

Aan alle gr. 12 leerders en hul ouers

Welkom by die Lewensoriënteringkursus die jaar

Ek wil my dank uitspreek teenoor die leerders wat reeds die hele jaar se assesseringstake ingestuur het. Julle punte is by Impak of by my beskikbaar (jy kan my kontak).

Die leerders wat nog nie enige opdragte gedoen het nie, moet op die volgende let:

- Jou enigste plig is om die assesseringstake te voltooi en in te stuur. Dit is jou portefeulje.
- Stuur die take so gou as moontlik in. Die assesseringstake is ingedeel in kwartale om meer tyd aan die leerder te gee. Dit moet aan die einde van elke kwartaal ingegee word, of gouer indien moontlik. Die puntetaal word weer ingesluit met die datums waarop die kwartale eindig.
- Die take word nie teruggestuur nie aangesien dit gebind en aan die departement gegee word wat dit weer modereer en hou. Maak dus afskrifte van die take as bewys dat dit wel gedoen is.
- Onthou dat daar nie 'n eindeksamen November in Lewensoriëntering geskryf word nie. Jy gaan net twee eksamenvraestelle skryf, in Junie die eerste eksamen, en dan die rekordeksamen as die finale eksamenvraestel in Augustus. Beide eksamenvraestelle handel oor die hele jaar se werk. Dit is nie oopboektoetse nie.
- Aangesien die finale punt na die rekordeksamen bepaal en aan die Onderwysdepartement met al die assesseringstake oorhandig word, kan geen laat assesseringstake aanvaar word nie. Die onderwysdepartement gaan die portefeuljes modereer sodra dit ingehandig word.
- Geen hereksamen word in Lewensoriëntering geskryf nie, aangesien die eksamenvraestel slegs deel uitmaak van die jaar se portefeulje. Die hele jaar moet in so 'n geval herhaal word.
- Geen leerder sal die rekordeksamenvraestel mag skryf as al die assesseringstake nie reeds ingegee is nie.
- Die leerder moet ten minste 50% in Lewensoriëntering behaal om toelating tot 'n universiteit te kry.
- Indien die leerder Lewensoriëntering druip, word matriek gedruip. Dit is 'n voorwaarde vir matriek.

Dit het onder ons aandag gekom dat opdragte 5-8 uit sommige handleidings gelaat is. Dit word hiermee aangeheg. Indien daar enige navrae is, kontak my gerus.

Vriendelike groete

E. Borg-Jorgensen  
Vakouteur  
083 317 4641

## PUNTESTAAT

Geen laat take kan aanvaar word nie.

KWARTAAL 1 (loop ten einde 26 Maart)	Totaal	Datum van inhandiging
Taak 1 Navorsingstaak	75	26 Maart
Taak 2 Sport Stresprofiel	25	26 Maart
Totaal	100	
KWARTAAL 2 (Loop ten einde 9 Junie)		
Taak 3 Die beroepslewe	75	9 Junie
Taak 4 Eksamen 1	75	Sodra dit klaar geskryf is
Taak 5 Sport: oefenprogram	25	9 Junie
Taak 6 Sport Uitstappie	25	9 Junie
Totaal	200	
KWARTAAL 3 (loop ten einde 23 September)		
Taak 7 Rekordeksamen	75	Augustus
Taak 8 Sertifikate	25	30 Julie (dit word Augustus ingestuur na die Onderwysdepartement met al die assesseringstake)
Totaal	400	Augustus
Finale punt	100	Augustus

Talle oproepe is ontvang oor die sertifikate. Onder sertifikate word die volgende verstaan:

- Afskrif van ID boekie
- Gestempelde vorm dat leerder geregistreer is as stemgeregtigde burger, (dit word by die munisipaliteit gedoen wanneer die leerder 'n ID boekie het)
- Brief van ouer dat leerder 'n bankrekening het.
- Leerlinglisensie/bestuurslisensie
- Enige ander sertifikate wat die leerder al ontvang het, bv. sportsertifikate, noodhulpserifikate, IT sertifikaat, ens.

