid aan mekaar.
- C Hulle koel af voordat hulle aangaan om 'n meningsverskil te hanteer, indien nodig.
- D Hulle probeer om altyd tydens 'n meningsverskil kalm te bly maar as dit onmoontlik is, blaas hulle stoom af deur slegs vir 'n kort rukkie op mekaar te skreeu.

1.3 Seksualiteit sluit die volgende in:

- A seksuele gedagtes en gedrag
- B ons waardes oor liefde en vriendskappe
- C aangetrokkenheid tot die teenoorgestelde of dieselfde geslag
- D slegs seks, want seksualiteit is dieselfde as seks

1.4 Marli was selfgeldend en het toepaslik opgetree toe sy die volgende gedoen het:

- A Sy het Joe vertel dat hy verkeerd was en het haar argument hardop verdedig en sarkastiese aanmerkings gemaak.
- B Sy het Joe se mening gerespekteer selfs al het sy nie met hom saamgestem nie.
- C Sy het na Joe geluister en haar eerlike mening gegee.
- D Sy het nie haar mening op Joe afgedwing nie, maar hom vertel wat sy dink en het geluister na sy mening.

- 1.5 Joe het die verhouding met Marli op die volgende toepaslike manier beëindig:
- A Hy het besluit om minder en minder tyd saam met haar te spandeer en gehoop dat sy die boodskap sal kry dat hy die verhouding wil beëindig.
 - B Hy het haar vertel dat sy 'n goeie maat is en hy het die tyd wat hulle saam spandeer het geniet, maar hy wil die verhouding beëindig.
 - C Hy het haar vertel dat hy siek vir haar is en haar nooit weer wil sien nie.
 - D Hy het haar vertel dat haar ouers se egskeiding te veel vir hom was om te hanteer.

Vraag 2: Waar en onwaar

(5 punte)

- 2.1 Volgens die Suid-Afrikaanse Polisie hou minstens 60% van alle misdade landswyd met middelmisbruik verband.
- 2.2 Skoolkinders wat alkohol of dwelms gebruik, is twee keer meer by geweldsmisdade betrokke.
- 2.3 Dit is belangrik om die gewoonte van selfgesprek te verbreek.
- 2.4 'n Gebrek aan konsentrasie is een van die korttermyngeestesgevolge van middelmisbruik.
- 2.5 Mense wat selfversekerd praat, is nie te skaam nie, maar ook nie te opdringerig nie.

Vraag 3: Vul die ontbrekende woord in

(5 punte)

- 3.1 'n _____ is iets wat jy graag wil bereik, binne 'n bepaalde tyd.
- 3.2 As ons 'n vermoë het wat ons nog nie ontwikkel het nie, sê ons dat ons _____ het.
- 3.3 _____ beteken hoe jy jouself sien en die dinge wat jy van jouself weet, soos jou goeie en swak hoedanighede.
- 3.4 _____ is wanneer jy dinge wil doen en bereik, sonder dat iemand anders jou aansê om dit te doen.
- 3.5 _____ is wat jy vir jouself sê, hardop of in jou gedagtes.

Vraag 4: Beantwoord vrae oor verwagting

(5 punte)

- 4.1 Wat is verwagting? (1)
- 4.2 Gee 'n voorbeeld van 'n ongesonde verwagting. (1)
- 4.3 Watter rol speel verwagting in romantiese verhoudings? (3)

Vraag 5: Beantwoord vrae oor 'n oormaat selfgeldendheid (5 punte)

- 5.1 Lys drie maniere waarop mense met 'n oormaat selfgeldendheid optree. (3)
- 5.2 Hoe kan mense met 'n oormaat selfgeldendheid verander? (2)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 6: Scenario oor positiewe selfgesprek (7 punte)

Soms voel Ameerah moedeloos as sy in die spieël kyk en haar swak vel sien. Sy dink dat sy nooit so mooi en atleties soos haar ouer suster sal wees nie en dit laat haar vasgekeer en ongelukkig voel. "As ek maar net goed was met iets," dink sy.

- 6.1 Waarom is Ameerah se negatiewe selfgesprek 'n probleem? (2)
- 6.2 Gee vyf riglyne vir positiewe selfgesprek wat tot Ameerah se voordeel sal wees. (5)

Vraag 7: Seksualiteit (6 punte)

Moses weet dat sy ouers dit nie sal goedkeur dat hy 'n seksuele verhouding aanknoop nie; hy neem dus 'n besluit om te wag tot hy ouer is.

Op watter positiewe en negatiewe maniere kan ouers hulle tienerkinders se seksualiteit beïnvloed?

Vraag 8: Scenario oor leerstyle (12 punte)

Alhoewel Myriah en haar suster nie 'n slaapkamer deel nie, vind hulle dit baie moeilik om in dieselfde vertrek te studeer. Myriah hou daarvan om musiek op die agtergrond te speel; haar suster hou daarvan om op en af te loop terwyl sy haar huiswerk doen.

- 8.1 Verduidelik wat 'n ouditiewe-leerstyl is en gee voorbeelde van hoe ouditiewe-leerders studeer. (3)
- 8.2 Verduidelik wat 'n visuele leerstyl is en gee voorbeelde van hoe visuele leerders studeer. (3)
- 8.3 Verduidelik wat 'n kinestetiese leerstyl is en gee voorbeelde van hoe kinestetiese leerders studeer. (3)
- 8.4 Verduidelik hoe leerders studeer wat die lees- en skryfleerstyl gebruik. (1)
- 8.5 Wat is Myriah en haar suster se individuele leerstyle? (2)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord twee uit drie vrae.

Vraag 9: Gee raad oor 'n eerste afspraak (10 punte)

Jou vriend Mark hou van 'n meisie in jou klas en wil graag 'n afspraak met haar maak, maar is bang dat sy hom sal verwerp as hy haar vra. Gee vir Mark raad oor hoe om 'n afspraak met haar te maak en ook hoe om tydens die eerste afspraak op te tree.

Vraag 10: Dink oor jou loopbaankeuse**(10 punte)**

Sê wat jy verwag as jy die volgende loopbane kies en watter een jou die beste sal pas.

- Realistiese loopbaan
- Sosiale/maatskaplike loopbaan
- Ondernemende loopbaan
-

Vraag 11: Oorweeg die sosiale en ekonomiese behoeftes**van Suid-Afrika****(10 punte)**

“As jy na skool by die arbeidswêreld aansluit, sal jy help om in die sosiale en ekonomiese behoeftes van Suid-Afrika te voldoen.” Stem jy saam met hierdie stelling? Verduidelik.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 12 in Eenheid 4 kan gebruik word as 'n formele assesseringsaktiwiteit.

Tydens 'n wedstryd van gewysigde hokkie sal jy geassesseer word oor jou vermoë om die bal deur 'n hindernisbaan te dribbel en doele aan te teken.

As alternatief kan Aktiwiteit 19 in Eenheid 6 ook gebruik word as 'n formele assesseringsaktiwiteit. In hierdie aktiwiteit sal jy jou vermoë toets om vyf putjies elke keer met een hou te voltooi.

Totaal: 30 punte

Voorbeeld formele assessering – memorandum

Afdeling A: 25 punte**Vraag 1: Veelvuldige keuse (Kies die verkeerde antwoord)****(5 punte)**

- 1.1 B ✓
- 1.2 D ✓
- 1.3 D ✓
- 1.4 A ✓
- 1.5 A ✓

Vraag 2: Waar en onwaar**(5 punte)**

- 2.1 Waar ✓
- 2.2 Onwaar ✓
- 2.3 Onwaar ✓
- 2.4 Waar ✓
- 2.5 Waar ✓

Vraag 3: Vul die onbrekende woord in**(5 punte)**

- 3.1 Doelwit ✓
- 3.2 Potensiaal ✓
- 3.3 Selfbeeld ✓
- 3.4 Selfmotivering ✓
- 3.5 Selfgesprek ✓

Vraag 4: Beantwoord vrae oor verwagtings**(5 punte)**

- 4.1 Wat jy verwag van die ander persoon in 'n verhouding. ✓ (1)
- 4.2 Leerders se antwoorde sal verskil, maar dit kan enige iets wees wat nie regverdig is om van 'n ander persoon in 'n verhouding te verwag nie, omdat dit die ander persoon benadeel. ✓ (1)
- 4.3 Wanneer daar nie aan verwagtinge voldoen word nie, is daar 'n probleem; gevolglik moet die probleem opgelos word sodat die verhouding kan voortbestaan. ✓ In 'n romantiese verhouding verwag die partye respek en ondersteuning van mekaar. ✓ As daar nie aan hierdie verwagtinge voldoen word nie, moet die probleem opgelos word. (3)

Vraag 5: Beantwoord vrae oor 'n oormaat selfgeldendheid**(5 punte)**

- 5.1 Luidrugtig en vol van hom- of haarself; oorheers gesprekke, onderbreek, luister kwalik, is baasspelerig (3)
- 5.2 Sy moet na ander mense luister en dink oor hoe sy mense laat voel wanneer sy haar mening gee; ✓ sy moet oefen om haar mening sodanig te lug dat dit duidelik is dat sy ander menings respekteer. ✓ (2)

Afdeling B: 25 punte**Vraag 6: Scenario oor positiewe selfsgesprek****(7 punte)**

- 6.1 Ameerah se selfbeeld is negatief as gevolg van haar selfgesprek. ✓ Haar selfgesprek benadeel hoe sy haarself beskou en ook haar selfmotivering. ✓ (2)
- 6.2 Sy moet fokus op wat haar spesiaal en uniek maak as individu. ✓ Sy moet haarself herinner aan haar persoonlike prestasies. ✓ Sy moet op positiewe maniere dink en praat. ✓ Sy moet vertrouwe hê in die bereiking van haar doelwitte. ✓ Sy moet haarself daaraan herinner dat niemand volmaak is nie en dat 'n mens darem foute mag maak. ✓ (5)

Vraag 7: Seksualiteit**(6 punte)**

- 1 Positief: praat met hulle tienerkinders oor kwessies rakende seksualiteit; ✓ open bespreking waartydens tieners vrae kan stel en voel dat hulle aanvaar en nie geoordeel word omdat hulle seksgevoelens het nie; ✓ ouers verskaf riglyne

gebaseer op hulle eie waardes oor seksualiteit; ouers se eie waardes oor verhoudings en seksuele gedrag sal hulle kinders beïnvloed. As jou ouers mekaar byvoorbeeld respekteer en jou leer dat dit 'n belangrike deel van enige verhouding is, sal jy waarskynlik dieselfde doen. Jou ouers voel dalk ook dat jy moet wag tot 'n sekere ouderdom voordat jy begin uitgaan. ✓
 Negatief: ouers is bang dat as hulle aspekte van seksualiteit met hulle kinders bespreek, ✓ dit die kinders sal aanmoedig om met seksuele gedrag te eksperimenteer. ✓ Sommige ouers gee geen leiding nie en hulle kinders kan hulle niks vra of raad van hulle kry nie. ✓

Vraag 8: Leerstyle

(12 punte)

- 8.1 Ouditiewe leerstyl: Sommige leerders vind dat hulle die beste leer of studeer wanneer hulle luister of praat. ✓ Hierdie leerders word gehelp deur aktiwiteite soos besprekings, debatte, praat, hardop lees, woordelike herhaling en luister. ✓✓ (3)
- 8.2 Visuele leerders vind dat hulle die beste leer of studeer as hulle dit lees wat neergeskryf is of inligting in die vorm van diagramme, tabelle en grafieke kry. ✓ Visuele leerders gebruik dikwels kleurpenne of kleurmerkers wanneer hulle aantekeninge maak of studeer. ✓ Flitskaarte help visuele leerders wanneer hulle vir toetse of eksamens leer. ✓ (3)
- 8.3 Kinestetiese leerders vind dat hulle die beste leer met behulp van praktiese aktiwiteite of metodes wat hulle liggaamlik betrek terwyl hulle leer, ✓ byvoorbeeld rolspel of besprekingsgroepe. ✓ Kinestetiese leerders moet dikwels een of ander aksie by hulle leer betrek, byvoorbeeld om inligting neer te skryf terwyl hulle leer. ✓ (3)
- 8.4 Sommige leerders gebruik 'n leesleerstyl wanneer hulle nuwe inligting verwerk of vir die eksamen leer. Hierdie leerders lees die betrokke afdelings in hulle handboeke dikwels ná klas en herlees ook hulle aantekeninge. 'n Leesleerstyl pas goed by 'n skryfleerstyl. ✓ (1)
- 8.5 Myriah is ouditief gerig; ✓ haar suster is kinesteties gerig. ✓ (2)

Vraag 9: Gee raad oor 'n eerste afspraak

(10 punte)

Om iemand uit te vra (afspraak te maak), kan nogal spanningsvol wees. Sê nou sy of hy weier? Jy voel soos 'n gek en bekommer jou siek daaroor dat sy of hy al die ander vriende gaan vertel. ✓ As sy of hy weier, beteken dit nie die einde van alles nie. ✓ Dit is ontstellend, want niemand hou daarvan om verwerp te word nie. ✓ Moenie dat dit jou onder kry nie. ✓ Vra iemand anders. ✓ As iemand sê: "Ja, ek sal baie graag saam met jou gaan", sal jy bly wees dat jy dapper genoeg was om te vra. ✓ Met jou eerste afspraak is dit belangrik om die geselskap aan die gang te hou. ✓ Wees natuurlik en

gesels oor dinge waarmee jy gemaklik voel, maar moenie die gesprek oorheers en NET oor jou eie belangstellings praat nie. ✓ Vra jou maat uit oor dinge waarvan sy of hy hou. Onthou, om te luister is net so belangrik as om te gesels. ✓ Leer eers jou maat goed ken voordat jy enigsins daaraan dink om 'n seksuele verhouding te begin. Jy moet iemand eers goed leer ken voordat julle mekaar kan vertrou, respekteer en liefhê. ✓ As jy hartstogtelik voel oor iemand se uiterlike, kan dit dalk die verhouding bederf. ✓ As jou maat jou probeer aanleiding gee, onthou dat dit jou keuse is hoe om te reageer. ✓ (enige 10)

Vraag 10: Dink oor jou loopbaankeuse

(10 punte)

Ondernemende loopbane pas mense wat energiek, kreatief, innoverend en doelgerig is en met gemak risiko's kan loop, ✓ byvoorbeeld entrepreneurs wat hulle eie besighede begin of verkoopverteenwoordigers wat nuwe dienste of produkte bemark. ✓ Mense in ondernemende loopbane hou daarvan om nuwe dinge te doen, is op die uitkyk vir geleenthede, is optimisties, neem die inisiatief, dink strategies en kan uitdagende situasies hanteer. ✓

Realistiese loopbane pas mense wat prakties en reguit is en hou van praktiese werk en om met masjiene te werk, ✓ byvoorbeeld 'n bloemis, kabinetmaker of 'n rekenaartegnikus. ✓ Mense in realistiese loopbane kan maklik alleen werk, geniet praktiese werk, is sistematies en goed om dinge te maak of te laat werk. ✓

Sosiale loopbane pas diegene wat daarvan hou om met mense te werk of om in spanne te werk om 'n taak klaar te maak. ✓ Mense wat sosiale loopbane volg, is dikwels betrokke by take waar hulle ander help, ✓ byvoorbeeld 'n skoolsielkundige, verpleegster of onderwyser. ✓ Mense wat sosiale loopbane volg, is goeie spanwerkers, deel graag en stel werklik daarin belang om mense te verstaan en te help. ✓

Vraag 11: Oorweeg die sosiale en ekonomiese behoeftes van Suid-Afrika

(10 punte)

Suid-Afrika se grootste ekonomiese behoefte as 'n ontwikkelende land is om meer werk en werkseleenthede vir mense te skep. ✓ Verskillende soorte werk bevredig verskillende sosiale en ekonomiese behoeftes en alle soorte werk is belangrik vir 'n gesonde samelewing. ✓ Hoewel groot maatskappye werk verskaf aan baie mense en baie werkseleenthede skep, ✓ speel klein maatskappye en individue in eie diens ook 'n belangrike rol om die sosiale en ekonomiese behoeftes ✓ van die gemeenskap en die land aan te spreek. ✓ Werk gee aan mense die geleentheid om hulle vaardighede toe te pas ✓ en by te dra tot die verbetering van hulle lewens en dié van hulle familie. ✓

Ons land het mense nodig wat in al die verskillende velde kan werk ✓ om te verseker dat ons 'n sterk ekonomie het ✓ wat die sosiale behoeftes van alle Suid-Afkaners ondersteun. ✓

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubrieke vir assessering:

Die leerder kan 'n bal óm keëls/merkers dribbel en drie doele aanteken.

OF

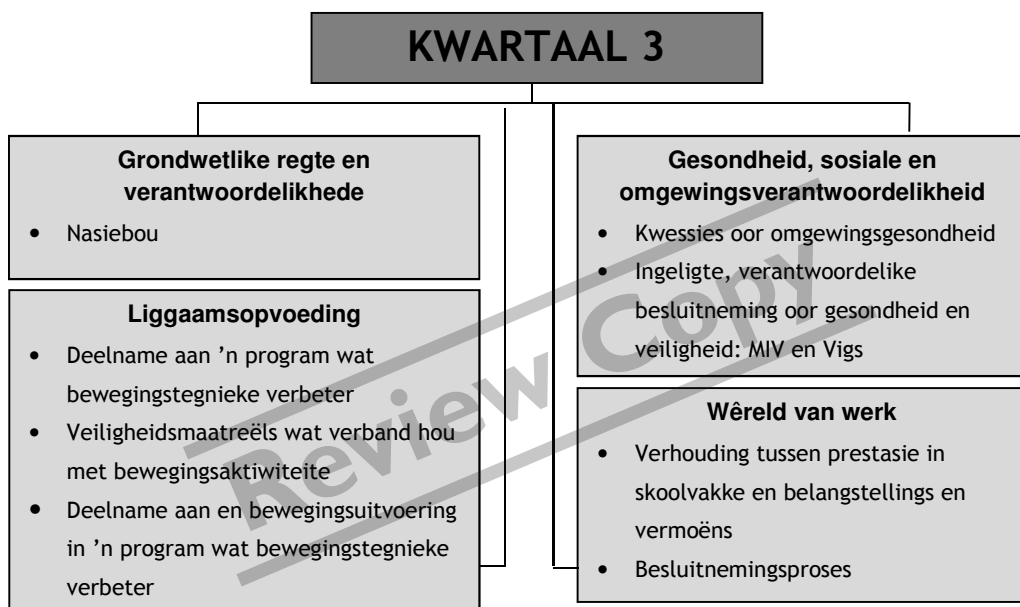
Jy sal geassesseer word oor jou vermoë om vyf kolhoue te behaal.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 3

Kernbegrippe behandel



Oorsig

Inhoud	Tydstoekenning	LB bladsy	OG bladsy
Eenheid 1 Wêreld van werk	Week 1–3: 3 ure	78	107
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding	Week 1–3: 3 ure	86	111
Eenheid 3 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	Week 4–6: 3 ure	88	114
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding:	Week 4–6: 3 ure	95	119
Eenheid 5 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	Week 7–8: 2 ure	97	121
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding	Week 7–8: 2 ure	102	124
Eenheid 7 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	Week 9–10: 2 ure	105	125
Eenheid 8 Liggaamsopvoeding	Week 9–10: 2 ure	110	129
Voorbeeld formele assessering	–	–	131

Eenheid 1 Wêreld van werk: Prestasie op skool en besluitnemingsproses

Leerdersboek bladsy 78

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid kyk ons na die verhouding tussen prestasie in skoolvakke aan die een kant en belangstellings en vermoëns aan die ander, asook die besluitnemingsproses.
- Leerders sal die drie besluitnemingstappe toepas om 'n loopbaankategorie te kies wat by hulle goeie hoedanighede, vermoëns, belangstellings en passies pas.

Bykomende hulpbronne

- Boeke oor dink- en leervaardighede, soos: *How to teach thinking and learning skills* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Thinking about thinking and learning* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Developing thinking, developing learning* [uitgewer en skrywer se name verwyder]
- Boeke oor besluitneming, soos: *Decision making approaches and analyses* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Decision making: It's logic and practice* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Decision making: Social and creative dimensions* [uitgewer en skrywer se name verwyder]

Ondersteuning vir onderrig

- Leerders vind gewoonlik dat hulle beter vaar met sekere skoolvakke as met ander, of hulle vind dit makliker om byvoorbeeld tale te leer as praktiese vakke. Dit gee ons leidrade oor waarmee leerders goed vaar en oor die manier waarop hulle brein werk, wat dit makliker maak om te besluit watter rigting om in te slaan wanneer hulle 'n loopbaan kies.
- Leerders sal gemotiveer moet word om harder te werk aan verpligte vakke (Huistaal, Eerste Addisionele Taal, Wiskunde/Wiskundige Geletterdheid, Lewensoriëntering) wat hulle nie maklik vind of geniet nie. Hersien die beste manier om jouself in so 'n situasie te motiveer, dit wil sê deur klein doelwitte te stel om selfvertroue op te bou.
- Leerders moet bewus gemaak word van die verskillende leeraktiwiteite wat hulle by die skool moet voltooi, dit wil sê praktiese, teoretiese, individuele en groepaktiwiteite.

