OXFORD

Suksesvolle

Lewensoriëntering

ONDERWYSERSGIDS

GRAAD 9

MET EKSAMENWENKE EN VOORBEELDVRAESTELLE

F. Clitheroe
L. Dilley
R. Naidoo (PhD)
N. Perez
R. Pickering

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

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 Loempoer 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 9 Onderwysersgids
ISBN 978 0 19 599 976 1

© 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 reprografikaregte. 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 aanskaffer geplaas word.

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

Gedruk en gebind deur

Erkennings
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 Assesseringsbeleidsverklarings 7
Leer in die Senior Fase 8

Afdeling 2 Beplanning en assessering 10

Oorsig 10
Onderrigplan vir Lewensoriëntering Graad 9 10
Assessering 15
Formele Assesseringsprogram 16
Beplanning vir assessering 19
Kognitiewe vlakke en vermoëns in Lewensoriëntering 21
Inklusiewe assessering 22

Afdeling 3 Onderrig en leer van Lewensoriëntering 24

Wat is Lewensoriëntering? 24
Graad 9-spesifieke vaardighede vir Lewensoriëntering 27

Afdeling 4 Onderrig van Lewensoriëntering 31

Kwartaal 1 31

Eenheid 1 Selfontwikkeling in die samelewing 32
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding 40
Eenheid 3 Selfontwikkeling in die samelewing 43
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding 49
Eenheid 5 Wêreld van werk 52
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding 57
Voorbeeld formele assessering 60

Kwartaal 2 66

Eenheid 1 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede 67
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding 71
Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede 73

Eenheid 4 Liggaamsopvoeding 81
Eenheid 5 Wêreld van werk 84
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding 87
Voorbeeld formele assessering 90

Kwartaal 3 99

Eenheid 1 Wêreld van werk 100
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding 103
Eenheid 3 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid 107
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding 110
Eenheid 5 Gesondheid, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid 111
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding 117
Voorbeeld formele assessering 119

Kwartaal 4 121

Eenheid 1 Wêreld van werk 122
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding 125
Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede 126
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding 128
Eenheid 5 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede 129
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding 131
Eenheid 7 Ontwikkeling van die self in die samelewing 134
Eenheid 8 Liggaamsopvoeding 138
Voorbeeld formele assessering 139

Afdeling 5 Alternatiewe hulpbronne 146

Geskrewe taak (Kwartaal 1 Formele assessering) 146
Halfjaareksamen (Kwartaal 2 Formele assessering) 150
Projek (Kwartaal 3 Formele assessering) 158
Jaareindeksamen (Kwartaal 4 Formele assessering) 161

Hoe hierdie kursus werk

- Hierdie reeks voldoen aan die vereistes van die *Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidsverklaring* (KABV) vir die Senior Fase.
- In Graad 9 bestaan hierdie reeks uit twee kernkomponente: 'n Leerdersboek en 'n Onderwysersgids.

Die Leerdersboek

- Die Leerdersboek bied inhouds- en onderwerpskennis, 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, en gee leiding vir 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 9 te verseker.
- Die Onderwysersgids ondersteun jou deur steun en inligting te verskaf hoe om die vak te onderrig. Sommige van die kenmerke wat jy in die Onderwysersgids sal teëkom, sluit die volgende in:

Afdeling 1 **Riglyne vir onderrig in die Senior Fase**

Die Nasionale Kurrikulum- en Assesseringsbeleidsverklarings

Hierdie reeks is gebaseer op die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R–12 (NCS, 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 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 Assesseringsbeleidsverklarings vir die spesifieke vak
- Afdeling 2: Die spesifieke vak se doelstellings, tydtoewysings 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, saam met die Nasionale Beleid wat betrekking het op die Program- en Bevorderingsvereistes van die NKV,

Definieer vak-, KABV- en onderrigterminologie vir die onderwyser

Meisies

Ouderdom	Uitstekend	Bo gemiddeld	Gemiddeld	Onder gemiddeld	Swak
13-14	>2 700 m	2 400 – 2 700 m	2 200 – 2 399 m	2 100 – 2 199 m	<2 100 m
15-16	>2 800 m	2 500 – 2 800 m	2 300 – 2 499 m	2 200 – 2 299 m	<2 200 m

Assessering

Hierdie aktwiteit kan as 'n formele assessering gebruik word.

Die leerder is in staat om die 12 minute-hardlooptoets te voltooi.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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 18 **Doen 'n soepelheidstoets voor en na 'n streksessie** Leerdersboek bladsy 35

Soepelheid is nog 'n belangrike komponent om jou algemene liggaamswelstand te

Bied formele assesseringstake soos deur die KABV vereis

Aktiwiteit 8 **Identifiseer en bespreek vrywilligerwerk deur individuele en die gemeenskap** Leerdersboek bladsy 98

Agtergrondinligting

Hier volg sommige van die voordele van vrywillige werk:

- 'n Gevoel van verantwoordelikheid. Deur vrywillig iets te doen, leer tieners wat dit beteken om 'n verbintenis te maak en daarby te bly. Hulle leer hoe om betyds te wees vir 'n werk, hulle bes te doen en trots te wees op die resultaat. Hulle leer ook dat ons almal verantwoordelik is vir die welstand van ons gemeenskappe.
- Een persoon kan 'n verskil maak. Dit is 'n bemagtigingsboodskap vir jongmense dat hulle belangrik genoeg is om 'n uitwerking op iets of iemand te hê.
- Die voordeel van opoffering. 'n Kind leer dat dit soms goed is om op te offer deur 'n speelding aan 'n minderbevoorregte kind te gee. Deur terug te sny op ontspanningstyd om te help om die strand skoon te maak, laat leerders besef dat daar belangrike dinge buiten hulleself en hulle onmiddellike begeertes is.
- Verdraagsaamheid. Om in die gemeenskap 'n diens te lewer, kan jongmense in aanraking bring met mense van verskillende agtergronde, vermoëns, kulture, ouderdom, opvoeding en inkomstevlakke. Hulle sal leer dat selfs die mees uiteenlopende individue kan saamstaan as gevolg van gemeenskaplike waardes.
- Werksvaardighede. Gemeenskapsdiens kan jongmense help om oor hulle toekomstige loopbane te besluit. Is hulle geïnteresseerd in die mediese veld? Hospitale en klinieke het dikwels vrywilligerprogramme.
- Vul die ledige tyd wyslik. As tieners nie by gewone naskoolse aktiwiteite betrokke is nie, kan gemeenskapdiens 'n goeie alternatief wees.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

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

Aktiwiteit 8 **Bespreek verkeerde idees van sukses** Leerdersboek bladsy 17

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Herinner leerders aan die bespreking in die vorige afdeling wat oor sukses handel. Hier bou hulle dan op daardie bespreking voort.
- Lees die inhoud op bladsy 17 en vra leerders dan om Aktiwiteit 8 in groepe van 3 of 4 te voltooi.
- Vra hulle of hulle dink rolprentsterre is waardige rolmodelle? Is die uitbeelding van hulle glansryke lewe die moeite werd om te volg? Is dit realisties?
- Maak seker die leerders verstaan die vrae wanneer jy dit saam met die klas lees. Dit is 'n groepsaktiwiteit.

Voorgestelde antwoorde

- Leerders se voorbeelde oor verkeerde idees van sukses sal verskil, maar hulle noem dalk een of ander statusvoorwerp wat hulle graag wil besit.
- Hulle antwoorde oor waarom hierdie idees verkeerd is, sal afhang van wat hulle in die vorige vraag gelys het. Hulle sê dalk dat 'n mens nie aan besittings geoordeel word nie, want dit kan maklik verlore gaan.
- Hulle antwoorde oor wat jong mense beïnvloed om na hierdie soort sukses te streef, sal ook verskil.
- Skryf die woorde "realisites" en "behaalbaar" op die bord. Moedig leerders aan om te evalueer of hulle doelwitte hierdie kenmerke het.

Uitbreidingsaktiwiteit

- Praat as 'n klas oor die volgende: 'n Onlangse oorsig het getoon dat 17% Amerikaners eerder 'n geliefde wil verloor as hulle geld. Wat onthul dit oor verkeerde idees oor sukses?
- (Sien ohttp://www.vanityfair.com/magazine/2012/08/bubba-watson-golfer-poll?mbid=social_facebook#slide=3)
- Moedig leerders aan om oor hulle invloede te dink, en om diegene wat nie hulpvaardig is nie, uit te daag.

Remediëringsaktiwiteit

Lees die afdeling oor selfgeldendheid in die handboek en vra leerders om die term in hulle eie woorde te beskryf.

Voorsien bykomende hulpbronne om kerninhoud te ondersteun.

Die Nasionale Kurrikulum- en Assesserings-beleidsverklarings

Hierdie reeks is gebaseer op die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R–12* (NCS, 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 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 Assesseringsbeleidsverklaring vir die spesifieke vak
- Afdeling 2: Die spesifieke vak se doelstellings, tydstoekenning 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, saam met 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
Natuurwetenskappe	3	30
Sosiale Wetenskappe	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	Doelstellingsvaardighede: Persoonlike lewenstylkeuses Seksuele gedrag en seksuele gesondheid Uitdagende situasies: Depressie, hartseer, verlies, trauma en krisis
Gesondheids-, sosiale en omgewings-verantwoordelikheid	Dwelmmisbruik Begrip: Omgewings-gesondheid Algemene siektes: Tuberkulose, suikersiekte, epilepsie, vetsug, anoreksie, MIV en VIGS	Sosiale faktore wat bydra tot dwelmmisbruik Omgewingsgesondheidskwessies Besluitneming oor gesondheid en veiligheid: MIV en VIGS	Begrip: Vrywillige diens Gesondheids- en veiligheidskwessies wat met geweld verband hou
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: menseregte-skendings Begrip: geslags-gelykheid 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 loopbaan-kategorieë Verhoudings tussen prestasie in skoolvakke en belangstellings en vermoëns Besluitnemingsproses	Tydbestuursvaar-dighede Lees en skryf vir verskillende doeleindes Keuses beskikbaar na voltooiing van Graad 9 Kennis van die wêreld van werk Loopbaan- en vak-keuses Studie- en loopbaan-befondsers Beplan vir eie lewenslange leer
Liggaams-opvoeding	Deelname aan 'n fiksheidsprogram Speel gemeenskap- of inheemse speletjies, wat die begrip "inval" insluit Voer 'n reeks fisiese aktiwiteite uit Neem deel aan 'n buite-lugontspanningsprogram Veiligheidskwessies	Deelname aan fisiese aktiwiteite wat fiksheidskomponente bevorder Speel teikenspeletjies Program om bewegingstegnieke te verbeter Neem deel aan 'n buitelugontspannings-program Veiligheidskwessies	Verbetering van eie liggaamlike gesondheidsvlak Uitvoering van 'n spelplan vir individue of 'n spansport Verfyn eie en klasmaats se uitvoering van bewegingsaktiwiteite Verfyn eie uitvoering in 'n buitelugontspannings-aktiwiteit 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:

- die assessering of vaardighede en doelstellings op inhoudskennis toegepas word
- die verskaffing van terugvoer.

Onderrigplan vir Lewensoriëntering Graad 9

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 dieselfde 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.

Kwartaal	Inhoud/onderwerpe (soos deur KABV bepaal)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
1	**Kwartaal 1**	**Bladsy 7**	
	Selfontwikkeling in die samelewing Doelwitstellingsvaardighede	Eenheid 1 Bladsye 8–17	Aktiwiteite 1–8
	Liggaamsopvoeding Deelname aan aktiwiteite wat liggaamlike welstandsvlak verbeter Veiligheidskwessies wat verband hou met fiksheidsaktiwiteite	Eenheid 2 Bladsye 18–19	Aktiwiteite 9–10
	Selfontwikkeling in die samelewing Seksuele gedrag en seksuele gesondheid	Eenheid 3 Bladsye 20–33	Aktiwiteite 11–16
	Liggaamsopvoeding Deelname aan aktiwiteite wat liggaamlike welstandsvlak verbeter Deelname aan en bewegingsuitvoering van aktiwiteite wat liggaamlike welstandsvlak verbeter	Eenheid 4 Bladsye 34–36	Aktiwiteite 17–19
	Wêreld van werk Tydbestuurvaardighede: Aanspreeklikheid in die uitvoer van verantwoordelikhede Lees en skryf vir verskillende doeleindes	Eenheid 5 Bladsye 37–46	Aktiwiteite 20–23
	Liggaamsopvoeding Deelname aan aktiwiteite wat liggaamlikewelstandsvlak verbeter Deelname aan en bewegingsuitvoering van aktiwiteite wat liggaamlike welstandsvlak verbeter	Eenheid 6 Bladsye 47–50	Aktiwiteite 24–27

Kwartaal	Inhoud/onderwerpe (soos deur KABV bepaal)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
2	**Kwartaal 2**	**Bladsy 51**	
	Grondwetlike regte en verantwoordelikhede Kwessies wat verband hou met burgers se regte en verantwoordelikhede	Eenheid 1 Bladsye 52–57	Aktiwiteite 1–7
	Liggaamsopvoeding Deelname aan en uitvoering van 'n spelplan vir individuele of spansport Veiligheidskwessies rakende deelname aan sport	Eenheid 2 Bladsye 58–59	Aktiwiteite 8–9
	Grondwetlike regte en verantwoordelikhede Menseregte soos in die Suid-Afrikaanse Grondwet bepaal	Eenheid 3 Bladsye 60-67	Aktiwiteite 10–19
	Liggaamsopvoeding Deelname aan en uitvoering van 'n spelplan vir individuele of spansport Deelname aan en bewegingsuitvoering van 'n spelplan vir individuele of spansport	Eenheid 4 Bladsye 68-70	Aktiwiteite 20–22
	Wêreld van werk Keuses beskikbaar na voltooiing van Graad 9: NSS- en NS(B)-kwalifikasie Kennis van die arbeidswêreld: Regte, verantwoordelikhede en geleenthede in die werkplek	Eenheid 5 Bladsye 71-80	Aktiwiteite 23–26
	Liggaamsopvoeding Deelname aan en uitvoering van 'n spelplan vir individuele of spansport Deelname aan en bewegingsuitvoering van 'n spelplan vir individuele of spansport	Eenheid 6 Bladsye 81-84	Aktiwiteite 27–28

Kwartaal	Inhoud/onderwerpe (soos deur KABV bepaal)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
3	**Kwartaal 3**	**Bladsy 85**	
	Wêreld van werk Loopbaan- en vakkeuses	Eenheid 1 Bladsye 86–94	Aktiwiteite 1–5
	Liggaamsopvoeding Deelname aan en verfyning van eie en portuurgroep se uitvoering van bewegingsaktiwiteite Veiligheidsmaatreëls wat verband hou met bewegingsaktiwiteite	Eenheid 2 Bladsye 95–96	Aktiwiteite 6–7
	Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid Vrywilligerdiens	Eenheid 3 Bladsye 97–104	Aktiwiteite 8–10
	Liggaamsopvoeding Deelname aan en verfyning van eie en portuurgroep se uitvoering van bewegingsaktiwiteite Veiligheidsmaatreëls wat verband hou met bewegingsaktiwiteite	Eenheid 4 Bladsye 105–107	Aktiwiteite 11–12
	Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid Gesondheids- en veiligheidskwessies wat met geweld verband hou	Eenheid 5 Bladsye 108–120	Aktiwiteite 13–18
	Liggaamsopvoeding Deelname aan dansaktiwiteite	Eenheid 6 Bladsye 121–124	Aktiwiteite 19–21

Kwartaal	Inhoud/onderwerpe (soos deur KABV bepaal)	Leerdersboek	Aktiwiteite en assessering
4	**Kwartaal 4**	**Bladsy 125**	
	Wêreld van werk Studie- en loopbaanbefondsers Beplan vir lewenslange leer Doestelling vir lewenslange leer	Eenheid 1 Bladsye 126–131	Aktiwiteite 1–4
	Liggaamsopvoeding Deelname en verfyning van eie uitvoering in ’n buitemuurse ontspanningsaktiwiteit Veiligheidsoorwegings wat verband hou met deelname aan buitemuurse ontspanningsaktiwiteite	Eenheid 2 Bladsye 132–134	Aktiwiteit 5
	Grondwetlike regte en verantwoordelikhede Bydraes deur verskillende godsdienste om vrede te bevorder	Eenheid 3 Bladsye 135–137	Aktiwiteit 6
	Liggaamsopvoeding Deelname en verfyning van eie uitvoering in ’n buitemuurse ontspanningsaktiwiteit	Eenheid 4 Bladsye 138–139	Aktiwiteite 7–8
	Grondwetlike regte en verantwoordelikhede Sportetiek in alle liggaamsaktiwiteite	Eenheid 5 Bladsye 140–141	Aktiwiteite 9–10
	Liggaamsopvoeding Deelname aan en bewegingsuitvoering in ’n buitemuurse ontspanningsaktiwiteit	Eenheid 6 Bladsye 142–143	Aktiwiteite 11–13
	Selfontwikkeling in die samelewing Uitdagende situasies: depressie, hartseer, verlies, trauma en krisis	Eenheid 7 Bladsye 144–153	Aktiwiteite 14–18
	Liggaamsopvoeding Deelname en verfyning van eie uitvoering in ’n buitemuurse ontspanningsaktiwiteit Deelname aan en bewegingsuitvoering in ’n buitemuurse ontspanningsaktiwiteit	Eenheid 8 Bladsye 155–156	Aktiwiteit 19

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.

Informele of daaglikse assessering

Informele assessering is 'n daaglikse monitering van leerders se vordering. Dit word gedoen deur waarnemings, besprekings, praktiese demonstrasies, leerder-onderwyser-gesprekke, informele klaskamerinteraksies ensovoorts. So byvoorbeeld, is aktiwiteite op bladsy 22, 39 en 100 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 om in ag te neem vir bevordering nie. Dit moenie beskou word as afsonderlik van 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 22 op bladsy 43 en Aktiwiteit 23 op bladsy 44 voorsien 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 'n 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, opvoerings, ensovoorts. Formele assesseringstake vorm deel van 'n jaarlange formele assesseringsprogram in elke graad en vak.

Formele Assesseringsprogram

Formele assesseringsvereistes vir Lewensoriëntering

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

Tipes formele assessering vir Lewensoriëntering

Projekte

Leerders voltooi een Lewensoriënteringsprojek 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 (byvoorbeeld as ’n plakkaat, verslag of 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 van leerders verwag word om baie op hulle eie tuis 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 Onderwysersgids is daar ’n voorbeeldprojek (sien bladsy 119). Jy kan dit as ’n formele assesseringstaak gebruik. Anders is daar in Afdeling 5 nog ’n 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 afgelê.
- Elke toets en eksamen moet vir ’n reeks kognitiewe vlakke voorsiening maak, soos in die tabel op die volgende bladsy getoon. (Kyk na die tabel in die gedeelte oor beplanning vir assessering later in hierdie afdeling.)

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

- Eksamens moet ten minste 60 minute duur.

Vraestelle wat in hierdie gids verskyn bestaan uit drie afdelings soos deur die KABV voorgeskryf, naamlik:

Afdeling A (25 punte)

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

Afdeling B (25 punte)

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

Afdeling C (20 punte)

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

In hierdie gids is daar voorbeeldeksamens aan die einde van Kwartaal 2 (sien bladsye 90–97) en Kwartaal 4 (sien bladsye 139–145). Leerders kan dit gebruik vir hersiening en om hulle vir die eksamen voor te berei. Die memorandums van hierdie vraestelle word ook gegee. 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 geskrewe taak 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) met onderrigtyd wat daaraan toegeken word. Daar word van leerders verwag om die opdrag op hulle eie te voltooi.
Taak: Die taak toets die kennis, vaardighede en waardes wat die leerders verwerf het en hoe hulle dit toepas. Die einde is minder oop as die geval met ’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 daar aan die leerders ’n situasie 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 sal uiteengesit word soos die eksamen in Kwartaal 2 en 4, met ’n verskeidenheid vrae wat gestel word. Maak seker dat die toets ’n redelike hoeveelheid werk dek en dat dit verskillende kognitiewe vlakke en tipes vrae toets.

In hierdie Onderwysersgids is daar ’n voorbeeldtaak (sien bladsye 60–65). Jy kan dit as ’n formele assesseringstaak gebruik. Anders kan daar in Afdeling 5 ’n alternatiewe taak gevind word.

Onthou die volgende:

- 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 laasgenoemde 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 daaroor aan die leerders gee.
- Terugvoer moet ter wille van die leerders se ontwikkelingsbehoeftes 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 hierdie Onderwysersgids is daar voorbeelde van LOT's aan die einde van elke kwartaal. Jy kan dit as 'n formele assesseringstaak gebruik. Anders is daar in Afdeling 5 alternatiewe take.

Beplanning vir assessering

Ons voorsien 'n volledige assesseringsplan aan jou in hierdie gids.

Program van Assessering

Kwartaal 1	Geskrewe taak: Gevallestudie (OG bladsye 60–65)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 17 in Eenheid 4 (bladsy 34)	30	
Kwartaal 2	Halfjaareksamen (OG bladsye 90–97)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 28 in Eenheid 6 (bladsy 83)	30	
Kwartaal 3	Geskrewe taak: Projek (OG bladsy 119)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 21 in Eenheid 6 (bladsy 123)	30	
Kwartaal 4	Jaareindeksamen (OG bladsye 139–145)	70	100
	LOT: Aktiwiteit 12 in Eenheid 6 (bladsy 143)	30	

Metakognitiewe strategieë

Wat is metakognitiewe strategieë en hoe kan jy 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 kan leerders help 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 kan metakognitiewe vaardighede verbeter 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 leesoefeninge wat met klein groepies en pare gedoen word. Hier volg ’n voorbeeld hoe om metakognitiewe strategieë te onderrig deur ’n ‘dink hardop’-strategie te gebruik:

1 Kies ’n kort stukkie teks en teken aan waar jy gaan stop terwyl jy lees om jou gedagteprosesse as voorbeeld te gebruik.
2 Die volgende moet tydens hierdie beplanningstadium ingesluit word:
   - Lees die tekstitel en inhoudsopgawe.
   - Kyk na die afbeeldings en voorspel waaroor die volgende teks handel.
   - Vluglees die teks en soek na opskrifte, vetgedrukte woorde en opsommings. Terwyl jy vluglees, dink wat jy reeds oor die onderwerp weet en wat jy nog daaroor 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 verduidelik waar jy opgehou het om jouself te vra of jy die inhoud verstaan. As die teks ’n lang en ingewikkelde sin bevat, 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

Die tabel hieronder gee voorbeelde van die vrae wat gevra kan word tydens assessering sodat die verskillende kognitiewe vlakke gedek kan word. Verwys weer na bladsy 17 vir die verdeling soos voorgeskryf deur die KABV.

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 Weer stel Herskryf Kies Som op Bring oor	Verander Reken uit 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 assesseer, sodat laasgenoemde die geleenthede kry om te toon dat hulle bevoeg is op maniere wat die beste by hulle behoeftes pas. Hier is ’n paar voorbeelde hoe om hierdie leerders te assesseer en nogtans die geldigheid van die assessering te 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 gee hulle 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 hul 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 word in vetgedrukte teks.
- Assessering kan die gebruik van diktafone of rekenaars met stemsintetiseerders insluit.

Onthou egter dat die vorms van assessering wat gebruik word, geskik moet wees vir die ouderdoms- en ontwikkelingsvlak. Tydens die opstel van hierdie take moet die inhoud van die vak gedek en ’n verskeidenheid take ingesluit word, 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, telefoonoproepe, briewe, klas- of skoolnuusbriewe, ensovoorts.

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	Ontoereikende prestasie	0–29

Oorsig van spesifieke doelwitte en vaardighede vir Lewensoriëntering

Die Lewensoriënteringkurrikulum bestaan uit die volgende 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 97.
- om leerders te onderrig om hulle grondwetlike regte en verantwoordelikhede uit te oefen en om die regte van ander te respekteer; sien byvoorbeeld bladsy 52
- om leerders te lei om ingeligte en verantwoordelike besluite oor hulle gesondheid, omgewing, vakkeuses, verdere studie en loopbane te neem; sien byvoorbeeld bladsy 86.
- 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 47.

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

- In hierdie onderwerp, kyk ons na doelwitstellingsvaardighede, seksuele gedrag en seksuele ontwikkeling, asook uitdagende situasies en hoe om hulle 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 te skei in afsonderlike groepe 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 depressie, hartseer, trauma, verlies of krisis. 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 in privaatheid 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 vrywillegerdiens, geweld en die redes daarvoor, die uitwerking wat dit het op individue, die gemeenskap, gesondheid, tuis, en by die skool.
- Alternatiewe probleemoplossingsvaardighede, naamlik konflikbestuur, en beskerming en waar om hulp te kry word ook bespreek.
- Geweld is 'n verdere sosiale kwessie wat in hierdie onderwerp bespreek word. Geweld is deel van talle leerders se daaglikse lewe. Ons sal geweld 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 regte en verwantwoordelikhede, Grondwetlike waardes, bydraes van godsdienste om vrede te bevorder, en portetiek bespreek.
- 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 ware Suid-Afrikaanse burgers verwag word. Terselfdertyd sal hulle weet wat hulle van ander kan verwag.
- Ter uitbreiding van die onderwerpe wat in Lewensvaardighede van 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 onderwerp waar leerders aangemoedig word om aan fisiese aktiwiteit deel te neem.
- Maak seker dat jou lesse aangenaam is en moedig die hele klas aan om deel te neem. Bevorder fisiese beweging 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 buitemuurse sessies. Jy moet 'n groep leerders kan hanteer, en in sommige gevalle is dit dalk selfs 'n baie groot groep. Hier is 'n paar hoofstrategieë om jou te help met die aanbied van doeltreffende, doelgerigte en aangename LO-lesse.
  - Die geheim lê daarin om vooruit te beplan. Besluit oor die aktiwiteite vir die les en stel aan 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 egter lei tot 'vaste' groepe van vriende wat altyd uit 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, herhaal sommige aktiwiteite 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.
- Onderwerpe wat in hierdie afdeling behandel word is tydsbestuurvaardighede, lees en skryf vir verskillende doeleindes, opsies beskikbaar na voltooing van Graad 9 en kennis van die Arbeidswêreld. Verder word daar gekyk na Loopbaan en vakkeuses, en befondsing vir studies, asook lewenslange leer.
- 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.
- Leerders sal ook vakkeuses aan die einde van Graad 9 moet maak, wat hulle toekomstige loopbaankeuses sal beïnvloed. Leerders maak in hierdie onderwerp kennis met verskillende loopbane. Voordat leerders hulle vakkeuses maak, moet hulle eers baie goed nadink oor watter loopbaan hulle wil volg.
- Hierbenewens gaan die onderwerp ook ’n verskeidenheid studie- en leesvaardighede dek. Leerders moet hierdie vaardighede oefen en dit by hulle studies inbou.

Graad 9-spesifieke vaardighede vir Lewensoriëntering

Lewensoriëntering dek die volgende spesifieke vaardighede:

- identifiseer en los probleme op, en neem besluite deur gebruik te maak 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 op verskillende maniere doeltreffend 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 hulleself bevind in ’n omgewing waar hulle ’n belangstelling kan ontwikkel in leer en dat hulle kan glo dat hulle kan leer.

Inklusiewe onderrig word gedefinieer as ’n leeromgewing vir die bevordering van die volledige persoonlike, akademiese en professionele ontwikkeling van alle leerders ongeag ras, klas, geslag, gestremdheid, godsdiens, kultuur, geslagsvoorkeur, leerstyl 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 leerbehoeftes 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 doen ook 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 oor 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 werklik 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 studieklasse.
- Gebruik leerders om mekaar te help in die vorm van groepsoorte, ouderdomshulponderrig, skoolmaatstelsels, ensovoorts. Maak seker dat leerders voel hulle word ingesluit en ondersteun in die klas 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 groeprolle en die soort take wat jy stel.
- Motiveer leerders en bevestig hulle pogings en individuele vordering. Bou selfvertroue. Moedig dit aan dat leerders vrae 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 onderwerpe. 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, dinkskrums, 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 gesondheidsuitdadings wat Suid-Afrikaners beleef het. ’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 voltooing van take
- die verkryging van denkvaardighede (eie strategieë)
- assesseringsaktiwiteite.
- Onderwysers moet die aantal aktiwiteite wat voltooi moet word aanpas sonder om te verhoed dat die leerders die vereiste taalvaardighede verwerf.