TERMYN 1		MOONTLIKE PUNT	DATUM VAN INHANDIGING
Taak 1:Navorsing Navorsingstaak		75	26 Maart 2010
Taak 2: Sport Stresprofiel		25	
Totaal		100	
Taak 3:Die beroepslewe Neem 'n besluit oor jou toekoms		75	9 Junie 2010
Taak 4 Eerste eksamen		75	Sodra eksamen geskryf is.
Taak 5 Persoonlike fiksheid Oefenprogram		25	9 Junie 2010
Taak 6" Sport Uitstappie		25	9 Junie 2010
Totaal		200	
Taak 7 Rekordeksamen			Sodra eksamen geskryf is.
Taak 8 Sertifikate, bv.: Afskrif van ID boekie Registrasie as stemgeregtigde burger (voltooi vorm by munisipaliteit)			25 Julie 2011
Totaal			
FINALE PUNT			
TOTAAL			
PERSENTASIE			

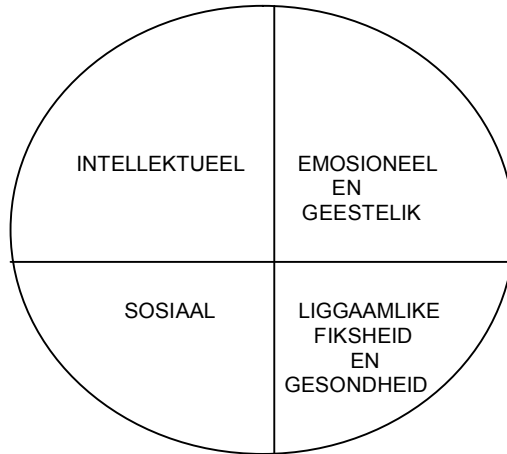


**TAAK 5**  
**Sport**

**PERSOONLIKE FIKSHEID EN OEFENPROGRAM**

LU1, AS 1; LU 3, AS 1, LU 3, AS 2

Om 'n gesonde lewenstyl te handhaaf, is dit nodig om jouself in totaliteit te ontwikkel. Stel vir jouself lang- en korttermyn doelwitte wat jy op al die verskillende vlakke wil bereik:



INTELLEKTUEEL	EMOSIONEEL EN GEESTELIK
SOSIAAL	LIGGAAMLIKE FIKSHEID EN GESONDHEID

Nadat jou doelwit bepaal is, moet 'n plan van aksie uitgewerk word om dit te verwesenlik. Die fiksheidsprogram moet bestaan uit jou lang - en korttermyn doelwitte.

FIKSHEIDSPROGRAM	
<b>DOELWIT:</b>	
<b>LANGTERMYNDOELWIT:</b>	<b>KORTTERMYNDOELWITTE:</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Stel jou eie persoonlike oefenprogram saam wat strek oor 'n tydperk van agt weke. Volg die program. Dui moontlike veranderinge aan, stel 'n grafiek op om verbetering van tye aan te dui en laastens moet jy jou gevolgtrekking maak.

Beantwoord dan ook die volgende vrae:

- Watter oefeninge geniet jy die meeste?

\_\_\_\_\_

- Watter oefeninge is die moeilikste om te doen?

\_\_\_\_\_

- Hoe beïnvloed die oefeninge jou alledaagse lewe?

\_\_\_\_\_

- Voel jy meer energiek vandat jy die oefeninge doen?

\_\_\_\_\_

- Het jy genoeg selfdisipline om die oefeninge gereeld te doen?

\_\_\_\_\_

- Konsentreer jy nou beter?

\_\_\_\_\_

**PUNTETOEKENING VAN FIKSHEIDSPROGRAM**

ONDERWYSERASSESSERING		
VLAK	BESKRYWING	PUNTE
0-1	Nie bereik nie	0-29
2	Elementêr, net die basiese bereik	30-39
3	Gemiddeld, matig	40-49
4	Bevredigend, voldoende	50-59
5	Meer as die gewone	60-69
6	Verdienslik, goeie werk	70-79
7	Uitstekend	80-100

**STEL VAN DOELWITTE**

KRITERIA	PUNT BEHAAL	MAKSIMUM PUNT
Om duidelike lang- en korttermyn-doelwitte op die volgende gebiede daar te stel:		
○ Intellektueel		10
○ Emosioneel en geestelik		10
○ Sosiaal		10
○ Liggaamlike fiksheid en gesondheid		10
Totaal		40

**OEFENPROGRAM**

KRITERIA	PUNT BEHAAL	MAKSIMUM PUNT
○ Verskeie oefeninge ingesluit wat verskillende spiergroepe oefen.		10
○ Kommentaar na elke dag se oefeninge aangedui.		10
○ Verandering aangedui met die verduideliking waarom dit nodig was.		10
○ Goed ontwerpte grafiek opgestel waarvolgens verbetering van tye aangedui word.		10
○ Gevolgtrekking: Indringend, volledig.		10
○ Vrae volledig beantwoord.		10
Totaal		60

**SAMEVATTING**

Stel van doelwitte		40
Oefenprogram		60
Totaal		100
Finale punt		25









## TAAK 6

### SPORT: PRAKTIESE TOEPASSING

### UITSTAPPIE/ VERSLAG

LO3, AS4

Beplan 'n uitstappie. Bewapen jouself met stapskoene, 'n kamera en 'n waterbottel.