- Hulle moet ook bewus gemaak word van die verskillende denk- en leervaardighede wat vir elke vak nodig is, dit wil sê kennis, begrip, toepassing, ontleding, sintese en evaluering.
- Verwys na die drie besluitnemingstappe op bladsy 83 van die Leerdersboek wanneer 'n loopbaankategorie gekies moet word wat met hulle belangstellings en vermoëns verband hou.

Aktiwiteit 1

Vind uit oor jou prestasie in verskillende skoolvakke

Leerdersboek bladsy 79

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is vir leerders om uit te vind watter skoolvakke hulle geniet, in watter vakke hulle goed sal vaar en of daar enige ooreenstemming tussen die twee is. Dit sal gewoonlik 'n aanduiding gee van die loopbaankategorie wat hulle moet kies.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Dit is belangrik dat hierdie aktiwiteit versigtig hanteer word sodat leerders wat met sekere vakke sukkel, nie mismoedig raak nie.
- Verduidelik aan die leerders dat hierdie aktiwiteit hulle waardevolle terugvoer sal gee oor hoe hulle gesindheid teenoor verskillende vakke 'n invloed op hulle prestasie kan hê.
- Moedig die leerders aan om heeltemal eerlik te wees wanneer hulle die vakke identifiseer wat hulle geniet en die vakke wat hulle nie geniet nie.
- Luister na die gesprekke wat leerders met hulle maats het en let op wat leerders van verskillende vakke dink en hulle redes waarom hulle 'n spesifieke vak geniet/nie geniet nie.
- Werk in die klas deur die soort leeraktiwiteite wat verband hou met verskillende vakke (praktiese, teoretiese, individuele of groepaktiwiteite) en verduidelik aan leerders dat elke vak spesifieke soorte aktiwiteite het wat hulle moet bemeester om die onderwerpe in daardie vak behoorlik te leer.

Voorgestelde antwoorde

Antwoorde sal verskil na gelang van die individuele leerders.

Uitbreidingsaktiwiteit

As daar tyd is nadat die leerders hulle gesprekke afgehandel het, kan jy die leerders vra om aan die klas verslag te doen oor hulle gesprekke.

Agtergrondinligting

In hierdie aktiwiteit sal leerders leer om verskillende maniere te gebruik om hulle leer- en denkvaardighede te ontwikkel en om dit op verskillende vakke toe te pas.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Ons gebruik almal verskillende maniere om nuwe vaardighede aan te leer, byvoorbeeld geheuekaarte of aantekeninge maak. Ons het egter verskillende soorte vaardighede nodig vir verskillende vakke.
- Werk in die klas deur die tabel wat die verskillende denk- en leervaardighede (kennis, begrip, toepassing, ontleding, sintese en evaluering) aan voorbeelde koppel.
- Vra leerders om hulle skoolvakke by die voorbeelde wat gegee word, te laat pas. Daaruit sal duidelik blyk watter vaardighede op watter vakke toegepas moet word.
- In hierdie aktiwiteit voltooi leerders 'n mini-begripstoets deur vrae te beantwoord wat ooreenstem met die verskillende leer- en denkvaardighede asook met verskillende kognitiewe vlakke. Die waarde van hierdie aktiwiteit is dat dit leerders wys of hulle vertrou is met die verskillende leer- en denkvaardighede waarvan hulle geleer het. Antwoorde op die vrae word hieronder voorsien.
- As jy vind dat van die leerders sukkel om sekere soorte vrae te beantwoord, sal dit 'n goeie idee wees om hulle Huistaalonderwyser te vra om te assesser of hulle meer oefening nodig het om die verskillende vlakke van vrae in toetse of eksamens aan te pak.

Voorgestelde antwoorde

- 1 *Kennisvaardighede:* Wat het in die storie gebeur?
Jomo het wakker geword toe die son opkom en gewonder of die rooi lug beteken dat die weer stormagtig sou wees. Jomo het opgestaan en hom gereed gemaak vir skool. Toe hy met die trap afloop, het hy besef dat hy te laat was vir sy saamrygeleentheid en in die reën skool toe sal moet loop.
- 2 *Begripsvaardighede:* Waarom was Jomo laat vir sy saamrygeleentheid?
Jomo het verslaap en sy ma was al op pad uit toe hy met die trap afloop.
- 3 *Toepassingsvaardighede:* Wat kon Jomo gedoen het om betyds wakker te skrik?
Jomo kon 'n wekker gestel het of hy kon sy ma gevra het om hom wakker te maak.

- 4 *Ontledingsdenke*: Watter beskrywing in die storie het jy die meeste geniet?
Hierdie antwoord sal van leerder tot leerder verskil. Aanvaar enige redelike antwoord.
- 5 *Sinteesdenke*: Kan jy dink hoe die storie anders kon eindig?
Hierdie antwoord sal van leerder tot leerder verskil. Aanvaar enige redelike antwoord.
- 6 *Ontledingsdenke*: Wat het jy van die storie gedink en hoekom?
Hierdie antwoord sal van leerder tot leerder verskil. Aanvaar enige redelike antwoord solank die leerder 'n rede vir sy of haar mening gee.

Uitbreidingsaktiwiteit

Kyk na die pamflet oor besluitneming op bladsy 83 van die Leerdersboek. Nou moet leerders die stappe volg wat in die pamflet voorgestel word en dit toepas op 'n besluit wat hulle moet neem. Hulle moet neerskryf wat hulle moet besluit, wat hulle opsies is en laastens wat hulle besluit is, gegrond op hulle evaluering van al die opsies.

Aktiwiteit 3

Kies 'n loopbaankategorie wat verband hou met jou goeie hoedanighede, vermoëns, belangstellings en passies

Leerdersboek bladsy 85

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om 'n keuse van loopbaankategorie/-kategorieë te maak, gegrond op elke individuele leerder se belangstellings en vermoëns.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hersien die drie stappe van die besluitnemingsproses met leerders.
- In hierdie afdeling sal die klas sien hoe twee leerders deur die stappe van die besluitnemingsproses gaan (Leerdersboek bladsy 83-84).
- Spoor leerders aan om die drie stappe te gebruik om 'n besluit te neem oor watter loopbaankategorie om te kies, gegrond op hulle individuele goeie hoedanighede, vermoëns, belangstellings en passies.
- Vra leerders om hulle keuses as 'n vlieërdiagram voor te stel.

Voorgestelde antwoorde

Die vlieërdiagramme wat leerders vir hierdie aktiwiteit teken, sal van leerder tot leerder verskil. 'n Voorbeeld van 'n voltooide diagram is vir jou voorsien om te gebruik wanneer jy die leerder se werk assesseer. Dit is belangrik dat leerders goeie hoedanighede, vermoëns en belangstellings insluit wat pas by die loopbaankategorieë waarvan hulle geleer het. Neem die leerders waar terwyl hulle hulle vlieërdiagramme teken om seker te maak dat hulle dit reg invul en dat hulle genoeg inligting het om 'n loopbaankategorie wat by hulle spesifieke goeie hoedanighede, vermoëns, belangstellings en passies pas, te evalueer en te identifiseer.

Moontlike antwoorde wat in die diagram geplaas kan word, sluit in:

- Goeie hoedanighede: Ek is 'n natuurlike spanleier
- Vermoëns: Kan saam met ander werk, ek kommunikeer goed
- Belangstellings: Dra by tot die skool se sosiale projekte.
- Passie: Om saam met ander mense te werk om 'n taak uit te voer.
- Loopbaankategorieë wat by my goeie hoedanighede, vermoëns, belangstellings en passies pas: Sosiale/maatskaplike loopbane
- My gekose loopbaankategorie: Maatskaplike werker

Remediëringsaktiwiteit

As leerders nie deur middel van die drie stappe 'n finale besluit kan neem nie, moet hulle weer deur al die stappe gaan, meer inligting insamel en weer probeer.

Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: 'n Program wat bewegingstegnieke verbeter (1)

Leerdersboek bladsy 86

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid sal leerders aan 'n program deelneem wat bewegingstegnieke verbeter, met die fokus op veiligheidsmaatreëls wat verband hou met aktiwiteite waar bewegingstegnieke ter sprake is.
- Hulle sal ook kennis maak met veldnommers waar daar gegooi word.

Hulpbronne benodig

- Keëls/merkers
- Gooitoerusting (gewig, werpskyf, spies, hamer)

Ondersteuning vir onderrig

- Hierdie module fokus op bewegingstegnieke van gooi nommers in atletiek.
- Daar is vier nommers, naamlik gewigstoot, diskus-, spies- en hamergooi. Jy kan twee of drie nommers kies waaraan leerders kan deelneem, afhangende van die beskikbaarheid van toerusting, asook die aantal leerders in jou klas.
- Sorg dat die leerders in klein groepies saamwerk en dat alle veiligheidsmaatreëls nagekom word. Bly by veiligheidskontroles as gevolg van die gevaarlike aard van die sport(soorte).
- Doen die opwarmings- en afkoelingsroetines wat eie is aan die aktiwiteit.
- Beklemtoon die tegniek van elke aktiwiteit. Leerders moet verstaan hoe belangrik die bewegingstegniek van die gooi is, aangesien spierkrag moontlik nie genoeg is om 'n nommer te wen nie.
- Vertel die leerders dat hulle geassesseer gaan word op die bewegingstegniek, nie op die afstand wat hulle gooi nie.
- Kies of jy twee verskillende gooitegnieke gaan assesseer en of jy een tegniek twee keer gaan assesseer. Verwys na Aktiwiteit 6 (Formele assessering) in hierdie gids as riglyn vir assesserings.

Aktiwiteit 4 Probeer die gewigstoot-gly

Leerdersboek bladsy 86

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders die basiese gewigstoottegniek te leer, terwyl daar streng by veiligheidsmaatreëls gehou word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin met 'n teorieles in die klas. Verwys na die Leerdersboek bladsy 86. Bespreek kortliks die veiligheidskwessies wat gepaardgaan met gooi nommers (Leerdersboek bladsy 87).
- Bespreek kortliks die aanvanklike behandeling vir 'n gebreke toon (Leerdersboek bladsy 87).
- As jy gewigstoot as 'n aktiwiteit gekies het, moet jy leerders die glytegniek leer, nie die draaitegniek nie. Verwys na die Leerdersboek bladsy 86 vir die glytegniek en vra leerders om Aktiwiteit 4 op dieselfde bladsy te voltooi.
- Gebruik die regte gewigspesifikasies:

Geslag/Ouderdom	11-12	13-14	15-16	17-19	Volwasse
Manlik	3,25 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg
Vroulik	2,72 kg	3,25 kg	4 kg	4 kg	4 kg

- Sorg dat die gewig by die basis van die vingers gehou word, nie in die palm nie, en dat dit onder die ken van die stoter se nek geplaas word.
- Jy kan begin met 'n staande gooi-oefening:



- Begin deur wydsbeen te staan, met die gewig in die gooiposisie.
- Buig jou knie aan die gooi kant, verskuif gewig oor die voet.
- Jou been aan die niegooi kant is ontspanne en gestrek; arm is na die kant toe uitgesteek.
- Skouers is parallel met die grond. Dryf jou liggaamsgewig op en uit van die gooi kant af.
- Roteer jou heupe en skuif jou gewig agter die gewig wat gestoot word.
- Die gooi kyk in die rigting van die gooi wanneer die gewig gestoot word.
- Elke leerder moet net 5-10 pogings hê.
- Verdeel leerders in kleiner groepies wanneer die gewigstootgooi geleer word. Sorg dat daar genoeg ruimte is wanneer leerders gooi oefen. Die oorblywende groepe kan hulle gooi tegniek sonder die gewig oefen.
- Let wel: Beperk hierdie oefening; integreer dit so gou moontlik met die hele glytegniek.
- Gebruik hierdie webwerf as 'n gids om met jou lesse te help:
www.bolandathletics.com/5-10%20Shot%20Put.pdf

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid sal ons omgewingsgesondheid bespreek.
- Leerders sal ook leer hoe wette en beleide toegepas kan word om die gesondheid van die omgewing te beskerm.

Bykomende hulpbronne

- IUCN-Rooidatalys van bedreigde spesies: www.iucnredlist.org

Ondersteuning vir onderrig

- Begin deur die leerders te vra wat die omgewing is. Sorg dat hulle verstaan dat dit al ons natuurlike hulpbronne insluit.
- Vra hulle wat dit beteken as iets uitsterf, en laat hulle enige storie vertel waarvan hulle weet wat oor die uitsterwing van diere handel.
- Lees dan saam met die klas oor uitsterwing op bladsy 88 van die Leerdersboek.
- Lees ook deur die lys omgewingskwessies wat die aarde tans die hoof moet bied (bladsy 89).
- Lees saam met leerders deur die deel op bladsy 91 van die Leerdersboek wat ons grondwetlike reg op 'n gesonde omgewing bespreek. Lees ook oor die Nasionale Gesondheidswet, wat mense aanspoor om gevare vir omgewingsgesondheid aan te meld.
- Praat as 'n klas oor die redes waarom kwessies oor omgewingsgesondheid sulke kommerwekkende afmetings aangeneem het. Wie se skuld is dit? Hoe kan ons 'n verskil maak? Is dit te laat om dinge te verander?

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die bewaring van inheemse kennis is aktueel in Suid-Afrika. Hou 'n klasbespreking daaroor en maak seker dat alle leerders deelneem aan die bespreking.
- As jy tyd het, kan jy 'n debat in die klas voor oor Vraag 3. Laat sommige leerders ten gunste van farmaseutiese maatskappy debatteer, and ander teen farmaseutiese maatskappye.
- Laat leerders al die vrae beantwoord, en bespreek dit in die klas.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Die mense wat die kennis ontwikkel het sal vind dat ander dit van hulle “gesteel” het en hulle op die kantlyn geskuif het. As die plante en diere wat met inheemse kennis geassosieer word, nie beskerm word nie, mag dit uitsterf. In so 'n geval sal 'n belangrike deel van ons kulturele erfenis verlore gaan.
- 2 Bio-rowery is die gebruik van inheemse kennis, wat verwys na ons plante en diere, deur 'n maatskappy of persoon om geld daaruit te maak sonder om die eienaars of ontwikkelaars van die kennis erkenning te gee. Byvoorbeeld, die San-gemeenskap moet voordeel trek uit hul ontdekking van die medisinale waarde van Hoodia, wat 'n inheemse plant is. 'n Farmaseutiese maatskappy het probeer om Hoodia te verkoop as 'n formule vir gewigsverlies, maar is gedwing om die San 'n deel van hul wins te gee.
- 3 Leerders se antwoorde sal verskil, maar hopelik sal hulle beseft dat dit ons mense bevoordeel (finansieel en sielkundig) wanneer farmaseutiese maatskappye wettiglik van inheemse kennisstelsels gebruik maak en die plaaslike bevolking erkenning gee.

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om meer oor omgewingskwessies uit te vind. Leerders werk in pare en elke paar kies een onderwerp uit die lys wat voorsien word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel leerders in pare. Elke paar moet 'n onderwerp kies uit die lys op bladsy 89 van die Leerdersboek.
- Maak seker dat leerders presies verstaan wat hulle moet uitvind: Leerders moet navorsing doen oor die onderwerp wat hulle gekies het, wat die volgende moet insluit (1) wat die probleem is, (2) hoe ernstig dit is en (3) hoe ons ons gedrag kan verander.
- Help leerders om 'n klasaanbieding van 2 minute saam te stel wat op hulle inligting gegrond is en wat prente insluit (indien moontlik). Jy kan bronne vir prente voorstel, soos tydskrifte, die biblioteek of die internet. Jy kan ook vir die leerders aanbiedings uit vorige jare wys om hulle idees te gee.

Antwoorde

Elke paar se aanbieding sal anders wees. Aanvaar enige betekenisvolle interpretasie.

Aktiwiteit 7

Dink na oor omgewingsvolhoubaarheid

Leerdersboek bladsy 90

Agtergrondsinsligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om meer uit te vind oor die toepassing van wette en beleide om omgewingsgesondheid te beskerm – in hierdie geval is die probleem die gebruik van sianied in die goudmynbedryf.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees saam met die klas deur die gevallestudie op bladsy 90 van die Leerdersboek.
- Vra hulle om die vrae in Aktiwiteit 6 op hulle eie te beantwoord.
- Hou 'n terugvoersessie en bespreek hulle antwoorde.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Die menselike ras sal uitsterf as die Aarde sterf, omdat ons nie êrens anders kan oorleef nie; vir toekomstige geslagte mag sommige leerders sê dit is die menslike mandaat, da tons aan die Aarde gekoppel is omdat ons opsigters van die Aarde is (dit sal afhang van die leerders se godsdiens).
- 2 Plastieksakke waai in riviere en damme in, wat die brose ekosisteem sal affekteer. As dit verbrand word, gee plastiek giftige gasse af.
- 3.1 Antwoorde sal van leerder tot leerder verskil. Aanvaar enige betekenisvolle antwoord wat goed gemotiveer is.

- 3.2 Hoopuitloping.
- 3.3 Die sianied in die hoop en damme kan in die rivierstelsel beland, en vinnig en wyd versprei word.
- 3.4 Antwoorde sal van leerder tot leerder verskil. Aanvaar enige betekenisvolle antwoord wat goed gemotiveer is.

Uitbreidingsaktiwiteit

- Hou 'n klasbespreking oor wette en beleide in verband met koolstofteenwigte, gegrond op die inligting op bladsy 91 van die Leerdersboek. Lees saam met leerders deur hierdie deel en sorg dat hulle weet wat die terme “vrylatings”, “koolstofteenwig” en “koolstofvoetspoor” beteken. Vra leerders om maniere voor te stel om meer suurstof te produseer, of om minder koolstof te produseer. As jy toegang het tot die internet, kan jy by die volgende webwerwe meer lees:
 - en.wikipedia.org/wiki/Carbon_footprint. Hierdie webwerf sê dat 'n “koolstofvoetspoor gedefinieer is as die totaal van kweekhuisgas- (KHG-) vrylatings wat deur 'n organisasie, geleentheid, produk of persoon veroorsaak word”.
 - timeforchange.org/what-is-a-carbon-footprint-definition. Hierdie webwerf sê dat “jou koolstofvoetspoor die som is van al die kweekhuisgasvrylatings, soos CO₂ (koolstofdioksied), wat deur jou aktiwiteite veroorsaak is”.

Aktiwiteit 8

Gesels oor die gevallestudie

Leerdersboek bladsy 92

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders vertrou te maak met omgewingswette en beleide wat by 'n voorbeeldkwessie betrokke is – in hierdie geval, die werk van die internasionale NRO *Natural Justice*. Die betrokke saak is die beskerming van medisinale plante wat in Bosbokrand, Johannesburg, deur tradisionele genesers gebruik word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees saam met leerders deur die gevallestudie.
- Verdeel hulle in groepe en laat hulle die vrae oor die werk wat deur *Natural Justice* gedoen word, beantwoord.

Voorgestelde antwoorde

- 1 *Natural Justice* is 'n organisasie sonder winsoogmerk wat saam met gemeenskappe werk en hulle help om hulle regte te verstaan en hulle leer hoe om die wet tot hulle voordeel en tot voordeel van die omgewing te gebruik.
- 2 In Bosbokrand probeer die organisasie tradisionele genesers help om 'n kwekery te begin wat die plante wat hulle vir tradisionele medisyne gebruik, sal beskerm. Hulle help ook plaaslike mense om 'n koolstofteenwigprogram te begin wat deur die tradisionele genesers self bestuur sal word.
- 3 Die Departement van Omgewingsake wil inheemse fauna en flora beskerm; die beskerming van die plante vir tradisionele medisyne sal baie belangrik vir hulle wees.
- 4 Tradisionele genesers sal nie meer hulle geneeskundige werk, wat 'n belangrike deel van hulle kultuur is, kan doen nie.
- 5 Leerders se antwoorde sal verskil. Dit is 'n program wat iewers koolstofpunte skep (koolstof gebruik) met die wete dat daar op 'n ander plek 'n groot koolstofvoetspoor voortgebring word (koolstof agterbly). Menslike aktiwiteite produseer gewoonlik koolstof. Waar ons ook al gaan, laat ons 'n "koolstofvoetspoor" – met ander woorde, ons laat 'n groot merk op die natuur.
- 6 Dit skep werk vir hulle, wat tot 'n inkomste sal lei; hulle stel ook persoonlik daarin belang. Dit is vir hulle belangrik dat hulle kulturele gebruike voortgaan; hulle sal waarskynlik wil hê dat dit suksesvol moet wees.
- 7 Potensiële uitsterwing of beskerming van flora en fauna.