Kwartaal 1

Kwartaal 1

Selfontwikkeling in die samelewing

- Doelwitstellingsvaar-dighede: persoonlike lewenstylkeuses
- Seksuele gedrag en seksuele gesondheid

Liggaamsopvoeding

- Deelname aan aktiwiteite wat liggaamlike welstandsvlak verbeter
- Veiligheidskwessies wat verband hou met fiksheidsaktiwiteite
- Deelname aan en bewegingsuitvoering van aktiwiteite wat liggaamlike welstandsvlak verbeter

Wêreld van werk

- Tydbestuursvaardig-hede: Aanspreeklikheid om verantwoordelikhede te dra
- Lees en skryf vir verskillende doeleindes

Inhoud	**Tydstoekenning**	**Leerdersboek bladsy**	**OG bladsy**
Eenheid 1 Selfontwikkeling in die samelewing	3 weke / 3 ure	8	32
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding (1)	3 weke / 3 ure	18	40
Eenheid 3 Selfontwikkeling in die samelewing	4 weke / 4 ure	20	43
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding (2)	4 weke / 4 ure	34	49
Eenheid 5 Wêreld van werk	3 weke / 3 ure	37	52
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding (3)	3 weke / 3 ure	47	57
Voorbeeld formele assessering	–	-	60

Eenheid 1 Selfontwikkeling in die samelewing: Doelwitstellingsvaardighede

Leerdersboek bladsy 8

Eenheidsfokus

- In die eerste eenheid fokus ons op doelwitte wat leerders vir hulleself stel en hoe hierdie doelwitte deur hulle leefstylkeuses beïnvloed word. Ons gaan sommige dinge bespreek wat leerders se leefstylkeuses beïnvloed. Daarna bespreek ons goeie maniere om op daardie invloede te reageer. Dit is altyd die beste dat leerders goed ingelig is sodat hulle belangrike besluite met vertroue kan neem.

Hulpbronne benodig

Jy gaan koerante en tydskrifte nuttig vind gedurende die lesse wat handel oor die invloed van die media en helde in die media.

Ondersteuning vir onderrig

- Hou aan die begin van die les 'n kort bespreking oor leefstylkeuses, sodat leerders kan weet wat jy bedoel wanneer jy die term gebruik. Vra hulle om voorbeelde te gee en te verduidelik watter uitwerking hierdie keuses dalk op die lange duur op hulle lewe kan hê. Sodra hulle voorbeelde gegee het, vra die leerders watter leefstylkeuses die belangrikste is en watter die grootste uitwerking op hulle lewe sal hê.
- Lees die inhoud in die Leerdersboek op bladsy 8 terwyl die leerders volg, en maak seker dat hulle weet wat om te doen.

Aktiwiteit 1 Stel persoonlike lewenstyldoelwitte Leerdersboek bladsy 8

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk op hulle eie.
- Lees die vrae en maak seker dat leerders verstaan wat gevra word.
- Leerders ruil hule doelwithstelle met met 'n klasmaat om mekaar te assesseer.

Voorgestelde antwoorde

1 Antwoorde sal verskil. Leerders moet aan die grootskaalse doelwitte dink wat hulle in die volgende 10 jaar wil bereik.

2 Antwoorde sal verskil. Leerders met kleiner “SMBRT” doelwitte stel en onthou dat “SMBRT” doelwitte spesifiek, meetbaar, bereikbaar (attainable), relevant en tydsgebonde is.
3 Antwoorde sal verskil. Leerders moet hul stel doelwitte ruil met ‘n klasmaat en krities evalueer of hul klasmaat se doelwitte “SMBRT” is.
4 Antwoorde sal verskil. Leerders moet oorweeg of hul doelwitte wys dat hulle respek vir hulself het en dat hulle bereid is om te volhard om suksesvol in die die lewe te wees.
5 Antwoorde sal verskil. Leerders moet sê hoe hulle sal voel oor hulself as hulle al die doelwitte op hul lys behaal.

Aktiwiteit 2	**Dink na oor die faktore wat jou keuses beïnvloed** Leerdersboek bladsy 9

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Vra leerders om elkeen op ’n stuk papier neer te skryf wat hulle dink sukses is, en wat hulle begrip van sukses beïnvloed. Vra hulle: Hoe lyk ’n suksesvolle persoon? Waarom dink jy ’n suksesvolle persoon lyk so? Is sukses gewone mense wat 'n verskil maak of belangrike menspe wat groot dinge doen? Vertel leerders dat hulle idees van sukses dalk kom uit die media, hulle omgewing, vriende of ouderdomsgroep, familie, kultuur, godsdiens en gemeenskap.
- Leerders werk op hul eie. Leerders se antwoorde sal verskil. Hulle moet die sinne subjektief voltooi, volgens die antwoord wat hulle omstandighede die beste pas.
- Vra leerders om oor Vraag 2 na te dink: Wat het jou antwoorde jou vertel oor jou uitbeelding van sukses en die dinge wat dit beïnvloed? Moenie verwag dat hulle dit in die klas gaan bespreek nie, want hulle antwoorde is baie persoonlik, en leerders kan gou verleë voel as gevolg van klasmaats se reaksies.

Voorgestelde antwoorde

1 Die media, ons omgewing, ons vriende en klasmaats, ons familie, ons kultuur, ons godsdiens en ons gemeenskap.
2.1 My familie dink mense is suksesvol as hulle (byvoorbeeld ’n groot huis het, werk het en met ’n spoggerige motor ry).
2.2 My vriende dink mense is suksesvol as hulle (byvoorbeeld Diesel-klere dra, ’n koel selfoon het, aantreklik is en met gewilde mense op skool uithang).
2.3 Wanneer ek groot is, wil ek graag (byvoorbeeld studeer om ’n mode-ontwerper te word). Ek sal ondersteuning kry (byvoorbeeld as ek by kollege inskryf), maar sal

dit waarskynlik moeilik vind om aan familie en maats te verduidelik as ek (druip).

2.4 (byvoorbeeld My hokkiespan) het goed gevaar, want hulle het (byvoorbeeld al hul wedstryde gewen).

Remediëringsaktiwiteit

Indien dit moontlik is, nooi 'n persoon uit die gemeenskap om met leerders te praat oor hoe die doelwitte wat hy of sy gestel het, hom of haar gehelp het om later in die lewe sukses te behaal. Dit moet iemand wees vir wie die leerders respek het en wat minstens 10 jaar ouer as hulle is. Dit kan 'n gewilde onderwyser, sportafrigter of eienaar van 'n besigheid wees.

Uitbreidingsaktiwiteit

Lees hierdie artikel wat aangepas is uit een wat Gail Smith in die *Mail and Guardian* se *Book of Women* (2012) geskryf het. Die artikel handel oor Mitta Lebaka, 'n bestuurder van maatskaplike werkers by 'n organisasie genaamd *Children of Fire*. Sy werk met kinders wat brandslagoffers is.

Voordat jy dit doen, vra die leerders of hulle dink sukses is gewone mense wat 'n verskil maak, of belangrike mense wat groot dinge doen, of dalk beide.

> Op die ouderdom van 22 is Lebaka 'n mengsel van jeugdige lewenslus en 'n erns wat uit tragiese omstandighede gebore is.
>
> In Augustus 1998 was Lebaka agt jaar oud en het die stoof aangeskakel om haar hande warm te maak. Die trui wat sy aangehad het, het vlam gevat en terwyl sy gesukkel het om dit uit te trek, het die res van haar klere aan die brand geraak, wat aan haar derdegraadse brandwonde oor haar bolyf, nek en ken besorg het.
>
> Maar toe ons gaan sit om te gesels, was dit nie haar eie brandwonde of littekens wat die gesprek oorheers het nie. As bestuurder van maatskaplike werkers by Children of Fire, die eerste en enigste liefdadigheid in Afrika wat toegewy is aan kinders wat brande oorleef het, is sy nie die slagoffer of voorwerp van bejammering wat ek verwag het, voordat ek haar ontmoet het nie. Haar persoonlike leuse is: "Al wat nodig is, is meegevoel en gesonde verstand."
>
> Die stigter van Children of Fire het Lebaka eers ontmoet toe sy 'n skooldogter by die Fort Hare Hoërskool in Dobsonville was en het haar deursettingsvermoë en moed aan Gloria, Lebaka se ma, toegeskryf. "Die persoon wat Mitta gemaak het wat sy is, is haar moeder. Sy het 'n moeilike begin gehad en 'n tragiese ongeluk, maar haar gesindheid was voortdurend: 'Wat is die nut om daaroor te kla? Laat ek meer doen as die beste wat ek kan.' En dit is alles te danke aan haar moeder."
>
> Lebaka erken dat haar familie die steunpilaar van haar ondersteuning was en haar moeder het haar laat berus by die ongeluk en die littekens wat sy die res van haar lewe sal dra. Nadat sy drie maande lank in 1998 in die hospitaal was,

het sy in Januarie 1999 teruggekeer skool toe. Ten spyte van haar besware het haar moeder onversetlik gebly dat sy nie slegs skool toe sou gaan nie, maar ook dat sy moes gaan sonder ’n serp om haar littekens te verberg.

Om te weier om bejammer te word, is ’n eienskap wat baie kinders by Children of Fire toon, sê Lebaka. Die meeste kinders wat brandongelukke gehad het, is jonger as vier jaar, want hulle verken nog die wêreld, sê sy. Armoede en beperkte lewensomstandighede maak peuters veral kwesbaar, want hulle word aan oop vure, kookpotte en primusstofies blootgestel. Elke jaar brand ongeveer 15 000 kinders baie erg in Suid-Afrika.

Op enige stadium huisves die sentrum tussen ses en 40 kinders wat chirurgiese behandeling, arbeidsterapie en fisioterapie kry. Tot op datum het die sentrum 350 kinders wat brande oorleef het van oral in Afrika gehelp. Die kinders wat op die vasteland gehelp is, sluit in ’n meisie wat tydens ’n aanval met suur in Gaboen gebrand is, ’n seun wat tydens ’n rebelleaanval in Soedan gebrand het, ’n meisie wat tydens ’n stoofontploffing in Tunisië gebrand het en tallose ander kinders wat by oop vure, in krotbrande en in motorongelukke, of deur ontploffende olielampe, warm politoer en ander deur aanvalle van ouers, gebrand het.

Aktiwiteit 3	Stel doelwitte wat positief beïnvloed word deur die media Leerdersboek bladsy 10

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die gedeelte op bladsy 9 en 10 van die Leerdersboek terwyl die leerders volg. Vra leerders of hulle dink dit is waar dat hulle deur die massamedia beïnvloed word.
- Lees die vrae en maak seker dat leerders verstaan wat gevra word. Jy kan dalk ’n voorbeeld van iemand gee wat jy bewonder.

Voorgestelde antwoorde

1 Leerders se helde sal verskil; hulle moet die name van drie mense neerskryf (byvoorbeeld Ronaldo, Kanye West en Shrillex).

2 Leerders se antwoorde gaan verskil; hulle moet twee positiewe eienskappe neerskryf, byvoorbeeld Ronaldo het baie talent, maar hy werk ook hard en is absoluut vasberade om met elke wedstryd sy beste te lewer.

3 Leerders se antwoorde sal verskil. Hulle moet evalueer of die “SMBRT” doelwitte wat hulle gestel het in Aktiwiteit 1 die positiewe eienskappe uitbeeld wat hulle in hul media rolmodelle bewonder.

Aktiwiteit 4	**Dink oor jou omgewing en maats** Leerdersboek bladsy 12

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die inhoud in die Leerdersboek terwyl die leerders volg, en vra hulle om jou in hulle eie woorde te vertel wat sosio-ekonomiese omgewing beteken. Wees versigtig om leerders vir vrywillige inligting in hierdie afdeling te vra, want dit is ’n hoogs sensitiewe onderwerp.
- Lees die gedeelte oor vriende en ouderdomsgroep in die Leerdersboek. Herinner leerders aan die betekenis van die woord ‘onderskeiding’ en vra hulle om jou te vertel waarom hulle dink onderskeiding is so belangrik wanneer dit kom by vriende en maats.
- Hierdie aktiwiteit word vir persoonlike nadenke bedoel. Dit is belangrik dat leerders besef dat mense wat hulle as vriende gekies het hulle dalk nie sal help om hulle doelwitte op hulle eie te bereik nie. As jy hulle onder druk plaas, kan hulle moontlik in opstand kom. Moenie hulle vra om met die klas te deel nie.
- Nadat jy leerders die geleentheid gegee het om na te dink, lees die lys karaktertrekke op bladsy 12 van die Leerdersboek.
- Moenie nalaat om leerders tyd te gun om ook oor die volgende vrae na te dink nie: Is jy daardie soort vriend vir ander? Het jy vriende soos dié? Hoe sal die persoonlike leefstylkeuses wat jy maak, beïnvloed word deur vriende soos dié? Jy kan hulle vra om die antwoorde neer te skryf, maar moenie hulle vra om hulle gedagtes met die klas te deel nie.

Voorgestelde antwoorde

Die antwoorde vir hierdie aktiwiteit sal van leerder tot leerder verskil. Gee leerders genoeg tyd om na te dink oor die vrae wat in hierdie aktiwiteit gevra word, en moedig hulle aan om daaroor te dink.

Uitbreidingsaktiwiteit

Jy kan hierdie aktiwiteit verander na ’n kort opstel wat tuis voltooi kan word.

Aktiwiteit 5	**Dink oor kultuur and leefstylkeuses** Leerdersboek bladsy 14

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die gedeelte op bladsy 13 van die Leerdersboek en maak seker die leerders verstaan die term 'disfunksioneel'.
- Lees die teks op bladsy 14 van die Leerdersboek. Vra leerders of hulle kan dink aan voorbeelde van hoe kultuur met verloop van tyd verander.

Voorgestelde antwoorde

1 Kultuur vorm deel van ons identiteit. Dit bestaan uit ‘n groep saam met wie ons grootgeword het – dit kan wees van die manier waarop ons kos maak, ons mening oor wat ons aantrek en hoe ons praat, selfs om aan ‘n spesifieke godsdiens te behoort. Soms, in ‘n kultuur, speel mense van ‘n sekere geslag of ouderdom ‘n spesifieke rol.

2 Leerders moet verduidelik wat kultuur vir hulle beteken.

3–7 Leerders se antwoorde sal verskil soos hulle die vrae met klasmaats bespreek.

Aktiwiteit 6	Dink oor godsdiens en leefstylkeuses
	Leerdersboek bladsy 15

Agtergrondinligting

- Godsdienste bewonder verskeie persone en beskou hulle as suksesvol. Byvoorbeeld:
  - Christene het sendelinge wat hulle tuistes verlaat het om hulle godsdiens te versprei, bewonder. Baie anti-slawerny- en anti-apartheidsaktiviste is op die Christelike geloof gegrond.
  - Die Joodse geloof bewonder moeders en vaders wat gesinne grootmaak, en individue wat hulle vaardighede rig om ander se lewe te verbeter.
  - Tradisionele Afrika-godsdienste bewonder dikwels helde en leiers en prys hulle in liedere en gedigte.
  - In Boeddhisme word sukses nie as wêreldse sukses (roem en mag) beskou nie en blywende geluk is nie iets wat ons uit hierdie dinge kry nie. Dit word vasgevang in die gesegde: “Moenie probeer om ’n persoon van sukses te word nie, maar eerder ’n persoon van waarde.”
  - Hindoeïsme heg waarde aan groot godsdienstige leraars, wat as openbarings van die god van hulle stigtelike prediking gesien word. Verhale oor hulle lewe word deel van die mondelinge en geskrewe tradisie.
  - In die Bahá’í-geloof is vrede en respek vir alle mense belangrik en die mense wat hierdie geloof navolg beywer hulle vir ’n vredevolle gemeenskap en om so te leef.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Nadat jy die aantekeninge saam met die leerders gelees het, maak seker dat hulle die vrae verstaan. Jy kan hulle vra om die aktiwiteit individueel te doen, maar dit kan voordeliger wees om kinders uit bepaalde godsdienste saam te groepeer, sodat hulle saam ’n dinkskrum oor die vrae kan hou.

Voorgestelde antwoorde

1 Leerders bespreek wat godsdiens vir hulle beteken. Leerders moet aan die ander in hul groep vertel, indien gepas, watter godsdiens hulle aan behoort.

2 Godsdiens en kultuur is soortgelyk, want daar word van mense in families en gemeenskappe verwag om 'n sekere godsdiens te volg. Dit is iets wat ons gewoonlik mee grootword en glo. Beide kultuur en godsdiens is 'n lewenswyse, selfs sover as wat jy eet, dra en sê, en sekere leefstylkeuses wat jy kies.

3 Leerders moet hierdie in hul groepe bespreek. Voorbeelde kan rook en drink, vloek, om seksueel aktief voor die huwelik te wees, steel, om onvanpaste klere te dra, ensovoorts, insluit.

4 Leerder moet bespreek wat hulle as suksesvolle leefstylkeuses in hul eie godsdienste beskou. As mens kyk na die basiese 'wette', 'gebooie' en 'reëls' van 'n godsdiens, is hulle baie dieselfde, soos byvoorbeel, moenie leuens vertel of steel nie, om jou naaste lief te hê soos jouself, ensovoorts.

5 Leerders bespreek hierdie in hul groepe.

Aktiwiteit 7 **Dink oor gemeenskap en leefstylkeuses**

Leerdersboek bladsy 16

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Vra leerders of hulle kan dink hoe om te reageer op invloede wat die res van jou lewe sal beïnvloed? Waarom is 'n gepaste antwoord so belangrik?
- Lees die paragraaf oor die gemeenskap. Die vraag in hierdie aktiwiteit kan as klasbespreking gestel word.

Voorgestelde antwoorde

1 'n Gemeenskap is 'n groep mense wat in 'n distrik of gebied leef, of 'n groep mense wat dieselfde herkoms, idees en belange het.

2 Gemeenskappe steun op mekaar. Leerders se antwoorde sal verskil.

3.1 Die person kon 'n negatiewe invloed hê op mense rondom hom of haar; die person kon verwerp word deur die gemeenskap en die persoon kon soos 'n buitestaander voel; die persoon kon moeilikheid veroorsaak het.

3.2 Die persoon sal 'n positiewe invloed hê op die mense rondom hom of haar; die persoon kan met meer respek behandel word; sommige mense mag jaloers wees op hom of haar omdat hulle negatiewe leefstylkeuses gemaak het; dit mag ander inspireer om beter te doen and 'n positiewe effek regoor die gemeenskap te hê.

4 Leerders se antwoorde sal verskil.

Aktiwiteit 8	Bespreek verkeerde idees van sukses Leerdersboek bladsy 17

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Herinner leerders aan die bespreking in die vorige afdeling wat oor sukses handel. Hier bou hulle dan op daardie bespreking voort.
- Lees die inhoud en vra leerders dan om Aktiwiteit 8 in groepe van drie of vier te voltooi.
- Vra hulle of hulle dink rolprentsterre is waardige rolmodelle? Is die uitbeelding van hulle glansryke lewe die moeite werd om te volg? Is dit realisties?
- Maak seker die leerders verstaan die vrae wanneer jy dit saam met die klas lees.

Voorgestelde antwoorde

1 Leerders se voorbeelde oor verkeerde idees van sukses sal verskil, maar hulle noem dalk een of ander statussimbool wat hulle graag wil besit.

2 Hulle antwoorde oor waarom hierdie idees verkeerd is, sal afhang van wat hulle in die vorige vraag gelys het. Hulle sê dalk dat ’n mens nie aan besittings geoordeel word nie, want dit kan maklik verlore gaan.

3 Sommige mense word gelei om hierdie slegte keuses te maak omdat hulle deur ander beïnvloed word om dieselfde te doen, indien nie erger dinge nie; sommige mense mag dalk die aandag wil hê; sommige mense het grootgeword en geglo dat die keuses wat hulle gemaak het reg is omdat dit al is wat hulle ken.
Leerders se antwoorde sal wissel.

4 Hulle antwoorde oor wat jongmense beïnvloed om na hierdie soort sukses te streef, sal ook verskil.

5 Ander lande sal onttrek van handel, die geldeenheid/valuta sal swakker word; die verspreiding van gelykheid sal selfs meer ongelyk word; meer armoede.
Leerders se antwoorde sal verskil.

6 Die landsburgers sal swaar kry oor een persoon se swak keuses – verwys na die punte gelys in Vraag 5 hierbo as ‘n riglyn. Mense neig om na bekende of belangrike mense, soos die president van ‘n land, op te kyk, en hulle het dus ‘n groot invloed op mense se insig en manier van lewe.

Uitbreidingsaktiwiteit

- Praat as ’n klas oor die volgende: ’n Onlangse oorsig het getoon dat 17% Amerikaners eerder ’n geliefde wil verloor as hulle geld. Wat wys dit oor verkeerde idees oor sukses? (Sien www.vanityfair.com/magazine/2012/08/bubba-watson-golfer-poll?mbid=social_facebook#slide=3)

- Moedig leerders aan om oor hulle invloede te dink, en om diegene wat nie hulpvaardig is nie, uit te daag.

Remediëringsaktiwiteit

Lees die afdeling oor selfgeldendheid in die handboek en vra leerders om die term in hulle eie woorde te beskryf.

Uitbreidingsaktiwiteit

Vra leerders om voorbeelde te gee van iemand wat nie selfgeldend is nie. As daar genoeg tyd is, kan jy leerders vra om twee-twee ’n kort rolspel uit te voer.

Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: Liggaamlike welstand (1)

Leerdersboek bladsy 18

Eenheidsfokus

- Leerders gaan deelneem aan aktiwiteite wat die liggaamlike welstandsvlakke verbeter. Liggaamlike welstandsaspekte sluit kardiovaskulêre uithouvermoë, krag en soepelheid in. Verseker dat opwarming en afkoeling onderskeidelik voor en na fisiese aktiwiteit plaasvind.
- Veiligheidsmaatreëls wat verband hou met fiksheidsaktiwiteite.

Hulpbronne benodig

- Bankies
- Stoele
- Merkers/keels
- hekkies
- hoepels
- fluitjie

Ondersteuning vir onderrig

- Maak seker dat leerders water-tussenposes kry wanneer dit nodig is. Moedig leerders aan om waterbottels saam te dra.
- Laat groepe leerders toe om beurte te maak om sulke tussenposes te neem.

- Uitgesoekte fiksheidsaspekte is van ’n matige tot hoë intensiteit, soos by naelloopaktiwiteite.
- Beplan groepwerk vir die meeste aktiwiteite.
- Demonstreer al die bane aan die hele klas.

Aktiwiteit 9	Kardiovaskulêre uithouvermoë Leerdersboek bladsy 18

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Bespreek kortliks met leerders wat liggaamlike welstand is. Verwys na Leerdersboek bladsy 18.
- Jy gaan leerders opleidingsmetodes leer om hulle kardiovaskulêre uithouvermoë te verbeter. Noem die gebeure genaamd hinderniswedloop wat verg dat ’n mens goeie kardiovaskuêre uithouvermoë moet hê.
- Leerders kan jou help om die baan op te stel. Die keuse van hindernisse kan wissel. Die eerste twee oefenroetines het ’n matige intensiteit (draf) terwyl die derde oefenroetine ’n hoë intensiteit het, vandaar die verskil in hersteltye tussen oefenroetines.
- Jy wil hê dat leerders aanhoudend op verskeie vlakke van intensiteit oefen.
- Hierdie aktiwiteit behoort in die volgende les herhaal te word, wanneer leerders se kardiovaskulêre uithouvermoë geassesseer word.
- Herinner leerders daaraan om op hulle eie te oefen (na skooltyd) omdat oefening slegs tydens skooltyd hulle kardiovaskulêre uithouvermoë baie min sal verbeter.

Remediëringsaktiwiteit

Pas die aantal rondtes by die fiksheid van individue aan. Laat leerders wat minder fiks is tot die volledige drie rondtes opbou.

Aktiwiteit 10	Inspekteer die speelterrein en speel hardloop speletjies Leerdersboek bladsy 19

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Maak seker dat jy jou fluitjie het.
- Begin deur in die klas ’n teoretiese les te gee. Verwys na Leerdersboek bladsy 19. Praat kortliks met die leerders oor hoe belangrik dit is om die speelterrein vir gevaarlike items te inspekteer.
- Praat oor die behandeling as klein stukkies glas dalk in die vel steek.
- Leerders moet Leerdersboek se Aktiwiteit 10 voltooi. Jy kan een of twee leerders benoem om inspeksie aan die begin van elke les te doen.

- Neem leerders daarna na die speelterrein. Al die lesse moet begin met ’n opwarmingsroetine. Leerders behoort vertroud te wees met opwarmingsroetines.
- Begin met ’n ligte draffie om die speelveld.
- Gebruik die volgende oefeninge as ’n riglyn. Die volgende oefeninge kan oor ’n afstand van 10-15m gedoen word.
  - Hoë knieë
  - Hoë skoppe
  - Systappe
  - Spring-en-tree-vorentoe
  - reguitbeen-swaaie
  - Agteropskoppe
- Opwarmingspeletjies kan ingesluit word. Hierdie deel van die opwarming behoort nie langer as 10 minute te duur nie (sonder rustye).
- Hardloopspeletjies

  Muishond-aanraak:

  Plaas vier hoela-hoepels op die vier hoeke van die speelterrein, wat dan die veiligheidsones is. Leerders kan 20 sekondes lank in ’n veiligheidsone bly of totdat nog ’n leerder wat hulle volg in die hoepel intrap. Slegs een speler word by een geleentheid in ’n hoepel toegelaat.

  Plaas nog ’n hoepel in die middel van die speelterrein waar die muishond se huis is.

  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 orige 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-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 (te vang).

  As ’n leerder gevang word, moet hy of sy vries en op daardie plek bly totdat een van die dokters hulle kom genees (wat die leerder laat ontdooi en hom of haar 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.
- Eindig met ’n afkoeling van ongeveer 5 minute lank. Sluit strek en asemhalingsoefeninge by die afkoeling in.

Eenheid 3

Selfontwikkeling in die samelewing: Seksuele gedrag en seksuele gesondheid

Leerdersboek bladsy 20

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid word daar gefokus op leefstylkeuses wat met seksuele gedrag en seksuele gesondheid verband hou; risikofaktore wat tot ongesonde seksuele gedrag lei; potensieel ongewenste gevolge van hierdie soorte gedrag; die faktore wat individuele gedrag beïnvloed; strategieë om ongesonde seksuele gedrag die hoof te bied, insluitende beskermende faktore en waar om hulp en bystand te kry; die gevolge van tiener-swangerskappe.

Bykomende hulpbronne

- Life Orientation Library: *Empowering teen girls. Who am I and why do I feel this way? How do I handle love and sex?* deur Karen Zager en Alice Rubenstein, Awareness Publishing.
- *Life Orientation Library: Understanding relationships. Assertiveness. Sexual abuse and incest. Family violence. Parents. Dating* deur Kate Havelin, Philippa Garson, Catherine Garson, Sheree Russouw en Christina Gallagher, Awareness Publishing
- *Risky Teens: Intervention* Science *and its application to the South African context* deur Carla Sharp, Ph.D. Andrew Dellis, M.A. 'n Verslag aangevra deur die Suid-Afrikaanse Stigting vir Verantwoordelike Dobbelary.
- Hierdie artikel bied nuttige inligting aan onderwysers wat deur ouers of voogde van leerders wat met ongesonde gedrag besig is, genader word.
  How Can Parents Identify and Change High Risk Behaviors in Teens? Deur Leisa Crawley by http://voices.yahoo.com/how-parents-identify-change-high-risk-behaviors-7919986.html?cat=25
- Plak die volgende telefoonnommers in die klaskamer op:
  - Die Suid-Afrikaanse Seksuele Gesondheidsvereniging se hulplyn 0860 100 262
  - *Childline* (Kinderlyn) 08000 55 555
- Artikels in tydskrifte soos *You* en *Huisgenoot*
- Die onderstaande bykomende hulpbron oor veelvoudverkragting kan ontstellend wees. Jy moet kies of jy jou leerders dit wil laat lees.