Om veiligheid tydens die uitstappie te verseker, is dit nodig om:

Die roete deeglik te beplan

Die weervoorspelling in ag te neem

As 'n groep bymekaar te bly

'n Kaart byderhand te hou met 'n selfoon, 'n fiits, noodhulptassie, kos en water.

<b>ASSESSERING</b>		
VLAK	BESKRYWING	PUNTE
0-1	Nie bereik nie	0-29
2	Elementêr, net die basiese bereik	30-39
3	Gemiddeld, matig	40-49
4	Bevredigend, voldoende	50-59
5	Meer as die gewone	60-69
6	Verdienstelik, goeie werk	70-79
7	Uitstekend	80-100

<b>ASSESSERING</b>		
VOORBEREIDING	PUNT VERWERF	MOONTLIKE PUNT
Die keuse van die staproete: almal in ag geneem		10
Inligting vooraf versamel van die betrokke staptog		10
Volledigheid van die lysie benodigdhede		10
Bespreking en uitvoer van veiligheidsaspek		10
Afloop van staptog		10
VERSLAG		
Bespreking en evaluering van bereiking van doelwitte		10
Tekortkominge: uitwysing daarvan		10
Realistiese samevatting		10



**TAAK 7**  
**SPORT: PRAKTIESE TOEPASSING**  
**DEELNEME AAN SPORTSOORT**

LO3, AS4

**AFDELING A**  
**STREKOEFFENINGE**

Doen die volgende strekoefeninge ongeveer 15 minute lank.

<b>SELFASSESSERING</b>			
VAARDIGHEDE	GOED	REDELIK	SWAK
PUNTETOEKENNING	1	2	3
○ Raak bors met linkerknie vir vyf minute			
○ Raak bors met regterknie vir vyf minute			
○ Raak linkervoet met linkerhand vir vyf minute			
○ Raak regtervoet met regterhand vir vyf minute			
○ Heupstrekke			
○ Bobeenstrekke			
<b>TOTAAL</b>			<b>18</b>

Tel die punte wat bereik is, bymekaar. Die hoogste moontlike punt wat bereik kan word, is 18.

**AFDELING B**

Speel 'n vlugbalwedstryd met jou gesin/ vriende

- Kies die onderskeie beamptes.
- Verdél in twee spanne
- Kies 'n kaptein vir elke span.

Evalueer jou eie spel deur die volgende assesseringskriteria te voltooi:

SELFASSESSERING			
VAARDIGHEDE	ALTYD	SOMS	NOOIT
PUNTETOEKENNING	1	2	3
Stuur die bal oor die net			
Bly in eie spanhelfte			
Bly in posisie			
Goeie aanvalstegniek			
Goeie verdedigingstegniek			
Hou balans			
Goeie koördinasie			
Beheer die bal behendig			
Hou die bal in beweging en laat dit nie die grond raak nie			
TOTAAL			27
SAMEVATTING:			
AFDELING A			18
AFDELING B			27
TOTAAL			45
FINALE PUNT			25

**TAAK 7: REKORDEKSAMEN**

Die Rekordeksamen handel oor module A, module B en module D en tel uit 75, die tydsduur vir die vraestel is 1 ½ uur.

**TAAK 8: SERTIFIKATE**

Talle leerders het reeds al hul sertifikate ingestuur. Maak seker dat daar ten minste vyf sertifikate ingestuur is.

Hier volg voorbeelde van sertifikate wat ingestuur kan word:

Identiteitsdokument (ID)

Leerlinglisensie/Bestuurslisensie

Bewys van bankrekening (moenie die banknommer of 'n bankstaat instuur nie, 'n brief sal voldoende wees)

Registrasie as stemgeregtigde burger: dit word gewoonlik by die munisipaliteit gedoen as u kind in gr. 10 is

Enige sportsertifikate

'n Noodhulpsertifikaat

'n IT sertifikaat

'n Studiemetode-sertifikaat

Onthou om slegs afskrifte van die sertifikate in te stuur.