Aktiwiteit 9

Maak 'n plakkaat om 'n leuse vir omgewingsbewussyn uit te beeld

Leerdersboek bladsy 93

Agtergrondsinsigting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om 'n groter bewustheid van Aardedag, wat elke jaar wêreldwyd op 22 April herdenk word, te ontwikkel.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees in die klas deur die insigting oor Aardedag op bladsy 94-94 van die Leerdersboek. Bespreek kortliks die idees om Aardedag te herdenk.
- Verdeel die leerders dan in groepe en vra hulle om met hulle eie idees vorendag te kom vir praktieser maniere om minder skade aan die aarde te doen.

- Wanneer hulle op 'n idee besluit het wat hulle dink goed sal werk, moet hulle op 'n strategie besluit en 'n plakkaat maak om dit te adverteer.
- Gebruik die plakkaat op 22 April om omgewingsbewustheid te skep.

Uitbreidingsaktiwiteit

Vra leerders om met hulle eie voorstelle vir Aardedagvierings by die skool vorendag te kom. Laat die leerders 'n uitvoerende komitee kies om die geleentheid te organiseer. Die res van die klas vorm hul onderskeie ondersteuningsgroepe.

Aktiwiteit 10

Dink 'n plan van aksie uit vir die verbetering van die omgewing

Leerdersboek bladsy 94

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om 'n omgewingsgesondheidsprogram op te stel en te implementeer om slegte gedragspatrone onder leerders te verander.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hou 'n dinksrum in die klas oor maniere waarop veranderinge aangebring kan word; bou op die strategieë wat in die vorige aktiwiteit bespreek is (om Aardedag te vier).
- In hierdie aktiwiteit kan leerders al die groepe se idees in een plan kombineer.

Voorgestelde antwoorde

- Planne van aksie sal verskil.
- Die klas moet bespreek hoe dit was om hulle plan van aksie te implementeer. Probeer maniere vind om dinge volgende keer beter te doen.

Eenheid 4

Liggaamsopvoeding: 'n Program wat bewegingstegnieke verbeter (2)

Leerdersboek bladsy 95

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid sal leerders aan 'n program deelneem wat bewegingstegnieke verbeter – in hierdie geval skyfwerp.

- Leerders sal die basiese skyfwerptechnik leer, terwyl daar streng by veiligheidsmaatreëls gehou word.

Hulpbronne benodig

- Werpskyf

Bykomende hulpbronne

Gebruik hierdie webwerf as 'n gids om met jou lesse te help:

www.bolandathletics.com/5-11%20Discus%20Throw.pdf

Ondersteuning vir onderrig

- Skyfwerp is deel van die veldnommers tydens 'n atletiekkompetisie.
- Leerders moet sowel die greep as die tegniek leer, wat die draai insluit om momentum vir die gooi op te bou.
- By skyfwerp moet atlete binne 'n bepaalde omtrek bly.

Aktiwiteit 11 Oefen skyfwerp

Leerdersboek bladsy 96

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders die basiese bewegingstegniek vir skyfwerp te leer.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verwys na die Leerdersboek bladsy 92 vir die skyfwerptechnik.
- Begin met die greep. Sorg dat die werpskyf in die leerder se dominante hand gehou word en dat die eerste lid van sy of haar vingers om die rand van die werpskyf gekrul is. Sorg dat die vingers wyd gesprei is, maar nie gestrek is nie.
- Gebruik die regte diskusspesifikasies:

Geslag	11-12	13-14	15-16	17-19	Volwasse
Manlik	1 kg	1,25 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg
Vroulik	0,75 kg	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg

- Werk deur die nege stappe van die skyfwerptechnik en gee leerders genoeg tyd om elke stap van die oefening te oefen voordat al nege stappe in een gooi gekombineer word.

- Verdeel leerders in kleiner groepe. Die helfte van die groepe kan skyfwerp-oefeninge doen terwyl die ander groepe met 'n ander gooi-aktiwiteit besig kan wees.

Eenheid 5

Gesondheid, sosiale en omgewings-verantwoordelikheid: Verantwoordelike besluitneming oor gesondheid en veiligheid

Leerdersboek bladsy 97

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid sal leerders leer om ingeligte, verantwoordelike besluite te neem oor gesondheids- en veiligheidskwessies.
- Die saak onder bespreking is MIV en Vigs.

Bykomende hulpbronne

- Leerdersboek.
- Boeke oor gesondheid en veiligheid, soos: *All you need to know about HIV and Aids* [uitgewer en skrywer se name verwyder]; *Junior African writers HIV/Aids series* [uitgewer en skrywer se name verwyder].
- Koerantartikels.
- Webwerwe soos www.etu.org.za/toolbox/docs/aids/family-care.html en www.napwa.org.za voorsien nuttige inligting oor die hantering van MIV en Vigs en die versorging van mense met MIV en Vigs en hulle families.

Ondersteuning vir onderrig

- Dit kan 'n sensitiewe onderwerp wees om oor klas te gee, aangesien daar leerders in die klas kan wees wat MIV-positief is of wat familieledes het wat MIV of Vigs het.
- Moedig openlike gesprekke aan, maar moenie leerders dwing om menings uit te spreek of persoonlike ondervindings te vertel nie.
- Herinner leerders daaraan dat hulle welkom is om enige probleme in verband met MIV en Vigs vertroulik met jou te bespreek.
- Verduidelik dat families en individue die siekte dikwels sonder veel ondersteuning moet hanteer. In die meeste gevalle weet baie min mense dat iemand MIV-

positief is en wanneer hulle siek word, moet hulle families en kinders alleen regkom.

- Gemeenskapsgebaseerde programme kan sorg vir en ondersteuning voorsien aan mense met MIV/Vigs. Hulle kan:
 - Berading en emosionele ondersteuning vir mense met MIV en Vigs en hulle families organiseer.
 - Organisasies stig wat mense wat saam met MIV en Vigs lewe, bymekaarbring om te werk vir verandering.
 - Welsynsprogramme en mediese behandeling op die been bring om mense te help om hulle immuunstelsels sterk te hou en opportunistiese infeksies te bestry.
 - Toelae, kospakkies en armoedeverligtingsprojekte organiseer om families te help oorleef.
 - Tuisversorging en mediese behandeling aan siek mense voorsien.
- Hierdie eenheid handel oor maniere om MIV en Vigs te beheer en voorsien ondersteuning aan geïnfecteerde persone en hulle families.

Aktiwiteit 12

Bespreek die bestuur van MIV

Leerdersboek bladsy 99

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat die leerder die verskillende maniere moet identifiseer waarop MIV in Leon se storie bestuur word, dit wil sê deur medikasie, dieet, gesonde lewenswyse en 'n positiewe gesindheid.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hersien wat leerders teen dié tyd oor MIV en Vigs moet weet (Leerdersboek bladsy 97), onder meer wat dit is, wat dit veroorsaak en watter uitwerking die virus op mense se immuunstelsels het.
- Praat dan oor die beheer van MIV deur medikasie (ARV's) en die nuwe-effekte van hierdie middels.
- Bespreek ook die bestuur van MIV deur middel van dieet, gesonde leefwyse en 'n positiewe gesindheid
- Lees die onderhoud met Leon saam met die klas deur.
- Die leerders moet vir hierdie aktiwiteit in pare werk.
- Hierdie aktiwiteit sal omtrent 10 minute duur om te voltooi.
- Bespreek die antwoorde in die klas en laat die leerders toe om hulle eie werk te merk.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Leon neem antiretrovirale middels.
- 2 Hy eet nie kitskos nie, maar gesonde kos. Hy oefen gereeld, probeer genoeg slaap kry, rook nie meer nie en drink baie min alkohol.
- 3 Hy het by 'n MIV-ondersteuningsgroep aangesluit. Hy doen dinge waarvan hy hou en soek na positiewe dinge in sy lewe.

Aktiwiteit 13

Bespreek maniere om iemand met MIV of Vigs te versorg

Leerdersboek bladsy 101

Agtergrondsinsligting

In hierdie aktiwiteit identifiseer en bespreek leerders praktiese maniere om mense wat saam met MIV leef of hulle gesinne te help. Herinner hulle daaraan dat mense met MIV of Vigs langer gesonde lewens kan lei as hulle behoorlike sorg en ondersteuning kry.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hersien wat leerders teen dié tyd moet weet oor voorkoming en veiligheidskwessies in verband met MIV en Vigs, onder meer hoe MIV versprei word en hoe om veilige seks te hê. Bespreek ook ander veiligheidsmaatreëls, byvoorbeeld om nie besmette items soos skeermesse of inspuitsnaalde te deel nie, asook om veiligheidsmaatreëls na te kom om kontak met MIV-besmette bloed te voorkom, byvoorbeeld in die geval van sportbaserings.
- Bespreek kortliks die probleem om vir mense met MIV of Vigs te sorg en die hulp wat hulle moontlik nodig het met alledaagse takies wanneer hulle tuis versorg word.
- Lees Sam se storie saam met die klas deur.
- Laat ongeveer 15 minute vir die aktiwiteit toe.
- Die leerders moet vir hierdie aktiwiteit in pare werk.
- Bespreek die antwoorde in die klas.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Omdat Vigs die immuunstelsel verswak, kan mense met Vigs aan baie verskillende siektes ly wat hulle verswakte immuunstelsels aanval.
- 2.1 Leerders kan die idees op bladsy 97 en 98 van die Leerdersboek gebruik om praktiese maniere voor te stel om mense wat met MIV leef of hulle gesinne te help.

2.2 Voorstelle kan die volgende insluit;

Inkopies doen vir die siek persoon

Kos na hulle toe neem

Hulle wasgoed was

Hulle huis skoonmaak

Hulle help om hulle medisyne te neem

By die siek persoon bly sodat familieledede of versorgers 'n blaaskans kan kry

Vir hulle troeteldiere of tuin sorg.

Uitbreidingsaktiwiteit

Noem die organisasies op wat jy kan kontak as iemand in jou gesin baie siek is met MIV of Vigs, soos NAPWA of die Hospiesvereniging van Suid-Afrika. Vra leerders dan om op hulle eie navorsing te doen om gemeenskapsorganisasies, tuisversorgingsverenigings, ondersteuningsgroepe, ens., in hulle gemeenskap te vind. Stel 'n lys saam met al die kontakbesonderhede en stel dit aan al die leerders beskikbaar.

Eenheid 6

Liggaamsopvoeding: 'n Program wat bewegingstegnieke verbeter (3)

Leerdersboek bladsy 102

Eenheidsfokus

Leerders leer in hierdie eenheid die basiese tegniek om 'n spies te gooi, en breek dit op in maklike stappe gebaseer op die beginsels om na 'n teiken te gooi en om vir afstand te gooi.

Hulpbronne benodig

- Spies(e)

Ondersteuning vir onderrig

- Spiesgooi begin met die regte greep – Amerikaanse, Finse of V-greep. Laat die leerder toe om die greep te gebruik waarmee hy of sy die gemaklikste is.
- Breek die gespesialiseerde bewegingstegniek af in eenvoudige stappe, byvoorbeeld: Begin en dra, Aanloop, Trek terug, en Los, soos volledig op bladsy 100 in die Leerdersboek beskryf.

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders bekend te stel aan die gespesialiseerde bewegingstegniek van spiesgooi terwyl streng veiligheidskontroles gehandhaaf word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verwys na bladsy 103 van die Leerdersboek vir die spiesgooi-tegniek.
- Maak seker dat leerders te alle tye bewus is van veiligheidsmaatreëls en buite die gevaargebied op hulle beurt wag. Onderwysertoesig is noodsaaklik gedurende oefengooie.
- Gebruik hierdie webwerf as 'n gids om jou met die lesse te help:
<http://www.bolandathletics.com/5-13%20Javelin%20Throw.pdf>
- Gebruik die regte spies-spesifikasies:

Geslag	11-12	13-14	15-16	17-19	Volwassene
Manlik	400 gram	600 gram	700 gram	800 gram	800 gram
Vroulik	400 gram	600 gram	600 gram	600 gram	600 gram

Remediëringsaktiwiteit

Leerders wat probleme met spiesgooi met 'n aanloop ondervind, moet fokus op gooie van 4-5 treë.

Eenheid 7

Grondwetlike regte en verantwoordelikhede: Nasiebou

Leerdersboek bladsy 105

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid sal leerders leer van verskillende maniere om nasiebou in verskillende kontekste te bevorder, soos in die gemeenskap, op skool en tuis.
- Leerders word aangemoedig om 'n rol te speel in nasiebou al is hulle nog jonk.
- Die doel van die aktiwiteite in hierdie eenheid is om leerders te laat dink aan maniere waarop hulle 'n bydrae kan lewer tot nasiebou, selfs al is hulle nog jonk.

Bykomende hulpbronne

- Kopie van die Suid-Afrikaanse Grondwet en die Handves van Verantwoordelikhede van die Jeug van Suid-Afrika
- Webwerwe: Die Suid-Afrikaanse Menseregtekommissie: www.sahrc.org.za, die Sentrum vir Kinderregte: www.crc-sa.co.za, en die Kinderinstituut: www.ci.org.za

Ondersteuning vir onderrig

- Leerders het reeds van die Grondwet geleer. Begin deur 'n paar vrae te stel om hulle te herinner:
 - Wat is die Grondwet?
 - Wat is die Handves van Regte?
 - Waarom is hierdie dokumente vir ons belangrik?
 - Het ons hierdie dokumente voor 1994 gehad? Waarom, of waarom nie? Wat het verander?
- Lees deur die aanhef van die Handves van Verantwoordelikhede van die Jeug van Suid-Afrika.
- Vra die klas waarom dit belangrik is dat mense aandag gee aan hulle verantwoordelikhede en ook aan hulle regte.
- Lees nou deur die verantwoordelikhede en die slot van die dokument.
- Herinner leerders daaraan dat ons almal 'n aktiewe rol moet speel om die verantwoordelikheid te aanvaar om ons regte uit te oefen.
- Vra leerders om te sê wat hulle dink nasiebou is. Lees dan deur die inhoud van bladsy 101 van die Leerdersboek.
- Leerders moet met 'n maat saamwerk om Aktiwiteit 13, 14 en 15 te voltooi. Maak seker dat hulle weet wat om te doen.
- Bespreek daarna as 'n klas die voorbeelde wat die leerders gegee het.

Aktiwiteit 15 **Dink oor jou gemeenskap**

Leerdersboek bladsy 105

Voorgestelde antwoorde

- Dit is sinneloos om aanhoudend te kla as jou woorde nie in daad omgeskakel word nie.
- As jy optimisties is oor jou land se toekoms, sal jy 'n opbouende rol speel in jou gemeenskap en help om 'n sterk nasionale identiteit te bou.

- Twee is beter, aangesien 'n sterk nasionale identiteit burgers verenig en hulle help om in harmonie saam te lewe, wat weer al die stelsels en gesindhede wat aan mense menseregte gee, versterk.

Aktiwiteit 16 Dink aan jou skool

Leerdersboek bladsy 106

Voorgestelde antwoorde

Antwoord sal van groep tot groep verskil. Verwys na die afdeling oor 'Nasiebou in jou skool' (Leerdersboek bladsy 105) vir idees.

Aktiwiteit 17 Dink aan jou huis

Leerdersboek bladsy 106

Voorgestelde antwoorde

Antwoord sal van leerder tot leerder verskil. Verwys na die afdeling oor 'Nasiebou in jou huis' (Leerdersboek bladsy 105) vir idees.

Aktiwiteit 18 Dink aan verskillende maniere om nasiebou in verskillende kontekste te bevorder

Leerdersboek bladsy 106

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel die klas in 12 groepe en wys een van die verantwoordelikhede aan elke groep toe.
- Elke groep moet voorbeelde van al die ander leerders versamel wat pas by hulle besondere verantwoordelikheid.
- Hulle moet voorbeelde van daardie verantwoordelikheid in leerders se gemeenskappe, by die skool en by die huis versamel.
- Hulle moet die spesifieke reg, byvoorbeeld 'Die reg op gelykheid' bo-aan 'n groot vel papier skryf, en dan al die voorbeelde wat hulle gekry het daaronder.
- Help die leerders om die tabel te voltooi in die klas, en volg dit op met 'n klaskamerbespreking van die maniere waarop leerders tot nasiebou kan bydra.

Bydraes tot nasiebou: Individue en groepe

Agtergrondinligting

In hierdie afdeling kyk ons na die positiewe rol van sportspanne en lede van die Trots Suid-Afrikaans-veldtog, sowel as die bydraes van sekere mans en vroue tot nasiebou.

Riglyne

Bydrae van ons sportmanne en sportvroue:

- Vra die leerders watter sportspanne hulle ondersteun en of hulle dink dat sportmanne en -vroue tot nasiebou bydra.
- Lees deur die aanhaling van president Jacob Zuma op bladsy 104 van die Leerdersboek en lees dan oor die sukses van die 2010 Fifa-wêreldbeker.
- Bring 'n produk met die Trots Suid-Afrikaans-logo na die klas. Vra die leerders of hulle al die logo gesien het en of hulle weet wat dit beteken.
- Lees oor die Trots Suid-Afrikaans-veldtog op bladsy 107 van die Leerdersboek.
- Vra die leerders vir drie goeie redes waarom ons die Trots Suid-Afrikaans-veldtog moet ondersteun. Redes kan die volgende insluit:
omdat dit met nasiebou help as ons plaaslike produkte koop; ons voel trots op ons eie mense weens hulle prestasies
omdat die produkte van goeie gehalte is
omdat ons help om werk te skep en plaaslike nywerhede ondersteun.

Aktiwiteit 19

Herken beroemde Suid-Afrikaners

Leerdersboek bladsy 109

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om trots te wees op die prestasies van mede-Suid-Afrikaners en die aandag te vestig op die potensiaal van ons land se burgers.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees saam met die klas deur die lys Suid-Afrikaners op bladsy 107 van jou Leerdersboek.
- Vra leerders of hulle ander name by die lys kan voeg.

Voorgestelde antwoorde

Links na regs: Charlize Theron, president Jacob Zuma, aartsbiskop-emeritus Desmond Tutu en Miriam Makeba.

Eenheidsfokus

- In hierdie eenheid sal leerders deelname en bewegingsuitvoering oefen in 'n program wat bewegingstegnieke verbeter.
- Leerders sal ook 'n pliometriese oefenprogram vir tuisgebruik uitwerk.

Ondersteuning vir onderrig

- Herinner leerders daaraan dat gooiinommers baie spoed en krag verg, veral krag in die bolyf. Daarom moet bewegingstegniek met spieroefening aangevul word.
- Verduidelik wat pliometriese oefeninge is, dit wil sê oefeninge wat ontwerp is om vinnige en kragtige bewegings voort te bring deur jou spiere te ontwikkel.
- Sorg dat leerders besef dat hulle oefeninge vir hulle bo- en onderlyf moet insluit, aangesien gooiinommers vereis dat die bo- en onderlyf sterk is. (Jy het goeie bolyfkrag nodig om te gooi, maar jou krag word uit jou voete opwaarts gegenereer.)
- Noem 'n paar voorbeelde van pliometriese oefeninge vir die klas op, byvoorbeeld gewysigde opstote met 'n klap, hurkskoppe (*burpees*) en hurkspronge.
- Doen dit eers met jou eie liggaamsgewig as weerstand en gebruik dan 'n gimnastiekbal as toegevoegde weerstand.

Aktiwiteit 20**Werk 'n oefenprogram uit**

Leerdersboek bladsy 111

Agtergrondinligting

In hierdie aktiwiteit sal leerders leer om hul bewegingstegniek aan te vul met spieroefeninge in 'n oefenprogram wat pliometriese oefeninge vir die bo- en onderlyf insluit.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verwys na die Leerdersboek bladsy 108 vir inligting oor pliometriese oefeninge.
- Nou moet leerders 'n pliometriese tuisoefenprogram uitwerk volgens die spesifikasies by Aktiwiteit 19.

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as 'n formale assessering gebruik word. Die leerder kan die oefenprogram voltooi.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders wat die basiese pliometriese oefeninge maklik kan doen, moet die weerstand wat hulle gebruik, vermeerder (tot op die gewig van 'n gimnastiekbal).