Gang rape, jackrolling, lepanta: a societal problem deur Isaac Mangena, http://www.thoughtleader.co.za/isaacmangena/2012/04/25/gang-rape-jackrolling-lepanta-a-societal-problem/

Ek het in ’n dorpie buite Polokwane in Limpopo grootgeword. Op skool en in die gemeenskap het ons altyd gehoor ouer seuns praat oor *lepanta*. As ’n jong seun het ek geweet *lepanta* is die Sotho-woord vir “lyfband”. Heel gou het ek geleer dat dit deur seuns op straathoeke gebruik word om te beteken “wanneer twee of meer seuns terselfdertyd seks met een meisie het”.

Hierdie ouer seuns het ewe trots gesê: “*Ka weekend re bethile ngwana o mongwe lepanta.*” (Tydens die naweek het ons beurte gemaak om met ’n sekere meisie seks te hê.)

Of die meisie ingestem het of nie, het ons nie geweet nie. Maar die manier waarop die seuns dit so trots gesê het, het my, as jong seun, en ander jonger seuns laat wens ons kon ook by *lepanta* betrokke raak.

Dit het geklink na iets koels om te doen. So koel, dat sommige ouer seuns mekaar na elke naweek gevra het of hulle ’n *lepanta*-sessie gehad het en of hulle net “vervelige sessies” met hulle vaste nooiens gehad het. Dit het soveel druk op sommige seuns geplaas dat hulle op so ’n vraag bloot gelieg het om in te pas.

In daardie stadium het ek gedink dit was iets koels om te doen. Dit was die mode en ek wou inpas. Ek het begin wonder hoe om by *lepanta* betrokke te raak. Kry ek ’n meisie en vertel haar dan dat ek en my maats met haar *lepanta* wil hê? Werf ek my klasmaats om ’n mooi meisie te soek (of enige ander meisie al is sy nie aantreklik nie), en vra haar dan om *lepanta* met haar te hê? Of dwing ek ’n meisie op pad van die skool af, sluit haar in my ma se huis toe en roep my maats?

Ek het toevallig niemand ooit gevra hoe dit gedoen word nie. Ek het verkies om nie te vra nie, want ek wou nie as dom voorgekom het nie. En nee, ek het nooit by *lepanta* betrokke geraak nie. Ek het met die gedagte gespeel, want die groepsdruk om dit te doen, was groot. Maar voordat ek kon, het ek reeds begin om volwasse te word en tussen reg en verkeerd te onderskei.

Toe ek grootgeword het, het ek besef dat die meeste *lepanta* na drinksessies in die kroeg gebeur het. ’n Seun sou met ’n meisie gesels, voorstel om daardie aand saam met haar huis toe te gaan en baie bier vir haar koop totdat sy dronk was. Daarna het hy haar huis toe geneem en sy vriende uit die kroeg geroep om beurte te maak om by haar te slaap. Sommige skoolmaats het my vertel dat dit is soos dit gebeur. Die meisie weet of weet straks nie dat sy eintlik by die dorp se hele sokkerspan geslaap het nie. In daardie dae het meisies, al het hulle geweet, nie veel seggenskap gehad nie.

Sy kon nie huis toe gaan en dit aanmeld nie. Haar familie sou haar nie geglo het nie. En hoekom was sy in die eerste plek in die kroeg en nie tuis nie? Die saak was ook taboe en daar was die vrees vir ’n skandvlek: wat sou die gemeenskap sê? Polisiestasies, waar die meisies hulle beproewing kon aanmeld, was ver van die dorpie af. Die meeste sodanige gebeure sou bloot verbygaan en eenvoudig verdwyn.

En wat het die gemeenskap gesê oor hierdie kultuur van *lepanta*? Niks. Namate ek wyser geword het, het ek besef hoe verkeerd dit was. Het ander in die gemeenskap soos ek gevoel? Ek twyfel.

Verlede week het hierdie dinge uit my kinderdae weer by my opgekom en ek het hard probeer verstaan wat omgegaan het in die verstand van die sewe tieners wat in Soweto in hegtenis geneem is omdat hulle ’n verstandelik onstabiele meisie van 17 jaar veelvoudig verkrag het. Ek het onthou ek was ook eens hulle ouderdom, en het probeer om te snap wat hulle aanleiding gegee het om so ’n vreeslike ding te doen.

Ek het antwoorde gesoek, en het uiteindelik die skuld in die algemeen vierkantig op die gemeenskap waarin ons grootword, en die ouers in die besonder geplaas. Die gemeenskappe waarin ons grootword is brutaal en tevrede met die skokkendste adolessentegedrag, insluitend *Iepanta*. Ons moenie gekul word met die idee dat *Iepanta* iets nuuts is nie. Dit gaan al jare lank aan en verskillende mense gee dit ander name.

Ondersteuning vir onderrig

- Die manier waarop jy hierdie eenheid onderrig, hang grootliks af van die leerders in jou klas. Sommige leerders is reeds seksueel aktief, ander nie. Sommige kan by ongesonde seksuele aktiwiteit betrokke wees. Sommige van die inligting in hierdie eenheid kan sensitiewe leerders ontstel. Dit is egter beter om al die leerders oor die gevare van ongesonde seksuele aktiwiteit in te lig.
- Probeer ’n klompie tersaaklike artikels uit koerante en tydskrifte bymekaar maak en klas toe bring.

Aktiwiteit 11	Identifiseer risikofaktore wat lei tot ongesonde seksuele gedrag Leerdersboek bladsy 22

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders bewus te maak van risikofaktore wat tot ongesonde seksuele aktiwiteit kan lei, sodat hulle dit kan herken.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 10 minute
- Leerders moet hierdie aktiwiteit twee-twee doen. Laat hulle met maats saamwerk.
- Leerders kan hierdie aktiwiteit vir huiswerk doen as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.
- Dit kan as informele assessering dien, waar jy die antwoorde in die klas nagaan.

Voorgestelde antwoorde

1 Onveilige seks, om seks te hê as een van die persone nie wil nie, seks vir geld, groepsdruk, om seks te hê onder die invloed van alkohol.

2.1 A kultuur van geweld

2.2 B groepsdruk

2.3 C swak selfbeeld

3 Leerders bespreek die risikofaktore wat lei tot ongesonde seksuele aktiwiteite in die gemeenskap.

Aktiwiteit 12	Bespreek tiener swangerskap as 'n ongewensde resultaat van ongesonde seksuele aktiwiteit Leerdersboek bladsy 23

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is sodat die leerders sommige mites en waarhede oor tienerswangerskap kan verstaan.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit in klein groepies doen. Besluit of jy gemengde seuns/meisies-groepe of groepe van dieselfde geslag wil hê.
- Jy kan dit as 'n informele assessering gebruik. Stap in die klas rond en neem waar hoe leerders in groepe werk. Maak seker jy laat tyd vir terugvoering toe.

Voorgestelde antwoorde

1 onveilige seks
2.1 onveilige seks
2.2 Leerders se antwoorde sal verskil
3.1 onveilige seks
3.2 Leerders se antwoorde sal verskil
4.1 Leerders se antwoorde sal verskil
4.2 Hy kan kondome dra wanneer hy seks het.

Uitbreidingsaktiwiteit

Is daar ander redes waarom tieners swanger raak? Kan enigeen die storie van iemand vertel wat hulle ken en wat in haar omstandighede gebeur het?

Aktiwiteit 13	Analiseer die skets oor SOI en die ongewensde resultaat van ongesonde seksuele aktiwiteit Leerdersboek bladsy 25

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders ten volle verstaan hoe SOI's van een persoon na 'n ander versprei en die gevare daaraan verbonde om meer seksmaats te hê.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders werk op hulle eie.

Voorgestelde antwoorde

1.1 'n Seksueel-oordraagbare siekte

1.2 Sproei, gonorree, sifilis, MIV
2 Om seks te sonder ‘n kondoom, om seks met meer as een persoon te hê
3.1 Geraldine
3.2 Troy, Lerato, Tebogo
3.3 Geraldine – sy laat haar kliënte kondome dra.
Themba – hy het seks met Geraldine, en dra dus ‘n kondoom.
3.4 Lerato – sy het seks met verskeie mans, maar hou nie daarvan dat mans kondome gebruik nie.
Troy en Wilson – hulle het seks met Lerato, en dra nie ‘n kondoom nie.
Troy se vrou – hy dra nie ‘n kondoom as hy seks met Lerato het nie.
Wilson se vrou – sy weet nie dat hy ‘n SOI het nie.

Aktiwiteit 14 — Praat oor faktore wat jou persoonlike gedrag beïnvloed

Leerdersboek bladsy 28

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te laat praat oor faktore wat hulle persoonlike gedrag beïnvloed.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet twee-twee met vriende saamwerk. Dit sal hulle gemakliker maak om hulle persoonlike gedrag te bespreek.
- As jy reken leerders in jou klas sal nie baat by so ’n bespreking nie, los hierdie aktiwiteit uit.

Voorgestelde antwoorde

Leerders se private bespreking.

Aktiwiteit 15 — Wat doen ouers vir hulle kinders?

Leerdersboek bladsy 32

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te laat waardeer wat ouers vir hulle kinders behoort te doen, en dus wat van hulle verwag word wanneer hulle ouers word.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 10 minute.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit in klein groepies doen. Probeer seuns en meisies vir hierdie bespreking meng.
- Gebruik dit vir ’n informele assessering. Stap in die klas rond en neem waar hoe leerders in pare werk. Maak seker jy laat tyd vir terugvoering toe.

Voorgestelde antwoorde

1–2 Sien om na hulle liggaamlike behoeftes – gee hulle kos, klere, ’n plek om te woon. Gee hulle baie liefde en aandag, leer hulle hoe om hulle te gedra, stel perke, lees vir hulle, prikkel hulle om te leer voordat hulle skool toe gaan, ondersteun hulle wanneer hulle skool gaan, help hulle met huiswerk, moedig hulle aan om gereeld aan sport en oefeninge deel te neem, leer hulle hoe om hulle teenoor ander familielede en ander kinders te gedra, gee hulle geestelike leiding. Wys kinders hoe om veilig die pad oor te steek, verskaf kos en leer kinders tafelmaniere, neem kinders skool toe en gee hulle uniforms en boeksakke, gee ’n warm, liefdevolle huis.

3–4 Leerders se eie antwoorde.

Aktiwiteit 16	Praat oor die negatiewe gevolge en implikasies van tienerswangerskappe Leerdersboek bladsy 33

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders die kans te gee om mites en waarhede oor tienerswangerskappe te verstaan.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet hierdie aktiwiteit in klein groepies doen.
- Jy kan dit as ’n informele assessering gebruik. Stap in die klas rond en neem waar hoe leerders in groepe werk. Maak seker jy laat tyd vir terugvoering toe asook vir algemene klas gesprek indien moontlik.

Voorgestelde antwoorde

1 Engie drie van die volgende: Om skool te verlaat, om nie saam met hul vriende uit te kan gaan nie, om nie te weet hoe om vir ‘n baba te sorg nie, om by Louise se ouma te moet bly, om haar vir geld te moet vra

2.1 Louise en Chadley moes die skool verlaat en aandklasse bywoon.

2.2 Louise en Chadley het nie hul Matrieksertifikate verwerf nie, en het nie enige verdere vorm van opleiding nie, dus sal dit moeilik wees om ‘n goeie werk te kry.

2.3 Die werk wat hulle wel kan kry, sal swak betaald wees, en hulle sal hulp van hul families nodig hê.

3 Leerders behoort ‘nee’ te antwoord.

4 Leerders se antwoorde sal verskil, afhangende van hul eie familie-opvoeding en agtergrond.

5 Leerders se antwoorde sal verskil.

6 Leerders se antwoorde sal verskil. Dit behoort egter te focus op hoe dit ‘n skadelike invloed op hul lewens sal hê – fisies, finansieel, sosiaal en emosioneel. Hulle behoort ook te noem dat hulle nie in staat sal wees om met hul opvoeding voort te gaan in die toekoms nie.

Eenheid 4 Liggaamsopvoeding: Liggaamlike welstand (2)

Leerdersboek bladsy 34

Eenheidsfokus

- Leerders gaan deelneem aan aktiwiteite wat die liggaamlike welstandsvlakke verbeter. Liggaamlike welstandsaspekte sluit kardiovaskulêre uithouvermoë, krag en soepelheid in. Maak seker dat opwarming en afkoeling onderskeidelik voor en na liggaamsaktiwiteit plaasvind.

Hulpbronne benodig

- Horlosie vir 12 minute-harlooptoets
- Maatband of lineale vir soepelheidstoets
- Gimnasium-matte

Ondersteuning vir onderrig

- Voordat jy hierdie gedeelte begin, doen navorsing oor die basiese joga-posisies en bewegings, of vra’n joga-instrukteur om’n demonstrasie te kom lewer.

Aktiwiteit 17 Doen die 12 minute-hardlooptoets

Leerdersboek bladsy 34

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die ideale afstand vir hierdie toets is ’n baan van 400 meter. Indien jou skool egter nie so ’n baan het nie, meet dit af op die terrein. As jy ’n sokkerveld het, is die gemiddelde afstand rondom die veld ongeveer 300 meter.
- Verdeel leerders in twee groepe, sodat jy slegs twee hardlooptoetse van 12 minute elk hoef waar te neem. Terwyl leerders in die een groep die toets voltooi, kan leerders in die ander groep die aantal rondtes wat voltooi is vir hulle maats aanteken. Bereken die totale afstand in meter.
- Voorbeeld: 1 rondte = 300 meter; 7 rondtes voltooi: 7 × 300 = 2 100 m
- Dit is die afstand wat aangeteken en geassesseer word.

- Verwys na die onderstaande tabelle en assesseer leerders dienooreenkomstig.

Seuns

Ouderdom	Uitstekend	Bo gemiddeld	Gemiddeld	Onder gemiddeld	Swak
13-14	>2 000 m	1 900 – 2 000 m	1 600 – 1 899 m	1 500 – 1 599 m	<1 500 m
15-16	>2 100 m	2 000 – 2 100 m	1 700 – 1 999 m	1 600 – 1 699 m	<1 600 m

Meisies

Ouderdom	Uitstekend	Bo gemiddeld	Gemiddeld	Onder gemiddeld	Swak
13-14	>2 700 m	2 400 – 2 700 m	2 200 – 2 399 m	2 100 – 2 199 m	<2 100 m
15-16	>2 800 m	2 500 – 2 800 m	2 300 – 2 499 m	2 200 – 2 299 m	<2 200 m

Assessering

Hierdie aktwiteit kan as ‘n formele assessering gebruik word.

Die leerder is in staat om die 12 minute-hardlooptoets te voltooi.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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 18 Doen ’n soepelheidstoets voor en na ’n streksessie

Leerdersboek bladsy 35

Soepelheid is nog ’n belangrike komponent om jou algemene liggaamswelstand te verbeter. Joga is ook ’n uitstekende manier om soepelheid te verbeter.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin met ’n basiese soepelheidsassessering – die V-sittoets. Jy het ’n maatband nodig of vra al die leerders om hulle liniale saam te bring.
- ’n Basislyn van ongeveer 1 meter moet op die grond gemerk word. Plaas die maatband of liniaal loodreg tot die basislyn.
- Die leerder moet (verkieslik) kaalvoet op die vloer – met die voete skouerbreedte uitmekaar – voor die basislyn sit.

- Die leerder moet so ver as moontlik vorentoe strek. Metings oor die basislyn weg van die liggaam af lewer 'n positiewe telling, byvoorbeeld 13 cm. Leerder wat nie oor die basislyn strek nie, kry 'n negatiewe telling, byvoorbeeld –3 cm.
- Leerders moet hierdie opwarmingsroetine voor die V-sittoets doen.
- Nadat die leerders die V-sittoets gedoen het (probeer hierdie taak so vinnig moontlik doen), begin met die joga-sessie.
- Blaas die fluitjie aan die begin en einde van elke strek. Doen elke strek minstens drie keer. Pare moet maats omruil. Sê aan leerders om joga-posisies wat pyn of ongemak veroorsaak, te vermy. Leerders moet volgens hulle eie vermoë strek.
- Leerders wat gesiggestremd is, kan al die joga-posisies probeer.'n Maat kan hulle help. Pas posisies aan vir liggaamlik-gestremde leerders.
- Beplan 'n joga-sessie met jou leerders. Kies van agt tot 12 posisies.
- Doen die V-sittoets aan die einde van die sessie voordat jy afkoel. Leerders behoort verbetering te toon. Dit is bloot 'n vinnige toets om leerders te wys dat daar korttermynverbetering aan hulle soepelheid kan plaasvind deur 15 tot 20 minute lank 'n joga-sessie te doen. Langtermynverbetering verg gereelde joga-oefeninge.

Remediëringsaktiwiteit

Leerders wat nie uitgesoekte posisies kan uitvoer of hou nie, moet langer oefen aan dit wat hulle wel kan doen en hou. Hulle kan dan geleidelik na die moeiliker posisies vorder.

Aktiwiteit 19	Voer kragopbou-oefeninge uit	Leerdersboek bladsy 35

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel leerders in pare en laat hulle teenoor hulle maats staan. Verduidelik dat hulle 'n reeks oefeninge gaan doen wat koördinasie, balans en reaksietyd betrek om hulle spiere te brei (krag en uithouvermoë). Hierdie oefeninge kan in twee lesse gedoen word deur die aktiwiteite te verdeel. Elke aktiwiteit kan vier tot vyf keer uitgevoer word, maar met verskillende maats.
- Staan saam op: Leerders sit rug aan rug met hulle maats. Hulle arms gekoppel en bene reguit voor hulle (nie gebuig nie). Leerders moet saam so vinnig moontlik probeer opstaan.
- Eendgeveg: Leerders moet na mekaar toe kyk in 'n gehurkte posisie. Hulle moet hulle arms reguit hou en probeer om hulle maats om te stoot, terwyl hulle terselfdertyd in 'n kringvormige beweging hop.
- Handdruk (reguit elmboë): Leerders moet na mekaar kyk in 'n wegspringposisie. Hulle moet die arms reguit hou en probeer om die maat om te stoot. 'n Gedurige

stootbeweging moet dwarsdeur die aktiwiteit volgehou word. Geen rukkerige bewegings word toegelaat nie. Vra leerders om hulle staanposisie te verander sodat hulle om die beurt hul linker- en regterbeen as leidende been gebruik. Doen dan dieselfde aktiwiteit met die elmboë gebuig.

- Krokodil-stoei: Leerders lê in 'n opstootposisie en kyk na mekaar. Hulle probeer om die ander se hande te slaan en terselfdertyd probeer hulle keer om nie geslaan te word nie.
- Armdruk: Leerders lê op die grond en kyk na mekaar. Leerders probeer om die ander een se hand na die grond toe te druk. Ruil hande om.
- Springtoutrek: Elke leerder staan op een been. Elkeen hou die opgeligte enkel met een hand vas en hou die maat se hand met die ander hand. Elkeen probeer hulle maat na hulle toe trek, terwyl hulle in 'n kringbeweging spring.
- Tone-trap: Elke leerder staan teenoor sy of haar maat met die hande agter die rug. Leerders probeer om op mekaar se tone te trap.
- Laaste staande plank: Leerders kyk na mekaar in 'n plankposisie. Hulle probeer om langer as die ander een te staan.

Eenheid 5 Wêreld van werk: Tydsbestuur vaardighede, en lees en skryf vir verskillende doeleindes

Leerdersboek bladsy 37

Eenheidsfokus

Tydsbestuur is 'n baie belangrike vaardigheid. In hierdie eenheid gaan leerders leer om voorkeur aan bepaalde take te gee en te besluit watter die belangrikste is. Weer val die fokus op lees- en skryfvaardighede vir verskillende doeleindes. Leerders word bewus gemaak dat verskillende lees- en skryfvaardighede nodig is om by verskillende doeleindes te pas.

Hulpbronne benodig

- Kalender- of jaarbeplanner
- Verskillende soorte teks om te lees
- Verskillende soorte teks as voorbeelde van verskillende soorte lees
- Gebruik die volgende webtuistes vir meer inligting:
  - http://studygs.net/timman.htm
  - http://dartmouth.edu/~acskills/success/time.html
  - http://thinkport.org/career/strategies/reading/purpose.tp

- http://readwritethink.org/professional-development/strategy-guides/reading-with-purpose-content-30514.html
- http://web.mst.edu/~gdoty/classes/concepts-practices/purposes.html
- http://writing.colostate.edu/guides/guide.cfm?guideid=5

Ondersteuning vir onderrig

- Lei leerders deur die beginsels van hierdie eenheid. Hulle moet oefen om take te prioritiseer. Gee aan hulle scenario's en vra hulle om take te prioritiseer. Wanneer die gedeelte oor lees en skryf met 'n doel behandel word, is dit nodig om dit prakties te doen.
- Gee aan hulle tekste en vra dat hulle die tekste vir verskillende doeleindes lees (om inligting uit te vind, te begryp, op te som en vir die pret).
- Oefen die verskillende skryfdoeleindes in die klas.

Aktiwiteit 20	**Pas tydbestuursvaardighede toe en wees aanspreeklik vir jou verantwoordelikhede** Leerdersboek bladsy 39

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Die leerders gaan vir die volgende twee weke verskillende prioriteite hê, daarom gaan hulle werkskedules wissel. Die onderstaande voorbeeld wys hoe jy die leerders kan lei om hulle prioriteite te identifiseer indien hulle hulp nodig het. Dit is belangrik dat die leerders eers gedurende die week hulle take indeel.

Maandag	**Dinsdag**	**Woensdag**	**Donderdag**	**Vrydag**	**Naweek**
Studeer vir Engelse toets op Woensdag Voltooi navorsing vir LO-taak	Studeer vir môre se Engels	Engelse toets Netbaloefening Kerkkoor-oefening	Netbalwedstryd	Berei voor vir die skoolbasaar	Skool-basaar
Maandag Studeer vir Woensdag se Wiskundetoets Begin projek vir Lewenswetenskappe	**Dinsdag** Studeer vir môre se Wiskundetoets Werk aan projek vir Lewenswetenskappe	**Woensdag** Wiskundetoets Netbaloefening Werk aan projek vir Lewenswetenskappe	**Donderdag** Netbaloefening Werk aan projek vir Lewenswetenskappe	**Vrydag** Handig Wetenskap-projek in	**Naweek** Neem troeteldiere na die DBV vir inentings

- Nadat hulle ’n weeklikse plan opgestel het, moet hulle toon hoeveel tyd hulle aan elke taak moet gee en aandui watter tyd van die dag hulle van plan is om vir die verskillende take opsy te sit.
- Moedig leerders aan om hulle werkskedules elke dag tydens dié twee weke skool toe te bring, sodat hulle hulle vordering kan assesseer en identifiseer of enige take nog nie voltooi is nie.

Voorgestelde antwoorde

Antwoorde vir hierdie aktiwiteit sal van leerder tot leerder verskil. Gaan leerders se antwoorde na en lei hulle om reg te prioritiseer.

Remediëringsaktiwiteit

Let op leerders wat sukkel om by hulle werkskedule te hou en praat met hulle oor die redes hiervoor. As jy vind dat leerders sukkel, vra ander leerders om hulle wenke met die klas te deel sodat almal by hulle voorstelle kan baat.

As jy vermoed dat ’n leerder bykomende ondersteuning nodig het om ander verantwoordelikhede behalwe hulle skoolwerk te hanteer, probeer tyd inruim om die leerder se omstandighede in meer besonderhede te verken met die oog om hom of haar te help om die werklas beter te bestuur.

Uitbreidingsaktiwiteit

Daar is leerders wat hulle werk maklik kan beplan. Die vermoë om ’n mens se tyd en verantwoordelikhede te kan bestuur, is ’n baie waardevolle lewensvaardigheid en jy kan sterker leerders aanmoedig om hulle beplanning uit te brei om ’n ekstra week of selfs twee in te sluit. Verduidelik aan hierdie leerders dat wanneer iemand langtermynbeplanning doen, dit nodig is om soepel te bly omdat omstandighede met verloop van ’n lang tydperk kan verander. Leerders moet begryp dat as hulle vir die lang termyn beplan, hulle voortdurend moet nagaan of hulle oorspronklike planne met verloop van tyd tersaaklik bly.

Aktiwiteit 21	**Hou ’n dinkskrum om maniere te vind om jou tyd effektief en doeltreffend te gebruik** Leerdersboek bladsy 42

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Loop tussen die groepe rond terwyl hulle dinkskrums hou oor maniere om hulle tyd doeltreffend en geskik te gebruik. Die vernaamste idees van doeltreffende tydbestuur word in die teks ingesluit en hieronder opgesom. Maak seker dat die

leerders hierdie punte by hulle besprekings insluit en lei hulle as dit lyk asof hulle nie verstaan het hoe om hulle take in te deel en hulle gebruik van tyd te beplan nie:

- Identifiseer wat gedoen moet word
- Werk uit hoe om die taak te verdeel
- Werk uit hoeveel tyd vir elke deel van die taak nodig is
- Ruim tyd vir klein onderbrekings in
- Identifiseer watter dag en tyd om elke deel van die taak te begin en te eindig

Voorgestelde antwoorde

Leerders se antwoorde op hierdie aktiwiteit sal verskil. Wanneer hulle terugvoering aan die res van die klas gee, kom elke groep dalk vorendag met bepaalde idees en voorbeelde oor hoe om hulle tyd doeltreffend te gebruik Moedig leerders aan om hulle voorstelle duidelik te stel en herinner hulle daaraan om die terugvoeringstyd so doeltreffend moontlik te gebruik. Jy wil hê hulle moet vinnig en bondig terugvoering gee.

Aktiwiteit 22	**Lees en skryf vir verskillende doeleindes** Leerdersboek bladsy 43

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk op hulle eie.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 20 minute en kan tuis voltooi word.

Voorgestelde antwoorde

1 Hoofopskrif: Lees en skryf vir verskillende doeleindes. Onderopskrif: Lees vir verskillende doeleindes. Onderopskrif: Skryf vir verskillende doeleindes.

2 Lees om inligting te verkry. Lees vir begrip. Lees om op te som. Lees vir die pret. Aanvaar enige van die volgende antwoorde: ‘beskryf iets’, ‘gee inligting’, ‘vertel ’n storie’, ‘oortuig iemand van iets’, ‘deel ’n mening’, ‘besigheidskryfwerk’, ‘skeppende skryfwerk’, ‘iets verduidelik’, ‘deel ’n ervaring’, ‘neem aantekeninge af’.

3 Aanvaar enige redelike antwoord, soos briewe, opstelle, eposse, ensovoorts.

4.1 Aanvaar enige van die volgende antwoorde: plakkate, pamflette, bustydtafel, tydskrif, TV-gids, koerant, tekenprentbladsy wat leerders uit die illustrasies in die Leerdersboek moet identifiseer.

4.2 Lees help ons om ander mense in die gemeenskap wat nie kan lees nie te help.

4.3 Dit is nodig dat jy die regte leestegniek gebruik om te pas by die verskillende take, sodat jy effektief en doeltreffend kan lees.

5 Antwoorde sal hier verskil. Die volgende antwoorde kan as reg beskou word:
Doel van lees: om te lees vir begrip, vir die pret, om inligting te kry.
Doel van skryf: briewe skryf, opstelle skryf, e-posse aan vriende skryf, om rigtingaanwysings neer te skryf.

6 Antwoorde sal verskil.

Aktiwiteit 23	**Som ’n geskrewe teks op**	Leerdersboek bladsy 44

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk op hulle eie.
- Leerders sal effens verskillende puntvormopsommings skryf, maar die belangrikste punte wat hulle moet insluit, verskyn hieronder.

Voorgestelde antwoorde

Paragraaf 1

- Skryf die inligting in jou eie woorde, en stel die hoofpunte en vernaamste gedagtes.
- Laat besonderhede en inligting wat nie noodsaaklik is nie, weg.
- Ontleed inligting, identifiseer die belangrike besonderhede en skryf ’n paar kort sinne oor die hoofgedagte(s).

Paragraaf 2

- Lees die teks vlugtig om te begryp waaroor dit handel.
- Trek dan al die sinne dood wat nie noodsaaklik is nie.
- Identifiseer een of twee hoofgedagtes.

