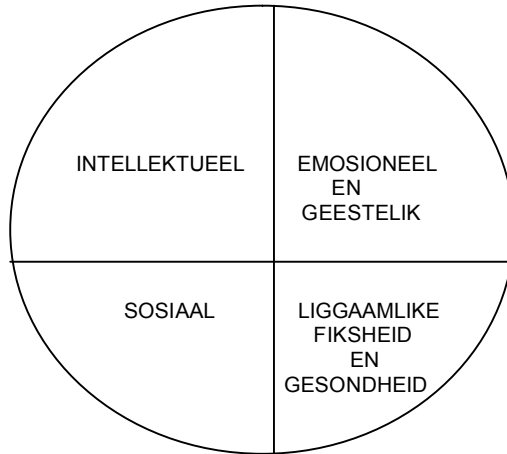


**TAAK 5**  
**Sport**

**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**

<b>ONDERWYSERASSESSERING</b>		
<b>VLAK</b>	<b>BESKRYWING</b>	<b>PUNTE</b>
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	Verdiensielik, goeie werk	70-79
7	Uitstekend	80-100

**STEL VAN DOELWITTE**

<b>KRITERIA</b>	<b>PUNT BEHAAL</b>	<b>MAKSIMUM PUNT</b>
Om duidelike lang- en korttermyn-doelwitte op die volgende gebiede daar te stel: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intellektueel</li> <li>○ Emosioneel en geestelik</li> <li>○ Sosiaal</li> <li>○ Liggaamlike fiksheid en gesondheid</li> </ul>		10 10 10 10
Totaal		40

**OEFENPROGRAM**

<b>KRITERIA</b>	<b>PUNT BEHAAL</b>	<b>MAKSIMUM PUNT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verskeie oefeninge ingesluit wat verskillende spiergroepe oefen.</li> <li>○ Kommentaar na elke dag se oefeninge aangedui.</li> <li>○ Verandering aangedui met die verduideliking waarom dit nodig was.</li> <li>○ Goed ontwerpte grafiek opgestel waarvolgens verbetering van tye aangedui word.</li> <li>○ Gevolgtrekking: Indringend, volledig.</li> <li>○ Vrae volledig beantwoord.</li> </ul>		10 10 10 10 10 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	Verdiensielik, 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 beampptes.
- 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.