Aktiwiteit 21

Hamergooi

Leerdersboek bladsy 111

Agtergrondinligting

In hierdie aktiwiteit sal leerders leer om die moderne of Olimpiese hamergooi te doen, 'n atletiek-gooinommer waar jy 'n swaar metaalbal gooi wat vas is aan 'n draad en handvat, onderhewig aan streng veiligheidsmaatreëls.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verwys na die Leerdersboek bladsy 109 vir hamergooiwenke in verband met die vier sleutelemente, naamlik liggaamshouding, ritme, balans en balspoed.
- Gebruik hierdie webwerf as 'n gids om met jou lesse te help:
<http://www.bolandathletics.com/5-12%20Hammer%20Throw.pdf>
- Gebruik die korrekte hamerspesifikasies:

Geslag	11-12	13-14	15-16	17-19	20-49
Manlik	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg
Vroulik	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	4 kg

Voorbeeld formele assessering

Taak: Projek om 'n moontlike loopbaan te kies

Hierdie projek bestaan uit drie dele:

Deel 1: Versamel persoonlike inligting om 'n moontlike loopbaan te kies. (30 punte)

Deel 2: Vors drie moontlike loopbane na. (30 punte)

Deel 3: Neem 'n besluit oor 'n moontlike loopbaan. (10 punte)

Deel 1: Versamel persoonlike inligting vir 'n moontlike loopbaan

Doen die volgende om jou moontlike loopbaan te kies:

- Teken vier kolomme en skryf die opskrifte in: my sterk hoedanighede, my vermoëns, my belangstellings en passies. Voltooi hierdie tabel deur sorgvuldig oor jouself te dink.
- Besluit wat pas jou die beste: 'n ondersoekende loopbaan, 'n ondernemende loopbaan, 'n realistiese loopbaan, 'n kunssinnige loopbaan, 'n sosiale loopbaan of 'n konvensionele loopbaan. Om dit te kan doen, moet jy 'n tabel met ses kolomme trek en die loopbaansoorte aan die bokant van die kolomme skryf.

Skryf in elke kolom jou sterk hoedanighede, vermoëns, belangstellings en passies neer wat kan aandui dat dít die loopbaankeuse is wat jou die beste pas. Moenie bekommerd wees as geen van jou sterk hoedanighede, vermoëns, belangstellings en passies by 'n spesifieke soort loopbaan pas nie. Waarskynlik sal slegs een of twee loopbaansoorte jou duidelik pas.

- Jy sal nou weet watter loopbaansoort die beste vir jou is, of jy sal vind dat jy moontlik twee of drie verskillende loopbaansoorte kan kies. Jou volgende taak is om 'n kolom te teken vir elke loopbaansoort wat jou dalk pas en om minstens 10 verskillende soorte werk wat ooreenstem met elke loopbaansoort, neer te skryf.
- Kies nou drie soorte werk wat jy dink jy graag sal wil doen.

Deel 2: Vors drie moontlike loopbane na Ten einde 'n loopbaan te kies, moet jy minstens die drie opsies wat jy in Deel 1 van hierdie projek geïdentifiseer het, navors. Vind die volgende uit oor elk van die drie soorte werk wat jy geïdentifiseer het:

- Waar sal jy leer hoe om die werk te doen? Moet jy studeer, en indien wel, hoe lank en waar, en wat sal die studies kos?
- Jy moet inligting kry by mense wat tans dié werk doen. Jy sal moontlik mense by hulle werksplek moet besoek, maar jy kan ook skakel en jou vrae oor die telefoon vra. Onthou om hulle te vertel dat jy 'n leerder is wat navorsing oor loopbaankeuses doen, en dat jy hulle graag vier vrae wil vra en dat dit slegs een of twee minute sal duur. Die volgende is wat jy moet uitvind:

- Waarom hou hulle van hulle werk?
- Watter uitdagings bied die werk?
- Watter soort persoon is die beste geskik vir hierdie werk?
- Is die vergoeding sodanig dat dit in hulle basiese behoeftes voorsien?
- Skryf die inligting neer wat jy vir elk van die drie poste versamel het en kleurmerk die inligting wat jou verras het of van besondere waarde is.

Deel 3: Neem 'n besluit oor 'n moontlike loopbaan

Gebruik die inligting wat jy in Deel 1 en 2 versamel het om 'n moontlike loopbaanbesluit te neem. Skryf 'n paragraaf van ten minste 'n halwe bladsy om te verduidelik waarom jy dink dit is die regte loopbaanbesluit vir jou.

Meld watter inligting uit die onderhoude jou met jou besluit gehelp het.

NOTAS: Jy sal die inligting vir jou maats in die klas aanbied. Versamel data/hulpbronne/inligting buite kontaktyd om die taak te doen, maar die voltooiing van die projek word deur die onderwyser in klastyd gefasiliteer om te verseker dat die produk geloofwaardig is.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 19 in Eenheid 8 kan gebruik word as 'n formele assesseringsaktiwiteit. Jy doen 'n pliometriese oefenprogram en word geassesseer oor jou bewegingstegnieke gedurende die program.

Jou onderwyser sal die volgende rubriek gebruik om jou te assesser:

Die leerder kan die oefenprogram voltooi.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Voorbeeld formele assessering – memorandum

Die volgende nasienrooster sal gebruik word om hierdie projek te assesseer. Onthou om 'n kopie van die rubriek aan leerders te gee wanneer jy die projek uitdeel.

	Uitstekend	Goed	Bevredigend	Moet verbeter
Versamel persoonlike inligting (25 punte)	Inhoud relevant en akkuraat Persoonlike inligting versamel is weldeurdag (19-25 punte)	Inhoud relevant en akkuraat Persoonlike inligting versamel meestal is weldeurdag (14-18 punte)	Inhoud deels relevant, maar is akkuraat Persoonlike inligting is versamel, maar is nie weldeurdag nie (7-13 punte)	Inhoud is nie relevant nie en nie heeltemal akkuraat nie Geen inligting versamel nie Inligting is nie relevant nie (0-6 punte)
Vors drie moontlike loopbane na (25 punte)	Navorsing is relevant en genoegsaam. 'n Verskeidenheid moontlike loopbane is ondersoek (19-25 punte)	Navorsing is relevant en genoegsaam. 'n Paar moontlike loopbane is ondersoek (14-18 punte)	Navorsing is relevant, maar nie genoegsaam nie. Slegs enkele moontlike loopbane is ondersoek (7-13 punte)	Navorsing is nie relevant of genoegsaam nie. Geen moontlike loopbane is ondersoek nie Loopbane wat ondersoek is, is nie relevant vir leerder nie (0-6 punte)
Neem 'n besluit oor 'n moontlike loopbaan (10 punte)	'n Gepaste moontlike loopbaan is gekies Persoonlike inligting is in ag geneem. (8-10 punte)	'n Gepaste moontlike loopbaan is gekies Persoonlike inligting is meestal in ag geneem. (6-7 punte)	n Moontlike loopbaan is gekies Persoonlike inligting is nie in ag geneem nie. (3-5 punte)	Geen loopbaan is gekies nie Die gekose loopbaan is teenstrydig met persoonlike inligting ingesamel (0-2 punte)
Word die plakkaat netjies aangebied ? (5 punte)	Aantreklik en met gepaste opskrif Rand is netjies en aantreklik Prente is netjies opgeplak (11-15 punte)	Aantreklik en met gepaste opskrif Rand is netjies en funksioneel Prente is netjies opgeplak (8-10 punte)	Gepaste opskrif Poging is aangewend om rand te maak Prente is vasgeplak maar netheid moet verbeter (4-7 punte)	Geen opskrif/opskrif nie gepas nie Geen rand nie Prente slordig vasgeplak (0-3 punte)
Taal en spelling (5 punte)	Geen grammatika- of spelfoute nie (8-10 punte)	Byna geen grammatika- of spelfoute nie (6-7 punte)	Enkele grammatika- of spelfoute, maar doen nie afbreuk aan inhoud nie (3-5 punte)	Te veel grammatika- of spelfoute, wat afbreuk doen aan inhoud (0-2 punte)

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubrieke vir assessering:

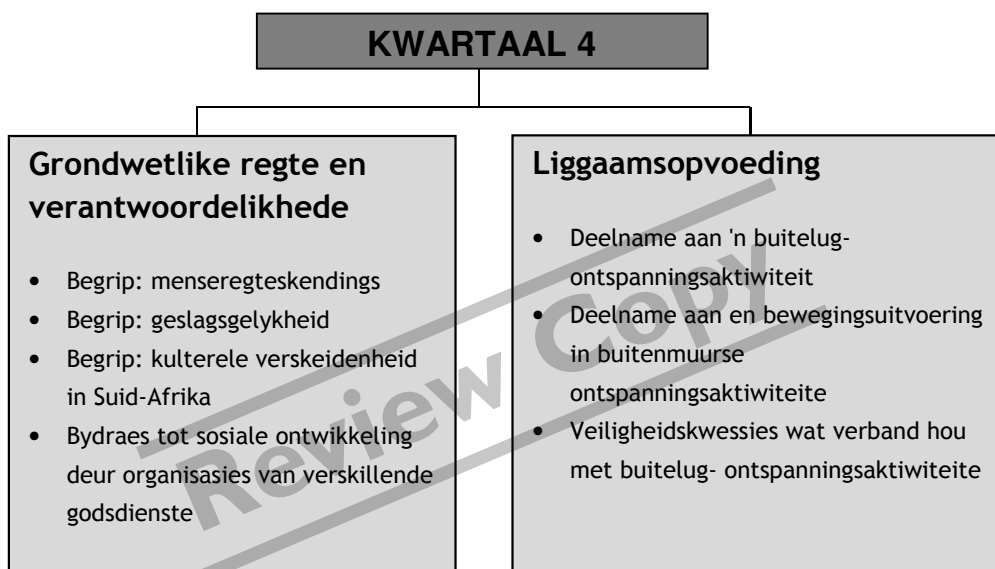
Die leerder kan die oefenprogram voltooi.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 4

Kernbegrippe behandel



Oorsig

Inhoud	Tydstoekenning	LB bladsy	OG bladsy
Eenheid 1 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	Week 1–4: 4 ure	114	136
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: Buitelug-ontspanningsaktiwiteit (1)	Week 1–4: 4 ure	126	142
Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	Week 5–7: 3 ure	129	143
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding: Buitelug-ontspanningsaktiwiteit (2)	Week 5–7: 3 ure	137	149
Voorbeeld formele assessering	–	–	153

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid sal leerders vertrouwd raak met menseregte, veral menseregte wat deur die Suid-Afrikaanse Grondwet beskerm word, die skending van hierdie regte en teenstrategieë.

Bykomende hulpbronne

- Leerdersboek
- Suid-Afrikaanse Grondwet en Handves van Regte
- Tydskrif- en koerantartikels oor menseregteskendings, geslagsgelykheid en geslagsgebaseerde geweld
- Boeke soos *Sexual harassment: 'This doesn't feel right!'* [uitgewer en skrywer se name verwyder]

Ondersteuning vir onderrig

- Versamel toepaslike artikels uit koerante en tydskrifte en bring dit klas toe.
- Vind uit wat leerders reeds oor menseregte weet deur hulle te vra om voorbeelde te gee van menseregte wat deur die Grondwet beskerm word.
- Lees deur die Handves van Regte op bladsy 114 en 115 voordat jy die eenheid verder behandel.

Aktiwiteit 1

Bespreek en identifiseer menseregteskendings

Leerders boek bladsy 116

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om verskillende soorte menseregteskendings te herken.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur omtrent 10 minute.
- Die leerders moet vir hierdie aktiwiteit in pare werk.
- Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.

- Maak seker dat leerders verstaan watter regte geskend is en hoe.
- Jy kan leerders vra om hulle eie voorbeelde van menseregteskendings te gee.
- Leerders kan hulle eie werk in die klas nasien.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Die reg op 'n gesonde omgewing word geskend omdat die besoedelde water sleg kan wees vir mense wat dit gebruik.
- 2 Die kind se reg op ouersorg sonder verwaarlosing of mishandeling word geskend omdat die ouer die kind mishandel deur hom of haar te slaan.
- 3 Geen reg word geskend nie. 'n Busbestuurder met swak sig sal passasiers en ander padgebruikers in gevaar stel. Die maatskappy sal onverantwoordelik wees om hom of haar in diens te neem.
- 4 Die beseerde persoon se reg op gesondheidsorgdienste van die regering word geskend omdat hulle weier om hom of haar te behandel. Hierdie optrede stel die persoon se reg op lewe ook in gevaar.
- 5 Geen reg word geskend nie. Mense het die reg om hulle eiendom te verkoop as hulle wil. Die regering kan dit nie van hulle wegneem nie, tensy hulle 'n billike prys betaal en die grond vir 'n openbare doel gebruik, soos om 'n pad of dam te bou.

Aktiwiteit 2 Bespreek Fareida se regte

Leerdersboek bladsy 117

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om enige menseregte wat in die storie geskend word, asook ander voorbeelde van menseregteskendings waarvan hulle weet, te identifiseer.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur omtrent 15 minute.
- Leerders moet in klein groepies werk om hierdie aktiwiteit uit te voer. Probeer om leerders uit verskillende kulture in die groepe te laat saam werk.
- Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.
- Wees voorbereid daarop dat leerders se beskouings kan verskil, afhangende van hulle kulturele agtergrond, graad van aanvaarding van diverse kulture en godsdienste in die samelewing, asook groepsdruk om met die meerderheidsbeskouing saam te gaan.
- Moedig verdraagsaamheid en openlike gesprekke aan. Sorg dat leerders die betrokke kwessies wat tans van wêreldbelang is, verstaan.

- Beklemtoon die belangrikheid daarvan om beskouings met logiese redenasie te ondersteun.
- Neem waar hoe die leerders in groepe saam werk. Sorg dat jy tyd toelaat vir verslagdoening en bespreking.

Voorgestelde antwoorde

- 1.1 Ja.
- 1.2 Fareida se regte op vryheid van godsdien, taal en kultuur word geskend.
- 1.3 Sy word nie toegelaat om aan te trek volgens die gebruike van haar godsdien en kultuur nie.
- 1.4 Ja, die nuwe regulasies kan die regte skend van enige leerders wie se godsdiengebruike en/of kleredragkode met die skool se beleid bots. Bespreek byvoorbeeld die onlangse Franse wet wat dit onwettig maak vir enigiemand om enige uiterlike tekens van hulle godsdien, soos kopdoeke en kruise, by die skool of op enige ander openbare plek te dra, want Frankryk is nie 'n godsdienstaat soos byvoorbeeld Iran nie.

Uitbreidingsaktiwiteit

Lei gesprekke oor soortgelyke aspekte van menseregteskendings wat in julle skool of plaaslike gemeenskap plaasvind, byvoorbeeld immigrante of vlugteling wat se taal, oortuigings en gebruike nie deur plaaslike mense gerespekteer word nie.

Aktiwiteit 3 Bespreek, kies en beplan teenstrategieë

Leerdersboek bladsy 117

Agtergrondinligting

Hierdie aktiwiteit volg op Aktiwiteit 2 en verg van leerders om te redeneer oor die moontlike oplossings vir die skending van Fareida se menseregte wat haar maats en familie voorgestel het. Dan moet hulle hul eie alternatiewe oplossings voorstel.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur omtrent 15 minute.
- Leerders moet in klein groepies werk om hierdie aktiwiteit te doen.
- Elke groep moet iemand aanstel wat die antwoorde waarop die groep besluit, moet neerskryf. Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe.

Voorgestelde antwoorde

Daar is geen regte of verkeerde antwoorde nie, solank leerders hulle beskouings kan verduidelik en verdedig. Herinner hulle daaraan dat sulke kwessies die beste opgelos word deur onderhandeling en bemiddeling, eerder as deur vyandigheid en konfrontasie.

Aktiwiteit 4

Rolspeel 'n menseregteskending en teenstrategieë

Leerdersboek bladsy 118

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om teenstrategieë te vind vir 'n menseregteskending.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur omtrent 10 minute om te beplan.
- Leerders moet in klein groepies werk om hierdie aktiwiteit uit te voer. Hulle moet 'n verskeidenheid teenstrategieë bespreek en die een kies wat hulle dink die beste sal wees om te rolspeel.
- Gee elke groep hoogstens drie minute om hulle rolspeel aan te bied.

Voorgestelde antwoorde

Daar is geen regte of verkeerde antwoorde nie, solank leerders hulle beskouings kan verduidelik en verdedig. Herinner hulle daaraan dat sulke kwessies die beste opgelos word deur onderhandeling en bemiddeling eerder as deur vyandigheid en konfrontasie.

Uitbreidingsaktiwiteit

Die klas kan vir die beste teenstrategie stem deur 'n punt uit 10 aan die groepe toe te ken. Hulle moet hulle keuse verdedig met redes wat verband hou met hoe doeltreffend die strategieë wat aangebied is, sou wees.

Aktiwiteit 5

Ondersoek geslagsgelykheid in sportdekking

Leerdersboek bladsy 120

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders hulle eie navorsing doen om uit te vind of manlike of vroulike sportgeleenthede en -persoonlikhede meer nuus- en mediadekking ontvang.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit verg navorsing. Laat ten minste 'n week hiervoor toe.
- Die leerders moet vir hierdie aktiwiteit in pare werk.
- Laat tyd toe vir 'n algemene bespreking van die leerders se bevindinge in die konteks van geslagsgelykheid.
- Jy kan leerders se bydraes tot die besprekings asook hulle geskrewe antwoorde assessseer.

Voorgestelde antwoorde

Leerders se verslae sal afhang van watter TV-kanale, koerante en tydskrifte hulle gebruik. Daar sal na verwagting meer dekking gegee word aan mansport soos sokker, rugby en boks. Bekende manlike sportpersoonlikhede word ook baie meer in advertensies gebruik.

Uitbreidingsaktiwiteit

Jy kan ook die klas vra vir maniere om te werk vir geslagsgelykheid in sport en sportdekking.

Aktiwiteit 6

Bespreek geslagsgebaseerde geweld en hoe om hulp te kry

Leerdersboek bladsy 125

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om tekens en die uitwerking van geslagsgebaseerde geweld te identifiseer en strategieë om hulp te kry, voor te stel.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur omtrent 15 minute.
- Die leerders moet vir hierdie aktiwiteit in pare werk.
- Loop in die klas rond en neem waar hoe die leerders in groepe saamwerk.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende pare in 'n klasbespreking.

Voorgestelde antwoorde

- 1.1 Jonas het Avrell gedwing om die hele tyd by hom te wees. Hy het haar gevolg, haar SMS-boodskappe gelees, haar gedwing om met hom seks te hê en haar liggaamlik seergemaak.

- 1.2 Sy het opgehou om tyd saam met haar maats deur te bring. Sy was baie stil en teruggetrokke en het ongelukkig gelyk. Sy het haar maats afgejak as hulle sou vra of iets verkeerd is.
- 1.3 Sy het 'n vriendin vertel, maar geen ander hulp gesoek nie.
- 1.4 Sy kan die volgende doen.
- uitmaak met Jonas
 - daarop aandrang dat hulle in 'n groep uitgaan
 - dit vermy om tyd alleen saam met hom deur te bring
 - vir haar ouers, 'n onderwyser of 'n ander volwassene wat sy vertrou, vertel
 - 'n organisasie soos Kinderlyn of POWA (People Opposing Women Abuse) skakel om berading te ontvang.

Kontakinligting vir POWA

Hoofkantoor: Berea

Posadres: Posbus 93416, Yeoville, Johannesburg 2143

Telefoon: 011 642 4345/6

Faks: 011 484 3195

Webwerf: www.powa.co.za

E-pos: info@powa.co.za

POWA Tembisa

Telefoon: 084 843 2644

POWA Evaton

Telefoon: 081 383 7698

POWA Soweto

Kamer 10 Nthabiseng-sentrum, Chris Hani-hospitaal

Telefoon: 011 933 2333/2310

POWA Katlehong

667 Monise-seksie, Katlehong 1431

Telefoon: 011 860 2858

Faks: 011 905 211

Eenheid 2

Liggaamsopvoeding: Buitelug-ontspanningsaktiwiteit (1)

Leerdersboek bladsy 126

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid sal leerders leer oor veiligheidsoorwegings wat verband hou met buitelug-ontspanningsaktiwiteite en aan sulke aktiwiteite deelneem.

Ondersteuning vir onderrig

- Leerders sal gerig word deur deelname aan en bewegingsuitvoering in 'n buitelug-ontspanningsaktiwiteit.
- Gekose lae-intensiteitspeletjies sal as opwarmingspeletjies gespeel word.
- Gebruik die aktiwiteite om kommunikasievaardighede en spanbou onder leerders aan te moedig en te bevorder.
- Kies 'n dansstyl wat leerders graag wil doen, aangesien hierdie kwartaal op ontspanningsaktiwiteite fokus. Sulke aktiwiteite is gewoonlik pret en mense is gretig om daaraan deel te neem. In baie aktiwiteite is daar groepwerk. Moenie dieselfde leerders te dikwels in dieselfde groep hê nie. Leerders moet met soveel ander leerders in hulle klas as moontlik werk.
- As daar leerders in jou klas is wat fisiese gebreke het, moet jy sorg dat aktiwiteite aangepas word om al die leerders in te sluit.
- Aangesien aktiwiteite vir hierdie kwartaal op buitelug-aktiwiteite fokus, moet fisiese aktiwiteit in die hitte beperk word of moet daar voorsorgmaatreëls getref word. Leerders moet genoeg water drink voor hulle aan aktiwiteite deelneem. Ontwatering (dehidrasie) kan leerders laat flou word. Verwys na bladsy 126 in die Leerdersboek vir instruksies oor wat om te doen as iemand flou word.