Ondersteuningsaktiwiteit

Opsomming is ’n waardevolle vaardigheid wat leerders moet bemeester sodat hulle doeltreffend kan studeer. Opsommings wat punte vorm, is baie nuttig wanneer leerders ’n vak leer wat baie feite beslaan of prosesse om te onthou. Leerders moet die begrip 'opsomming' in hulle huistaallesse leer, maar as jy leerders vind wat met hierdie aktiwiteit sukkel, kan jy die huistaalonderwyser vra om jou te vertel hoe om die leerders met hierdie vername vaardigheid by te staan.

Uitbreidingsaktiwiteit

Daar is twee maniere om op te som: puntvorming en paragraafvorming. Kies ’n langerige paragraaf met teks uit hierdie eenheid en vra die sterker leerders om dit in paragraafvorm op te som. Herinner hulle daaraan dat hulle steeds die hoofpunte moet

identifiseer, maar hulle moet dit neerskryf in volledige sinne wat saamgestel word om ’n kort paragraaf te vorm.

Eenheid 6 Liggaamsopvoeding: Liggaamlike welstand (3)

Leerdersboek bladsy 47

Eenheidsfokus

- Hierdie eenheid fokus op kernkragopbou-oefeninge wat die buik en laerug teiken. Die kernspiere is belangrik om die liggaam te stabiliseer en kan later in ’n mens se lewe rugpyn verhoed. Die balanstoets wat aan die einde van die les uitgevoer word, sal die leerders laat begryp wat hulle kernkrag is.
- Hulle doen ook intervaloefening, wat kort, hoë-intensiteitspoedoefeninge en stadige herstelfases saamstel en herhaal.

Hulpbronne benodig

Jy het nie bepaalde toerusting vir hierdie les nodig nie, maar as dit moontlik is, kan jy vloermatte verskaf wat die leerders tydens die oefening kan gebruik.

Aktiwiteit 24 Doen kernkragopbou-oefeninge

Leerdersboek bladsy 47

Agtergrondinligting

Kernkrag of stabiliteit is ’n gewilde benaming. Jou kern sluit jou torso in: buik- en rugstreke; boudspiere. ’n Sterk kern is ’n belangrike komponent van algehele liggaamlike welstand.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Beplan ’n kernkragopbousessie met jou leerders.
- Kies van 8 tot 12 oefeninge.
- Oefeninge kan 20 tot 30 sekondes lank gehou word of 10 tot 12 keer herhaal word. Doen elke oefening minstens twee tot vier keer.

Uitbreidingsaktiwiteit

Daag leerders met goeie kernkrag om oefeninge soos die plank en syplank 45 tot 60 sekondes lank te hou.

Aktiwiteit 25	**Probeer die kernkragopboutoets**	Leerdersboek bladsy 48

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Laat leerders hulle buiksterkte toets. Die sewefase-buiksterktetoets vereis dat leerders 'n opsitoefening doen, maar op verskeie punte en met gewigte op die hoër vlakke.
- Die leerder begin by die aanvangsposisie vir 'n opsitoefening (knieë gebuig). Die belangrikste deel van die toets is dat die leerder se voete gedurende elke vlak op die grond moet bly. As dit van die vloer opgelig word, het hulle nie in daardie gedeelte geslaag nie.
- Verwys na die onderstaande tabel vir toetsresultate.
- Gradering van die 7-fase-buiksterktetoets:

Vlak	Gradering	Beskrywing
0	baie swak	kan nie vlak 1 uitvoer nie
1	swak	met uitgestrekte arms krul die atleet op totdat die gewrigte die knieë bereik
2	redelik	met uitgestrekte arms krul die atleet op totdat die elmboë die knieë bereik
3	gemiddeld	met die arms bymekaar gehou oor die buik krul die atleet op totdat die bors die bobene raak
4	goed	met die arms oor die bors gehou en die teenoorgestelde skouer(s) vasgehou, krul die atleet op totdat die voorarms die bobene raak
5	baie goed	met die hande agter die kop bymekaar gehou, krul die atleet op totdat die bors die bobene raak
6	uitstekend	soos in vlak 5, met 'n 2,5 kg-gewig agter die kop gehou met die bors wat die bobene raak
7	elite	soos in vlak 5, met 'n 5 kg-gewig agter die kop gehou met die bors wat die bobene raak

- Jy kan dan 'n kernkragopbousessie met jou leerders reël. Hersien die oefeninge uit die vorige sessie, maar sluit nuwes in.

Aktiwiteit 26	**Doen intervaloefenroetinge**	Leerdersboek bladsy 49

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Maak seker dat leerders behoorlik opwarm.
- Verdeel die leerders in groepe van vyf tot agt. Elke groep moet die oefenroetine saam in 'n aangewese plek doen. As die ruimte beperk is, verdeel die groepe verder in twee groter groepe.

- Terwyl die een helfte die oefenroetine voltooi, moet die ander helfte om die veld draf. Ruil rolle om.
- Die oefenroetine behels 30 sekondes van hoë-intensiteitaktiwiteit en word deur 'n tussenpose van 60 sekondes gevolg. Gedurende die tussenpose stap die leerders ná die naellooptake terug na die aanvangslyn. Hulle kan ná ander take op hulle asemhaling konsentreer en liggies strek.
- Leerders moet vermy om te gaan sit of hulle hande op hulle knieë te laat rus, dit wil sê jy wil hê leerders moet hulle borskas vergroot en diep inasem.
- Die aktiwiteit in die Leerdersboek is 'n riglyn vir 'n intervaloefenroetine. Jy kan die oefenroetine aanpas om by die samehang aan te pas.
- Eindig met die afkoelingsroetine.

Aktiwiteit 27	**Doen 'n balanstoets**	Leerdersboek bladsy 49

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Die ooievaarstand is 'n basiese balanseertoets. Leerders kan die instruksies volg en die toets in die klas saam met hulle vriende uitvoer.

Formele Assessering Geskrewe taak

Gevallestudie

Toe Royden klein was, het hy homself geleer kitaar speel. Hy was altyd musikaal. Sy ma het gesê sy weet nie waar hy sy musiektalent kry nie, want niemand anders in die familie kan eers ’n wysie hou nie. Toe Royden 12 was, het sy oom hom en sy nefies na ’n jazzorkes-uitvoering geneem. Van daardie oomblik af het Royden geweet wat hy die res van sy lewe wil doen. Hy wil in ’n orkes speel.

Hy was baie opgewonde toe hy sy pa daarvan vertel en het ’n entoesiastiese reaksie verwag. Sy pa het egter sy kop ferm geskud. Hy het kwaai gelyk en gesê: “Moet nou nie laf wees nie! Jy moet dadelik hierdie idees uit jou kop kry. Jy sal studeer en ’n regte werk doen, soos ’n dokter of ’n prokureur – ’n goeie werk, sodat jy vir jou familie kan sorg. Ek wil nie weer hiervan hoor nie!” Van toe af het Royden in die geheim geoefen. Sy ouers het dikwels uitgegaan en hom by sy oom gelaat. Sy oom het nie omgegee om te luister as hy oefen nie en het selfs vir hom ’n musiekboek gekoop. Royden se liefde vir musiek het toegeneem. Hy het in die skoolkoor gesing en het homself tydens pouses geleer om op die skool se klavier te speel. Eendag het juffrou Dwyer, die musiekonderwyseres, gedurende pouse by die skoolsaal ingestap. Sy het gaan staan en luister. “Nie sleg nie, Royden! Ek het nie geweet dat jy klavier speel nie. Hoe lank neem jy nou al les?” Royden het vir haar sy hele verhaal vertel, hoe sy pa oor musiek voel en hoe hy homself moes leer, hoe baie hy daarvan hou om te speel, en dat hy hoop om eendag ’n musikant te wees. Sy het vir ’n rukkie stilgebly en toe sag gesê: “Jy is dus werklik ernstig oor ’n musiekloopbaan, Royden? Miskien kan ek help.” Royden was nie seker wat sy bedoel nie. Wat kon sy doen?

Daardie aand net nadat die familie klaar geëet het, lui die deurklokkie. Royden se pa en ma kyk verras na mekaar. Sy pa staan op om die deur oop te maak en Royden besef met ’n skok dat die aangename vrouestem agter die deur juffrou Dwyer s’n is. Royden kan hoor dat daar ’n man saam met haar is. Wat gaan aan? Die grootmense verdwyn in die sitkamer en Royden word na sy kamer gestuur om sy huiswerk te doen. Hy wil so graag hoor wat juffrou Dwyer vir sy pa vertel. Sê sy dalk aan hom dat Royden op die skoolklavier gespeel het? Sy maag trek sommer op ’n knop! Skielik staan sy ma voor sy kamerdeur. “Jou pa wil graag met jou praat, Royden” sê sy. Toe hy by die sitkamer instap, is hy verbaas om te sien dat al die grootmense glimlag – selfs sy pa. Toe herken hy die man wat langs juffrou Dwyer sit. Dit is die bekende jazzmusikant, Hugh Tennison! Sy pa sê : “Sit, seun.” En wat sy pa toe vir hom sê, betrap hom totaal onkant. “Juffrou Dwyer sê vir my sy dink jy het baie musiektalent

en het aangebied om vir jou gratis musieklesse te gee. As jy belangstel, kan jy môre al begin." Later die aand nadat die gaste weg is, vertel Royden se ma vir hom wat in die sitkamer gebeur het. Hugh Tennison het vir sy pa vertel dat hy eintlik 'n dokter van beroep is. Hy het altyd in sy vrye tyd musiek gemaak en het dit reggekry om sy studies te betaal met die geld wat hy oor naweke tydens sy universiteitsjare verdien het. Nou het hy skaars kans om 'n dokter te wees omdat hy altyd besig is met musiekopnames of toere. Dr. Tennison, die bekende jazzmusikant, het Royden se pa oortuig om sy seun 'n kans te gun om sy droom te verwesenlik.

Beantwoord die volgende vrae:

1 Wat was Royden se pa se idee van sukses? (5)

2 Watter invloed het dit op Royden se lewenstylkeuses gehad? (5)

3 Wat is jou idee oor sukses wat jou eie lewe betref? (5)

4 Dink aan jou eie situasie. Hoe beïnvloed jou familie jou lewenstylkeuses? Wat is hulle idee van sukses? Sal hulle al jou keuses ondersteun? (10)

5 Is daar ooit 'n tyd dat dit nie geskik is om selfgeldingsvaardighede te gebruik wanneer jy 'n besluit moet neem nie? (5)

6 Evalueer of die manier waarop jy beïnvloed word gesond is. Verduidelik hoe jy deur elke faktor hieronder beïnvloed word en sê waarom jy dink die invloed is gesond of nie gesond nie:

6.1 die media (5)

6.2 jou omgewing (5)

6.3 jou vriende en ouderdomsgroep (5)

6.4 jou familie (5)

6.5 jou kultuur (5)

6.6 jou godsdiens (5)

6.7 jou gemeenskap. (5)

7 Waarom is dit belangrik om jou invloede te evalueer eerder as om dit net te aanvaar? (5)

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 17 in Eenheid 4 kan gebruik word as 'n formele assesseringsaktiwiteit. Assesseer die leerders op hul vermoë om die 12–minute hardlooptoets te doen.

Totaal: 30 punte

Memorandum

1 Royden se pa se idee van sukses is om opgelei te wees, met ’n goed betalende, ordentlike, konserwatiewe werk soos dié van ’n dokter of prokureur. Sy pa noem dit “goeie beroepe” omdat dit genoeg sal betaal om Royden in staat te stel om vir sy familie te sorg. Dit is ’n aanduiding vir die behoefte aan status. (5)

2 Die waardes wat ouers aan hulle kinders leer, speel ’n belangrike rol in die lewenstylkeuses wat jongmense maak. Royden se familie beperk hom, want sy pa keur dit nie goed dat hy ’n musikant wil word nie. Royden se oom moedig hom aan en koop selfs vir hom ’n musiekboek. Ideaalgesproke, is ons families baie ondersteunend en sorg vir ons op emosionele, liggaamlike en finansiële vlak. Dit sal ons help om die regte keuses te maak en sukses te behaal. In werklikheid is baie families wanfunksioneel. Royden se pa se reaksie was wanfunksioneel, maar gelukkig het hy sy standpunt verander. (5)

3 Leerders se antwoorde sal verskil; hulle moet weet wat met "idee van sukses" bedoel word. (5)

4\. Leerders se antwoorde sal verskil; hulle moet weet wat bedoel word met hulle familie se invloed op hulle lewenstylkeuses, idees van sukses en ondersteuning. (10)

5 Ja, sommige soorte gesag is nie onderhandelbaar nie. As jy die wet oortree, kan jy nie selfgeldende vaardighede teenoor die regter gebruik nie. Daar is ook ander vorms van gesag wat in gemeenskappe verskil, byvoorbeeld met godsdienstige leiers of selfs in families waar ouers vereis dat hulle kinders hulle moet gehoorsaam. Selfgeldende vaardighede is gepas tussen mense van dieselfde ouderdomsgroep. (5)

6.1 **Die media**: Leerders sal individuele antwoorde gee; sien oordeelkundig na. Leerders moet begrip vir die volgende inhoud toon en dit kan toepas: Die media sluit alle vorme van massakommunikasie in jou lewe in. Dit is logies dat as ons baie tyd daaraan bestee om TV te kyk, tydskrifte te lees, na radiostasies of gewilde musiek te luister of op die Internet te wees ons deur hierdie mediavorme beïnvloed sal word. Vra jouself af watter lewenstylkeuses jy sal maak as jy probeer om soos jou helde in die media te wees. Dit is belangrik om te besef dat akteurs, modelle en filmsterre slegs een kant van hulle lewe voorhou – dié deel wat hulle goed laat lyk. Soms het hulle lewenstyl ernstige gevolge wat jy nie sien nie. ’n Lewenstyl van partytjies hou, kan byvoorbeeld tot alkolisme of dwelmmisbruik lei, wat in die werklike lewe glad nie aangenaam is nie. Daar is sommige baie goeie rolmodelle in die media – mense wat sukses bereik het ten spyte van groot ontberings vroeër in hulle lewens, en mense wat goeie waardes soos eerlikheid en nederigheid het. Dit

is nie verkeerd om mense in die media te bewonder nie, maar dit is belangrik om oordeelkundig te wees. As jy oordeelkundig is, beteken dit dat jy hulle nie blindelings volg nie. Dit beteken dat jy slim genoeg is om te besef dat daar slegs een kant van hulle lewe aan jou voorgehou word. Dit beteken ook dat jy besef dat baie min mense gelukkig genoeg is om suksesvolle mense in die media te wees en dat dit nie realisties is dat jy dink jy kan dieselfde lewenstyl as jou helde in die media hê nie. Selfs al is jy baie talentvol, kan jy dalk nooit die geleenthede gegun word wat jou helde gehad het nie. Dit beteken nie dat jy nie van jou drome 'n werklikheid kan maak nie – solank jou drome realisties is. (5)

6.2 **Jou omgewing**: Leerders sal individuele antwoorde gee; sien oordeelkundig na. Leerders moet begrip vir die volgende inhoud toon en dit kan toepas: Ons omgewing is die plek en tyd waarin ons ons bevind. Jou omgewing kan ook die mense in jou lewe en die geleenthede wat jy ontvang, insluit. Sommige mense dink dat hulle persoonlike lewenstylkeuses volledig deur hulle omgewing bepaal word, maar dit is nie waar nie. As jy byvoorbeeld in 'n gemeenskap lewe waar daar baie alkoholiste is, hoef jy nie ook 'n alkoholis te word nie. Jy kan beter lewenstylkeuses vir jouself maak. Dit is waar dat sommige mense 'n voordeel bo ander het. Mense wat na goeie skole toe gaan, ouers het wat hulle ondersteun en wat natuurlik begaafd is, vind dit dalk makliker as ander om in die lewe sukses te bereik. Dit is ook waar dat baie mense goed in die lewe begin, maar dan so lui en gewoond daaraan word dat ander mense alles vir hulle doen, dat hulle daarna nie veel sukses bereik nie. Ongeag jou familie se sosio-ekonomiese posisie kan jy deur goeie lewenstylkeuses te maak, gelukkig wees en jou potensiaal in die lewe bereik. Harde werk, eerlikheid en gebruik van jou talente is die weg na 'n ryk, vol lewe. Ons sosio-ekonomiese omgewing beïnvloed die inkomste en sosiale status wat ons as gepas beskou en wat ons vir onsself probeer bereik. Dit is belangrik om goed te dink oor die rol wat status en geld in die lewe van mense speel. Talle welaf, ryk mense is nie gelukkig nie. (5)

6.3 **Jou vriende en ouderdomsgroep**: Leerders sal individuele antwoorde gee; sien oordeelkundig na. Leerders moet begrip vir die volgende inhoud toon en dit kan toepas: Jy kan baie oor 'n persoon leer deur na sy of haar maats te kyk. Jy kan dikwels sien wat vir daardie persoon belangrik is deur net te kyk met wie hy of sy maats is. Jou keuse van maats is 'n gebied waar oordeel belangrik is. Hoewel dit belangrik is om met almal vriendelik te wees, is dit nie goed om te veel tyd deur te bring met mense wat dikwels swak lewenstylkeuses maak nie. Binnekort sal jy ook swak lewenstylkeuses maak. Jou maats kan jou beïnvloed om vir jouself hoë doelwitte te stel wanneer jy positiewe lewenstylkeuses maak, maar die

teenoorgestelde is ook waar: Maats wat nie vir hulleself hoë doelwitte stel nie, kan jou terughou om jou eie sukses na te streef. (5)

6.4 **Jou familie**: Leerders sal individuele antwoorde gee; sien oordeelkundig na. Leerders moet begrip vir die volgende inhoud toon en dit kan toepas: Die waardes wat ouers aan hulle kinders leer, speel 'n belangrike rol in die lewenstylkeuses wat jongmense maak. Baie tieners het byvoorbeeld nie seks wanneer hulle baie jonk is nie, want hulle weet dat hulle ouers dit nie sal goedkeur nie. Niemand het 'n perfekte familie nie. Ouers maak ook foute op dieselfde manier as wat kinders dit doen. Ouers het egter meer ondervinding van die lewe as tieners en hulle kan dikwels baie goeie raad gee wat lewenstylkeuses betref. Ideaal-gesproke, is ons families baie ondersteunend en sorg vir ons op emosionele, liggaamlike en finansiële vlak. Dit sal ons help om die regte keuses te maak en sukses te behaal. In werklikheid is baie families wanfunksioneel. Hierdie families bied dus nie altyd die leiding en ondersteuning wat tieners nodig het nie. Onthou dat jy nie die foute hoef te maak wat jou familielede gemaak het nie. Selfs al het niemand in jou familie byvoorbeeld 'n universiteitsgraad nie, kan jy moontlik 'n beurs kry om te studeer en suksesvol te wees. In baie families moedig die familielede mekaar aan om dinge te bly doen soos dit nog altyd gedoen is, ongeag of dit die beste vir elke individuele familelid is. Jy moet goed dink oor wat die regte ding is te doen. (5)

6.5 **Jou kultuur**: Leerders sal individuele antwoorde gee; sien oordeelkundig na. Leerders moet begrip vir die volgende inhoud toon en dit kan toepas: Ons kultuur is 'n belangrike deel van ons identiteit. Die groep mense waarmee ons saam grootword, doen dikwels dinge op 'n sekere manier – hulle kook sekere kosse, het sekere oortuigings, en hulle behoort dikwels tot 'n sekere geloof. Dit kan selfs deel van ons kultuur wees dat mense van 'n sekere ouderdom of geslag 'n sekere rol moet vervul. Ons kan vasgevang word in die idees wat dit bemoeilik om die lewenstylkeuse te maak wat ons ideaal-gesproke graag wil maak. Kultuur verander mettertyd. Die lewenstylkeuses wat vir ons grootouers kultureelgesproke gepas was, kan vandag vir ons baie anders wees. (5)

6.6 **Jou godsdiens**: Leerders sal individuele antwoorde gee; sien oordeelkundig na. Leerders moet begrip vir die volgende inhoud toon en dit kan toepas: In baie families en gemeenskappe word daar net soos in die geval met kultuur, van mense verwag om 'n sekere godsdiens te volg. Dit kan 'n invloed hê op die lewenstylkeuses wat mense maak. Ons idee van sukses kan byvoorbeeld beïnvloed word deur ons idee om 'n goeie Christen of 'n goeie Moslem te wees. (5)

6.7 **Jou gemeenskap**: Die media: Leerders sal individuele antwoorde gee; sien oordeelkundig na. Leerders moet begrip vir die volgende inhoud toon en dit kan toepas: Mense in ons gemeenskap deel dikwels hulle idees van sukses. Hulle kan byvoorbeeld na 'n sekere persoon verwys en sê dat sy "werklik baie goed gevaar het." Ons leer wat mense om ons as suksesvol beskou en volg dikwels hierdie doelwitte na. Ons voel in elk geval dikwels dat ons slegs suksesvol is in die lewe wanneer ander mense hoë agting vir ons het. Ons moet goed dink of ons gemeenskap ons beïnvloed om goeie of swak lewenstylkeuses te maak. (5)

7 Dit is belangrik om ons invloede te evalueer eerder as om dit net te aanvaar, omdat dit die lewenstylkeuses wat ons maak, beïnvloed. Slegte invloede kan ons lei na slegte besluite. Wanneer ons die gevolge van daardie slegte besluite ervaar, sal ons nie ons invloede kan blameer nie omdat ons die besluite self geneem het. Ons het die vermoë om goeie besluite te neem of lewenstylkeuses te maak wat tot 'n vergenoegde lewe sal lei. Dit is ons verantwoordelikheid om die beste moontlike besluite te neem en te aanvaar dat ons geluk verdien. (5)

Totaal : 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die onderstaande rubriek vir assessering.

Die leerder is in staat om die 12-minute-hardlooptoets te voltooi.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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 2

Kwartaal 2

Grondwetlike regte en verantwoordelikhede

- Kwessies wat verband hou met burgers se regte en verantwoordelikhede
- Grondwetlike waardes soos in die Suid-Afrikaanse Grondwet bepaal

Liggaamsopvoeding

- Deelname aan en uitvoer van 'n spelplan vir individuele of spansport
- Veiligheidskwessies wat verband hou met deelname aan sport
- Deelname aan en bewegingsuitvoering in 'n spelplan vir individuele of spansport

Wêreld van werk

- Keuses beskikbaar nadat Graad 9 voltooi is – die Nasionale Senior Sertifikaat (NSS: Graad 10-12) of kwalifikasies vir die Nasionale Sertifikaat (Beroepsgerig) [NS(B): VOO-kolleges]
- Kennis van die wêreld van werk: Regte, verantwoordelikhede en

Inhoud	Tydstoewysing	LB bladsy	OG bladsy
Eenheid 1 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	2 weke / 2 ure	52	67
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding	2 weke / 2 ure	58	71
Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	3 weke / 3 ure	60	73
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding	3 weke / 3 ure	68	81
Eenheid 5 Wêreld van werk	3 weke / 3 ure	71	84
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding	3 weke / 3 ure	81	88
Voorbeeld formele assessering	–	-	90

Eenheid 1 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede: Burgers se regte en verantwoordelikhede

Leerdersboek bladsy 52

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid leer leerders meer van grondwetlike regte en verantwoordelikhede. Hulle dink aan hoe om ander se regte te respekteer, veral mense met gestremdhede en diegene wat MIV of Vigs het of nadelig daardeur geraak word. Die spesiale dae waarop mense bewus gemaak word van spesifieke kwessies word ook bespreek.

Bykomende hulpbronne

- Die volledige teks van die Suid-Afrikaanse Grondwet is beskikbaar op: www.info.gov.za
- Die volledige teks van Suid-Afrika se Beleid oor Gestremdheid is beskikbaar op: www.dsd.gov.za

Ondersteuning vir onderrig

- Begin deur uit te vind wat leerders van die Grondwet en die Handves van Regte weet. Hulle het in vorige jare hiervan geleer: Die Grondwet is die hoogste wet van ons land, waarby die fundamentele beginsels waarvolgens Suid-Afrika regeer word, ingesluit is. Die Handves van Regte is ’n lys van die belangrikste regte van die burgers van Suid-Afrika en vorm ’n hoeksteen van ons demokrasie.
- Lees deur die inhoud op bladsy 52 van die Leerdersboek, waar die feit dat regte met verantwoordelikhede gepaard gaan, beskryf word.

Aktiwiteit 1 Praat oor die regte van gestremde mense

Leerdersboek bladsy 52

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die inhoud op bladsy 52 van die Leerdersboek, asook die uittreksel uit die Handves van Regte.
- Lees saam met die leerders deur die instruksies vir Aktiwiteit 1 en maak seker dat hulle weet wat om te doen.

Voorgestelde antwoorde

1 ‘Progressief’ beteken dat iets geleidelik gebeur. ‘Progressiewe oopstelling van werksgeleenthede’ beteken dat mense al hoe meer in staat is om poste te kry.
2 Leerders moet voorbeelde gee van werksgeleentehede vir gestremde persone.
3 Dit is elke persoon se verantwoordelikheid om sy of haar regte te gebruik op ‘n manier waarop dit gebruik moet word, en om nie uitgebuit te word vir sy of haar voordeel nie. As iets aan jou toegeken word, behandel dit met eer en respek.
4 Geriewe is fasiliteite wat plekke gemaklilker maak om in te leef, en mag ruskamers, ’n swembad en’n braai-area insluit. ’n Gestremde persoon wat blind is of in ’n rolstoel mag dit moeilik vind om hierdie areas te berreik.
5 Toilette, roltrap, restaurant, winkelsentrums, openbare vervoer, ensovoorts.
6 Leerders moet oplossings gee vir hul antwoorde in Vraag 5.
7 Integrasie beteken dat dinge een word. Gestremde persone mag dalk nie geïntegreer word in ‘n sekere areas van die lewe nie, omdat hulle nie toegang tot sekere geboue soos winkels, biblioteke of plekke van aanbidding het nie.
8 Antwoorde sal verskil. Leerders sluit dalk in dat winkeleienaars gevra word om seker te maak dat hulle winkels byvoorbeeld rystoeltoegang verleen. Nadat leerders ’n dinkskrum gehou het, word al die idees waaraan hulle kon dink op die bord geskryf. Om tyd te bespaar, kan jy ’n verteenwoordiger uit elke groep vra om voor die bord te gaan staan, sodat al die groepe hulle idees gelyktydig kan neerskryf (dis te sê as die bord groot genoeg is sodat ’n paar leerders langs mekaar kan staan en skryf).

Aktiwiteit 2	Praat oor hindernisse in die sosiale integrasie van gestremde persone Leerdersboek bladsy 53

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die uittreksel uit Suid-Afrika se Beleid oor Gestremdheid terwyl leerders in hulle boeke volg. Lees dan deur die vrae van Aktiwiteit 2 en maak seker dat die leerders weet wat om te doen.
- Laat die leerders hierdie aktiwiteit saam met ’n maat doen.

Voorgestelde antwoorde

1 ’n Toelaag is ’n bedrag geld wat die regering beskikbaar stel aan verdienstelike mense, gewoonlik diegene in nood, soos bejaardes of gestremdes.
2 Sosiale integrasie kan slegs plaasvind as ’n gemeenskap vir die gestremdes in hul geledere sorg. As die gemeenskap bewus is van hulle behoeftes en gestremde

mense net soos alle ander burgers behandel, raak dit vir hulle moontlik om deel te neem op lewensterreine en kan ware integrasie dan begin plaasvind.

3 Gestremdes moet betrokke wees by hulle gemeenskappe en saam met al die ander burgers van Suid-Afrika betrokke wees by nasiebou.

Aktiwiteit 3	**Praat oor die regte van mense wat MIV het of daardeur geraak word** Leerdersboek bladsy 54

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Vra leerders of hulle kan dink aan enige grondwetlike reg wat nie van toepassing is op mense wat MIV-positief is nie.
- Vra of hulle weet van enige manier waarop MIV-positiewe mense gestigmatiseer of hulle regte geminag word. As hulle enige stories (aanhalings) het om te deel, moet hulle toegelaat word om dit te doen.
- Lees deur die regte op bladsy 54 van die Leerdersboek. Lees dan deur die vrae van Aktiwiteit 3 om seker te maak dat die leerders dit verstaan.
- Laat hulle hierdie aktiwiteit saam met 'n maat uitvoer.