Hulpbronne benodig

- Musiek vir die gekose danse

Agtergrondinligting

In hierdie aktiwiteit sal leerders 'n ritmiese dans buite choreografeer en uitvoer wat pret en sosiale interaksie aanmoedig.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Bespreek kortliks die verskillende danssoorte/-style. Verwys na bladsy 125 in die Leerdersboek. Leerders sal moontlik entoesiasies wees om 'n nuwe dans te leer of moontlik verkies hulle om 'n dans te doen wat hulle reeds ken.
- Kies 'n dansstyl/e wat leerders moet oefen en uitvoer. Die dans moet deur die leerders gechoreografeer word.
- Leerders moet die dans oefen omdat hulle later geassesseer gaan word. Beklemtoon dat dansbewegings op die maat van die musiek uitgevoer moet word.

Eenheid 3

Grondwetlike regte en verantwoordelikhede: Kulturele verskeidenheid en maatskaplike ontwikkeling

Leerdersboek bladsy 129

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid sal leerders leer oor uiteenlopende kulturele norme en waardes met betrekking tot persoonlike en gemeenskapskwessies.

Ondersteuning vir onderrig

- Maak gebruik van jou leerders se eie ondervindinge. Moedig leerders uit verskillende kulture aan om kennis en opinies by te dra terwyl julle deur hierdie eenheid werk.
- Versamel toepaslike artikels uit koerante en tydskrifte en bring dit klas toe.

Bykomende hulpbronne

- Leerdersboek.
- Tydskrif- en koerantartikels oor Suid-Afrika se kulturele verskeidenheid.

Aktiwiteit 8**Identifiseer kulturele norme en waardes**

Leerdersboek bladsy 130

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders betrokke te laat raak by wat hulle gelees het oor kulturele norme en om hierdie kennis toe te pas op 'n voorbeeld waarmee hulle kan identifiseer.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 20 minute.
- Leerders moet in klein groepies of in pare aan hierdie aktiwiteit werk.
- Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.

Voorgestelde antwoorde

- 1 Die kulturele norme wat gegeld het, was dat 'n swart meisie met 'n swart man moet trou, dat die bruidegom se familie lobola moet betaal en dat die hele gemeenskap die huweliksfees kan bywoon.
- 2 'n Swart meisie trou met 'n wit man, sy trou in 'n kerk en net genooide gaste kan dit bywoon.
- 3 Ons nuwe Grondwet sê dat jy kan assosieer met wie jy ook al wil. Verskillende kulture meng nou baie meer en neem mekaar se gebruike oor.
- 4 Leerders se eie opinies. Bespreek dit in die klas.

Aktiwiteit 9**Identifiseer hoe kulturele norme en waardes houdings, keuses, kulturele verwagtinge, praktyke en tradisies beïnvloed**

Leerdersboek bladsy 131

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te die kulturele norme en waardes in 'n gesprek tussen 'n groep tienermeisies te laat identifiseer. Hulle vergelyk die verskillende benaderings en keuses, kulturele verwagtinge, praktyke en tradisies.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 20 minute.
- Leerders moet in klein groepies aan hierdie aktiwiteit werk. Probeer meisies en seuns saam in die groepe hê.

- Elke groep moet iemand aanstel wat die antwoorde waarop die groep besluit, neerskryf. Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe.
- Gee groepe tyd om 'n gesprek te hê om vraag 4 te beantwoord.
- Loop in die klas rond en neem waar hoe die leerders in groepe saamwerk. Sorg dat jy tyd toelaat vir verslagdoening.

Voorgestelde antwoorde

- 1.1 Volgens Ameena se kultuur word daar verwag dat sy 'n gereëld huwelik sal hê (Hindoe).
- 1.2 Dit beperk haar keuses in die lewe – nie net kan sy nie self haar man kies nie, maar sy kan ook nie opleiding ontvang en 'n loopbaan begin nie.
- 2.1 Alison wil die tradisie volg om te trou, 'n gesin te hê en op haar man te steun as die enigste broodwinner.
- 2.2 Sy stem nie saam met die idee dat Alison vir alles van Brad afhanklik moet wees nie en dink dat sy ten minste vir iets opgelei moet word sodat sy op die een of ander tyd 'n bestaan kan maak.
- 3 Noma en Brenda.
- 4 Groepbespreking.

Uitbreidingsaktiwiteit

As leerders graag 'n oop bespreking in die klas (vraag 4) wil hê, dan moet jy hulle toelaat om dit te doen.

Aktiwiteit 10 Let op hoe die verskeidenheid kossoorte, tale, klere en geboue Suid-Afrika se semelewing verryk

Leerdersboek bladsy 133

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om die groot verskeidenheid kossoorte, tale, klere en geboue te waardeer wat tot ons ryk kulturele verskeidenheid bydra.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur omtrent 30 minute.
- Leerders moet in klein groepies aan hierdie aktiwiteit werk.
- Elke groep moet iemand aanstel wat die antwoorde waarop die groep besluit, neer te skryf. Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.

- Loop in die klas rond en neem waar hoe die leerders in groepe saamwerk. Spandeer tyd saam met leerders wat nie kan verstaan wat hulle moet doen nie.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe.

Voorgestelde antwoorde

- 1.1 Bobotie is 'n Kaaps-Maleise dis; samoesas is van Indië; koeksisters is van die Ooste, pap is van Afrika, wors en braaivleis is Afrikaans; chakalaka, stampmielies en boontjies is van Afrika.
- 1.2 Leerders se eie bydraes.
- 2.1 Leerders se eie bydraes.
- 2.2 Ja, dit is nuttig, want dit beteken dat jy met ander mense uit ander kulture kan kommunikeer.
- 3.1 Tradisionele Afrika-klere (Zoeloe-kryger, Pedi- en Xhosa-vroue), Europese pak, Mandela-hemp, Moslemklere, Hindoe-klere, Amerikaanse styl bofbalpet en T-hemp.
- 4.1 en 4.2 Leerders se eie bydraes.

Uitbreidingsaktiwiteit

Spoor leerders aan om hulle eie idees uit hulle eie omgewing voor te stel.

Aktiwiteit 11 Identifiseer en respekteer verskille in ons samelewing

Leerdersboek bladsy 134

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders kan sien hoe hulle hulle kennis van verskillende kulture kan gebruik om ander te respekteer. 'n Deel van hierdie kennis het hulle in vorige jare in Lewensoriëntering geleer.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 20 minute.
- Leerders moet in klein groepies aan hierdie aktiwiteit werk. Probeer, indien moontlik, om leerders uit verskillende kulture te laat saamwerk.
- Jy sal dalk die leerders moet herinner aan van die kulturele feesdae en gebruike waarna die aktiwiteit verwys.
- Elke groep moet iemand aanstel wat aantekeninge maak van die antwoorde waarop die groep besluit. Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.

- Loop in die klas rond en neem waar hoe die leerders in groepe saamwerk. Spandeer tyd saam met leerders wat nie kan verstaan wat hulle moet doen nie. Sorg dat jy tyd toelaat vir verslagdoening en bespreking.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe.

Voorgestelde antwoorde

1.1 Islam.

1.2 Alle vroulike Moslems moet beskeie aantrek en vanaf puberteit hulle hare bedek hou.

1.3 Omdat sy vas.

2.1 Judaïsme.

2.2 Sy broer moet die Tora bestudeer sodat hy gedeeltes uit sy kop kan opsê by sy barmitswa.

2.3 Dit is 'n viering vir Joodse seuns waarna hulle as meerderjarig beskou word.

3 Dit is 'n tradisionele gebruik in Afrika om 'n bok dood te maak om die geboorte van 'n baba te vier.

4.1 Hindoe.

4.2 Hy is 'n vegetariër.

Aktiwiteit 12

Vier ooreenkomste tussen verskillende kulture

Leerdersboek bladsy 135

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders kan dink oor die dinge wat gemeenskaplik is aan verskillende kulture.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet in klein groepies aan hierdie aktiwiteit werk. Probeer, indien moontlik, om leerders uit verskillende kulture te laat saamwerk.
- Elke groep moet iemand aanstel wat aantekeninge maak van die antwoorde waarop die groep besluit. Leerders kan in die klas verslag doen van hulle antwoorde.
- Loop in die klas rond en neem waar hoe die leerders in groepe saamwerk. Sorg dat jy tyd toelaat vir verslagdoening en bespreking.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe gedurende die klasbespreking.

Voorgestelde antwoorde

- 1.1 Hindoe
- 1.2 Maleier
- 1.3 Afrikaans
- 2 Leerders se eie bydraes
- 3 Leerders se eie bydraes. Voorbeelde: pakke, sweetpakke; sarongs, anorakke.
- 4 Leerders se eie bydraes

Aktiwiteit 13

Identifiseer hoe godsdiensorganisasies bydra tot maatskaplike ontwikkeling

Leerdersboek bladsy 136

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders betrokke te laat raak by die voorbeelde wat gegee word van godsdiensorganisasies se bydraes tot maatskaplike ontwikkeling en om dit te ontleed.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet in klein groepies aan hierdie aktiwiteit werk.
- Elke groep moet iemand aanstel wat aantekeninge maak van die antwoorde waarop die groep besluit. Leerders kan in die klas verslag doen oor hulle antwoorde.
- Loop in die klas rond en neem waar hoe die leerders in groepe saamwerk. Sorg dat jy tyd toelaat vir verslagdoening en bespreking.
- Vergelyk die antwoorde van verskillende groepe gedurende 'n klasbespreking.

Antwoorde

- 1 Bou huise, voorsien onderwys van voorskoolse tot volwasse vlak, vaardigheidsontwikkeling, boerdery en kookvaardighede.
- 2 Hulle samel geld in die gemeenskap en by die kerk/sinagoge/moskee in. Party godsdiensneem 'n persentasie van hulle gemeente se opbrengs en skenk hierdie geld aan projekte soos dié een. Hulle het geldinsamelingsgeleenthede soos kermisse.
- 3 Leerders se eie bydraes.

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid sal leerders deelneem aan verskeie spanbouaktiwiteite wat ontwerp is om kommunikasievaardighede onder hulle maats te verbeter.

Ondersteuning vir onderrig

- Spanbouaktiwiteite is 'n uitstekende vorm van buitelug-ontspanning.
- Moedig kommunikasie onder die leerders in 'n groep aan, sluit mondelinge en visuele aanduidings in.

Hulpbronne benodig

- Bankie/balansbalk
- Hindernisse
- Boontjiesakkies
- Stoele
- Ballonne

Aktiwiteit 14 Doen spanbouaktiwiteite

Leerdersboek bladsy 137

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders met mekaar te laat kommunikeer terwyl hulle aan verskeie spanbouaktiwiteite deelneem.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders sal aan verskeie spanbouaktiwiteite deelneem. Aktiwiteite is ontwerp om kommunikasievaardighede onder die leerders te verbeter. Verwys na Aktiwiteit 14 op bladsy 135 van die Leerdersboek vir besonderhede oor speletjies.
- Die eerste speletjie is in pare. Begin met 'n afstand van ongeveer 2 meter tussen die geblinddoekte leerder en die emmer. Maak die afstand geleidelik groter. Leerders moet rolle ruil.

- Leerders moet 'n nuwe maat kies. Elke paar moet 'n ballon hê. Leerders kan besluit waar hulle die ballon wil sit, solank daar min of meer gelyke kontak tussen die twee leerders is. Jy kan pare teen mekaar laat resies hardloop.
- Leerders moet 'n nuwe maat kies en spanne van drie vorm. In hierdie aktiwiteit is goeie kommunikasie tussen al drie leerders nodig as hulle suksesvol wil wees.
- Elke leerder sal vir hierdie aktiwiteit 'n ballon nodig hê. Die ballon word tussen die leerder se knieë geplaas. Leerders moet van plek tot plek hop terwyl hulle sorg dat die ballon nie uitval nie. Leerders word nie toegelaat om die ballon met hulle hande vas te hou nie. Leerders kan teen mekaar resies jaag.
- Jy kan ook ander interessante wedlope vir individue of spanne hou, soos:
 - eier-in-die-lepel-wedloop
 - driebeenwedloop
 - sakwedloop
 - kruiwastoot.
- Maak seker dat jy met 'n afkoelingsoefening eindig.
- Uiters belangrik: Sorg dat jy jou fluitjie saam met jou dra.

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders kan hulle eie interessante afloswedlope ontwerp.

Aktiwiteit 15 Die spinnekop se web

Leerdersboek bladsy 138

Agtergrondinligting

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders aan te moedig om saam met 'n maat of as 'n span te werk, en om deelname aan fisiese aktiwiteit te verseker terwyl dit die ontwikkeling van kommunikasievaardighede tussen spanmaats bevorder.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Dit is 'n aangename en strategiese spel.
- Verwys na Aktiwiteit 14 op bladsy 136 van die Leerdersboek vir instruksies vir die opstel en oogmerk van die speletjie.
- Jy kan die reëls aanpas indien nodig.
- Hierdie speletjie kan as 'n opwarmingsaktiwiteit gebruik word.

Remediëringsaktiwiteit

Spanbouaktiwiteite kan herhaal word.

Uitbreidingsaktiwiteite

Meer aktiwiteite word in die Leerdersboek gegee om leerders verder aan te spoor om as 'n span saam te werk, en om deelname aan fisiese aktiwiteit te verseker terwyl dit die ontwikkeling van kommunikasievaardighede onder spanmaats bevorder.

Riglyne vir uitbreidingsaktiwiteite

- Leerders behoort bekend te wees met die opstootposisie. Hierdie aktiwiteit word deur vier leerders voltooi wat in die opstootposisie 'n vierkant vorm. Leerders word “geweef” in die opstootposisie. Die groep wat die langste in die posisie bly, wen.
- Leerders moet bekend wees met aan-aan-speletjies. Laat leerders aan-aan speel. Begin met die eenvoudige eenman-aan-aan en gaan voort tot gepaarde aan-aan en dan seekat-aan-aan, waar al die leerders wat aan is, hande vashou en as 'n groep saam beweeg terwyl hulle probeer om ander aan te slaan en by hulle groep te voeg. Leerders moet saamwerk en nie die ketting breek nie.
- Probeer hospitaal-aan-aan: Al die leerders is aan en het drie lewens. Die eerste keer wanneer leerders aangeslaan word, moet hulle hulle hand op die deel van hulle liggaam hou waar hulle aangeslaan is. Die tweede keer moet hulle hulle ander hand op daárdie plek hou. Die derde keer wanneer hulle aangeslaan word, is hulle uit. Dit is nogal snaaks om te sien hoe leerders rondhardloop met hulle hande op hulle enkel of rug terwyl hulle ander probeer aanslaan.
- Balanseerbank: Al die leerders moet op 'n bankie staan. Leerders moet naby mekaar staan. Merk die grenslyne by die leerder wat eerste en laaste staan.
- Gedurende die aktiwiteit moet leerders binne die grenslyne bly.
- Leerders moet in dieselfde rigting kyk.
- Vra die leerders nou om hulle in alfabetiese volgorde te rangskik.
- Leerders mag nie van die bankie afklim nie.
- Hulle moet saamwerk, die regte volgorde vasstel en na hulle regte plek skuif.

Aktiwiteit 16

Voltooi die balanseerhindernisbaan

Leerdersboek bladsy 139

Agtergrondinligting

Hierdie aktiwiteit is vir formele assessering.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hindernisbane is gewilde ontspanningsaktiwiteite in die buitelug.
- Die ontwerp van die baan kan verskil, na gelang van die beskikbaarheid van hulpbronne, maar verseker dat daar 'n balanseercomponent in die baan is. Verwys na Aktiwiteit 16 op bladsy 136 van die Leerdersboek.
- Leerders sal help met die opstel van die hindernisbaan.
- Leerders sal om die hele baan moet gaan terwyl hulle 'n boontjiesak op hulle kop balanseer.
- Sluit aktiwiteite in soos om oor 'n balanseerbalk/-bankie te loop, op stoele te spring en weer af te spring, om tussen stoele deur te weef en om van punt tot punt te hardloop.
- Terwyl leerders deur die baan werk, moet jy hulle balanseervermoë assesseer.

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as 'n formele assessering gebruik word. Die leerder is in staat om 'n hindernisbaan te voltooi en goeie balanseertegnieke te openbaar.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Voorbeeld formele assessering

Taak: Jaareindeksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keuse. Kies die verkeerde een.

(5 punte)

1.1 Die volgende proses is deel van die koolstofkringloop:

- A mense asem suurstof in
- B plante gebruik koolsuurgas
- C plante gebruik suurstof en vervaardig koolsuurgas
- D diere vervaardig koolstofdioksied en gebruik suurstof

1.2 Plastiek is 'n neweproduk van:

- A terpentynproduksie
- B steenkoolproduksie
- C olieproduksie
- D paraffienproduksie

1.3 Die volgende diere het uitgesteef:

- A dinosaurus
- B Tasmaanse tier
- C kwagga
- D renoster

1.4 Suid-Afrikaners het die volgende regte:

- A die regering moet optree as 'n maatskappy die lug besoedel
- B die regering moet verseker dat die omgewing waarin ons leef ons nie siek maak nie
- C die regering moet omgewingsgesondheid-ondersoeke doen
- D omdat dit die verantwoordelikheid van elke Suid-Afrikaner is om te verseker dat ons omgewing gesond bly, raak die regering nie betrokke nie

1.5 Ons kan ons koolstofvoetspoor op die volgende maniere verklein:

- A gebruik windkrag in plaas van steenkool
- B plant bome, soos die vinniggroeiende Australiese baakhout (*bottle brush*)
- C maak komposhope in die tuin
- D gebruik waterkrag in plaas van gas

Vraag 2: Pas by die kolom**(5 punte)**

Pas 'n term uit Kolom A by een uit Kolom B. Jy kan die letter in Kolom A neerskryf met die passende term in Kolom B.

Kolom A	Kolom B
2.1 'n Persoon moet die ARV-dosis Vergroot	A As sy of haar MIV-vlak gestyg het
2.2 As 'n MIV-positiewe persoon ARV's gebruik	B As hy of sy dieselfde kondoom weer gebruik
2.3 'n Persoon loop die gevaar om HIV te kry	C Wanneer hy of sy diarree het
2.4 'n Persoon loop die gevaar om tuberkulose te kry	D Die tempo waarteen MIV versprei, neem af
2.5 'n Persoon loop die gevaar om te ontwater (dehidreer)	E Wanneer 'n persoon VIGS het

Vraag 3: Waar of onwaar**(5 punte)**

Is die volgende stellings waar of onwaar?

- 3.1 Evalueringsvaardighede word gebruik om te sien hoe idees bymekaar pas.
- 3.2 Praktiese aktiwiteite bied jou die geleentheid om te ontdek hoe dinge werk en om eksperimente uit te voer.
- 3.3 As jy sê wat jy van iets dink, pas jy sintesevaardighede toe.
- 3.4 Om nuwe feite te leer voordat jy hulle toepas, word teoretiese leer genoem.
- 3.5 In Natuurwetenskap moet jy praktiese aktiwiteite uitvoer.

Vraag 4: Beantwoord vrae oor nasiebou**(10 punte)**

- 4.1 Wat is nasiebou? (2)
- 4.2 Waarom is nasiebou goed vir ons land? (3)
- 4.3 Hoe kan jy nasionale identiteit by die skool bou? (3)
- 4.4 Waarom behoort ons die Trots Suid-Afrikaans-veldtog te ondersteun? (2)

Afdeling B: 25 punte**Vraag 5: Scenario om verkragting te hanteer****(10 punte)**

Verbeel jou jy behoort aan 'n gemeenskapsfokusgroep wat gereeld vergader om veiligheidskwessies te bespreek. Die leier van die groep vertel jou dat 'n vrou in Suid-Afrika waarskynlik eerder verkrag sal word as wat sy onderwys sal ontvang, en vra jou om tydens hulle volgende vergadering met die groep te gesels.

- 5.1 Wat moet iemand doen as hy of sy die slagoffer van geweld of verkragting is? (5)
- 5.2 Wat doen 'n persoon wat die slagoffer van geslagsgebaseerde geweld was om die stadige proses van emosionele herstel te laat plaasvind? (5)

Vraag 6: Scenario oor besluitneming**(7 punte)**

Toe Sibu en Mynah begin uitgaan het, kon hy net aan haar dink, maar dinge het nou verander. Hy probeer verskonings uitdink om haar nie te besoek nie. Hy weet dat sy gevoelens vir haar verander het, maar omdat hy weet dat sy ontsteld sal wees as hy die verhouding beëindig, sê hy niks nie.

As sy hom vra waarom hy die afgelope tyd so vreemd optree, sê hy dat hy maar net gestres is oor die skoolwerk.