Voorgestelde antwoorde

1 Dokters mag hulle nie isoleer nie, mag hulle nie toets sonder hul toestemming nie en mag nie hul status aan enigiemand bekendmaak nie.

2 Alle Suid-Afrikaners word geraak deur MIV en VIGS.

3 Leerders se antwoorde sal verskil; hulle moet hul houding teenoor mense wat MIV-positief is bestudeer deur te dink oor hoe hulle anders sou voel oor 'n goeie vriend as hy of sy MIV-positief was.

Aktiwiteit 4	**Praat oor die doel om sekere dae te vier** Leerdersboek bladsy 55

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Lees deur die vrae in Aktiwiteit 4 terwyl leerders in hulle Leerdersboek volg, en lei die klasbespreking.

Voorgestelde antwoorde

1 Leerders kan meld dat ons sekere nasionale en internasionale dae vier om die aandag te vestig op sekere kwessies, of om eenvoudig iets goeds te vier.

2 Talle spesiale dae vier die oorwinning oor die stryd vir 'n mensereg en vestig die aandag op die verantwoordelikhede wat die regte vergesel.

Aktiwiteit 5	Dink na oor die Sharpeville-slagting Leerdersboek bladsy 55

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- In die afdeling van bladsy 55 tot 57 in die Leerdersboek verduidelik ons kortliks waarom sekere nasionale en internasionale dae gevier word.
- Nadat jy die afdeling oor Menseregtedag gelees het, vra leerders om oor die vrae in Aktiwiteit 5 te dink. Hulle kan beurte kry om hulle gedagtes met die klas te deel.

Voorgestelde antwoorde

1 1960
2 69
3 Paswette; volgens die paswette moes swart Suid-Afrikaners ten alle tye 'n dokument dra waarsonder hulle nie toegelaat was om 'wit areas' binne te gaan nie.
4 Die paswette waarteen hulle geprotesteer het was onmenslik; mense behoort toegelaat te word om vreedsaam te protesteer, mense het die reg tot lewe.
5 Marikana: Polisie het 34 stakende mynwerkers geskiet. Hulle wou hoër lone gehad het. Die gebeure word vergelyk met Sharpeville omdat daar in beide mense was wat protesteer vir beter omstandighede en in beide gevalle het die polisie mense doodgemaak.
6 Ja, ons is post-apartheid en ons het die Handves van Regte in 'n nuwe Grondwet.

Aktiwiteit 6	Praat oor Versoeningsdag	Leerdersboek bladsy 56

Agtergrondinligting

- Die Dag van Versoening het in 1994 ná die beëindiging van apartheid 'n openbare vakansiedag geword, met die bedoeling om versoening en nasionale eenheid aan te spoor. Die dag is ook die begin van die somervakansie, synde die eerste van vier openbare vakansiedae wat in 'n bestek van sestien dae in hoogsomer val.
- Voor 1994 is 16 Desember gedenk as Geloftedag, ook bekend as Dingaansdag. Geloftedag was 'n godsdienstige vakansiedag wat die Voortrekkers se oorwinning oor die Zoeloes by die slag van Bloedrivier in 1838 gedenk het.
- Sestien Desember is ook die herdenking van die 1961-stigting van *Umkhonto we Sizwe* (Spies van die Nasie), die militêre vleuel van die *African National Congress*, wat teen apartheid gestry het.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees, terwyl leerders volg, oor Vryheidsdag, Erfenisdag en Versoeningsdag. Vra leerders om Aktiwiteit 6 te doen, hetsy as ’n groepbespreking of bloot deur gedagtes in die klas uit te ruil.
- Lees dan oor Jeugdag, Werkersdag, Afrikadag, Nelson Mandela-dag, Wêreld-vlugtelingedag en nasionale gesondheidsdae in die Leerdersboek, terwyl die leerders volg.

Voorgestelde antwoorde

1 Geloftedag en die stigting van *Umkhonto we Sizwe*
2 Twee heel verskillende en teenstellende groepe het 16 Desember tradisioneel gevier. Voortrekkers het ’n groot geskiedkundige stryd waar baie Zoeloes gedood is, gevier, en die Zoeloes het die stigting van *Umkhonto we Ziswe*, die militêre vleuel van die ANC wat onder die apartheid-regering onwettig was, gevier. Daarom is hierdie dag besonder simbolies vir versoening in Suid-Afrika.
3 Leerders se antwoorde sal verskil.

Aktiwiteit 7	**Beplan en neem deel aan ’n plaaslike viering van ’n nasionale dag** Leerdersboek bladsy 57

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Moedig leerders in groepe van drie of vier aan om ’n plaaslike viering te beplan en daaraan deel te neem.

Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: ’n Spelplan vir individuele of spansport (1)

Leerdersboek bladsy 58

Eenheidsfokus

- Doen die opwarmings- en afkoelingroetine. Die opwarmingsroetine kan aangepas word.
- Sluit balbeheeroefenroetines in basketbal in. Leerders gaan bekend gestel word aan basketbalvaardighede, soos om die bal uit te gooi en te verdedig.
- Moedig leerders aan om waterbottels veral tydens die baloefeninge saam te dra.

Hulpbronne benodig

- Keëls/merkers
- Basketballe
- Verbande

Ondersteuning vir onderrig

- Leerders word aan die basiese basketbalvaardighede, -reëls en -regulasies bekend gestel.
- Basketbal is 'n spansport waarvolgens spanne 'n plan of strategie moet hê om hulle doelwit te bereik, dit wil sê om punte of baskette aan te teken.
- Afhangende van die beskikbaarheid van hulpbronne, moet leerders in pare en in klein groepies werk.
- Basketbal is 'n sport met hoë intensiteit.

Aktiwiteit 8	**Oefen balbeheer**	Leerdersboek bladsy 58

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders in rolstoele moet aan al die lesse deelneem. Dit is dalk nodig om aktiwiteite aan te pas. Onthou, rolstoel-basketbal is 'n plaaslike en internasionale mededingende sportsoort. Leerders met gesiggestremdheid kan die meeste oefenroetines doen, dus kan jy dit aanpas as dit nodig is. Sekere wysigings moet aangebring word, soos helderkleurige balle met 'n klokkie binne-in en heldergemerkte rugplanke.
- Sluit meer aangee-oefenroetines in en laat leerders 'n verdedigende spel speel. Jy kan die dribbel uitlaat, maar maak seker dat leerders 'n verskeidenheid basketbalaangeë insluit.
- Sluit dribbel nou uit omdat leerders geneig is om op dribbel te fokus en dan te vergeet van hulle spanmaats op die baan. Leerders ken dalk nie die spelreëls nie, veral die dubbeldribbelreël, dit wil sê sodra jy die bal laat ophou hop en dit in jou hand(e) hou, kan jy nie weer dribbel nie, maar moet dan die bal aangee.
- 'n Belangrike komponent in die aanleer van basketbalspeel, is goeie balbeheer. Dit begin deur die bal reg te laat hop. Benadruk dat die kussings van jou vingerpunte en duim gebruik moet word om die bal te beheer. Dit sluit in om die bal te laat hop, aan te gee en uit te gooi. Die vingers moet oopgesprei wees om seker te maak die bal word nie te styf vasgehou nie. Leer leerders om nie die bal te klap wanneer

hulle dribbel nie. Laat leerders in groepe van vier tot agt werk. Kleiner groepe of pare kan gevorm word afhangende van hoeveel basketballe beskikbaar is.

- Hersien die bors- en hopaangee kortliks. Die hop-aangee kan ’n enkel- of dubbelhandige aangee wees. Laat leerders hierdie aangeë in hulle groepe oefen. Verleng die afstand en verhoog die spoed van die aangeë. Leerders kan die bal drie tot vyf keer laat hop en dan na hulle maat aangee.
- Verduidelik kortliks die oorhoofse aangee en die nie-kyk-aangee. Leerders moet dit oefen. Sluit die aangee agter die rug om in. Leerders moet in hulle groepe oefen om te dribbel en aan te gee.
- Eindig met aflosrenne wat dribbel- en aangeetegnieke insluit.
    - Verdeel die leerders in spanne van vyf tot agt. Plaas ’n keël 10 tot 15 meter ver van die spanne. Laat leerders ’n taak na die keël toe uitvoer (dribbel met die linkerhand). By die keël kan hulle die bal terugdribbel na hulle spanmaats toe of ’n bepaalde aangee uitvoer.
    - Wissel die take af. Sluit keëls/merkers in sodat hulle daardeur kan vleg terwyl hulle dribbel.
- Leerders moet voor die einde van die sessie afkoel.

Aktiwiteit 9	**Behandel ’n verstuite enkel**	Leerdersboek bladsy 59

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementer

- Begin met ’n teoretiese les in die klas.
- Bespreek kortliks die oorsake en behandeling van ’n verstuite enkel.
- Hersien vlugtig die *Rest* (rus) *Ice* (ys) *Compression* (drukking) *Elevation* (oplig) metode om ’n verstuite enkel te behandel.
- Demonstreer aan leerders hoe om ’n 8-vormige verband aan te bring. Dit is ’n basiese metode om as ondersteuning ’n verstuite enkel te verbind. Verwys na die skets in die Leerdersboek.

Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede: Grondwetlike waardes

Leerdersboek bladsy 60

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid gaan leerders kyk na die invloed wat positiewe en negatiewe rolmodelle op hul lewe het. Hier word in die besonder op die invloed van negatiewe

rolmodelle gefokus. Daarna praat hulle oor die rol van ouers en gemeenskapsleiers as rolmodelle. Laastens dink hulle aan maniere waarop positiewe waardes van goeie rolmodelle in hul eie lewens toegepas kan word.

Hulpbronne benodig

- Koerantberigte, ou tydskrifte

Agtergrondinligting

Verlede jaar is leerders aan die waardes van die Suid-Afrikaanse Grondwet bekend gestel. Herinner hulle daaraan dat die aanhef tot die Suid-Afrikaanse Grondwet 'n sterk verklaring ten opsigte van die bedoeling van die dokument is. Dalk kan jy dit aan die klas voorlees en verduidelik, indien hulle nie daarmee vertroud is nie:

Ons, die mense van Suid-Afrika,
erken die onregte van ons verlede;
eer diegene wat gely het vir geregtigheid en vryheid in ons land;
respekteer diegene wat hulle beywer het om ons land te bou en te ontwikkel; en
glo dat Suid-Afrika behoort aan almal wat daarin woon, verenig deur ons verskeidenheid.
Ons aanvaar dus deur ons vrywillig verkose verteenwoordigers hierdie Grondwet as die hoogste wet van die Republiek met die oog op die volgende:
Heel die verdelings van die verlede en vestig 'n samelewing gebaseer op demokratiese waardes, maatskaplike geregtigheid en fundamentele menseregte;
lê die fondament vir 'n demokratiese en oop samelewing waarin die regering gebaseer is op die wil van die mense en elke burger volgens wet gelyke beskerming geniet;
verbeter die lewensgehalte van alle burgers en bevry die potensiaal van elke persoon; en
bou 'n verenigde en demokratiese Suid-Afrika wat in staat is om sy regmatige plek as 'n soewereine staat in die familie van nasies in te neem.
Mag God ons mense beskerm.
Nkosi sikelel' iAfrika Morena boloka setjhaba sa heso.
God seën Suid-Afrika. God bless South Africa.
Mudzimu fhatutshedza Afurika. Hosi katekisa Afrika.

Ondersteuning vir onderrig

Begin die les deur die koerantberig oor Lesego Motsepe te lees.

Aktiwiteit 10	Bespreek die artikel	Leerdersboek bladsy 61

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin die les deur te praat oor hoe voorbeelde van rolmodelle gedrag kan beïnvloed.
- Vra leerders om te volg terwyl jy die koerantberig op bladsy 60 en 61 van die Leerdersboek hardop lees.

Voorgestelde antwoorde

1 Sy is ‘n aktrise.
2 Baie jong Suid-Afrikaners weet van haar en bewonder haar omdat sy ‘n aktrise is, want dis ‘n glansryke loopbaan.
3 Leerders gaan verskillende menings oor Lesego Motsepe as rolmodel lug. Hopelik sal sommige leerders haar reg tot haar eie mening verdedig, maar sal kan insien dat haar mening nie baie nuttig is vir ander mense wat aan MIV/Vigs ly nie. Moedig leerders aan om hulle mening met respek teenoor ander leerders te verdedig. Onthou om te stem om te bepaal hoeveel leerders dink dat sy ’n goeie rolmodel is en hoeveel reken dat sy dit nie is nie.
4 Paragrawe sal verskil. Hulle sê dalk dat goeie rolmodelle ons aanmoedig om beter te wees en beter te vaar; hulle stel ’n voorbeeld van wat ons kan wees. ’n Goeie rolmodel beeld iemand met ’n positiewe leefstyl met goeie gevolge uit.

Aktiwiteit 11	Dink oor negatiewe rolmodelle	Leerdersboek bladsy 61

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die gedeelte oor negatiewe rolmodelle op bladsy 61 van die Leerdersboek. Vra die leerders om op Edmund Burke se stelling te reageer, naamlik dat die bose triomfeer wanneer goeie mense niks doen nie.
- Maak seker hulle verstaan dat negatiewe rolmodelle nie slegs die mense is wat die wet oortree of goed aktief vernietig nie; hulle is ook die mense wat ons in versoeking bring om niks te doen wanneer die geleentheid ontstaan om vir iemand anders se regte op te staan.
- Hierdie is ’n individuele aktiwiteit en is hoogs sensitief. Moenie leerders vra wie die negatiewe rolmodelle in hulle lewe is nie. Die doel van hierdie oefening is dat hulle dit self besef, en dan as gevolg daarvan positiewe stappe neem.

Voorgestelde antwoorde

1 ’n Negatiewe rolmodel is iemand in ‘n posisie van invloed wat mense lei in ‘n rigting wat nie goed is vir hulle nie.
2 Ons kan krities dink oor die invloed wat mense op ons het (oordeelkundig wees), in ons self glo, ‘n goeie selfbeeld ontwikkel en na raad van goeie vriende luister.
3 Antwoorde sal verskil. Kwaad seëvier wanneer goeie mense niks doen nie beteken dat ons verantwoordelik is vir dinge wat verkeerd loop selfs al het ons nie die slegte dinge self gedoen nie. Om net terug te sit en slegte goed te laat gebeur maak ons skuldig. Met ander woorde, ons moet aktief werk om die wêreld ‘n beter plek te maak.
4 Leerders se antwoorde sal verskil.

Aktiwiteit 12	Praat oor positiewe en negatiewe rolmodelle Leerdersboek bladsy 62

Agtergrondinligting

Help leerders wat nie weet wie die mense op die foto’s op bladsy 62 is nie:

- Mark Shuttleworth was die eerste Afrikaner in die ruimte en bestuur die Shuttleworth-stigting, wat uitsonderlike projekte finansieel ondersteun.
- Brett Murray is ’n kunstenaar wat die Spies van die Nasie geskilder het, ’n skildery wat die aandag gevestig het op Jacob Zuma se beweerde korrupsie.
- Julius Malema was tot onlangs president van die ANC se Jeugliga, maar is uit die ANC geskors omdat hy die organisasie in die verleentheid gebring het.
- Steve Hofmeyr is ’n sanger van Afrikaanse musiek.
- Makhaya Ntini is een van Suid-Afrika se vinnigste boulers.
- Lindiwe Mazibuko is die land se vierde jongste Parlementslid (in 1980 gebore).
- Winnie Madikizela Mandela word dikwels die Moeder van die Nasie genoem en is ’n kontroversiële Suid-Afrikaanse aktivis.
- Nicole Flint was in 2008 Mej. Suid-Afrika.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

In hierdie aktiwiteit moet leerders saam met ’n maat werk. Hulle het ou tydskrifte waaruit hulle prente moet knip nodig. Lees die instruksies voordat hulle begin en moedig hulle aan om vrae te vra.

Voorgestelde antwoorde

1 Leerders moet ’n prent vind van iemand wat volgens hulle ’n goeie rolmodel is en iemand wat ’n slegte rolmodel is.

2 Saam met hulle maat moet hulle die redes neerskryf waarom hulle hierdie mense as goeie of slegte rolmodelle gekies het.
3 Leerders moet hulle voorbeelde aan die res van die klas bied en verduidelik wie die mense is en waarom hulle as goeie of slegte rolmodelle beskou word. Moedig leerders aan om hulle met respek te bespreek.

Aktiwiteit 13	**Dink aan ouers as rolmodelle**	Leerdersboek bladsy 63

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Leerders moet aan die gedrag dink en moet besluit of die ouers ’n goeie of slegte voorbeeld stel. Dit kan ’n klas- of groepaktiwiteit wees. Moedig leerders aan om redes vir hulle antwoorde te gee.

Voorgestelde antwoorde

Handves van Regte	Voorbeeld van optrede	Goeie of slegte rolmodel vir kinders?
Gelykheid	’n Vrou doen aansoek om ’n pos as werktuigkundige in Sandile se pa se garage. Hy lag en gooi haar aansoek onmiddellik in die asblik.	Sleg; hy is bevooroordeeld teenoor haar omdat sy ’n vrou is.
Menswaardigheid	Lindiwe se ma skreeu op haar voor die hele skool.	Sleg; dit stel Lindiwe in die verleentheid.
Vryheid van veiligheid van die persoon	Toe Dolan se pa jonger was, het hy baie gedrink. Eenkeer toe hy dronk was, het hy Dolan se ma geslaan. Hy het besef dat wat hy gedoen het, verkeerd was en het toe heeltemal opgehou drink. Dolan was altyd bang vir sy pa as hy dronk was, maar nou voel hy nooit meer so nie.	Swak voorbeeld om te drink en die ma te mishandel, maar goeie voorbeeld om te verander.
Vryheid van godsdiens, oortuiging en mening	Joseph se ma nooi dikwels die hele familie om saam aandete te geniet. Ná ete hou sy daarvan om te hoor wat haar kinders van belangrike sake dink. Hulle voer opwindende gesprekke, maar sy dwing hulle nooit om net haar mening te aanvaar nie.	Goed; sy moedig haar kinders aan om te dink, te bespreek en hulle eie menings te vorm.
Onderwys	Linda se ma is te besig om na vergaderings by Linda se skool te gaan en sy kyk nooit of Linda haar huiswerk gedoen het nie.	Sleg; Linda se ma stel glad nie in haar opvoeding belang nie.

Aktiwiteit 14	Dink na oor die soort ouer wat jy eendag sal wil wees Leerdersboek bladsy 64

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die gedeelte op bladsy 62 van die Leerdersboek terwyl die leerders volg.
- Die gedeelte handel oor die rol van ouers om grondwetlike waardes by hulle kinders in te skerp.
- Moet onder geen omstandighede leerders aanmoedig om hulle eie ouers as goeie of slegte rolmodelle in die klas te evalueer nie. Praat liewer oor ouers oor die algemeen en laat hulle hulle eie evaluering privaat doen. Dit is egter belangrik om leerders aan te moedig om te dink oor die soort ouers wat hulle eendag wil wees.
- Leerders kan die aktiwiteit doen deur dit in groepe te bespreek, of hulle kan ’n paragraaf oor hierdie onderwerp vir huiswerk doen.

Voorgestelde antwoorde

1-2 Antwoorde sal verskil. Hopelik gaan leerders positiewe leefstylkeuses lys wat menseregte uitbeeld en kinders leer om verantwoordelik te wees.

Aktiwiteit 15	Hou ’n klasdebat	Leerdersboek bladsy 64

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Dit is ’n groepaktiwiteit waar die klas in twee spanne verdeel word. Lees die instruksies saam met die leerders en maak seker dat hulle verstaan hoe ’n debat werk.
- Verduidelik aan hulle dat die twee spanne veronderstel is om verskillende menings te hê en, al stem jy nie saam nie, moet jy aan redes probeer dink waarom jou span se redenasie goed is.

Aktiwiteit 16	Bespreek ’n goeie rolmodel	Leerdersboek bladsy 65

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders volg in die Leerdersboek op bladsy 64 en 65, terwyl jy die uittreksel uit *The Daily Maverick* oor Thuli Madonsela lees; lees dan die volgende paragraaf en die koerantberig *Up close and personal with Thuli Madonsela* deur Phindi Sibiya geskryf.

- Leerders kan Vraag 1 van Aktiwiteit 16 as ’n klasbespreking of ’n groepsbespreking doen. Vraag 2 kan ’n goeie geskrewe oefening vir huiswerk wees.

Voorgestelde antwoorde

Lees die vrae en laat leerders die antwoord op die eerste vraag vind deur die aantekeninge sorgvuldig na te gaan.

1 Thuli Madonsela is ’n hardwerkende, toegewyde en eerlike mens. Sy is lief vir haar kinders en probeer hard om ’n goeie ma te wees. Sy is geleerd en word in haar gemeenskap gerespekteer. Deur korrupsie teen te werk, het sy ’n groot bydrae tot nasiebou gelewer. Sy was betrokke by die opstel van ons nuwe Grondwet.

2 Leerders se antwoorde sal verskil.

Aktiwiteit 17	**Dink aan daaglikse situasies waar hierdie waardes toegepas kan word** Leerdersboek bladsy 66

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Lees die tabel en maak seker dat leerders verstaan wat van hulle verwag word.
- Laat leerders in groepe van vier tot ses werk en praat oor hoe hulle die waardes in hulle daaglikse lewe kan toepas.

Voorgestelde antwoorde

Antwoorde sal verskil.

Waarde	**Situasie in konteks**	**Hoe kan Ayanda hierdie waarde in haar daaglikse lewe toepas?**
Werk hard	Ayanda berei voor vir ’n Graad 9-toets op Donderdag, maar haar aandag word aanhoudend deur haar selfoon afgelei. Haar vriendin stuur vir haar SMS’e oor ’n seun van wie sy hou.	Ayanda moet haar vriendin vertel om haar later, op ’n bepaalde tyd, te skakel, nadat sy klaar geleer het.
Wees toegewyd	Ayanda het geweet dat dit goed sou wees om een keer per week as vrywilliger stories vir die weeskinders van die plaaslike weeshuis te lees. Sy het egter die afgelope tyd soveel pret saam met haar nuwe kêrel gehad dat sy die maand wat verby is, nie een keer by die weeshuis was nie.	Ayanda moenie die weeskinders verwaarloos nie, al voel sy nie lus om daarheen te gaan nie. Sy het haar verbind, en toewyding aan daardie verbintenis is ’n belangrike eienskap.
Wees eerlik	Omdat Ayanda se biblioteekboek laat is, sit sy dit skelmpies op die rak sonder dat iemand dit raaksien. Toe die bibliotekaresse vir haar vra waar haar boek is, sê Ayanda dat sy dit die vorige week ingehandig het. Die bibliotekaresse kry die boek op die rak en dink dat sy ’n fout gemaak het. Sy het selfs vir Ayanda om verskoning gevra omdat sy haar beskuldig het dat haar biblioteekboek uitstaande was.	Ayanda moenie leuens vertel nie. Sy moet erken dat haar boek laat is.

Waardeer opvoeding	Ayanda kry die hoogste punte in haar klas vir Engels en het ’n landswye skryfkompetisie gewen.	Ayanda pas reeds hierdie waarde toe deur hard te werk aan haar opvoeding.
Respekteer ander	Ayanda se grootouers en ooms kom Sondagmiddag by haar eet. Ayanda voel nie eintlik lus daarvoor om tyd saam met die oumense deur te bring nie; sy sal veel eerder haar kêrel in die park ontmoet.	As Ayanda iemand is wat almal respekteer, sal sy haar plig doen en tyd saam met die ouer mense deurbring.
Dra by tot nasiebou	Ayanda se ma het ’n vriendin uit Amerika wat tans hier op besoek is. Hierdie vrou dink dat sake baie erg is in Suid-Afrika en probeer Ayanda se ma ompraat om emigrasie te oorweeg.	Ayanda sien die baie positiewe dinge in ons land raak en gaan nie oorgehaal word om te vertrek nie.
Staan sterk teen korrupsie	Ayanda se ma werk vir ’n sportdragvervaardiger. Omdat die sportspanne hulle klerasie by hierdie maatskappy koop, is Ayanda in beheer geplaas van die netbalspan se sportdraggeld. Ayanda gee die geld aan haar ma, wat dan al die netbalklere sal koop.	Ayanda is betroubaar en sal nie in die versoeking kom om van die geld te vat nie.

Aktiwiteit 18 Pas hierdie waardes in jou daaglikse lewe toe

Leerdersboek bladsy 67

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Lees die instruksies saam met die leerders. Dit is ’n groepsaktiwiteit.

Voorgestelde antwoorde

Groepe se antwoorde gaan verskil; hulle moet aan maniere te dink hoe hulle die waardes in hulle eie lewens kan toepas.

Aktiwiteit 19 Dink aan ’n goeie rolmodel in jou daaglikse lewe

Leerdersboek bladsy 67

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Lees die instruksies saam met die leerders. Dit is ’n individuele aktiwiteit wat hulle skriftelik as huiswerk kan doen. Hulle moet aan ’n persoon, verkieslik ’n familielid, dink en dan die vrae beantwoord.

Voorgestelde antwoorde

Antwoorde sal verskil.

Eenheid 4 Liggaamsopvoeding: ’n Spelplan vir individuele of spansport (2)

Leerdersboek bladsy 68

Eenheidsfokus

Hierdie eenheid fokus op verbeterde balvaardighede en doelskietvaardighede by basketball, asook die basiese spelerposisies. Leerders kry die geleentheid om, in spanne, ’n wedstryd te speel.

Hulpbronne benodig

- Basketballe
- Keëls

Ondersteuning vir onderrig

Laat leerders in groepe van vier tot agt werk. Kleiner groepe of pare kan gevorm word afhangende van hoeveel basketballe beskikbaar is. Leerders kan die balbeheer-bewegings probeer doen. Hierdie aktiwiteit is gewoonlik prettig. Dit kan as ’n opwarmingspeletjie gebruik word.

Aktiwiteit 20 Bevorder balbeheer

Leerdersboek bladsy 68

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Demonstreer balbeheer oefeninge in die Leerdersboek. Laat leerders oefen totdat hulle dit vining en vlot kan doen.
- Hersien aangeë kortliks.
- Verdeel nou die leerders in spanne van vyf. Leerders kan ’n verdedigingspel speel. Laat dribbel toe. Maar stel dit aan leerders dat sodra hulle die bal ontvang, dit nie beteken dat hulle moet begin dribbel nie. Leer leerders:
    - om die bal reg vas te hou (om dit te druk is ’n goeie punt vir onderrig) wanneer hulle dit ontvang, eerder as om dit te hop sodat die speler in ’n spel nie die bal onmiddellik sal hop wanneer hy of sy dit ontvang nie, en daarom sy of haar dribbel vermors nie.
    - om nie die dribbel op te tel totdat hulle gereed is om iets met die bal te doen nie.
- Deur middel van hierdie onderrig sal ’n speler leer om sy of haar dribbel met ’n doel te gebruik en nie bloot die bal laat hop ter wille van hop nie.

- Meng die spanne. Pas die reëls aan indien nodig, byvoorbeeld laat seuns en meisies om die beurt aangee.

Uitbreidingsaktiwiteit

Om leerders uit te daag, sluit punte in waar spelers die bal aangee sonder dat dit onderskep word. So byvoorbeeld, besorg ses opeenvolgende aangeë sonder dat die opponent dit onderskep, een punt aan die span. Die span met die meeste punte wen.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Terwyl individuele leerders geassesseer word, kan die ander hul dribbel oefen en 'n verdedigende spel speel. Sluit puntetelling in, hoewel leerders die ingooitegnieke in die volgende les gaan leer.
- Stel 'n basiese dribbeloefenroetine op.
- Plaas agt keëls ongeveer vyf meter uitmekaar.
- Plaas dan nog 'n keël ongeveer 10 meter verder.
- Leerders moet die bal deur die keëls dribbel en dan na die laaste keël toe.
- Leerders moet die oefenroetine met albei hande teen 'n vinnige pas uitvoer.

Assessering

Die volgende rubriek kan gebruik word as hierdie aktiwiteit gekies word vir formele assessering.

Die leerder kan 'n bal dribbel wat balbeheer 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 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 21	Oefen doelskietvaardighede	Leerdersboek bladsy 69

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Begin deur reg voor die doel te staan en laat die leerders mik vir die area in die vierkant agter die doel.
- Soos wat hulle verbeter, laat hulle uit verskillende hoeke en posisies mik.