6.1 Sibu vermy dit om 'n besluit te neem. Waarom is dit 'n probleem? (2)

6.2 Beskryf die stappe in besluitneming en sê hoe Sibu hierdie proses kan toepas. (5)

Vraag 7: Wetlike beskerming t.o.v. geslagsgebaseerde geweld**(8 punte)**

Die Wet op Seksuele Misdrywe wat in 2008 in Suid-Afrika in werking getree het, beskerm mense teen geslagsgebaseerde geweld.

7.1 Was is die doel van hierdie wet? (2)

7.2 Lys drie maniere waarop hierdie wet Suid-Afrikaners teen geslagsgebaseerde geweld beskerm. (3)

7.3 Watter bewustheidsveldtog vind jaarliks van 25 November tot 10 Desember in Suid-Afrika plaas? (1)

7.4 Wat is die doel van hierdie bewustheidsveldtog? (2)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord TWEE uit drie vrae.

Vraag 8: Die Handves van Regte**(10 punte)**

“As gevolg van die Handves van Regte het ons nie meer menseregteoortredings in Suid-Afrika nie.” Stem jy saam met hierdie stelling? Verstrek redes vir jou antwoord.

Vraag 9: Lig oorsese besoekers in oor plaaslike tradisies**(10 punte)**

Terwyl 'n paar van jou oorsese familieledede jou besoek, vra hulle uit oor tipies Suid-Afrikaanse tradisies: kos, kleredrag en uitdrukkings. Vertel hulle wat hulle kan eet, dat hulle moet oplet hoe mense aantrek, en watter tipies Suid-Afrikaanse uitdrukkings hulle dalk tydens hulle besoek sal hoor.

Vraag 10: Dink hoe godsdiensorganisasies bydra tot sosiale/maatskaplike ontwikkeling**(10 punte)**

Beskryf hoe 'n godsdiensorganisasie in Suid-Afrika huisvesting aan mense bied.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 16 in Eenheid 4 kan gebruik word as 'n formele assesseringsaktiwiteit. Jy sal geassesseer word oor jou vermoë om 'n balanseerhindernisbaan te voltooi. Jou onderwyser sal die volgende rubriek gebruik om jou te assesseer: Die leerder is in staat om 'n hindernisbaan te voltooi en goeie balanseertegnieke te openbaar.

Totaal : 30 punte

Voorbeeld formele assessering - Memorandum

Taak: Jaareindeksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keuse

(5 punte)

- 1.1 C ✓
- 1.2 B ✓
- 1.3 D ✓
- 1.4 D ✓
- 1.5 B ✓

Vraag 2: Pas by die kolom

(5 punte)

Kolom A	Kolom B
2.1	A As sy of haar MIV-vlak gestyg het ✓
2.2	D Die tempo waarteen MIV versprei, neem af ✓
2.3	B As hy of sy dieselfde kondoom weer gebruik ✓
2.4	E Wanneer 'n persoon Vigs het ✓
2.5	C Wanneer hy of sy diarree het ✓

Vraag 3: Waar en onwaar

(5 punte)

- 3.1 Onwaar ✓
- 3.2 Waar ✓
- 3.4 Onwaar ✓
- 3.5 Waar ✓
- 3.6 Waar ✓

Vraag 4: Beantwoord vrae oor nasiebou

(10 punte)

- 4.1 Nasiebou beteken om jou te beywer vir die versterking van alle stelsels en gesindhede wat aan mense menseregte gee. ✓ Nasiebou hou verband met ons Grondwet, want wanneer daar aan elke burger se regte voldoen word, sal ons 'n sterk nasie wees waarop ons trots kan wees. ✓ (2)

- 4.2 Dit is goed vir 'n land om 'n sterk nasionale identiteit te hê. ✓ Wanneer almal in die land 'n sterk nasionale identiteit het, werk die burgers goed saam. ✓ Nasiebou verenig burgers en help hulle om in harmonie met mekaar te leef. Gevolglik word die land sterker en die mense ryker. Ons ondersteun mekaar en begin om 'n einde te maak aan armoede en misdaad! ✓ (3)
- 4.3 Vier nasionale geleenthede met ywer en wees geesdriftig oor 'n mooi toekoms vir al ons burgers. ✓ Sosiale Studie: Gebruik die geleentheid om meer te wete te kom oor die Suid-Afrikaanse geskiedenis. ✓ Probeer jou bes om te verstaan hoe gebeure in ons verlede ontplooi het, want dit sal jou help om meegevoel vir ons mense te hê en dit sal jou insig gee oor besluite wat die owerhede nou neem. ✓ (3)
- 4.4 Wanneer ons produkte met die logo Trots Suid-Afrikaans koop, help ons werkskepping en nasiebou; ✓ en produkte is van hoë gehalte. ✓ (2)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 5: Scenario om verkragting te hanteer

(10 punte)

- 5.1 Kry hulp. ✓ As jy beseer is, gaan reguit na die hospitaal se noodeenheid. ✓ Skakel of kry 'n maat, familielid, of iemand by wie jy veilig voel en vertel hulle wat gebeur het. ✓ As jy die verkragting wil aanmeld, skakel dadelik die polisie. ✓ Hou al die fisiese bewyse. ✓ Moenie ander klere aantrek of was nie. ✓ Skryf soveel neer as wat jy van die insident kan onthou. ✓ As jy nie seker is wat om te doen nie, skakel 'n verkragtingskrisissentrum. ✓ (Enige 5)
- 5.2 Die gevoel van angs wat ontstaan as gevolg van die ervaring hoef nie vir altyd aan te hou nie, ✓ maar die emosionele trauma van verkragting of geweld gaan nie net sommer weg nie. ✓ Om oor die aanranding te praat met mense wat ondersteunend is en verstaan, ✓ is die begin van die herstelproses. ✓ Praat met 'n maat, 'n maat se ouer, familielid, onderwyser, berader, of iemand anders wat jy vertrou. ✓ (5)

Vraag 6: Scenario oor besluitneming

(7 punte)

- 6.1 Om besluitneming te vermy, sal uiteindelik negatiewe gevolge hê: ✓ dit sou beter wees vir hom en Mynah om 'n besluit te neem; die feit dat hy nie 'n besluit neem nie, maak haar seer omdat sy sien dat hy optree asof hy nie in haar geïnteresseerd is nie. Hy moet 'n besluit neem sodat hy in beheer van sy lewe kan wees. ✓ (2)
- 6.2 'n Groot deel van besluitnemingsvaardighede is om die besluitnemingsproses te ken ✓ en te beoefen. ✓ 1. Identifiseer wat jy moet besluit. (Sibu moet besluit of hy die verhouding wil beëindig.) ✓ 2. Versamel inligting oor al jou keuses. (Sibu moet dink aan die beste manier om dit te doen.) ✓ 3. Evalueer al jou keuses en

besluit watter een jou pas. (Sibu moet besluit wat die beste manier is om die verhouding te beëindig, as dit is wat hy wil doen.) ✓ (5)

Vraag 7: Wetlike beskerming t.o.v. geslagsgebaseerde geweld (8 punte)

- 7.1 Verleen aan die slagoffers van seksuele misdrywe in Suid-Afrika “die maksimum beskerming met die minste trauma wat die wet kan verskaf”. ✓✓ (2)
- 7.2 Maak voorsiening dat verkragtingslagoffers binne 72 uur behandeling by geselekteerde staatsinstansies ontvang om die oordrag van MIV/Vigs te probeer keer; ✓ moenie toelaat dat kinders aan enige vorm van seksuele aktiwiteite blootgestel word nie; ✓ lê die ergste vonnisse op as straf vir geweldsmisdade van seksuele aard; ✓ verseker dat alle kinders en slagoffers van seksuele misdrywe die beskerming kry wat hulle nodig het sodat hulle die oortreder kan aankla en getuienis in die hof kan lewer; ✓ laat kinders se getuienis op geslotebaantelevisie verskyn sodat hulle vry is van die trauma om in die hof te getuig. ✓ (Enige 3)
- 7.3 16 Dae van Aktivisme teen Geweld teen Vroue en Kinders ✓ (1)
- 7.4 Daag die misbruikers uit om hulle gedrag teenoor vrouens en kinders te verander; ✓ betrek mans om die mishandeling van vrouens en kinders te laat ophou; ✓ voorsien die slagoffers van inligting oor dienste en organisasies wat kan help om die uitwerking wat geweld en mishandeling op hulle lewe het, te help verminder. ✓ (Enige 2)

Afdeling C: 20 punte

Vraag 8: Die Handves van Regte (10 punte)

- 8.1 As die regering of enige ander instansie of individu diskrimineer teen iemand as gevolg van sy of haar ras, geloof, geslag of op enige ander manier, ✓ sê ons dat daardie persoon se menseregte geskend is. ✓ Alhoewel ons die Handves van Regte ✓ het om mense teen menseregteskendings te beskerm, ✓ word mense se regte steeds geskend. ✓ Menseregteskendings sluit 'n wye reeks aksies in. ✓ Verkragting, marteling en slawerny ressorteer onder die ernstigste skendings. ✓ Ander skendings sluit in die beperking van 'n persoon se keuse van gesondheidsorg, behuising, onderwys of werk gegrond op sy of haar maatskaplike status of geslag of beperking van sy of haar vryheid van spraak of godsdiens. ✓ Alle vorme van menseregteskendings ✓ is egter kragtens die Handves van Regte onaanvaarbaar. ✓

Vraag 9: Lig oorsese besoekers in oor plaaslike tradisies (10 punte)

- 9.1 Mense van verskillende kulture eet kos soos samoesas, boerewors en kerriebrood. ✓ Mandela-hemde en klere van Shwe-shwe-materiaal is voorbeelde van tradisionele kleredrag. ✓ Ons leen woorde uit mekaar se tale. ✓ In Engels sê

ons byvoorbeeld iemand is 'n *fundi* wanneer daardie persoon 'n kundige oor iets is. Hierdie woord kom oorspronklik ✓ van die isiZulu-woord *umfundisi* wat 'onderwyser' beteken. ✓ Ons het ook sommige woorde wat eie aan Suid-Afrika is en deur mense van verskillende kulture gebruik word. ✓ Ons noem hierdie woorde sleng. ✓ Een voorbeeld is tekkies. ✓ In ander dele van die wêreld noem mense tekkies (oefenskoene) *sneakers*, maar hier is dit tekkies. ✓ 'n Ander woord is robot. In Engeland word dit *traffic lights* genoem; in Suid-Afrika is dit 'n robot in Afrikaans en Engels. ✓ Bakkie is ook 'n woord eie aan Suid-Afrika; in ander Engelssprekende lande is dit 'n *pick-up truck*. ✓

Vraag 10: Dink hoe godsdiensorganisasies bydra tot sosiale/maatskaplike ontwikkeling

(10 punte)

Habitat for Humanity is 'n nuwingsgewende, wêreldwye Christenorganisasie wat mense van 'n veilige, behoorlike en bekostigbare skuiling voorsien. ✓ Met die hulp van vrywillige arbeid ✓ en skenkings van geld ✓ en boumateriaal ✓ werk Habitat for Humanity saam met huiseienaars om eenvoudige huise te bou. ✓ Die huise is nie gratis nie. ✓ Die mense moet daarvoor betaal: 'n Deposito en maandelikse paaieimente totdat die huis afbetaal is. ✓ Habitat for Humanity leen egter geld uit aan huiseienaars ✓ en vra nie rente op die lenings nie. ✓ Die geld wat mense terugbetaal, word gebruik om meer huise te bou. Benewens die betalings, moet huiseienaars ook help om hulle Habitat-huis en die huise van ander mense te bou. ✓

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubriek vir assessering:

Die leerder is in staat om 'n hindernisbaan te voltooi en goeie balanseertegnieke te openbaar.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Alternatiewe hulpbronne

Kwartaal 1 - Formele assessering

Taak: Geskrewe toets

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keuse

(5 punte)

- 1.1 Die volgende is nie normaal in 'n gesonde verhouding nie:
- A om julle gevoelens met mekaar te deel
 - B die verhoudings het hoogte- en laagtepunte
 - C jou vriend/vriendin se foute is meer as sy of haar goeie hoedanighede
 - D jou vriend/vriendin het blywende goeie hoedanighede soos vriendelikheid en eerlikheid
- 1.2 Selfbeeld beteken:
- A wat jy oor jouself weet
 - B jou goeie en swak hoedanighede
 - C jou doelwitte en of jy dit bereik of nie
 - D weet hoe ander jou beskou
- 1.3 Selfmotivering beteken:
- A werk hard wanneer jou ouers jou 'n nuwe selffoon aanbied as jy 'n sekere punt kry
 - B laat slap lê gedurende die jaar, maar werk hard wanneer jy weet jy gaan geassesseer word
 - C werk hard sonder dat iemand sê jy moet dit doen
 - D werk hard omdat jy in die moeilikheid sal kom as jy dit nie doen nie
- 1.4 Om tot 'n vergelyk te kom, beteken:
- A almal is ongelukkig en kwaad
 - B almal stem saam om minder te neem as wat hulle werklik wil
 - C almal ignoreer mekaar
 - D almal is heeltemal tevrede

1.5 Die volgende is normaal met 'n eerste afspraak:

- A om te sê ek is lief vir jou.
- B om seks te verwag.
- C om slegs oor jouself te praat.
- D julle leer mekaar in 'n ontspanne atmosfeer ken.

Vraag 2: Pas kolom B by kolom A

(5 punte)

Kolom A	Kolom B
2.1 Maats en lede van die ouderdomsgroep	A Wys beelde van die ideale persoon
2.2 Ouers en voogde	B Gee ons 'n identiteit wat deur ander gedeel word
2.3 Kultuur en godsdiens	C Die selfkennis wat hulle ons leer lei tot selfbeeldvorming
2.4 Omgewing	D Ons probeer om soos hulle te wees om in te pas
2.5 Media	E Ons selfbeeld word verbeter as ons goeie punte kry

Vraag 3: Vul die onbrekende woord in

(5 punte)

- 3.1 _____ is gekoppel aan 'n selfbeeld, want as jy 'n positiewe selfbeeld het, sal jy meer gemotiveerd wees om dinge wat vir jou belangrik is, te bereik.
- 3.2 Wanneer 'n mens die dinge bereik wat jy besluit het om te doen, voel jy goed oor jouself en dit _____ weer jou selfbeeld.
- 3.3 Selfmotivering begin by die begeerte om iets te doen en om _____ wat jy doen.
- 3.4 Maar dit is nie genoeg nie; jy moet ook 'n _____ hê wat jou help om jou doelwitte te bereik.

Vraag 4: Waar en onwaar

(5 punte)

Vind vyf waar stellings:

- A Seksualiteit is die seksuele gevoelens wat ons kry en die gedagtes wat ons het.
- B Seksualiteit is dieselfde as seks.
- C Seksualiteit is of jy aangetrokke voel tot mense van die teenoorgestelde of dieselfde geslag.
- D Seksualiteit is alles wat ons dink en doen.
- E Seksualiteit is oor die manier waarop ons onself as lank genoeg, of vet of maer genoeg beskou.
- F Seksualiteit is hoe ons onself as mans en vrouens beskou.
- G Seksualiteit is die godsdiens waaraan ons behoort.
- H Seksualiteit is hoe ons oor ons liggame dink en voel.
- I Seksualiteit is nie jou waardes oor die lewe, liefde en vriendskappe nie.
- J Seksualiteit is nie die manier waarop jy aantrek nie.

Vraag 5: Lys**(5 punte)**

Lys 5 opbouende maniere om verskille te hanteer:

Afdeling B: 25 punte**Vraag 6: Gevallestudie oor seksualiteit****(13 punte)****Beste Noelene**

Ek wil jou raad vra oor iets wat in ons familie gebeur het. My oudste broer, Timothy, het so pas teruggekom van 'n twee jaar lange besoek aan die Verre Ooste. Alhoewel ons hom almal baie gemis het, is ons nie seker hoe om dinge op die oomblik te hanteer nie. Timothy het teruggekom van die Verre Ooste met 'n kêrel met die naam van Teddy en hy sê dat hy en Teddy getroud is! Om dinge te vererger, sê Timothy dat hulle 'n baba gaan aanneem. My pa het gesê dat hy nooit weer vir Tim wil sien nie. Hy het selfs gesê dat hy nie meer vir Tim as sy seun beskou nie. Almal is kwaad en ek weet nie wat om te doen nie. Is dit werklik verkeerd dat twee mans vir mekaar lief is, en waarom kan hulle nie 'n baba aanneem nie? Ek weet Timothy sal 'n goeie pa uitmaak. Ek wou net my broer sien, maar nou weet ek nie. Sê nou Tim gaan weg en kom nooit weer terug? Waarom tree almal so op? Help my asseblief. Ek weet nie wat om te doen nie.

Tanya

- 6.1 Hoe kan familienorme 'n persoon se seksualiteit beïnvloed? (6)
- 6.2 Hoe kan gemeenskapsnorme 'n persoon se seksualiteit beïnvloed? (4)
- 6.3 Wat is die verskil tussen heteroseksualiteit en homoseksualiteit? (2)
- 6.4 Waarom is dit verkeerd om teen 'n gay persoon te diskrimineer? (1)

Vraag 7: Gevallestudie/scenario met oop vrae**(6 punte)**

Joshua se afrigter dink dat hy 'n goeie kans staan om vir die provinsiale hokkiespan gekies te word, maar Joshua is nie gemotiveerd genoeg nie. Hy verduidelik aan Joshua hoe belangrik dit is om persoonlike doelwitte te stel en te dink oor die vaardighede en strategieë wat dit moontlik sal maak om daardie doelwitte te bereik. Nadat hy 'n halfuur met die afrigter gesels en sy strategieë en vaardighede neergeskryf het, het Joshua opgewonde en reg gevoel om die uitdagings voor hom aan te pak. Verduidelik hoe 'n persoon sy of haar persoonlike potensiaal kan bereik deur ses vaardighede en strategieë voor te stel wat kan help om sy of haar doelwitte te bereik.

Vraag 8: Leerstyle**(6 punte)**

Daniel het altyd gesukkel om stil te sit in die klas. Sy ma het gesê dat hy nie hard genoeg probeer nie en dat hy alles wat die onderwyser in die klas sê, moet neerskryf. Wanneer hy by die huis gekom het na skool het sy hom al die notas weer laat skryf

sodat hy dit alles kan onthou. Joshua vaar nogtans nie beter op skool nie. Hy is inderdaad meer frustreerd as ooit tevore. Hy wonder waarom hy al die reëls van enige sport wat hy beoefen, maklik kan onthou, maar nie sy skoolnotas nie.

8.1 Wat is die vier verskillende leerstyle? (4)

8.2 Watter styl pas Daniel, en watter een probeer sy ma op hom afdwing? (2)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord twee uit die drie vrae.

Vraag 9: Verander 'n negative selfbeeld (10 punte)

Stel jou voor jy het 'n maat wat 'n baie swak selfbeeld en baie negatiewe patrone van selfgesprek het. Verduidelik aan jou maat wat selfgesprek is en hoe hy of sy die negatiewe selfgesprek kan verander; verduidelik ook watter rol jy kan speel om jou maat te help om sy of haar swak selfbeeld te verbeter.

Vraag 10: Hou 'n verhouding vol (10 punte)

Stel jou voor jou suster of broer het so pas sy of haar eerste romantiese verhouding begin. Gee hom of haar raad oor hoe om die verhouding te laat volhou.

Vraag 11: Uitwerking op seksualiteit (10 punte)

Verduidelik al die invloede wat 'n uitwerking op tieners se seksualiteit het.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Jy sal geassesseer word op jou vermoë om 'n afkoelsessie te voltooi. Die volgende rubriek sal gebruik word:

Leerder kan 'n afkoelsessie wat ligte strekoefeninge insluit, voltooi.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheids-vlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Taak: Geskrewe toets

Vraag 1: Veelvuldige keuse

1.1	C	1.2	A
1.3	C	1.4	B
1.5	D		

Vraag 2: Pas kolom B by kolom A

Kolom A	Kolom B
2.1 Maats en lede van die ouderdomsgroep	D Ons probeer om soos hulle te wees om in te pas
2.2 Ouers en voogde	C Die selfkennis wat hulle ons leer lei tot selfbeeldvorming
2.3 Kultuur en godsdienis	B Gee ons 'n identiteit wat deur ander gedeel word
2.4 Omgewing	E Ons selfbeeld word verbeter as ons goeie punte kry
2.5 Media	A Wys beelde van die ideale persoon

Vraag 3: Vul die onbrekende woord in

3.1 Selfmotivering; positief/goed	3.2 Verbeter
3.3 Glo	3.4 Beplan

Vraag 4: Waar en onwaar

Waar stellingen is A, C, E, F, H

Vraag 5: Lys

Enige vyf:

- Sê op 'n kalm manier wat jy dink en voel
- Luister behoorlik na wat mense sê
- Moenie iemand in die rede val nie
- Gebruik nie-aggressiewe lyftaal
- Hou by die punt
- Sien ander se standpunte in
- Hou aan met praat
- Vertel die waarheid
- Gebruik afkoeltyd

- Moenie skreeu en skel nie
- Moenie mense verneder nie
- Moenie die verlede ophaal nie
- Moenie 'n wrok koester nie
- Wees duidelik oor die betrokke kwessies
- Maak 'n toegewing (gaan 'n kompromis aan) – kom mekaar halfpad tegemoet
- Stem in om te verskil
- Wees sonder vooroordeel
- Behou 'n sin vir humor
- Wees gewillig om vrede te maak

Afdeling B: 25 punte

Vraag 6: Gevallestudie oor seksualiteit

(13 punte)

- 6.1 In jou kleintyd is jou familie baie belangrik en jy is afhanklik van hulle vir alles. Die norme en waardes van jou familie en gemeenskap raak verskillende aspekte van jou lewe, insluitend jou seksualiteit. In sommige gesinne kan ouers met hulle tienerkinders gesels oor kwessies wat te doen het met seksualiteit, soos verhoudings, seksuele gevoelens en gedrag. In hierdie gesinne gee ouers riglyne wat op hulle eie waardes oor seksualiteit gegrond is. In ander families is ouers bang dat as hulle aspekte van seksualiteit met hulle kinders bespreek, dit die kinders sal aanmoedig om met seksuele gedrag te eksperimenteer. Ouers se eie waardes oor verhoudings en seksuele gedrag sal hulle kinders beïnvloed. As jou ouers mekaar byvoorbeeld respekteer en jou leer dat dit 'n belangrike deel van enige verhouding is, sal jy waarskynlik dieselfde doen. Jou ouers voel dalk ook dat jy moet wag tot 'n sekere ouderdom voordat jy begin uitgaan. (enige 6)
- 6.2 Gemeenskapsnorme het ook 'n uitwerking op jou seksualiteit. In sommige gemeenskappe word seksuele verhoudings tussen tieners byvoorbeeld as die norm aanvaar. Ander gemeenskappe keur dit nie goed dat tieners hande hou en mekaar in die openbaar soen nie. In talle families en gemeenskap is dieselfde geslag-verhoudings onaanvaarbaar. Tieners kan gestraf word deur hulle ouers, of geviktimizeer of selfs skade aangedoen word deur die gemeenskap as hulle openlik sou sê dat hulle seksuele gevoelens vir iemand van dieselfde geslag het. (enige 4)
- 6.3 Heteroseksueles is aangetrokke is tot mense van die teenoorgestelde geslag. Iemand wat aangetrokke voel tot 'n persoon van dieselfde geslag word homoseksueel genoem. (2)

6.4 Omdat seksuele vryheid deel van ons Grondwet is, is dit verkeerd van mense om so op te tree. (1)

Vraag 7: Gevallestudie/scenario met oop vrae

(6 punte)

- Identifiseer jou talente en goeie hoedanighede: Identifiseer al die dinge wat jy graag doen en goed doen, of wat ander mense sê jy goed doen.
- Soek na mentors: Dit is mense wat kan help dat jy jou goeie hoedanighede en talente ontwikkel, byvoorbeeld 'n dansonderwyseres of sportafrigter. As jy 'n persoon kan kry wat gewillig is om sy of haar tyd en aandag aan jou te wy, sal dit jou help om jou vaardighede op 'n doeltreffende manier te ontwikkel omdat jy by hulle kennis en ervaring sal baat.
- Werk hard: Probeer jou bes met alles wat jy doen wanneer jy werk om jou doel te bereik.
- Wees geduldig: Dinge gebeur nie sommer oornag nie; wees dus geduldig, want dan sal jy beloon word. Dit is die moeite werd om te wag vir dit wat die moeite werd is.
- Wees vasberade: Hou voet by stuk en moenie tou opgooi as dinge nie glad verloop, of as jy probleme ervaar nie.
- Verbind jouself: Verbind jouself tot jou doelwitte en wat jy wil bereik. Moenie dat enigets of enigiemand jou verhinder om jou doelwitte te bereik nie.
- Ontwikkel organisatoriese vaardighede: Hoe meer georganiseerd jy is, hoe makliker is die pad na sukses. Beplan jou idees volledig voordat jy hulle in werking stel.
- Leer uit foute: Jy sal foute maak op die lewenspad, maar jy kan waardevolle lesse hieruit leer en aanbeweeg, sodat jy dinge volgende keer beter kan doen.
- Wees vol selfvertroue: Jy moet selfvertroue hê en in jouself en jou idees glo. Moenie aan jouself twyfel nie.
- Bly realities: Moenie vir jouself doelwitte stel wat jy nie realities binne 'n gepaalde tyd kan bereik nie. As jou doelwitte onrealities is, sal jy waarskynlik misluk.

(enige 6)

Vraag 8: Leerstyle

(6 punte)

- 8.1 visueel, ouditief, kinesteties, lees en skryf (4)
- 8.2 hy is kinesteties; sy ma wil hom laat lees en skryf (2)

Vraag 9: Verander 'n negative selfbeeld**(10 punte)**

Jou selfbeeld word deur jou selfgesprek beïnvloed. Selfgesprek is wat jy vir jouself sê, hardop of in jou gedagtes. Selfgesprek kan positief of negatief wees. Positiewe selfgesprek help om jou selfbeeld te verbeter. Dit laat jou beter voel, skep positiewe benaderings en maak jou meer selfgemotiveerd. Hier volg 'n paar riglyne vir positiewe selfgesprek: Fokus op wat jou spesiaal en uniek maak as individu. Soos byvoorbeeld, om goed met diere te kan werk. Herinner jouself aan jou persoonlike prestasies, soos dat jy vir die skoolkoor gekies is. Dink en praat op positiewe maniere. In plaas daarvan om te dink: “Ek’s hopeloos met Wiskunde”, moet jy eerder dink: “Ek kan beter vaar in Wiskunde.” Wees vol vertroue dat jy jou doelwitte sal bereik. Sê byvoorbeeld aan jouself: “Ek gaan vanjaar leer om kitaar te speel.” Herinner jouself daaraan dat niemand volmaak is nie en dat 'n mens darem foute mag maak. Jy kan jou maat ondersteun en luister, herinner hom of haar aan goeie hoedanighede en prys sy of haar prestasies.

Vraag 10: Hoe om 'n verhouding vol te hou**(10 punte)**

Wees eerlik en openlik. Hoe meer jy oor jouself meedeel, hoe beter sal die verhouding wees. Kommunikeer: Praat oor gevoelens, verwagtings en teleurstellings. Wees versigtig hoe jy kritiseer. Julle sal mekaar soms moet kritiseer, maar maak seker dat julle nie negatief of aggressief is nie. Hou by jou beloftes. Wees onafhanklik. Jy moet verantwoordelik vir jouself wees en nie heeltemal afhanklik van jou maat nie. Maak tyd om dinge op jou eie te doen, soos om te studeer, te lees, of by jou familie te wees. Probeer om regverdig te wees en om in gelyke maat te neem en te gee in die verhouding. Die een party moenie die ander een oorheers nie. Luister altyd na jou maat as hy of sy 'n situasie of probleem met jou moet bespreek. Moenie bang wees dat die verhouding sal misluk nie. As jy is, sal jy wantrouig, jaloers en onseker raak.

Vraag 11: Uitwerking op seksualiteit**(10 punte)**

As tiener is jy onder sosiale druk van jou maats, jou ouderdomsgroep en die media om op sekere maniere op te tree, aan te trek en te praat. So byvoorbeeld, voel jy jy moet ook soos al jou maats 'n nooi of 'n kêrel hê. Dalk voel jy jy moet ook laehalsklere en stywe denims dra net omdat al die ander meisies so aantrek. Die media het ook 'n invloed op die manier hoe seksualiteit beskou word. Talle jong mense kry hulle boodskappe oor seksualiteit en verhoudings by TV-sepies, tydskrifte en advertensies. Navorsing toon dat blootstelling aan seksuele inhoud in die media seksuele beskouings, benaderings en gedrag beïnvloed. Afbeeldings en artikels in tydskrifte beïnvloed die manier hoe jy jouself seksueel beskou, en of jy “inpas” by die voorkoms, gedrag en houding wat daar uitgebeeld word. Die media se idees oor seksualiteit is nie altyd reg nie en dra nie altyd die regte boodskap oor nie. So

byvoorbeeld, vertoon hedendaagse video's eksplisiete seksuele beelde en trefferliedjies het dieselfde soort lirieke. Adverteerders gebruik dikwels beelde van seksuele gedrag of verhoudings om produkte te verkoop. Die seksuele verhoudings wat in advertensies uitgebeeld word, reflekteer stereotipes van seksuele geslagsrolle. TV-vertonings, soos sepies, kan die verkeerde boodskap oor verhoudings oordra. Daar is byvoorbeeld niks verkeerd om jou huweliksmaat te verneuk nie. TV-vertonings kan ook boodskappe versprei dat geweld in verhoudings toelaatbaar is.

Liggaamsopvoeding-assessering

Die volgende rubriek kan gebruik word om die liggaamsopvoeding te assesseer.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 2 Formele assessering

Halfjaareksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Pas die kolomme bymekaar

Vind 'n term in Kolom B wat pas by die beskrywing in Kolom A. **(10 punte)**

Kolom A	Kolom B
1.1 Om blootgestel te wees aan seksuele inhoud in die media	meisies in bikini's adverteer motorsjampoe
1.2 Ouers kan as volg optree as hulle kind erken dat hy of sy gay is	beïnvloed seksuele gedrag
1.3 Hierdie is 'n stereotipiese geslagsrol	onwettig
1.4 Om seksueel aangetrokke te wees tot die teenoorgestelde geslag	heteroseksueel

1.5 Meisies moet hulle koppe met 'n serp bedek sodat seuns nie hulle hare sien nie	musiek
1.6 Hulle word nie toegelaat uit te gaan nie	hijab
1.7 Alle mense het vryheid van seksualiteit	homoseksueel
1.8 Elspisiete seksuele lirieke	straf tiener
1.9 Viktimiseer 'n gay persoon	grondwetlike reg
1.10 Om gay te wees	ongetroude Moslems

Vraag 2: Waar en onwaar

(5 punte)

- 2.1 'n Toepaslike manier om 'n verhouding te beëindig, is om te sê dat jy 'n bietjie van die persoon wil wegkom en dalk kan julle binne 'n week of twee weer bymekaar kom.
- 2.2 'n Toepaslike manier om 'n verhouding te beëindig, is om 'n SMS aan die persoon te stuur en te sê jy wil nie meer met hom of haar uitgaan nie en jy wil nie daarvoor praat nie.
- 2.3 'n Toepaslike manier om 'n verhouding te beëindig, is om te sê wat goed was ten opsigte van die verhouding maar dit in elk geval te beëindig.
- 2.4 'n Toepaslike manier om 'n verhouding te beëindig, is om die waarheid te vertel sonder om jouself of jou vriend of vriendin te blameer.
- 2.5 'n Toepaslike manier om 'n verhouding te beëindig, is om 'n brief aan die persoon te skryf oor hoeveel druk dit op jou plaas om altyd vir hom of haar daar te wees terwyl sy of haar ouers besig is om te skei en dat jy eerder die verhouding wil beëindig.

Vraag 3: Vul die ontbrekende woord in

(10 punte)

- 3.1 'n _____ leerstyl pas goed by 'n skryfleerstyl.
- 3.2 Die soort leerder wat rolspel as 'n leermetode verkies, word 'n _____ leerder genoem.
- 3.3 Visuele leerders vind dat hulle die beste leer of studeer as hulle dít lees wat neergeskryf is, of inligting verkry wat aangebied word in die vorm van _____, _____ en grafieke.
- 3.4 _____ leerders vind dat hulle die beste leer of studeer wanneer hulle luister of praat.
- 3.5 Flitskaarte help _____ leerders wanneer hulle vir toetse of eksamens leer.
- 3.6 Aktiwiteite wat ouditiewe leerders help, sluit _____, _____ en _____ in.
- 3.7 _____ leerders vind dat hulle die beste leer met aktiwiteite wat hulle liggaamlik betrek.

Afdeling B: 25 punte

Vraag 4: Selfbeeldvorming

(12 punte)

Faldielah is 'n natuurlike leier en is baie gewild by die skool. Sy sê om 'n Moslem te wees, en 'n hegte familie te hê met wie sy meeste van haar tyd buite skoolverband spandeer, help haar om 'n goeie seflbeeld te hê.

- A Wat beteken dit om 'n goeie selfbeeld te hê? (2)
- B Wat is selfmotivering? (2)
- C Hoe beïnvloed kultuur en godsdiens ons selfbeeld? (3)
- D Lys drie ander faktore wat selfbeeldvorming beïnvloed. (3)
- E “Tieners moet die gewoonte van selfgesprek verbreek.” Stem jy saam met hierdie stelling? Verstrek 'n rede vir jou antwoord. (2)

Vraag 5: Middelmisbruik

(13 punte)

Sibusiso se ma, wat oorlede is toe hy 12 was, was 'n alkoholis. Hy het gesien wat middelmisbruik aan 'n familie kan doen. Hy het gehoor dat sy broer, wat hy drie jaar laas gesien het, steeds tik in Lansdowne verkoop. Sibusiso verduidelik die uitwerking van middelmisbruik aan sy maats. Dit is vir hom belangrik dat hulle verstaan dat hy nooit ooit in 'n lewenstyl van misbruik vasgevang sal word nie.

- 5.1 Lys drie negatiewe korttermyn- liggaamlike gevolge van middelmisbruik. (3)
- 5.2 Lys drie negatiewe langtermyn- liggaamlike gevolge van middelmisbruik. (3)
- 5.3 Op watter ander maniere kan middelmisbruik jou toekoms affekteer? (3)
- 5.4 As swanger vrouens te veel drink, kan babas met 'n toestand gebore word. Wat word hierdie toestand genoem? (1)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord TWEE uit drie vrae.

Vraag 6: Strategieë en vaardighede om jou volle potensiaal te bereik (10 punte)

Jou ritmiese gimnastiekspan het sleg gevaar by die laaste twee mededingende byeenkomste, maar jy weet dat die span die talent het om minstens 'n silwermedalje by die komende provinsiale graderingsbyeenkoms te kry. Watter boodskap sal jy aan die span oordra om hulle te help om hulle volle potensiaal te bereik? Verduidelik sommige strategieë en vaardighede wat hulle sal help.

Vraag 7: Opbouende maniere om geskille te hanteer

(10 punte)

Rashid en Nizaam is broers wat saam 'n bakkery wil open, maar hulle kan nie oor 'n naam ooreenkom nie. Rashid sê dit moet Rashid se Gebakte Goedere wees en Nizaam sê dit moet Nizaam se Brood en Bolletjies wees. Wanneer hulle mekaar sien, is hulle nukkerig en argumenteer. Nizaam sê dit is tipies van Rashid om so hardkoppig te wees

en Rashid sê: “As Nizaam nie ’n jaar gelede my motor geneem het sonder om te vra, en ’n ongeluk gemaak het nie, sou ek meer bereid gewees het om nou dinge op sy manier in te sien.”

Stel sommige opbouende maniere voor waarop die broers hulle meningsverskil kan hanteer.

Vraag 8: Rehabilitasie

(10 punte)

’n Meisie in jou klas is verslaaf aan dwelms. Haar familie het besluit om haar vir ’n tydperk uit die skool te haal. Hulle sê hulle wil haar goed dophou by die huis, maar jy weet dat albei haar ouers werk en dat sy die hele dag alleen by die huis gelaat sal word. Jy dink dat die beste ding vir haar sal wees dat sy deel word van ’n rehabilitasieprogram.

Verduidelik wat rehabilitasie is, waarom dit vir die meisie in die scenario nodig is, aan watter soorte rehabilitasieprogramme sy kan deelneem, en met wie die familie kan skakel vir inligting.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Kegelteiken

Leerder kan kegelteiken reg speel (in spanne van vier).

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 2 Formele assessering - memorandum

Halfjaareksamen

Vraag 1: Pas die kolomme bymekaar

Vind 'n term in Kolom B wat pas by die beskrywing in Kolom A. (10 punte)

Kolom A	Kolom B
1.1 Om blootgestel te wees aan seksuele inhoud in die media	beïnvloed seksuele gedrag
1.2 Ouers kan as volg optree as hulle kind erken dat hy of sy gay is	straf tiener
1.3 Dit is 'n stereotipiese geslagsrol	meisies in bikini's adverteer motorsjampoe
1.4 Om seksueel aangetrokke te wees tot die teenoorgestelde geslag	heteroseksueel
1.5 Meisies moet hulle koppe met 'n serp bedek sodat seuns nie hulle hare sien nie	hijab
1.6 Hulle word nie toegelaat uit te gaan nie	ongetroude Moslems
1.7 Alle mense het vryheid van seksualiteit	grondwetlike reg
1.8 Elspisiete seksuele lirieke	musiek
1.9 Viktimiseer 'n gay persoon	onwettig
1.10 Om gay te wees	homoseksueel

Vraag 2: Waar en onwaar

(5 punte)

- | | |
|------------|------------|
| 2.1 Onwaar | 2.2 Onwaar |
| 2.3 Waar | 2.4 Waar |
| 2.5 Onwaar | |

Vraag 3: Vul die ontbrekende woord in

(10 punte)

- | | |
|---|-----|
| 3.1 lees | (1) |
| 3.2 kinesteties | (1) |
| 3.3 diagramme, tabelle | (2) |
| 3.4 ouditief | (1) |
| 3.5 visueel | (1) |
| 3.6 besprekings, debatte, praat, hardop lees, woordelike herhaling, luister (enige 3) | |
| 3.7 kinesteties | (1) |

Vraag 4: Selfbeeldvorming

(12 punte)

- 4.1 Hoe jy jouself sien en die dinge wat jy van jouself weet, soos jou goeie en swak hoedanighede. Dit is ook hoe jy dink ander jou sien. (2)
- 4.2 Dinge doen en bereik, sonder dat iemand anders jou aansê om dit te doen. (2)
- 4.3 Kultuur en godsdiens voorsien ons van 'n stel oortuigings, morele waardes en riglyne waarvolgens mens behoort te leef. Hierdie riglyne gee aan jou 'n kulturele

identiteit, want jy deel jou oortuigings en waardes met ander lede van jou kultuur of godsdiens. Jy deel ook jou taal en sekere soorte gedrag met ander lede van jou kultuur. (3)

4.4 Media; omgewing; familie; maats en ouderdomsgroep; en gemeenskap (enige 3)

4.5 Nee, positiewe selfgesprek help om selfbeeld te bou. (2)

Vraag 5: Middelmisbruik (13 punte)

5.1 maagpyn en braking, humeurigheid, 'n versteurde slaappatroon en gebrek aan konsentrasie (enige 3)

5.2 hart- en longsiektes, en breinskade (3)

5.3 lei tot gewelddadige gedrag, verloor belangstelling om jou doelwitte te bereik, vroeë dood (3)

5.4 fetale alkoholsindroom (1)

Afdeling C: 20 punte

Vraag 6: Strategieë en vaardighede om jou volle potensiaal te bereik (10 punte)

Die volgende strategieë en vaardighede sal jou help om jou werklike en volle potensiaal te bereik:

Soek na mentors; werk hard; wees geduldig; toon deursettingsvermoë; wees toegewyd; ontwikkel organisatoriese vaardighede; leer uit foute; het vertroue in jouself; moenie aan jouself twyfel nie; en bly realisties. Moenie doelwitte stel wat jy nie realisties binne 'n gepaalde tyd kan bereik nie. As jou doelwitte onrealisties is, sal jy waarskynlik misluk.