Remediëringsaktiwiteit

Leerders wat sukkel om in te gooi, moet oefen om na die vierkant op die swartbord te mik. Om die bal na die vierkant of na die hoeke daarvan te mik, waarborg feitlik dat jy punte gaan aanteken.

Aktiwiteit 22	Speel basketball	Leerdersboek bladsy 70

Agtergrondinligting

- Die amptelike basketbal reëls kan op die webwerf www.basketballsa.org/files/OfficialBasketballRules2008.pdf gevind word.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Nadat die leerders die reëls geleer en van die basiese bewegings geöefen het, verdeel hulle in spanne en speel ’n mini-basketbal toernooi.
- Hou vyf-minuut uitklop rondtes. Die wenners bly op die baan. Hierdie is 'n medium- tot hoë-intensiteit aktiwiteit, moedig die leerders dus aan om gereeld water te drink.
- Herhaal die reëls indien nodig, maar onthou dat dit slegs 'n inleiding tot die spel is.
- Sluit die les af met 'n mini-basketbal vyf-aan-'n-kant spel, waarin die reëls aangepas kan word om by die omstandighede te pas.
- Onthou om dit genotvol vir die leerders te maak, maar hulle ook te help om die reëls te gehoorsaam.

Eenheid 5 Wêreld van werk: Opsies beskikbaar ná voltooiing van Graad 9 en kennis van die arbeidswêreld

Leerdersboek bladsy 71

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid verduidelik ons die keuses waarvoor Graad 9-leerders te staan kom. Hulle word wetlik toegelaat om die skool te verlaat, of om aan te gaan met die Verdere Onderwys en Opleiding-sertifikaat. Daar is twee keuses om die VOO-sertifikaat te voltooi: Voltooi Graad 10 tot 12 op skool om die Nasionale Senior Sertifikaat (NSS) te behaal, of studeer aan 'n VOO-kollege om die Nasionale Sertifikaat Beroepgerig (NSB) te kry. Albei hierdie keuses word verduidelik en hulle implikasies oorweeg.

Hulpbronne benodig

- Lys van skoolvakke wat by jou skool aangebied word en by ander naby aan jou (indien dit verskil).
- Die beste is om iemand uit 'n VOO-kollege te nooi om die beroepsvakke wat hier aangebied word te verduidelik.
- Dit sou goed wees om 'n plakkaat van die Wet op Basiese Indiensnemingsvoorwaardes aan te bring. Jy kan een maak; gebruik die inligting wat gevind word by: www.labour.gov.za/legislation/acts

Ondersteuning vir onderrig

- Om hierdie eenheid te voltooi, moet die leerders weet watter vakke die skool vir Graad 10 – 12 aanbied. Voordat die leerders hiermee begin, stel 'n lys op van die verskillende vakke waaruit hulle kan kies en wees gereed om die leerders raad te gee oor moontlike vakverbindings wat hulle sal moet oorweeg. Leerders se vakkeuse vir matriek is 'n belangrike besluit en hulle moet al die tersaaklike inligting byderhand hê wanneer hulle hulle keuses oorweeg.
- Indien dit moontlik is, kry onderwysers wat die verskillende vakke op VOO-vlak aanbied, sodat hulle die leerders kortliks oor elke vak kan toespreek. Sodoende kan die leerders ingeligte besluite neem.

Aktiwiteit 23	**Oorweeg jou vakkeuse vir die Nasionale Senior Sertifikaat** Leerdersboek bladsy 72

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders moet op hul eie werk vir hierdie aktiwiteit.
- Nadat die leerders hulle keuse-vakke geselekteer het, moedig hulle aan om deeglik te dink oor die redes wat hulle gee om hierdie keuses te staaf. Maak seker dat die leerders die werk in hul werkboeke invul, want hulle het dit nodig vir die volgende aktiwiteit.
- Moedig die leerders aan om aan te hou dink oor hul keuses sodat hulle die finale besluit aan die einde van die jaar oor die vakke wat hulle verder gaan vat met sekerheid kan neem.

Aktiwiteit 24	**Bespreek NSS- en NS(B)- keuses en oorweeg die implikasies daarvan** Leerdersboek bladsy 75

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk in groepe. Leerders se bespreking gaan afhang van wat hulle in Aktiwiteit 22 uitgevind het.
- Dit is belangrik dat leerders verstaan dat studie vir hetsy die NSS- of die NS(B)-opsie na Graad 9 aanvaarbaar is, maar hulle moet van die implikasies van die verskillende keuses weet.
- Verduidelik aan die leerders dat hulle hulle keuses met ’n geskikte volwassene moet bespreek, sodat daardie persoon hulle in hulle besluite kan lei. Indien dit moontlik is, nooi iemand skool toe om met die leerders te praat oor die NSS- en die NS(B)-keuses sodat die leerders duidelikheid oor elk kan hê.

Voorgestelde antwoorde

1–4 Laat die leerders weer na die vorige aktiwiteit se antwoorde kyk en om weer te dink as hulle ondertussen van plan verander het.

As die leerders steeds dieselfde oor hulle vakkeuses voel, moet hulle dit met die groep deel.

Aktiwiteit 25	**Bespreek regte en verantwoordelikhede** Leerdersboek bladsy 78

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Herinner leerders daaraan dat regte en verantwoordelikhede in feitlik al die verskillende lewensektore voorkom, hetsy op skool, tuis, verdere onderwys of die werkplek. ’n Gesonde samelewing het mense nodig wat hulle regte en verantwoordelikhede gebruik en wat nie van ander mense, hulle gemeenskap of hulle werkgewers misbruik maak nie.
- Moniteer die verskillende groepe wanneer leerders die onderwerp van regte en verantwoordelikhede bespreek. Dit is belangrik dat leerders hulle bespreking gebalanseerd hou en nie eensydig fokus op slegs regte of verantwoordelikhede nie. Moedig leerders aan om te dink oor wat sou gebeur as mense slegs op regte fokus en nie verantwoordelikhede aanvaar nie.
- Jy kan dalk die volgende moontlikhede met die leerders deel voordat hulle met hulle bespreking begin of anders kan jy die verskillende groepe lei as jy voel hierdie punte sal help om die bespreking op koers te hou. As mense nie verantwoordelikhede aanvaar nie, kan die volgende gebeur:
  - Ander kan hulle regte verloor; mense kan byvoorbeeld onbillik behandel word.
  - Mense moet dalk ekstra verantwoordelikhede aanneem, wat onbillik is.
  - Daar kan ’n negatiewe uitwerking op iemand, hulle familie of hulle gemeenskap wees.
  - Ander mense kan reken hulle regte word nie in aanmerking geneem nie.
  - Selfsugtige en sorgelose gedrag beskadig verhoudings.
  - Gebrek aan verantwoordelikheid kan ander mense belas.

Aktiwiteit 26	**Bespreek geleenthede by die werkplek** Leerdersboek bladsy 80

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Laat die leerders in groepe werk.
- Wanneer leerders bespreek of dit ’n goeie ding is om teen die einde van Graad 9 te gaan werk of om voort te gaan met hulle onderwys, besef hulle dat daar leerders is wat die skool moet verlaat as gevolg van finansiële omstandighede. Hierdie bespreking moet versigtig hanteer word en as daar leerders in die klas is wat skool na Graad 9 moet verlaat, bestee tyd met hulle na klas of na skool om uit te vind of hulle weet van afstands- en deeltydse onderwysmoontlikhede.

Voorgestelde antwoorde

1-2 Die geleenthede wat Charlie in die werkplek ervaar het, sluit in:

- Die geleentheid om kort kursusse by die plaaslike gemeenskapskollege by te woon om oor messelwerk te leer.
- Die geleentheid om ook tydens werk te leer, wat beteken hy kon voortgaan om ’n salaris te verdien.
- Die geleentheid om sy vaardighede op die werksterrein uit te oefen.
- Die geleentheid om nuwe take op die werksterrein te voltooi.

2 Die leerders gaan ’n reeks verskillende voordele vir elke geleentheid .

3 Aanvaar enige redelike antwoord.

4 Dit is belangrik dat leerders probeer om met iemand anders se gevoelens te identifiseer, want empatie is ’n waardevolle sosiale vaardigheid wat hulle in toekomstige werksverhoudings sal help.

Remediëringsaktiwiteit

As leerders sukkel om met Charlie se soort gevoelens en ervarings te identifiseer, moet jy hulle vra om te dink hoe hulle sou voel oor belangrike besluite wat hulle moet neem oor vakkeuses vir VOO, of besluite om NSS- of NS(B)-kursusse aan die einde van die jaar te kies.

Eenheid 6 Liggaamsopvoeding: ’n Spelplan vir individuele of spansport (3)

Leerdersboek bladsy 81

Eenheidsfokus

Hierdie eenheid fokus daarop om die vaardigheid om ’n bal in ’n ring te gooi en om te verdedig te oefen en te bemeester. Hierdie oefenroetines het ten doel om leerders te laat besef wat hulle doen, sodat hulle kan beplan terwyl hulle speel. Om wedstryde te wen handel eweveel oor vaardigheid as oor fiksheid.

Hulpbronne benodig

- Basketballe en basketring

Ondersteuning vir onderrig

Herinner die leerders daaraan dat hulle 'n spelplan vir 'n wedstryd moet hê. Dit beteken hulle moet:

- swakhede en gapings in hulle uitvoering identifiseer
- werk aan 'n verbeteringsplan en die vorige strategieë, waar nodig, hersien
- hulle vaardighede oefen
- slim bewegings uitvoer en nie doelloos op die baan rondhardloop nie
- deurlopend konsentreer op die spel en gereed wees om vinnige, slim besluite te neem
- die liggaamstaal van die opponente bestudeer; oppas hoe hulle die bal aangee en die verdediging strategies benader.

Aktiwiteit 27	Voer 'n opskiet uit	Leerdersboek bladsy 82

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die inleg is 'n gewilde vorm om in basketbal punte aan te teken.
- Terwyl 'n groep of groepe die inleg uitvoer, kan die ander leerders verdedigende oefenroetines doen.
- Laat leerders in groepe van 10 tot 12 die inleg oefen.
  - Verdeel die groep in twee met albei groepe wat na die ring kyk.
  - 'n Leerder uit een helfte gaan die inleg uitvoer, terwyl 'n leerder uit die ander helfte die terugsprong vang.
  - Leerders moet kante omruil.
- Laat leerders een-een of drie-drie verdediging speel.
- Eindig met mini-basketbalspele elk met vyf spelers aan 'n kant.

Aktiwiteit 28	Doen verdedigingsoefeninge	Leerdersboek bladsy 83

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Jy kan vier stasies met 10 tot 15 leerders opstel, of elke taak kan deur die hele klas gedoen word.
- Een-een-verdediging: Herinner leerders daaraan dat hulle nie die bal uit die hande van die opponente kan gryp nie. Hulle word toegelaat om die bal uit die opponent se hand te klap solank hulle met die bal kontak maak. Leerders moet op hulle tone in 'n gehurkte posisie wees met die arm uitgesteek terwyl hulle verdedig.

- Apie-in-die-middel is 'n speletjie waarmee leerders bekend behoort te wees. Hulle kan egter nou hulle basketbalaangeë gebruik en dribbel word toegelaat.
- Tydens die drie-drie-verdediging moet jy leerders aanmoedig om hulle nie-kyk- en oorhoofse aangeë te gebruik.
- Tien aangeë is 'n speletjie waarvoor spanne 'n spelplan nodig het. Moedig leerders aan om 'n plan te hê, en nie net om te probeer om die bal maar net sommer aan te gee nie.
- Eindig met 'n basketbalspel oor die hele baan met vyf aan elke kant.

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as 'n formele assessering gebruik word.

Die leerders kan in oop ruimtes inbeweeg en as 'n spanspeler optree.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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)

BELANGRIK	**Onthou om die projek wat die leerders in Kwartaal 3 moet doen reeds voor die einde van hierdie kwartaal te gee**

Halfjaareksamen - Vraestel

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keuse **(5 punte)**

Kies elke keer die antwoord wat <u>nie</u> korrek is nie.

1.1 As iemand ’n seksuleel oordraagbare infeksie (SOI) het: (1)

A toon hy of sy eers die simptome maande of jare na die infeksie.
B is daar ’n goeie kans dat hy of sy ’n verdere SOI kan opdoen.
C is hy of sy meer geneig om MIV te kry as iemand wat nie ’n SOI het nie.
D het hy of sy dit dalk nie gekry deur seks te hê nie; daar is verskillende maniere waarop SOI’s opgedoen word.

1.2 Sifilis: (1)

A is nie pynlik nie.
B simptome sluit sere in die geslagsdele in.
C simptome sluit ’n seer keel in .
D kan nie behandel word nie.

1.3 Gonorree: (1)

A is nie pynlik nie.
B simptome sluit gewrigspyn in.
C simptome laat jou siek voel.
D kan behandel word as dit vroeg gediagnoseer word.

1.4 Sproei: (1)

A simptome sluit ’n seer en jeukerige penis of vagina in.
B is nie baie algemeen nie.
C vrouens ervaar ’n wit of geel afskeiding uit die vagina.
D kan behandel word.

1.5 MIV: (1)

A kan tydens verkragting oorgedra word.
B kan genees raak deur seks met ’n maagd te hê.
C kan oorgedra word wanneer ’n vrou ’n baba borsvoed.
D kan van ’n swanger vrou na haar ongebore baba oorgedra word.

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

Pas die inligting in Kolom B by die term in Kolom A.

Kolom A	Kolom B
2.1 TECHNISA	A beurse vir sommige NS(B)-kursusse by openbare VOO-kolleges
2.2 Nasionale Senior Sertifikaat	B jy is verplig om die goedgekeurde keuse van vakke wat jou skool aanbied te neem
2.3 die Nasionale Studente Finansiële Hulpskema	C waar jy vir 'n NS(B) kan studeer
2.4 NS(B)	D een van die toonaangewende kolleges vir afstandsonderrig in Suider-Afrika
2.5 VOO-kollege	E geleenthede vir skaduwerk en praktiese werkplekblootstelling

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

3.1 Ons ______ omgewing beïnvloed die inkomste en sosiale status wat ons as gepas beskou en wat ons vir onsself probeer bereik. (1)

3.2 As jy ______ is, beteken dit dat jy hulle nie blindelings volg nie. (1)

3.3 Kultuur verander oor ______. (1)

3.4 Ons ______ is die plek en tyd waarin ons onsself bevind. (1)

3.5 Jou vriende kan jou beïnvloed om hoë doelwitte vir jouself te stel wanneer hulle ______ lewenstylkeuses maak. (1)

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

4.1 Wat is onthouding? (1)

4.2 Watter invloede beïnvloed jongmense dikwels om onthouding te kies? (2)

4.3 Waarom is onthouding 'n goeie keuse? (2)

Vraag 5: Antwoord vrae oor tydsbestuursvaardighede **(5 punte)**

5.1 Hoe kan jy aanspreeklikheid op jou tydsbestuur toepas? (2)

5.2 Wat is 'n werkrooster? (2)

5.3 Hoe kan 'n werkrooster jou help om beter tydsbestuurvaardighede toe te pas? (1)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 6: antwoord vrae oor jou regte en verantwoordelikhede in die werkplek **(10 punte)**

Brad se ouer broer doen vakansiewerk by 'n konstruksiemaatskappy. Op die eerste dag deel die toesighouer helms, handskoene en oorpakke aan al die werkers uit. Hy gee ook vir hulle geel-en-swart stroke om as veiligheidsversperrings in gevaargebiede

te span. ’n Week later is een van die werkers beseer toe ’n swaar balk pad gegee en hom teen die kop getref het. Hy het nie sy helm opgehad nie. Brad se broer is van mening dat die werker nie vergoeding vir sy besering sal kan eis nie.

6.1 Watter Wet beskryf werknemers se regte in die werkplek? (1)

6.2 Die regering wil seker maak dat alle werknemers weet wat hulle regte in die werkplek is. Hoe gebeur dit? (3)

6.3 Wat is die werknemers se verantwoordelikhede in die werkplek? (6)

Vraag 7: Beantwoord vrae oor opsomming (10 punte)

Stel jou voor dat jy die soort leerder is wat graag aantekeninge maak. Jy vind dat jy jou skoolwerk beter onthou as jy dit skryf; gewoonlik herskryf jy dus alles wat jy wil onthou.

7.1 Wat is ’n opsomming? (2)

7.2 Is dit moontlik om verhalende teks op te som? (1)

7.3 Verduidelik waarom opsommings jou sal help om beter te studeer (in plaas daarvan om alles net te herskryf), en gee twee wenke om te verseker dat jou opsommigs nuttig as ’n studie-instrument gebruik kan word. (5)

7.4 Noem twee maniere om op te som. (2)

Vraag 8: Gevallestudie/scenario met ope vrae (5 punte)

8.1 Waarom is dit belangrik om jou tyd te beplan? (1)

8.2 Verduidelik hoe jy die volgende tabel kan gebruik om jou tyd te beplan. (4)

Dringend en belangrik	Dringend
Nie dringend nie, maar steeds belangrik	Nie dringend nie

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord TWEE van die drie vrae.

Vraag 9: Gevolge van tienerswangerskappe vir tienerpa’s en -ma’s (10 punte)

“Hoewel die regering ’n maatskaplike toelaag gee om vir die baba se versorging te help betaal, is ’n tienerswangerskap ’n groot las vir sowel die pa as die ma.”

Bespreek hierdie stelling.

Vraag 10: Sosiale integrasie van mense met gestremdhede (10 punte)

Waarom is dit so belangrik vir die regering dat die sosiale integrasie van gestremdes verseker word, en hoe doen die regering dit?

Vraag 11: Loopbaanpad **(10 punte)**

Cherie wil graag na skool haar eie skoonheidsalon open en dink dat sy na Graad 9 die Nasionale Sertifikaat Beroepsgerig moet neem. Verduidelik waarom dit ’n goeie keuse is vir haar, waarheen Cherie moet gaan om die NS(B)-kursus te neem en wat die toelatingsvereistes is.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 28 in Eenheid 6 kan gebruik word as ’n formele assesseringsaktiwiteit. Assesseer die leerders op hul vermoë om in oop ruimtes in te beweeg en as ’n spanspeler op te tree.

Totaal: 30 punte

Halfjaareksamen – Memorandum

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keus **(5 punte)**

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

Vraag 2: Pas kolomme bymekaar **(5 punte)**

Pas die inligting in Kolom B by die term in Kolom A.

Kolom A	Kolom B
2.1 TECHNISA	D een van die toonaangewende kolleges vir afstandsonderrig in Suider-Afrika ✓
2.2 Nasionale Senior Sertifikaat	B jy is verplig om die goedgekeurde keuse van vakke wat jou skool aanbied te neem ✓
2.3 die Nasionale Studente Finansiële Hulpskema	A beurse vir sommige NS(B)-kursusse by openbare VOO-kolleges ✓
2.4 NS(B)	E geleenthede vir skaduwerk en praktiese werkplekblootstelling ✓
2.5 VOO-kollege	C waar jy vir 'n NS(B) kan studier ✓

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

3.1 sosio-ekonomiese ✓
3.2 oordeelkundig ✓
3.3 tyd ✓
3.4 omgewing ✓
3.5 positief (of goed) ✓

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

4.1 raak nie betrokke by enige seksuele aktiwiteit nie ✓ (1)
4.2 godsdiens, familie, gemeenskap (enige 2)
4.3 is die enigste manier waarop jy absoluut seker kan wees dat jy nie swanger sal raak of 'n SOI opdoen nie. ✓✓ (2)

Vraag 5: Antwoord vrae oor tydsbestuursvaardighede (5 punte)

5.1 ’n Maat kan jou aanmoedig of berispe om by jou tydsbestuur te bly. ✓✓ (2)

5.2 ’n Werkskedule is ’n lys take (sommige is geprioritiseer) ✓ wat jy binne ’n sekere tydperk moet voltooi. ✓ (2)

5.3 Dit verskaf ’n plan om alles klaar te kry. ✓ (1)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 6: Antwoord vrae oor jou regte en verantwoordelikhede in die werkplek (10 punte)

6.1 Die Wet op Basiese Diensvoorwaardes ✓ (1)

6.2 Wet op Basiese Diensvoorwaardes van 1997 ✓ vereis dat die werkgewer ’n uiteensetting van werknemersregte by die werkplek ✓ in al die amptelike tale ✓ wat daar gebruik word, moet vertoon. (3)

6.3 Moet die beste resultate vir sy of haar maatskappy verseker, byvoorbeeld finansies, markgroei of kliëntediens. ✓ Moet gedurende werksure hard werk; ✓ respekteer die ure wat hulle moet werk en waarvoor hulle betaal word; ✓deel verantwoordelikheid vir gesondheid en veiligheid in die werkplek; ✓ moet gevare identifiseer wanneer hulle dit opmerk en dit by hulle werkgewers aanmeld; ✓ moet verantwoordelik optree by die werk en moet werkgewers ondersteun om die werkplek veilig te maak; ✓ moet verantwoordelikheid neem vir hulle persoonlike gesondheid en veiligheid asook die veiligheid van ander mense wat deur hulle beïnvloed kan word; ✓ moet saamwerk met die werkgewer; ✓ moet reëls en prosedures om toerusting veilig te bedryf volg en beskermende klere dra wanneer nodig. ✓ (enige 6)

Vraag 7: Beantwoord vrae oor opsomming (10 punte)

7.1 Hoofpunte van ’n teksgedeelte neerskryf ✓✓ (2)

7.2 Ja ✓ (1)

7.3 Uiteindelik het jy ’n kort opsomming van iets en kan jy enige tyd daarna terugverwys om jou geheue te verfris; ✓ gebruik ’n verskeidenheid verskillende denk- en skryfvaardighede; ✓ skryf die hoofidees neer ✓ en gebruik sleutelwoorde of -frases ✓ en enige sleutelfeite wat jy moet onthou. ✓ (5)

7.4 Twee maniere om op te som is deur 'n kort paragraaf te skryf ✓ of om ’n kolpuntlys te maak. ✓ (2)

Vraag 8: Gevallestudie/scenario met ope vrae **(5 punte)**

8.1 Gebruik tyd doeltreffend en doelmatig, weet wat jy moet doen en wanneer jy dit moet doen. ✓ (1)

8.2 (4)

Dringend en belangrik Doen vandag en laat baie tyd toe, byvoorbeeld: Hersien Wiskundetoets (2 uur)	**Dringend** Doen vandag en doen vinnig, byvoorbeeld: Skryf notas oor die les wat ek gemis het ✓✓
Nie dringend nie, maar steeds belangrik Doen môre en laat baie tyd toe, byvoorbeeld: Begin navorsing vir my skoolprojek (2 uur)	**Nie dringend nie** Identifiseer jou spertyd en beplan wanneer om dit te doen, byvoorbeeld: Gaan na die biblioteek om 'n boek vir volgende kwartaal se boekhersiening. Formele Assesseringstaak, te kry. Kies toepaslike boek aan die begin van volgende kwartaal. ✓✓

Afdeling C: 20 punte

Vraag 9: Gevolge vir tienerouers **(10 punte)**

Die welsynstoelaag lyk baie, maar namate die kind groter word en meer kos, klere, mediese uitgawes, vervoer en opvoeding nodig het, vermeerder die uitgawes. ✓ Dit is 'n swaar las vir tieners om te hanteer. 'n Vrou kan onderhoud van die baba se pa eis totdat die kind groot is. ✓ Dit kan 'n swaar las vir 'n man word, veral as hy later met 'n gesin van sy eie wil begin. ✓ Dit is dikwels moeilik om onderhoud in te vorder en kan op hofgedinge neerkom. ✓ Jongmense wat klein kindertjies het om na om te sien, voel dikwels gegrief en frustreerd omdat hulle verhinder word om hulle lewensplanne uit te voer of hulle opleiding te voltooi. ✓ Om 'n ouer te wees, beteken meer as om net 'n baba te hê en hom of haar te voer. ✓ Om 'n ouer te wees, beteken om verantwoordelik te wees vir 'n ander lewe en om die baba op verskillende maniere te versorg. ✓ Ouers doen baie dinge vir hulle kinders. Hulle pas hulle kinders op totdat hulle na hulleself kan omsien. ✓ Dit beteken nie dat die ouers slegs kos, klere en skuiling vir hulle kinders verskaf nie. ✓ Dit beteken ook dat hulle lief is vir hulle, hulle leer wat reg en verkeerd is, en hoe om baie dinge te doen. ✓

Vraag 10: Sosiale integrasie van mense met gestremdhede **(10 punte)**

Die regering poog om deur middel van wetgewing werksgeleenthede vir gestremde mans en vrouens te bevorder, ✓ die verwydering van hindernisse in hulle genieting van openbare geriewe ✓ en hulle integrasie op alle gebiede van die lewe. ✓ Sosiale integrasie is dus een van die belangrikste pilare van die regering se beleid ten opsigte van gestremde mense. ✓ Ons moet fokus op die vermoëns van die mense met

gestremdhede ✓ en op die 'omgewings'-hindernisse wat hulle ervaar en hulle keer om ten volle deel die gemeenskap te word. ✓ Sosiale integrasie is die sleutelmaatreël waarvolgens geassesseer kan word of mense met gestremdhede hulle volle regte beleef ✓ en of hulle op dieselfde manier as ander burgers behandel word. ✓ So byvoorbeeld voorsien 'n welsynstoelaag in sekere behoeftes van 'n rystoelgebruiker, maar die toelaag voorsien glad nie toegang tot 'n ontspanningsentrum in die gemeenskap waar hy of sy bly as die sentrum nie toegerus is met 'n oprit of toepaslike toegang nie. ✓ Die regering probeer om hierdie dinge vir gestremde mense te voorsien sodat hulle sosiale integrasie kan ervaar. ✓

Vraag 11: Toepassingsvraag om 'n derde onderwerp wat in hierdie kwartaal behandel is, te toets (10 punte)

Die Nasionale Sertifikaat, Beroepsgerig, of NS(B), is 'n kwalifikasie wat jy kan verwerf ná Graad 9 in plaas daarvan om Graad 10 tot 12 op skool te neem. ✓ Vir 'n NS(B) kan jy ander vakke neem as dié wat op skool aangebied word. ✓ 'n NS(B)-kwalifikasie bied jou die geleentheid om sowel die teoretiese as die praktiese elemente van 'n bepaalde kursus te bestudeer. ✓ Die teoretiese dele van 'n NS(B)-kursus word gebied aan studente op 'n VOO-kollegekampus, terwyl die praktiese deel van die kursus in 'n werklike werkplekomgewing aangebied word. ✓ Die voordeel van die praktiese deel van die kursus is dat jy die geleentheid het om saam met ervare kundiges te werk. ✓ Daar is 50 openbare VOO-kolleges en 'n aantal privaat VOO-kolleges waar jy vir 'n NS(B) kan inskryf. ✓ Jy moet sewe vakke neem om 'n NS(B)-kwalifikasie te behaal. ✓ Drie van die vakke is verpligtend, naamlik 'n taalkomponent in enige van die 11 amptelike tale, Wiskunde of Wiskundige Geletterdheid, en Lewensoriëntering. ✓ Jy mag dan vier ander vakke kies in die veld wat jou interesseer. Jy kan uit 11 verskillende studievelde kies. ✓ Omdat Cherie haar eie besigheid (skoonheidsalon) wil begin, kan sy Bemarking, Bestuur, Kantooradministrasie en Finansies, Ekonomie en Rekeningkunde of Inligtingstegnologie en Rekenaarwetenskap kies. ✓

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubriek om die leerders te assesseer.

Die leerders kan in oop ruimtes inbeweeg en as 'n spanspeler optree.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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

Kwartaal 3

Wêreld van werk

- Loopbaan- en vakkeuses

Liggaamsopvoeding

- Deelname en verfyning van jou eie en jou portuurgroep se uitvoering van bewegingsaktiwiteite
- Veiligheidsmaatreëls wat verband hou met bewegingsaktiwiteite.
- Deelname aan en bewegingsuitvoering van bewegingsaktiwiteite

Gesondheids-, sosiale en omgewings-verantwoordelikheid

- Vrywillige diens as begrip
- Gesondheids- en veiligheidskwessies wat met geweld verband hou

Inhoud	Tydstoekenning	Leerdersboek bladsy	OG bladsy
Eenheid 1 Wêreld van werk	3 weke / 3 ure	86	100
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding	3 weke / 3 ure	95	103
Eenheid 3 Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	3 weke / 3 ure	97	107
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding	3 weke / 3 ure	105	110
Eenheid 5 Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	4 weke / 4 ure	108	111
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding	4 weke / 4 ure	121	117
Voorbeeld formele assessering	–	-	119

Eenheid 1	Wêreld van werk: Loopbaan- en vakkeuses

Leerdersboek bladsy 86

Eenheidsfokus

Die fokus in hierdie eenheid is daarop gerig dat die leerders hulle persoonlike belangstellings en vermoëns identifiseer en dit koppel aan die vakkeuses vir die VOO-fase. Hulle word dan gelei om hierdie vakke te koppel aan loopbane wat daarmee verband hou. Hulle oefen terselfdertyd besluitnemingsvaardighede.

Hulpbronne benodig

- Toegang tot inligting oor loopbane vir navorsing. Die volgende is nuttige webwerwe:
  - www.careerhelp.org.za
  - www.sacareerfocus.co.za
  - www.saasta.ac.za/links/careers.shtml

Ondersteuning vir onderrig

Leerders sal navorsing moet doen om aktiwiteite in hierdie eenheid te voltooi. Dié wat toegang tot beroepsvoorligters, biblioteke of die Internet het, behoort inligting maklik te kry. Laat die leerders alleen of in pare werk as jy dink dat hulle die navorsing op hulle eie kan doen. As dit moeiliker vir die leerders is om toegang tot die hulpbronne te verkry, laat die klas dan saamwerk sodat hulle hulle navorsingsbevindinge kan kombineer.

Aktiwiteit 1	Omskryf en motiveer jou loopbaankeuse

Leerdersboek bladsy 86

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk in pare.
- Moedig die leerders aan om realisties te wees oor die loopbaankeuses wat hulle motiveer voordat hulle aan hierdie aktiwiteit begin werk.

Voorgestelde antwoorde

1 Vestig die leerders se aandag op die feit dat Tina haar belangstellings en vorige kennis in haar toekomstige loopbaankeuse kan toepas. Wys daarop dat Karibo

realisties is omdat hy verstaan dat dit baie moeilik is om ’n professionele sokkerspeler te wees en hy oorweeg dus alternatiewe opsies wat hom steeds sal toelaat om sy sport as deel van sy loopbaan te geniet. Verduidelik aan die leerders dat Jabu, Alicia en Mogamat ook realisties is in hulle denkwyse, aangesien hulle almal aangedui het hoe hulle vermoëns en belangstellings hulle denkwyse lei oor toekomstige loopbane. Gee die leerders opdrag om respek te hê vir hulle maats se menings tydens die bespreking van hierdie aktiwiteit.

2-5 Moedig die leerders aan om beurte te maak tydens die bespreking en opbouende voorstelle aan hulle maats te maak.

6 Herinner die leerders dat, wanneer hulle hul paragrawe skryf, hulle die gevolgtrekkinge wat hulle gedurende die bespreking gemaak het, moet insluit, saam met ’n verduideliking om hulle keuses te ondersteun.

Aktiwiteit 2	**Doen navorsing oor loopbane wat met verskillende vakke verband hou** Leerdersboek bladsy 88

Agtergrondinligting

Dit kan vir sommige leerders moeilik wees om toegang tot inligting gedurende hulle navorsing te verkry. Gaan na die webwerwe wat aan die begin van die eenheid gegee is en versamel basiese inligting namens hulle. Moenie die inligting vereenvoudig nie, maar gee aan hulle kopieë van die bladsye op die werf. Hulle moet op hulle eie die inligting wat hulle nodig het, uitsorteer en daarvan sin maak.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Jy kan leerders in klein groepies plaas waar ten minste een persoon toegang tot inligting het en hulle die hulpbronne wat hulle het, kan deel.
- Hulle kan ook aantekeninge maak wanneer sprekers wat jy genooi het om die klas oor verskillende loopbaanvelde toe te spreek, met hulle daaroor gesels.

Voorgestelde antwoorde

Die volgende feiteblad verskaf ’n voorbeeld van die uitleg en vlak van inligting wat die leerders moet verskaf wanneer hulle hulle navorsing aanbied.

Loopbaanopsies	Vakke vereis	Studeeropsies
Mediese Noodsorgwerker	Verpligtend: Wiskunde, Lewenswetenskap en Engels (Huistaal of Eerste Addisionele Taal) Opsioneel: Fisiese Wetenskap	Drie-jaargraad aan Universiteit (benodig Fisiese Wetenskap) Drie-jaardiploma by Universiteit van Tegnologie
Betaalkantoor	Verpligtend: Wiskunde of Wiskundige Geletterdheid, Rekeningkunde	Drie-jaardiploma aan Universiteit van Tegnologie Een-jaardiploma deur afstandsonderrig

Uitbreidingsaktiwiteit

As jy dink dat sommige leerders meer as twee loopbaanopsies kan navors, laat hulle dan toe om wyer navorsing te doen. Hulle sal baat vind by die versameling en byeenbring van ’n groter versameling inligting en waardevolle navorsingsvaardighede oefen.

Aktiwiteit 3 Identifiseer belangstellings en vermoëns

Leerdersboek bladsy 90

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Laat leerders op hulle eie werk.
- Wees bedag daarop dat leerders dalk nie duidelik kan identifiseer watter soort werk vir hulle werksbevrediging sal bring nie. Dit is egter belangrik dat leerders breër kwessies wat kan lei tot werksbevrediging, byvoorbeeld om buite of alleen te werk of as deel van ’n span, kan identifiseer.

Voorgestelde antwoorde

Elke leerder sal anders op hierdie aktiwiteit reageer. Sommige leerders het baie belangstellings en vermoëns en hulle sal goed moet dink oor watter drie van elkeen hulle kies. Ander kan sukkel om drie belangstellings of vermoëns te identifiseer en hierdie leerders sal baat vind by ’n verdere kort bespreking van die onderwerp.

Moedig hulle aan om hulle belangstellings in ’n reeks verskillende omgewings te oorweeg, byvoorbeeld huis, skool en in hulle vrye tyd. Herinner hulle daaraan dat vermoëns dikwels te doen het met waarin ’n persoon goed is en moedig hulle weer aan om hulle vermoëns in die tuisomgewing, by die skool en tydens hulle ontspanningsaktiwiteite te oorweeg.

Ondersteuningsaktiwiteit

As jy vind dat sommige leerders bly sukkel om hulle belangstellings en vermoëns te identifiseer, neem hulle eenkant en hanteer hierdie aktiwiteit as deel van 'n besprekingsforum. Leerders sal baat vind om te hoor van die verskillende soorte belangstelling van hulle maats en jy kan ook leerders aanmoedig om aan mekaar voorstelle van hulle vermoëns te gee.

Aktiwiteite 4 en 5	**Identifiseer jou belangstellings en vermoëns wat met verskillende loopbane verband hou/Identifiseer jou goeie en swak hoedanighede** Leerdersboek bladsy 91 en 92

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die meeste leerders vind dit makliker om hulle belangstellings en vermoëns in plaas van hulle goeie en swak hoedanighede te identifiseer.
- Die doel van hierdie aktiwiteite is om leerders aan te moedig aan te hou om hulle unieke belangstellings en vermoëns te verstaan/begryp en hulle begrip van wat goeie en swak hoedanighede is te ondersteun.
- Die tabelle in die Leerdersboek word verskaf om die leerders te help om voorbeelde te identifiseer van belangstellings en vermoëns asook goeie en swak hoedanighede wat 'n uitwerking kan hê op vak- en loopbaankeuses.
- Herinner leerders daaraan dat die loopbane en inligting wat in die tabelle verskaf is denkbeeldig is, en nie na hulle spesifiek verwys nie. Verduidelik dat hulle na voltooiing van hierdie aktiwiteite in staat behoort te wees om hulle eie spesifieke belangstelling, vermoëns, goeie en swak hoedanighede, belangstellings en vermoëns in 'n soortgelyke oefening toe te pas en te ondersteun waarom dit op sekere vakke en moontlike loopbaanopsies toepaslik is (of nie).

Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: Bewegingsaktiwiteite (1)

Leerdersboek bladsy 95

Eenheidsfokus

- Deelname aan en verfyning van eie en ouderdomsgroep se uitvoering van bewegingsaktiwiteite
- Veiligheidsmaatreëls wat verband hou met bewegingsaktiwiteite

Hulpbronne benodig

- Musiek vir gekose danse
- Ou kussingsloop en ’n skêr (om te demonstreer hoe om verbande vir armbeserings te maak)

Ondersteuning vir onderrig

- Die opwarming hoef nie van hoë intensiteit te wees nie, maar moet ekstra strekoefeninge insluit.
- Pas aan by gebreke: As daar leerders met gestremdhede is, moet jy hulle verseker dat hulle aan alle aktiwiteite sal deelneem. Leerders in rolstoele kan in hulle rolstoele beweeg en bolyf-aktiwiteite uitvoer. Leerders wat gesiggestremd is, kan pare vorm met maats wat hulle kan bystaan.

Aktiwiteit 6	Dans die elektriese glybaan-rydans Leerdersboek bladsy 95

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die elektriese glybaan is ’n gewilde rydans. Kies ’n liedjie of vra leerders om ’n liedjie waarop die dans gedoen word aan te beveel.
- Verdeel leerders in groepe van 12 tot 20. Leer die basiese dansstappies aan leerders. Verwys na Leerdersboek.
- Sodra leerders die basiese stappe ken, kan die groepe hulle eie variasies van die dans insluit solank die basiese bewegingspatroon behoue bly. Groepe kan selfs die dansliedjie verander.
- Herinner leerders daaraan dat hulle oor hulle danschoreografie geassesseer sal word.
- Die elektriese glybaan kan oor twee tot drie lesse uitgevoer word.
- Jy kan die aktiwiteit vir formele assessering gebruik.

Assessering

Die aktiwiteit kan as ‘n formele assessering gebruik word.

Die leerder kan die elektriese glybaandans uitvoer.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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 **Maak ’n hangverband** Leerdersboek bladsy 96

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Begin deur ’n teoretiese les in die klas te gee. Bespreek kortliks moontlike dans-beserings en beseringvoorkoming met leerders. Vra die leerders voor die les om ’n ou kussingsloop en ’n skêr skool toe te bring. As dit nie moontlik is nie, bring self net een skool toe en demonstreer die tegniek aan hulle.

Agtergrondinligting

Die BRYDO-behandeling:

B **Beskerm**: Indien beseer, hou op speel en beskerm die beseerde gedeelte teen verdere skade. Vermy om gewig op die beseerde gedeelte te plaas.

R **Rus**: Rus is deurslaggewend om die beseerde spier, sening, ligament of ander weefsel teen verdere besering te beskerm. Rus van die beseerde deel is belangrik om doeltreffende genesing te bevorder.

Y **Ys**: Gebruik ’n koue pak, gebreekte ys of selfs ’n sak gevriesde ertjies toegedraai in dun tinfoelie om die beseerde gedeelte koud te hou. Die koue verskaf korttermynpynverligting en beperk ook die swelling deur die bloedvloei na die beseerde gebied te verminder. Moet nooit ys direk op die vel plaas as ’n besering koud gehou word nie (behalwe as dit soos in ysmassering beweeg) en moet nooit

ys vir meer as 20 minute op ’n slag op ’n besering los nie. Langer blootstelling kan jou vel beskadig en selfs vriesbrand veroorsaak.

D **Drukking**: Drukking help om swelling te beperk en te verminder. Sommige mense ervaar ook pynverligting van drukking. ’n Maklike manier om die plek waar die besering plaasgevind het saam te druk, is om ’n verband óm die geswelde gedeelte te draai. As jy ’n klopping voel of die verband voel te styf, verwyder die verband en draai dit ’n bietjie losser om die beseerde plek.

O **Oplig**: Oplig van ’n besering help om swelling te beheer. Dit is die doeltreffendste as die beseerde plek bokant die vlak van die hart opgelig word. As jy byvoorbeeld ’n enkel beseer het, probeer om op die bed te lê met jou voet op een of twee kussings gestut.

Baie verstuitings, verrekkings of ander beserings sal na ’n dag of twee van behandeling begin herstel. Maak ’n afspraak met jou plaaslike kliniek/dokter as die pyn of swelling nie na 48 uur begin verminder nie

Aanvanklike behandeling van ’n fraktuur:

Jy moet onmiddellik mediese noodversorgingshulp kry.

Jy moet die beseerde plek spalk. Gebreekte bene is baie pynlik en enige stampe of bewegings is geneig om baie pynlik te wees. Hierdie pyn is minder as jy die arm of been spalk. Iets eenvoudigs soos ’n oefenboek of gevoude stuk karton en kleefband is dalk genoeg om byvoorbeeld ’n gebreekte arm gemaklik te maak.

Stappe om ’n verband te maak

’n Verband word gemaak om die boarm, voorarm en gewrig te beskerm en te ondersteun.

Stap 1: Plaas die kussingoortreksel op die tafel. Die kussingoortreksel moet volgens grootte gesny word: ongeveer 150 cm x ongeveer 90 cm. (As die verband vir ’n kind bedoel is, kan jy ’n kleiner grootte gebruik.)

Stap 2: Sny ’n driehoek uit hierdie stuk materiaal. Vou ’n groot vierkantige stuk materiaal diagonaal in ’n driehoek as jy nie ’n skêr byderhand het nie.

Stap 4: Vra die leerders om saam met ’n maat te werk. Plaas die “beseerde” leerder se elmboog aan die bopunt van die driehoek en die gewrig halfpad langs die driehoek se onderste kant. Bring die twee los punte op en om die voor- en agterkant van dieselfde (of teenoorgestelde) skouer en steek of knoop dit stewig aanmekaar. Verstel die hoogte van die knoop sodat die elmboog met ’n regte hoek gebuig is.

Stap 5: Laat leerders oefen om ’n verband te maak.

Eenheid 3 Gesondheids-, sosiale en omgewings-verantwoordelikheid: Vrywilligerdiens

Leerdersboek bladsy 97

Eenheidsfokus

Die eenheid moedig leerders aan om vrywillige werk te doen, wat hulle ’n verantwoordelikheidsgevoel en nuwe vaardighede gee, asook ’n idee van die wyer samelewing waarbinne hulle leef.

Hulpbronne

- Artikels in koerante en tydskrifte soos *You Magazine* en *Huisgenoot*
- Inligting soos brosjures of pamflette van vrywilligerorganisasie

Ondersteuning vir onderrig

- Verduidelik wat vrywilligerdiens is. Vra leerders om sommige vrywilliger-organisasies waarvan hulle of in hulle plaaslike gebied of nasionaal weet, te noem, byvoorbeeld die DBV of *Gift of the Givers*, of internasionaal, byvoorbeeld die Rooikruis en *Red Crescent*.
- Sommige leerders het dalk reeds vrywillige werk gedoen. Jy kan hulle vra om hulle ervarings met die klas te deel. Herinner hulle daaraan dat vrywillige werk op ’n individuele grondslag gedoen kan word, met ander woorde dit is nie in ’n organisasie nie. Hulle kan op eie inisiatief mense in hulle eie gemeenskap help.

Aktiwiteit 8 Identifiseer en bespreek vrywilligerwerk deur individue en die gemeenskap

Leerdersboek bladsy 98

Agtergrondinligting

Hier volg sommige van die voordele van vrywillige werk:

- ’n Gevoel van verantwoordelikheid. Deur vrywillig iets te doen, leer tieners wat dit beteken om ’n verbintenis te maak en daarby te bly. Hulle leer hoe om betyds te wees vir ’n werk, hulle bes te doen en trots te wees op die resultaat. Hulle leer ook dat ons almal verantwoordelik is vir die welstand van ons gemeenskappe.
- Een persoon kan ’n verskil maak. Dit is ’n bemagtigingsboodskap vir jongmense dat hulle belangrik genoeg is om ’n uitwerking op iets of iemand te hê.
- Die voordeel van opoffering. ’n Kind leer dat dit soms goed is om op te offer deur ’n speelding aan ’n minderbevoorregte kind te gee. Deur terug te sny op

ontspanningstyd om te help om die strand skoon te maak, laat leerders besef dat daar belangrike dinge buiten hulleself en hulle onmiddellike begeertes is.

- Verdraagsaamheid. Om in die gemeenskap ’n diens te lewer, kan jongmense in aanraking bring met mense van verskillende agtergronde, vermoëns, kulture, ouderdom, opvoeding en inkomstevlakke. Hulle sal leer dat selfs die mees uiteenlopende individue kan saamstaan as gevolg van gemeenskaplike waardes.
- Werksvaardighede. Gemeenskapsdiens kan jongmense help om oor hulle toekomstige loopbane te besluit. Is hulle geïnteresseerd in die mediese veld? Hospitale en klinieke het dikwels vrywilligerprogramme.
- Vul die ledige tyd wyslik. As tieners nie by gewone naskoolse aktiwiteite betrokke is nie, kan gemeenskapdiens ’n goeie alternatief wees.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te laat dink aan maniere waarop hulle ander in hulle individuele kapasiteit kan help en hoe gemeenskappe kan saamwerk.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet in klein groepies werk om hierdie aktiwiteit te doen.
- Hulle kan hierdie aktiwiteit op hulle eie voltooi as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.
- Leerders behoort in staat te wees om te identifiseer dat vrywilligerwerk welwillendheid tussen mense bevorder. Dit help om die gemeenskap op te hef en moedig die gemeenskap aan om saam te werk.

Voorgestelde antwoorde

1 Voorstelle kan insluit:
   - Pas die baba op vir die bure.
   - Werk in ’n ouer persoon se tuin.
   - Bied aan om te help by ’n plaaslike diereskuiling.
   - Help om blomme en bome op die skoolterrein te plant.

2 Voorstelle kan die volgende insluit:
   - Begin ’n gemeenskapsopkombuis.
   - Versorg ’n park in die gemeenskap deur vullis te versamel, vuilgoed uit te haal, blomme te plant of speeltoerusting te verf.
   - Begin ’n gemeenskapsklereruilhandel waar ouers byvoorbeeld klere wat te klein is vir hulle kinders kan omruil vir groter klere.

Aktiwiteit 9	**Bespreek hoe vrywilligerorganisasies bydra tot sosiale en omgewingsgesondheid en volhoubare ontwikkeling** Leerdersboek bladsy 100

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders betrokke te kry by inligting oor die rol wat vrywilligerorganisasies speel.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet in pare werk.
- Laat tyd vir bespreking van die antwoorde toe.

Voorgestelde antwoorde

1 Vrywilligers help om sosiale en omgewingsgesondheid te bevorder en moedig onderhoubare ontwikkeling aan. Hulle werk ook met die omgewing. Leerders moet voorbeelde van die tipes werk in elke veld gee, soos gesondheidsberading, om slagoffers van vloedramp en ander natuurlike rampe by te staan, ensovoorts.

2 Hulle kry gewoonlik hul befondsing van donasies, besighede, klein toelae van die regering en Lotto.

3.1 Sosiale gesondheid: verskaf goedere en dienste wat mense nodig het, soos kos, water, klere, gesondheidsorg, behuising en opvoeding.

3.2 Omgewingsgesondheid: verskaf opvoedkundige projekte, bewaring van plaaslike gebiede, ensovoorts. Hulle help om mense van skoon, gesonde water te voorsien, verleen bystand in die herwinning en verbetering van plaaslike omgewings deur bewaringsgebiede te ontwikkel.

3.3 Onderhoubare ontwikkeling: verskaf opvoeding oor onderhoubare ontwikkeling, sonder enige skade aan die omgewing, ensovoorts. Hulle help mense om hulle eie kos op ’n gesonde en onderhoubare manier te kweek en leer hulle oor die ekonomiese en finansiële waarde van herwinning.

4 Leerders se antwoorde sal verskil. Dit is belangrik dat hulle redes gee vir hul antwoorde.

Aktiwiteit 10	**Bespreek die rol van vrywilligerorganisasies** Leerdersboek bladsy 104

Die doel van hierdie aktiwiteit is dat die leerders die rol van vrywilligerorganisasies om mense se lewe te verbeter, moet verstaan en dit moet navors.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit sal ongeveer 10 minute in die klas duur, plus bykomende tyd by die huis.
- Leerders moet in pare werk om Vraag 1 en 2 in die klas te bespreek.
- Hulle moet op hulle eie werk om inligting vir Vraag 3 te kry.
- Bestee tyd aan leerders wat nie goed verstaan wat hulle moet doen nie. Maar seker dat tyd toegelaat word vir bespreking van die antwoorde.

Voorgestelde antwoorde

1. Vrywilligerorganisasies ondersteun mense in nood, soos die armes en minderbevoorregtes, deur hulle te help om huise te bou, kos te verbou en vaardighede te ontwikkel. Hulle verskaf ondersteuning aan weeskinders, siek mense en hulle families wat deur terminale siektes soos VIGS en kanker geraak word.
2. Leerders gee eie opinies, maar maak seker dat hulle hul opinies met redes ondersteun.
3. Leerders moet enige vrywillige organisasies in hul omgewing identifiseer.
4. Leerders moet een vrywillige organisasie kies en navorsing daaroor doen – hulle moet die naam van die organisasie verskaf, wat die organisasie doen, hoe die organisasie befonds word en verduidelik hoe iemand ‘n vrywilliger by die organisasie kan word.

Eenheid 4 Liggaamsopvoeding: Bewegingsaktiwiteite (2)

Leerdersboek bladsy 105

Eenheidsfokus

Leerders fokus op deelname aan danse en verfyn hulle bewegings. Hulle doen dit deur op maat van hip-hop-musiek en die musiek van Michael Jackson se *Thriller* te dans. Leerders ontwerp ook hul eie straatdaans.

Hulpbronne

- Video van Michael Jackson se *Thriller*-musiekvideo, en/of musiek vir die liedjie
- Hip-hop-dansmusiek

Ondersteuning vir onderrig

Deel leerders mee dat hulle die dans op Michael Jackson se dansvideo sal leer. Leerders kan die video aflaai en dit gebruik om die passies te leer. Leerders behoort bekend te wees met Michael Jackson se *Thriller*-dansvideo.

Aktiwiteit 11	**Oefen *Thriller*-danspassies**	Leerdersboek bladsy 105

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel leerders in groepe van 10 tot 15. Groepe kan besluit of hulle ’n dansleier (Michael Jackson) wil hê, met die oorblywendes as zombies.
- Dit is die geleentheid vir leerders om kreatief met hulle danspassies te wees, aangesien sommige dele van die liedjie "vrystyl"-dans toelaat. Leerders sal ook bewegings uitvoer wat in sinchronisasie met die groep as geheel is.

Aktiwiteit 12	**Oefen straatdans (*street dancing*)**	Leerdersboek bladsy 107

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Hierdie aktiwiteit fokus op straatdans waarby hip-hop-dansstyle ingesluit is. Lei die leerders deur die passies wat in hulle Leerdersboek beskryf word.
- Verdeel leerders in groepe van vier tot tien. Groepe moet hulle eie hip-hop-dans choreografeer.

Eenheid 5 Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid: Gesondheids- en veiligheidskwessies wat met geweld verband hou

Leerdersboek bladsy 108

Eenheidsfokus

Daar word gefokus op redes waarom geweld voorkom (insluitend die verkragtingskrisis in ons skole), en die uitwerking daarvan op individue en die gemeenskap. Daar word gekyk na straatboewery en vuurwapenverwante geweld. Maniere om jouself te beskerm en probleemoplossingsvaardighede in verhouding tot geweld word ook ondersoek.

Hulpbronne

- Lewensoriënteringsbiblioteek: *Family violence, in Understanding Relationships* deur Kate Havelin, Philippa Garson, Catherine Garson, Sheree Russouw en Christina Gallagher, Awareness Publishing
- Artikels in tydskrifte soos *You Magazine* en *Huisgenoot*

Ondersteuning vir onderrig

- Sommige leerders sal uit eie ervaring kan identifiseer met die inhoud van hierdie Eenheid, terwyl dit vir ander sake sal wees waarvan hulle gehoor het maar wat iewers anders gebeur het. Jy sal hierdie eenheid moet aanbied volgens die leerders in jou klas. As jy in Suid-Afrika grootgeword het, is dit onwaarskynlik dat jy nog nie op die een of ander stadium met dade van geweld te doen gekry het nie.
- Versamel tersaaklike artikels uit koerante en tydskrifte en bring dit klas toe.

Aktiwiteit 13	Identifiseer gewelddade tuis, by die skool en in die gemeenskap Leerdersboek bladsy 109

Agtergrondinligting

Jy vind dalk hierdie artikel interessant. Oorweeg dit om gedeeltes daarvan aan die leerders voor te lees met die oog op ’n klasbespreking. Aangepas uit *The Mail and Guardian*, uitgegee op 9 November 2010.

Waarom Suid-Afrika so gewelddadig is
Suid-Afrika is een van die gewelddadigste lande in die wêreld en die kern van die probleem met gewelddadige misdaad is ’n “subkultuur van geweld en kriminaliteit”. Ander faktore wat bydra tot die hoë vlakke van geweldsmisdaad in die land sluit in:

- ongelykheid, armoede, werkloosheid en marginalisering
- die kwesbaarheid van jongmense, wat gekoppel is aan kinderopvoeding en sosialisering
- waardes wat verband hou met geweldsmisdaad, soos teenstrydigheid teenoor die wet en die normalisering van geweld en
- ’n oorafhanklikheid van ’n ondoeltreffende kriminele regstelsel, en nie genoeg klem op ander benaderings om geweldsmisdaad te voorkom nie.

Die skrywers het aangedui dat 21% van verdagtes in die geval van moord wat gepleeg is as gevolg van ’n argument en 31% van verdagtes in misdaadverwante moorde, 19

jaar of jonger was. “Dit dui daarop dat die probleem van geweldsmisdaad, insluitend ernstige geweldsmisdaad, met jong oortreders geassosieer word,” sê hulle.

Geweldadige tendense

Die verslag het bevind dat die Suid-Afrikaanse gevangenisse die geweldadige tendense van baie gevangenes versterk en sê dat “die [kriminele regstelsel] ’n dubbelsnydende swaard bly, wat aanhoudend die probleem van geweld en misdaad versterk terwyl dit dit ook verlig.”

Die verslag het ook bevind dat “ongelykheid op sigself ’n hoofoorsaak van geweld is.”

“Geweld het ’n groter uitwerking op arm gemeenskappe as wat dit op welvarende gemeenskappe het – maar beleid en die media-aandag fokus meer op die uitwerking wat geweld op die gegoedes het en dra by tot die versuim om die uitwerking wat geweld op die armes het, te verstaan en dit aan te spreek.”

Terwyl die “drietal-misdade” – inbrake by besighede en huise, en kapings – as ’n prioriteit beskou word, word ander geweldsmisdade soos aanranding van verswarende aard onder die armes as ’n laer prioriteit gesien.

Die verslag stel voor dat in plaas daarvan om byvoorbeeld na die drietal-misdade en kontakmisdade te kyk, polisie eerder gewapende geweld en seksuele geweld moet prioritiseer, of daar ’n wapen by betrokke is of nie. “Dit sal ’n regverdiger manier wees om die ernstigste vorms van geweld wat die armes beïnvloed, te hanteer,” het hy gesê.

Antony Altbeker, ’n skrywer van dele van die verslag sê: “Die drietal-misdade is van die ‘polisieerbaarste’ misdade wat daar is. Dit is baie moeilik om die grootste gedeelte van geweldsmisdaad in Suid-Afrika op te los, wat in sosiale ruimtes gebeur wat baie moeilik is om te polisieer en wat so ’n groot gedeelte van die bevolking betrek.”

Omkeer van die kultuur van geweld

Lydia Chikunga, voorsitter van die portefeuljekomitee oor polisie, het gesê dat die verantwoordelikheid om die kultuur van geweld in Suid-Afrika om te keer by individue begin. “Dit begin deur wat ek in my huis voor my kinders doen. As ek [my kinders leer] om te dink dat geweld die enigste manier om ’n probleem te hanteer is, of as ek [as] ’n werker dink [dat] protes die enigste manier is, [dit] is geweldadig. As die polisie se benadering altyd gewelddadig is, sal dit ’n uitwerking hê. In werklikheid skep ons geweld,” het sy gesê.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders betrokke te kry by die nuusuittreksels en ander bronne en om die soorte geweld te kategoriseer.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet in klein groepies werk.
- Behandel die eerste twee saam met die klas om die leerders te wys wat om te doen.
- Leerders kan dit vir huiswerk voltooi as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.