Vraag 7: Opbouende maniere om geskille te hanteer (10 punte)

Sê wat jy dink en voel op 'n kalm manier; luister aandagtig na wat mense sê; moenie onderbreek nie. Gebruik nie-aggressiewe liggaamstaal; bly by die punt; sien ander standpunte in; hou aan praat; vertel die waarheid; gebruik afkoeltyd; moenie skel en vloek nie; moenie mense te na kom nie; moenie die verlede ophaal nie; moenie 'n wrok koester nie; wees duidelik oor die betrokke kwessies; maak 'n toegewing – kom mekaar halfpad tegemoet; stem saam om te verskil; hou jou gedagtes oop; behou sin vir humor; wees gewillig om vrede te maak

Vraag 8: Rehabilitasie (10 punte)

Rehabilitasie beteken om 'n probleem te oorbrug en terug te keer na 'n normale lewe. As jy dink dat jy of iemand vir wie jy omgee, verslaaf is aan dwelms of alkohol, is herkenning van die probleem die eerste stap tot rehabilitasie. Baie mense dink dat hulle die probleem self kan oorbrug, maar dit gebeur selde. Kry iemand wat jy vertrou om mee te praat. Dit help dalk om eers met 'n maat of iemand wat so oud soos jy is, te

praat, maar 'n begrypende en ondersteunende volwassene is dalk die beste mens by wie jy hulp kan kry. As jy nie met jou ouers kan gesels nie, wil jy dalk eerder 'n skoolberader, familielid, dokter, gunstelingonderwyser of geestelike leier nader. Ongelukkig is dit nie maklik om verslawing te oorbrug nie. Om op te hou met dwelms en drank gaan moontlik die moeilikste ding wees wat jy of jou vriend nog ooit gedoen het. Dit is nie 'n teken van swakheid as jy professionele hulp nodig het nie. Daar is etlike soorte rehabilitasieprogramme. Dit sluit berading, groepterapie, gesinsterapie, medikasie en ondersteuningsgroepe in. Verslaafdes kan na 'n kliniek gaan waar hulle vir drie weke voortdurend terapie sal ontvang. Hierdie klinieke is baie duur en buite bereik van die meeste verslaafdes en hulle families. Rehabilitasie moet voortgaan, want die gevaar bestaan altyd dat 'n verslaafde wat opgehou het weer neerslagtig kan raak en opnuut begin. Die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep (SADAG) bedryf saam met die Departement van Maatskaplike Ontwikkeling 'n tolvrye middelmisbruik-hulplyn in 'n poging om hulp, ondersteuning en behandeling vir middelverslaafdes toeganklik te maak.

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubriek om die liggaamsopvoeding te assesseer.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 3 Formele assessering

Taak: Projek oor omgewingsgesondheid

- Vir hierdie projek moet leerders inligting versamel oor 'n plaaslike omgewingsorganisasie. As die leerders inligting oor die organisasie het, moet hulle 'n Aardedag vier wat skakel met die omgewingsorganisasie en sy aktiwiteite adverteer. Planne vir die Aardedag-vierings moet in die klas aangebied word in 'n aanbieding van 2 tot 3 minute.
- Leerders moet inligting oor die omgewingsorganisasie van hulle keuse buite klastyd vind, maar al die beplanning en voorbereiding van die aanbieding moet in die klas gedoen word.
- Leerders moet 'n organisasie kies wat met 'n kwessie werk wat vir hulle persoonlik betekenis het. Hulle moet entoesiasme en toegewydheid vir die kwessie toon tydens hulle aanbieding. Die aktiwiteit(e) wat gekies word om deel te vorm van die Aardedag-viering moet opwindend genoeg wees om 'n positiewe reaksie van klasmaats te kry.
- Daar moet aan die einde van die aanbieding die geleentheid wees vir die res van die klas om vrae te stel oor die omgewingskwessie/organisasie wat die leerder aanbied. 'n Deel van die assesseringspunt sal toegeken word vir die leerder se vermoë om die klasmaats se navrae te beantwoord.
- Die volgende nasienrooster omskryf/gee 'n oorsig van die assesseringskriteria vir hierdie projek:

Assesseringskriteria	Punte uit 10
Die leerder het inligting oor 'n plaaslike omgewingsorganisasie versamel.	
Die leerders het planne gemaak vir 'n Aardedag-viering wat suksesvol skakel met die omgewingsorganisasie en sy werk adverteer.	
Die leerder het planne gemaak vir 'n Aardedag-viering wat opwindend is en 'n positiewe reaksie van klasmaats kry.	
Leerders toon entoesiasme en toegewydheid vir die kwessie tydens hulle aanbieding.	
Leerder is kundig genoeg oor die organisasie/kwessie om aan die einde die klasmaats se navrae te beantwoord.	
Leerders kan 'n samehangende, interessante stuk inhoud aanbied wat insig in die kwessie toon.	
Leerders bied dit duidelik aan.	

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Die leerder kan 'n gewigstootgly uitvoer en die regte tegniek demonstreer:

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheids-vlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 3 Formele assessering - memorandum

Taak: Projek oor omgewingsgesondheid

Die nasienrooster vir die assesseringskriteria van hierdie projek:

Assesseringskriteria	Merk uit 10
Die leerder het inligting oor 'n plaaslike omgewingsorganisasie versamel.	
Die leerders het planne gemaak vir 'n Aardedag-viering wat suksesvol skakel met die omgewingsorganisasie en sy werk adverteer.	
Die leerder het planne gemaak vir 'n Aardedag-viering wat opwindend is en 'n positiewe reaksie van klasmaats kry.	
Leerder toon entoesiasme en toegewydheid vir die kwessie tydens sy of haar aanbieding.	
Leerder is kundig genoeg oor die organisasie/kwessie om aan die einde die klasmaats se navrae te beantwoord.	
Leerders bied 'n samehangende, interessante stuk inhoud aan wat insig in die kwessie toon.	
Leerders bied dit duidelik aan.	

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Jy kan die volgende rubriek gebruik om die liggaamsopvoeding te assesser.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheidsvlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 4 Formele assessering

Taak: Jaareindeksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keuse. Kies die een wat nie waar is nie (5 punte)

1.1 Teoretiese aktiwiteite:

- A is nie in alle vakke ingesluit nie
- B gaan alles oor leer van die feite
- C is belangrik omdat jy eers moet verstaan waarom jy van iets leer
- D kom voor toepassingsaktiwiteite

1.2 Voorbeelde van groepaktiwiteite is:

- A projekte
- B persoonlike oorsigte
- C eksperiment
- D besprekingsforums

1.3 Praktiese aktiwiteite

- A is die soort aktiwiteite wat jy doen as jy iets waarneem, byvoorbeeld ystervylsels met 'n magneet
- B kom voor toepassingsaktiwiteite
- C help leerders met probleemoplossing
- D word buitenshuis of in 'n laboratorium gedoen

- 1.4 Die voordele van individuele aktiwiteite is:
 A jy kan die leerstyl wat jou die beste pas, gebruik
 B jy kan teen jou eie tempo werk
 C jy kan sien hoe goed jy die werk verstaan
 D jy kan kritiek vermy of 'n toegewing maak
- 1.5 Die voordele van groepwerk is:
 A dat jy ander mense die meeste van die werk kan laat doen
 B dat jy jou werkservaring kan deel
 C dat jy jou sosiale vaardighede kan oefen
 D dat jy van jou groeplede kan leer

Vraag 2: Vul die ontbrekende woord in

(3 punte)

- 2.1 Rasistiese en seksistiese taal word _____ spraak genoem.
 2.2 Jy het die reg om aan openbare betogings deel te neem as dit _____ gedoen word.
 2.3 Jy het die reg om vry van enige vorm van _____ te wees.

Vraag 3: Waar en onwaar

(5 punte)

- 3.1 Anti-retrovirale middels kan koors en gewrigspyn veroorsaak.
 3.2 'n Dokter moet 'n pasiënt se antiretrovirale behandelingsprogram versigtig monitor.
 3.3 Jy kan anti-retrovirale middels by MIV-dienssentrums kry, maar dit is duur.
 3.4 Jy moet die anti-retrovirale middels daaglik op dieselfde tyd neem.
 3.5 'n Persoon wat Vigs het, moet dalk meer antiretrovirale middels neem as wat sy of haar liggaam kan hanteer.

Vraag 4: Beantwoord vrae oor hulp-organisasies

(5 punte)

Verduidelik hoe elk van die volgende organisasies jou kan help om 'n familielid of vriend wat MIV-positief is of Vigs het, te hanteer:

- 4.1 Die Hospitiumvereniging van Suid-Afrika (3)
 4.2 NAPWA, oftewel die Nasionale Vereniging van Mense wat MIV en Vigs het. (2)

Vraag 5: Beantwoord vrae oor Aardedag

(7 punte)

- 5.1 In watter jaar is die eerste Aardedag gevier? (1)
 5.2 Wat was die hoofdoekskap wat mense tydens die eerste Aardedag-viering probeer oordra het? (1)
 5.3 Word Aardedag slegs in Suid-Afrika gevier? (1)
 5.4 Op watter datum word Aardedag gevier? (1)
 5.5 Waarom is dit ons verantwoordelikheid om oplossings vir omgewingsprobleme te kry? (1)
 5.6 Gee twee idees hoe om Aardedag te vier. (2)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 6: Gevallestudie/scenario met oop vrae (12 punte)

Sally is 'n beroepsvoorligter. Sy sê altyd aan leerders dat wanneer hulle 'n loopbaan kies, hulle seker moet maak dat die soort vaardighede wat van hulle vereis gaan word, by hulle denk- en leervaardighede moet pas.

Kies enige drie denk- en leervaardighede uit onderstaande lys en verduidelik watter loopbane sal pas by mense wat dié denk- en leervaardighede gebruik. Verduidelik jou redenasie.

- | | |
|-------------------|----------------|
| • Toepassing | • Memorisering |
| • Skeppende denke | • Ontleding |
| • Sintese | • Evaluering |

Vraag 7: Gevallestudie/scenario met oop vrae (13 punte)

- | | |
|---|-----|
| 7.1 Wat is 'n ekostelsel? | (2) |
| 7.2 Beskryf twee soorte plastiekbesoedeling. | (2) |
| 7.3 Hoe het die laaste Tasmaanse tier aan sy einde gekom? | (1) |
| 7.4 Noem een ander dierespesie wat reeds uitgesterf het. | (1) |
| 7.5 Lys vier hoofomgewingskwessies wat die aarde affekteer. | (4) |
| 7.6 Wat is die doel van die omgewingsgesondheidsplan? | (1) |
| 7.7 Wat is natuurlike geregtigheid? | (2) |

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord TWEE uit die drie vrae.

Vraag 8: Handves van Regte (10 marks)

Verduidelik die rol van die Handves van Regte in Suid-Afrika en gee voorbeelde.

Vraag 9: Kulturele diversiteit (10 punte)

Sosiale veranderinge wat in Suid-Afrika plaasgevind het, is die gevolg van kulturele diversiteit.

Verduidelik wat kulturele diversiteit is en gee voorbeelde daarvan in Suid-Afrika, asook hoe dit bygedra het tot sosiale veranderinge.

Vraag 10: Koolstofvoetspoor (10 punte)

Verduidelik wat 'n koolstofvoetspoor is en hoe mense die koolstofkringloop kan beïnvloed; gee ook voorbeelde van hoe ons ons omgewingsonvriendelike gedrag kan verander om ons koolstofvoetspoor te verklein.

Totaal: 70 punte

- 3.4 Waar: Jy moet die anti-retrovirale middels daagliks op dieselfde tyd neem.
- 3.5 Waar: 'n Persoon wat Vigs het, moet dalk meer antiretrovirale middels neem as wat sy of haar gaam kan hanteer.

Vraag 4: Beantwoord vrae oor 'n hulpverleningsorganisasie (5 punte)

- 4.1 Versorging en ondersteuning van mense met 'n terminale siekte, soos Vigs, en aan hulle families. Beraders besoek pasiënte tuis en help met hulle liggaamsbehoefes, en gee ook emosionele ondersteuning aan die pasiënte en hulle families. (3)
- 4.2 Hulle sal jou help om ondersteuningsgroepe en mense te vind om jou in jou gebied te help. (2)

Vraag 5: Beantwoord vrae oor Aardedag (7 punte)

- 5.1 1970 (1)
- 5.2 Besorgheid oor die agteruitgang van die omgewing en het verandering geëis (1)
- 5.3 Nee, wêreldwyd (1)
- 5.4 22 April (1)
- 5.5 Omdat die mens die probleme wat die aarde nou bedreig, veroorsaak het, is dit ons verantwoordelikheid om oplossings te vind. (1)
- 5.6 ruilvergadering, komposhoop; plant bome; voëltafel (enige 2 idees, leerders kan verskillende idees hieroor voorstel; gebruik asseblief jou goeie oordeel)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 6: Gevallestudie/scenario met oop vrae (12 punte)

Dink- en leervaardighede	Loopbaankategorie en verskillende loopbane
Memorisering: Mense met hierdie vaardighede vaar goed in werk wat 'n goeie geheue vereis, byvoorbeeld die bedryf van masjinerie of die voltooiing van herhalende werk.	Ondernemende loopbane (entrepreneurs, bestuursposte, verkope en bemaking)
Toepassing: Mense met hierdie vaardighede is goed met die bestuur van mense en prosesse en om nuwe besigheidsondernemings te begin	Sosiale loopbane (onderwysers en lektore, sielkundiges, maatskaplike werkers, verpleegpersoneel)
Sintese: Mense met hierdie vaardighede is goed om inligting op 'n ordelike manier te bestuur, byvoorbeeld die vaslegging van bestellings en bywerking van voorraadsyfers, verwerking van verbandaansoeke, versameling van data en die voorbereiding van sigblaaie.	Realistiese loopbane (klerevervaardigers/makers, bloemiste, kabinetmakers, rekenaartegnici)
Evaluering: Mense met hierdie vaardighede is goed om inligting te versamel, markbehoefes te ondersoek, oplossings te identifiseer, geleenthede te vind.	Kunsloopbane (joernaliste, fotografe, skrywers, argitekte, kunstenaars)

Ontleding: Mense met hierdie vaardighede is goed om inligting uit te vind, ooreenkomste en verskille in inligting te vind, om aan te beveel hoe opgetree moet word.	Algemene loopbane (finansies en rekeningkunde, laboratoriumtegnici, IT-poste)
Skeppende denke: Mense met hierdie vaardighede kan hulleself goed uitdruk op verskillende maniere, byvoorbeeld om 'n gedig deur middel van beweging te interpreteer, hulleself deur musiek of sang uit te druk, idees in die vorm van diagramme of illustrasies voor te stel.	Ondersoekende loopbane (dokters, tandartse, wetenskaplikes, elektrisiëns, werktuigkundiges)

Vraag 7: Gevallestudie/scenario met oop vrae

(13 punte)

- 7.1 'n Stelsel saamgestel uit die gemeenskap van alle lewende organismes en hulle omgewing (2)
- 7.2 Wanneer plastieksakke weggegooi word, waai hulle dikwels in riviere en damme, wat die brose ekosisteem aantast. Wanneer plastiek verbrand word, word giftige gasse vrygestel (2)
- 7.3 uitgesluit uit sy hok in 'n Tasmaanse dieretuin en het doodgevroes. (1)
- 7.4 Kwagga, dodo (enige voorbeeld vir 1 punt)
- 7.5 Reënwoorde word vernietig en woestyne brei uit; die kweekhuiseffek en wêreldwye verwarming; nievolhoubare visvangpraktieke; nievolhoubare energiebronne; ondoeltreffende afvalbestuur; misbruik van waterbronne en vleilandvernietiging. (4)
- 7.6 'n Omgewingsgesondheidsplan moedig mense aan om swak gedragspatrone te verander. (1)
- 7.8 'n Internasionale NRO wat gemeenskappe help om wetlike raamwerke te gebruik om omgewings- en sosiale geregtigheid te kry. (2)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord TWEE uit drie vrae.

Vraag 8: Handves van Regte

(10 marks)

Handves van Regte beskerm ons menseregte, wat die regte en vryhede is wat elkeen vanaf geboorte besit, eenvoudig omdat jy 'n mens is. Die Handves van Regte is deel van die Grondwet. Die Grondwet is die hoogste wet van die land. Dit sit uiteen hoe die regering van die land saamgestel moet word en hoe die land regeer moet word. Die Handves van Regte toon aan watter regte beskerm word. Omdat die regte deel is van die hoogste wet in die land is dit moeilik om dit te verander of van die mense weg te neem. As die regering of enige ander instansie of individu diskrimineer teen iemand as gevolg van sy of haar ras, geloof, geslag of op enige ander manier, sê ons dat daardie persoon se menseregte geskend word. Hoewel ons die Handves van Regte het om mense teen menseregte skendings te beskerm, word mense se regte steeds geskend.

Menseregteskendings sluit 'n wye reeks aksies in. Onder die ernstigste skendings is verkragting, marteling en slawerny. Ander skendings sluit in die beperking van 'n persoon se keuse van gesondheidsorg, behuising, onderwys of werk gebaseer op sy of haar sosiale status of geslag, of beperking van sy of haar vryheid van spraak of godsdien. Alle vorme van menseregteskendings is egter kragtens die Handves van Regte onaanvaarbaar.

Vraag 9: Kulturele diversiteit

(10 punte)

Sosiale veranderinge wat in Suid-Afrika plaasgevind het, is die gevolg van kulturele diversiteit.

Verduidelik wat kulturele diversiteit is, en gee voorbeelde daarvan in Suid-Afrika, asook hoe dit bygedra het tot sosiale veranderinge.

Baie mense noem Suid-Afrika die Reënboognasie. Dit is omdat ons samelewing bestaan uit mense van baie verskillende kulture, byvoorbeeld Vendas, Zoeloes, Kaapse Maleiers en Afrikaners. Die verskillende tale, tradisies en godsdienste van hierdie kulture word as kulturele verskeidenheid beskryf. Oor die jare verander kulturele norme en waardes. Dit kan verander, want mense beweeg weg van die gebied waar hulle familie vir baie lank gebly het. Baie mense het byvoorbeeld na die stede getrek en is dus nou geskei van die landelike gemeenskap met sy sterk stel kulturele norme. In Suid-Afrika verleen die Grondwet ons die vryheid om dinge te doen wat ons nie voorheen toegelaat is om te doen nie, soos om met iemand uit 'n ander kultuur te trou. Dit is 'n ander rede waarom kulturele norme en waardes verander. Omdat kulturele norme en waardes verander het, is daar gewoonlik nou meer keuses in die lewe as voorheen. Maar daar is sommige praktyke en tradisies van ons godsdien of kultuur wat ons familie steeds volg. Ons kan ons uiteenlopende kulture daaglik sien en ervaar. Wanneer jy in die straat af stap, sien jy mense van verskillende kulture en etniese groepe. Sommige sal tradisionele klere dra en ander sal hulle inheemse tale praat. Maar ons is almal Suid-Afrikaners. Ons kan kossoorte van verskillende kulture geniet en op dié manier ons kulturele verskeidenheid deel. In Suid-Afrika praat ons baie verskillende tale. Ons het elf amptelike tale. Ons praat elkeen ons huistaal, maar baie mense kan meer as een taal praat. Hoe meer tale ons ken, hoe beter kan ons met mekaar kommunikeer. Mense kan hulp van hulle plaaslike regering kry om ou geboue te restoureer, sodat ons die kulture van die verlede kan bewaar. Hoewel ons baie verskillende kulture het, deel ons sommige van mekaar se tradisies, soos kos en klere. Mense van verskillende kulture eet kos soos samoesas, boerewors en kerriebrood. Sommige tradisionele kleredrag is nou so in die mode dat baie mense van verskillende kulture dit dra, byvoorbeeld Mandela-hemde en klere gemaak van Shweshwe-materiaal.

Vraag 10: Koolstofvoetspoor

(10 punte)

Daar is ongeveer sewe biljoen mense op aarde en almal gebruik suurstof en produseer koolstof. Om die koolstofbalans te handhaaf, moet ons seker maak dat daar genoeg plante is om suurstof te maak. Namate menselike aktiwiteite toeneem, moet ons

ongelukkig fabrieke, huise en kantore bou, en om dit te doen, word woude afgekap. Dit het 'n baie nadelige uitwerking op die koolstofkringloop. Ons kan meer suurstof produseer deur bome te plant. Ons kan ook aan maniere dink om minder koolstof te produseer. Wind- en waterkrag gebruik byvoorbeeld minder koolstof as die tradisionele steenkool- en gastegnologie. Wanneer ons hierdie beter metodes toepas om koolstofproduksie – die “koolstofvoetspoor” – te verminder, en minder koolstof produseer om te vergoed vir die koolstof wat elders geproduseer word, word dit 'n koolstofteenwig genoem.

Liggaamsopvoeding-assessering

Jy kan die volgende rubriek gebruik om die liggaamsopvoeding te assesseer.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoeding-periodes (20 punte)	0% = 0 punte (geen deelname) 1-5% = 1 punt 6-10% = 2 punte 11-15% = 3 punte 16-20% = 4 punte	21-25% = 5 punte 26-30% = 6 punte 31-35% = 7 punte 36-40% = 8 punte 41-45% = 9 punte 46-50% = 10 punte	51-55% = 11 punte 56-60% = 12 punte 61-65% = 13 punte 66-70% = 14 punte 71-75% = 15 punte	76-80% = 16 punte 81-85% = 17 punte 86-90% = 18 punte 91-95% = 19 punte 96-100% = 20 punte
Kriterium 2: Uitkoms van uitvoering van bewegings (10 punte)	Benodig aansienlike aandag: bewegings lei glad nie tot die gewenste uitkoms nie (0-1 punt)	Benodig aandag en afronding: veral in bewegings wat nie altyd tot die gewenste uitkoms lei nie (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en gepas: bewegings lei meestal tot die gewenste uitkoms (4 punte)	Uitsonderlike Vaardigheids-vlakke: bewegings lei altyd tot die gewenste uitkoms (5 punte)

Totaal: 30 punte