Voorgestelde antwoorde

1 Kaping: vind plaas buite die skool
Gewapende roof: vind by die huis plaas
Moord: vind in die gemeenskap plaas
Verkragting: vind by die skool plaas
Bendeverkragting: vind in die gemeenskap plaas
Bendemoord: vind in die gemeenskap plaas
Bendegeweld: vind in die gemeenskap plaas
Moord: vind by die huis plaas

2 Leerders se eie reaksies. Hulle het dalk voorbeelde van ander soorte geweld behalwe dit wat in die Leerdersboek voorkom, byvoorbeeld van kinders wat geslaan word in afknousituasies.

Aktiwiteit 14	**Ondersoek vuurwapenverwante geweld** Leerdersboek bladsy 113

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders betrokke te kry by die inligting oor die rol van vuurwapengeweld en om dit in hulle eie gemeenskappe toe te pas.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet in groepe werk. Indien moontlik, moet groepe sodanig gemeng word dat leerders kan hoor van woonbuurte en ervarings wat van hulle eie verskil.

Voorgestelde antwoorde

1–4 Antwoorde handel oor die leerder se eie reaksie oor die gemeenskap waar jou skool geleë is. Alle leerders behoort aan die bespreking te kan deelneem. Selfs al het hulle dit nog nie persoonlik ervaar nie, het hulle al gehoor of gelees van geweld in die gemeenskap.

Aktiwiteit 15	**Identifiseer die probleemoplossingsvaardighede wat Ivy gebruik het** Leerdersboek bladsy 114

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Dit is die doel van hierdie aktiwiteit dat leerders die berig lees en verstaan en dan hulle kennis van probleemoplossingsvaardighede toepas.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute en leerders werk in pare.
- Lees die berig aan die klas voor of laat leerders beurte maak om dit hardop te lees.
- Leerders kan hierdie aktiwiteit vir huiswerk doen as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.

Voorgestelde antwoorde

1 Bendegeweld.
2 Sy het die probleem geïdentifiseer en gedefinieer.
Sy het ander bendelede in die gemeenskap een vir een gemotiveer om hulle lewe totaal te verander.
Sy het jong leiers in die gemeenskap gekry om haar te help.
Hulle het uitlate vir die jeug gekry (jeugprogramme).
Hulle het aan hulle meer onderwysgeleenthede gebied.
Hulle het dit reggekry dat mense trots is op hulle gemeenskap en aktief deelneem aan tuinmaak en opruiming.
Hulle het veiligheidsmaatreëls geïmplementeer.
3 Ander lede van die gemeenskap, veral jeugleiers.
4 Laat mense met die hulp van 'Trots'-organisasies trots voel op hulle gemeenskap.
5 'Trots'-organisasies het na ander townships versprei.

Aktiwiteit 16	**Ontleed en rolspeel hoe Ivy die konflik hanteer het** Leerdersboek bladsy 116

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders betrokke te kry by die hantering van konflik deur rolspel te doen. Jy moet soek na duidelike bewys in die rolspel dat leerders die riglyne vir suksesvolle konflikoplossing gebruik en dat hulle kan sien wat die verskil tussen die verkeerde en die regte benadering is.

Aktiwiteit 17	**Stel idees voor om jouself en ander teen vuurwapenverwante geweld te beskerm** Leerdersboek bladsy 118

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te laat dink hoe om hulleself teen wapenverwante geweld te beskerm.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.
- Leerders moet in groepe werk om hierdie aktiwiteit uit te voer. Of jy kan daarvan ’n klasbespreking maak.
- Gebruik hierdie aktiwiteit vir informele assessering. Dit sal interessant wees om te sien wie aan die bespreking deelneem.

Voorgestelde antwoorde

Leerders se eie reaksies. Dit is moontlik dat al hierdie voorstelle kan werk, maar leerders het dalk redes waarom sommige voorstelle beter as ander in hulle eie gemeenskappe sal werk.

Aktiwiteit 18	**Beskerm jouself teen verkragting** Leerdersboek bladsy 119

Agtergrondinligting

Talle vrouens en kinders word verkrag deur mans wat hulle ken, wat saam of naby hulle woon, en wat aan hulle bekend is. Ons moet sensitief wees en weet dat verkragting nie slegs ’n ‘vreemdelinggevaar’-probleem is nie.

Dit plaas druk op die slagoffer om nie die geval aan te meld nie. Eerstens kan die oortreder die slagoffer dreig as sy die geval aanmeld. As verkragting binne ’n verhouding plaasvind, is die situasie selfs nog meer kompleks. Al wil die vrou graag die geval aanmeld, glo die polisie haar dalk nie en sê dat dit ’n ‘familiesaak’ is. Navorsing het getoon dat ’n vrou dit moeilik vind om te erken dat die feit dat sy gedwing was om seks binne ’n verhouding te hê neerkom op verkragting, omdat sy gesosialiseer is om te glo dat dit haar plig is om seks met haar bedmaat te hê.

Probeer om hierdie sake sensitief te hanteer en sê dat om seks te hê met iemand wat jonger is as 16 of met enigiemand teen haar sin, neerkom op verkragting.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is dat die leerders kennis maak met die gevallestudie en dink aan maniere om verkragting te verhoed.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.

- Voordat die gevallestudie gelees word, moet julle die algemene inligting oor verkragting wat vroeër in hierdie Eenheid voorkom, weer nagaan. Lees die gevallestudie oor die Veilige Skole-veldtog hardop of laat leerders beurte maak om dit hardop in die klas te lees.
- Laat die leerders in groep sit en die vrae beantwoord, of as jy wil, kan jy die vrae tydens 'n klasbespreking beantwoord.

Voorgestelde antwoorde

1 Verkragting is 'n geweldsmisdaad. Volgens die verkragters laat die daad hulle sterk en belangrik voel.
2 Dit is waarskynliker dat mense wat slagoffers van verkragting was, 'n seksueeloordraagbare infeksie kan kry, positief vir MIV toets, aan depressie lei of selfmoord oorweeg. Hulle is bang en vind dit moeilik om later in hulle lewe verhoudings te hê.
3 Leerders se eie reaksies. Hulle moet voorbeelde uit die gevallestudie verskaf, soos om jouself te verdedig. Ander idees kan insluit om altyd in 'n groep uit te gaan, om versigtig te wees om nie alkohol of dwelms te misbruik nie, sodat jy te alle tyd ten volle in beheer van jouself is.
4 Dit gee meisies selfvertroue. Dit leer meisies om nie paniekerig te raak as hulle aangeval word nie, maar om beheer van die situasie oor te neem. Dit verleen geesteskrag aan hulle.

Eenheid 6 Liggaamsopvoeding: Bewegingsaktiwiteite (3)

Leerdersboek bladsy 121

Eenheidsfokus

Dans is weer die fokus van hierdie eenheid. Hierdie keer maak leerders kennis met die rubbersteweldans en gewilde internasionale danse. Hulle neem deel aan hierdie danse en demonstreer verskeie bewegings.

Hulpbronne

Musiek vir hierdie danse: Rubbersteweldans, baldans, die *Waka Waka* en die *Macarena*.

Ondersteuning vir onderrig

- Gesels met die leerders oor die Zoeloedanse wat op bladsy 121 beskryf word en of enigiemand bekend is met enige van hulle. Demonstreer ’n paar van die bewegings.
- Praat oor die agtergrond van die rubbersteweldans en die ander internasionale danse wat op bladsy 122–123 beskryf word.

Aktiwiteite 19 en 20	**Leer ’n kulturele dans/Oefen die rubbersteweldans** Leerdersboek bladsy 121 en 122

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Moedig leerders aan om die les oor te neem, en om mekaar se dansbewegings te onderrig en te verfyn.
- Kies ’n kulturele dans na gelang van die kulturele verskeidenheid onder die leerders. Die dans kan een wees wat vir die meeste leerders bekend is, of een wat baie bekend is by die minderheid en wat in staat is om die dans aan die klas te demonstreer en vir hulle te leer.
- Leerders kan verdeel word in groepe van vier tot 12, afhangende van die geselekteerde danse. As hulle rubbersteweldanse verkies, moet jy die leerders in groepe van ses tot 12 verdeel. Laat leerders hulleself deur die dans uitdruk op dieselfde ’n manier as wat die mynwerkers dit doen.

Aktiwiteit 21	**Voer ’n baldans uit**	Leerdersboek bladsy 123

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Baldans is ’n gewilde dans saam met ’n dansmaat.
- Kies ’n baldans.
- Leerders kan self pare vorm. Probeer om eers pare van die teenoorgestelde geslag te vorm, hoewel dit nie veel saak maak as leerders van dieselfde geslag is nie.
- Laat die leerders die dans oefen. Beklemtoon goeie tegniek, aangesien leerders oor hulle dans geassesseer sal word.

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as ‘n formele assessering gebruik word.

Die leerder kan ’n baldans uitvoer en die korrekte tegniek demonstreer.
[Gebruik die rubriek op bladsy 121 vir assessering.]

Projek oor vrywilligerorganisasies

Parewerk- oor vrywilligerorganisasies

Let op die volgende instruksies:

1 Hierdie projek moet voltooi word deur twee leerders.

2 Hierdie projek bestaan uit twee dele:

Deel 1: Versamel inligting oor ’n vrywilligerorganisasie in jou gemeenskap

Deel 2: Ontwikkel ’n vrywilligerprogram in jou gemeenskap

3 Hoewel elke leerder verantwoordelikheid neem vir ’n deel, moet die twee dele met mekaar verband hou. Deel 2 moet voortbou op die navorsing van ’n soortgelyke/verwante reedsbestaande organisasie in die gemeenskap. Die tweede leerder moet die inligting van die eerste deel gebruik om die nuwe vrywilligerorganisasie te ontwikkel.

4 Vir Deel 1 moet die volgende neer geskryf word:
   4.1 die naam van die organisasie
   4.2 wat die organisasie doen
   4.3 hoe die organisasie befonds word
   4.4 hoe om ’n vrywilliger vir hierdie organisasie te word
   4.5 beskrywing van uitdagings waarmee die organisasie te kampe het.

5 Die leerder wat verantwoordelik is vir Deel 2 moet ’n verwante vrywilligerorganisasie in die gemeenskap ontwikkel. Leerder B moet die inligting wat deur Leerder A versamel is gebruik om ’n realistiese vrywilligerprogram te ontwikkel, en moet die volgende insluit:
   5.1 die naam van die organisasie
   5.2 wat die organisasie doen
   5.3 hoe die organisasie befonds word
   5.4 beskrywing van uitdagings wat die organisasie na verwagting sal moet hanteer.

6 Leerders moet die projek as ’n span vir die klas aanbied en verduidelik waarom die navorsing in Deel 1 hulle gehelp het om ’n vrywilligerorganisasie in Deel 2 te kies, hoe hulle die organisasie kan ontwikkel en die uitdagings wat hulle moontlik sal moet hanteer.

7 Na die aanbieding, kan die klas vrae stel aan die paar, en ook terugvoer gee.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 21 in Eenheid 6 kan gebruik word as ’n formele assessering aktiwiteit. Die leerders word geasseseer op hul tegniek om ’n baldans uit te voer.

Totaal: 30 punte

Memorandum

Beide leerders sal oor die volgende kriteria geassesseer word:

Kriteria	Punte uit 10
Elke leerder moet ’n stuk skryf wat al die vereiste inhoud dek.	
Leerders moet met mekaar saamwerk sodat die eindresultaat ’n voorstel vir ’n realistiese vrywilligersprogram is.	
Leerders moet insig in gemeenskapskwessies toon.	
Leerders moet met ’n idee vorendag kom wat goed deurdink is en wat die behoeftes van die gemeenskap goed sal dien.	
Leerders moet die projek duidelik en doeltreffend vir die klas aanbied.	
Leerders moet vrae uit die gehoor goed hanteer.	
Die klas moet gunstig op die idee reageer.	

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubriek om leerders te assesseer.

Die leerder kan ’n baldans uitvoer en die korrekte tegniek 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 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 4

Kwartaal 4

Wêreld van werk
- Studie- en loopbaanbefondser
- Beplan vir eie lewenslange leer: Doelstelling vir lewenslange leer

Selfontwikkeling in die samelewing
- Uitdagende situasies: Depressie, hartseer, verlies, trauma en krisis

Liggaamsopvoeding
- Deelname en afronding van eie uitvoering in buitelug-ontspanningsaktiwiteite
- Veiligheidskwessies wat verband hou met buitelug-ontspanningsaktiwiteite.
- Deelname aan en bewegingsuitvoering in buitelug-ontspanningsaktiwiteite

Grondwetlike regte en verantwoordelikhede
- Sportetiek in alle fisiese aktiwiteite

Inhoud	Tydstoewysing	LB bladsy	OG bladsy
Eenheid 1 Wêreld van werk	2 weke / 2 ure	126	122
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding	2 weke / 2 ure	132	125
Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	1 week / 1 uur	135	126
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding	1 week / 1 uur	138	128
Eenheid 5 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	1 week / 1 uur	140	129
Eenheid 6 Liggaamsopvoeding	1 week / 1 uur	142	131
Eenheid 7 Selfontwikkeling in die samelewing	3 weke / 3 ure	144	134
Eenheid 8 Liggaamsopvoeding	3 weke / 3 ure	155	138
Opsomming en voorbeeld formele assessering	—	-	139

Eenheid 1 Wêreld van werk: Befondsing vir studies en lewenslange leer

Leerdersboek bladsy 126

Eenheidsfokus

Hierdie eenheid kyk na verdere studies wat befonds kan word en die implikasies van die opsies. Ons kyk dan na die begrip van lewenslange leer en hoe om te beplan en doelwitte daarvoor te stel. Weer eens word doelstelling beklemtoon: leerders stel hulle eie leerdoelwitte.

Hulpbronne benodig

- Toegang tot inligting oor fondsverskaffers vir verdere studies
- Materiaal om plakkate te maak

Ondersteuning vir onderrig

- As leerders nie maklike toegang tot inligting oor die koste van studie en fondsverskaffers het nie kan jy denkbeeldige situasies opstel wat die kostes en die befondsingopsies insluit.
- Op hierdie stadium onderrig jy die leerders oor hoe om oor die kostes te dink, hoe om te begroot, hoe om tussen befondsers te kies en die soort inligting wat hulle nodig het. Dit sal ideaal wees as hulle lewensgetroue inligting het, maar as hulle dit nie het nie kan hulle leer hoe om oor hierdie belangrike deel van hulle toekoms te dink deur jou denkbeeldige scenario's te gebruik.

Aktiwiteit 1 Werk die studiekoste uit

Leerdersboek bladsy 126

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk op hulle eie.
- Gee die leerders inligting oor studie-, verblyf- en vervoerkoste as hulle dit nie self kan uitvind nie.

Voorgestelde antwoorde

1.1 Die totale maandelikse koste van Jonathan se onderrig as hy inskryf by die plaaslike Universiteit van Tegnologie: R875 (onderrig) + R416.66 (boeke en

kursusmateriaal) + (180 × 4) = R720 (plaaslike vervoer) + R1 000 (extras) = R3 011,66.

1.2 Die totale maandelikse koste van Jonathan se onderrig as hy inskryf by die Privaatkollege in Pietermaritzburg: R 1000 (onderrig) + R 416.66 (boeke en kursusmateriaal) + R2 000 (verblyf) + R 2000 (kos) + R250 vervoerkoste (3000 % 12) + (180 × 4) = R720 (plaaslike vervoer) + R1 000 (extras) = R7 386.66.

2 Die opsie om aan die Universiteit van Tegnologie te studeer, sal minder kos omdat Jonathan geld op onderrig, verblyf en kos kan bespaar. Jonathan sal nie nodig hê om vir jaarlikse vervoer na die Universiteit van Tegnologie te betaal nie en dit sal 'n groot besparing wees ten opsigte van sy totale maandelikse begroting.

3 Leerders se antwoorde sal verskil.

Aktiwiteit 2	**Ontwerp plakkate oor studie- en loopbaanbefondsers** Leerdersboek bladsy 129

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk op hulle eie.
- Maak seker dat die leerders inligting insluit oor wie die studie- en loopbaanbefondsers is en hul kontakbesonderhede, wanneer hulle hul plakkate voorberei.
- Herinner die leerders daaraan dat hierdie inligting maklik deur die lesers verkry moet kan word sodat die plakkaat doeltreffend kan wees. Jy wil dalk die ander onderwysers by die skool raadpleeg oor die skakels tussen hierdie aktiwiteit en werk wat die leerders in Skeppende Kunste of Tale doen, waar leerders bewus moet wees van die volgende plakkaatkenmerke:
  - gebruik van slagspreuke en logo's
  - interessante visuele ontwerp
  - gebruik van advertensietegnieke
  - gepaste taak om 'n impak te maak

Aktiwiteit 3	**Skets jou eie plan vir lewenslange leer** Leerdersboek bladsy 130

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders werk op hulle eie om hierdie aktiwiteit te voltooi.

Voorgestelde antwoorde

1-4 Reaksies sal verskil.

5 Hier volg die volledige paragraaf:
Op een of ander stadium in jou lewe sal jy al die vaardighede wat jy geleer het, gebruik om in te skryf by ’n tersiêre onderwysinstelling, of om tot die arbeidsmark toe te tree. Om voortdurend en aktief jou eie leer en persoonlike ontwikkeling te bestuur is ’n kritieke deel van grootword en dit is jou verantwoordelikheid om te verseker dat jy groei dwarsdeur jou lewe. Om nuwe vaardighede te leer, lê ’n stewige grondslag vir jou om mededingend in die werksmark te bly.

Aktiwiteit 4 — Identifiseer en teken jou doelwitte vir kort- en langtermynleer aan

Leerdersboek bladsy 131

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

Leerders werk op hulle eie en hulle antwoorde sal verskil. Maak seker dat leerders die verskil tussen korttermyn- en langtermyn doelwitte goed verstaan. Jy kan die voorbeeld hieronder gebruik as jy vind dat die leerders leiding nodig het om hierdie aktiwiteit te voltooi.

<table>
<tr><th>Korttermyn-leerdoelwitte</th><th>Langtermyn-leerdoelwitte</th><th>Langtermyn-leerdoelwit na skool</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Maandag 6 Augustus: Hersien vir Wiskundetoets
Woensdag 8 Augustus: Oefen debat-prosedure vir Formele Assesseringstaak volgende week</td><td rowspan="3">Donderdag 1 Oktober: Begin hersiening vir jaareindeksamen
15 September: Maak seker alle notas is op datum
20 September: Bespreek spesiale hersieningstake met my onderwysers
30 September: Maak my studieplek netjies
Woensdag 10 November: Voltooi eksamenhersiening</td><td>Om deur middel van ’n leerlingskap te studeer, sodat ek kan werk terwyl ek ’n kwalifikasie kry.</td></tr>
<tr><td>Lewenslange leerdoelwit</td></tr>
<tr><td>Om deeltyds vir ’n graad te studeer.</td></tr>
</table>

Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: Buitelug-ontspanningsaktiwiteite (1)

Leerdersboek bladsy 132

Eenheidsfokus

Gebruik hierdie agtergrondinligting om leerders bekend te stel aan sommige van die gevegskunste wat hulle dalk wil ondersoek en aan wil deelneem. Ons fokus op skopboks, wat tans gewild is en binnenshuis sowel as buitenshuis beoefen kan word. Ons kyk ook na noodhulp vir byt en steekplekke.

Ondersteuning vir onderrig

- Gevegskuns is ’n wonderlike toeskouersport en ’n goeie manier om fiks te word, maar word vir selfverdediging gebruik. Bespreek hierdie gevegskunsstyle en sport wat nuttig vir selfverdediging is. Vind uit of enigeen in jou omgewing hulle kan leer en of die leerders belangstel in enige hiervan.
- Voer die opwarming- en afkoelingsroetine uit. Aktiwiteite wissel van ’n lae tot hoë intensiteit. Kies ’n toepaslike opwarming.
- Ontspanningsaktiwiteite kan vir leerders pret wees om uit te voer. Moedig onafhanklike leer aan waar leerders foute identifiseer en dit op hulle eie wil regmaak.

Aktiwiteit 5 **Beoefen selfverdediging** Leerdersboek bladsy 133

Agtergrondinligting

- Skopboks vir selfverdediging konsentreer op houe, kniestampe en skoppe. As ’n aanvaller ’n mes of vuurwapen het en binne armlengte is, sal hy die wapen gebruik. Die verdediger is egter met meer wapens bewapen, naamlik hande, voete, knieë, elmboë en kop.
- Karate plaas die klem op wegkering (deflektering) van die aanvaller.
- Aikido is gebaseer op die beginsel dat wanneer ’n aanvaller toeslaan hy of sy ’n deel van sy of haar verdediging kwesbaar laat. As die verdediger nie aanval nie, bly die verdediger nie-kwesbaar wat verdediging betref. Systappe, gewrigsluitings en om die aanvaller van balans af te kry is deel van hierdie gevegskuns.
- Jijutsu sluit elemente in van gryp, hard slaan, uitsteek van oë, versmoorgrepe, byt, gewrigsluite, en die bewustheid van die verdediger se swaartepunt teenoor die aanvaller se swaartepunt.

- Boks gaan alles oor vuishoue. Boksers word nie toegelaat om te skop nie. Krag en spierkrag is die sleutel.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Skopboks is die fokus in hierdie eenheid. Moedig die leerders aan om aan selfverdedigingsprogramme soos skopboks met die oog op fiksheid en sosiale voordele deel te neem.
- Help die leerders om ’n paar skopboks bewegings te bemeester en dit dan in ’n roetine, saam te voeg. Dit kan ook op maat van musiek gedoen word.

Eenheid 3 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede: Bydraes deur godsdienste om vrede te bevorder

Leerdersboek bladsy 135

Eenheidsfokus

Die bydraes van Boeddhisme, die Christelike godsdiens, Hindoeïsme, Judaïsme, Islam, die Bahá’í’s en tradisionele Afrika godsdiens om vrede te bevorder, word ondersoek. Leerders dink daaroor na deur te kyk na die Suid-Afrikaanse Vredesverdrag wat in 1991 geteken is, wat op daardie stadium deel was van die oplossing van geweld in Suid-Afrika.

Ondersteuning vir onderrig

- Leerders is dalk nie bewus van die rol van godsdienste om vrede te bevorder nie, maar sodra hulle die voorbeelde in hierdie eenheid gelees het, sal hulle van ander voorbeelde in hulle eie gemeenskappe weet.
- Versamel tersaaklike artikels uit koerante en tydskrifte om klas toe te bring.

Aktiwiteit 6 Dink na oor bydraes deur verskeie godsdienste om vrede te bevorder

Leerdersboek bladsy 137

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te laat dink en lees oor die bydraes van godsdienste tot vrede.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 15 minute.

- Jy moet die voorbeelde in hierdie eenheid hardop aan die klas voorlees of leerders vra om beurte te neem en dit hardop te lees.
- Leerders moet in groepe werk om hierdie aktiwiteit te doen. Of jy kan dit 'n klasbespreking maak.
- Leerders kan ook hierdie aktiwiteit as huiswerk doen as daar nie genoeg tyd in die klas is nie.

Agtergrondinligting

Leerders word vertel van die Suid-Afrikaanse Vredesverdrag wat deel was van die oplossing van geweld in Suid-Afrika gedurende die vroeë 1990's. Die Suid-Afrikaanse Raad van Kerke (SARK) was 'n deel van die groep wat hierdie verdrag gefasiliteer het. Hier volg 'n bietjie meer inligting oor die SARK:

Missiestelling: "Die SARK beywer hom vir morele herkonstruksie in Suid-Afrika, en fokus op kwessies van geregtigheid, versoening, integriteit van die skepping en die uitroeiing van armoede, en dra by tot die bemagtiging van almal wat geestelik, sosiaal en ekonomies gemarginaliseer is."

Visiestelling: "Die SARK as deel van die Liggaam van Christus is 'n gemeenskap op 'n pelgrimstog wat Geregtigheid, Waardigheid en die Volheid van die Lewe bevorder."

SARK-gebed: "Maak liewers julle lewe en julle dade reg. Doen aan mekaar wat reg is, moenie vreemdelinge, weeskinders en weduwees onreg aandoen nie, moenie mense onskuldig om die lewe bring in hierdie land nie en moenie ander gode dien nie. Dit sal onheil oor julle bring. As julle aan My gehoorsaam is, sal Ek julle in hierdie plek laat bly, in hierdie land wat Ek vir altyd aan julle voorvaders gegee het." – Jeremia 7:5-7

Voorgestelde antwoorde

1. Mense wat glo dat dit nie reg is om ooit ander seer of dood te maak nie, glo self nie aan oorlog nie. Hulle sal nie wapens opneem of in oorloë veg nie, selfs al gee hulle regering hulle die opdrag.
2. Die Christelike godsdiens, Boeddhisme, Islam, die Bahá'í's en Judaïsme is voorbeelde in hierdie Eenheid. Alle godsdienste bevorder egter vrede.
3. Leerders se eie reaksie. Hulle sal waarskynlik 'Nee' sê, want ons het nog baie geweld in Suid-Afrika. Maar ons is nie in 'n oorlog betrokke soos in baie ander dele van die wêreld nie.
4. Leerders se eie reaksies.

Uitbreidingsaktiwiteit

Leerders kan navorsing doen oor die werk van die Suid-Afrikaanse Raad van Kerke of oor die Suid-Afrikaanse Vredesverdrag. Die volgende is nuttige webwerwe:

- www.sacc.org.za
- www.culturaldiplomacy.org

Eenheid 4 Liggaamsopvoeding: Buitelug-ontspanningsaktiwiteite (2)

Leerdersboek bladsy 138

Eenheidsfokus

Die fokus val op orienteering en die maak van ’n eenvoudige kompas vir die pret.

Hulpbronne

- Teken kaarte van die skoolterrein
- Kompasse vir elke groep, of hulpbronne om dit te maak: stopnaalde, klein magnete, stukkies kurk, ’n bietjie water.

Ondersteuning vir onderrig

- Oriëntering is sowel ’n sport as ’n ontspanningsaktiwiteit.
- Herinner leerders daaraan dat hulle nie die klasse wat aan die gang is, moet steur nie. Hulle moet so stil en vinnig moontlik wees.
- Stel die les bekend deur te verduidelik wat oriëntering is.

Aktiwiteit 7 Stel ’n oriënteringsroete in jou skool op

Leerdersboek bladsy 139

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel leerders in groepe van vier tot vyf. Groepe moet ’n kaart van die skool teken.
- As ‘n klas, besluit op ‘n aantal sleutelpunte op die kaart, en dui dit met gepaste simbole aan.
- Laat leerders tyd toe om te beplan watter roete die beste sal werk.
- Groepe moet dan al die sleutelpunte op die kaart besoek. Nomineer een leerder per sleutelpunt om seker te maak al die spanne besoek al die punte.

- Die span wat eerste terug is by die beginpunt en al die punte besoek het, is die wenner.

Aktiwiteit 8	Maak jou eie kompas	Leerdersboek bladsy 139

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Wys die leerders die stappe om ’n kompas te maak.
- Dit kan ’n individuele of groepaktiwiteit wees.
- Verdeel leerders in groepe van vier tot tien. Leerders kan nou hulle eie oriënteringskursus opstel en ander groepe uitdaag om hulle kursus te voltooi.

Bykomende aktiwiteit

Moedig leerders aan om navorsing te doen oor oriënteringskursusse en kaartontwerp.

Eenheid 5 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede: Sportetiek

Leerdersboek bladsy 140

Eenheidsfokus

Hierdie eenheid fokus op etiek in sport. Sommige soorte etiek word weerspieël in die reëls en standaarde wat die sport beheer en sommige word uit die algemene samelewing se sin vir regverdige spel en goeie sportgedrag geneem.

Ondersteuning vir onderrig

Bespreek die term sportetiek en maak seker dat almal dit verstaan.

Aktiwiteit 9	Bespreek sportetiek	Leerdersboek bladsy 140

Agtergrondinligting

Namate skoolsport meer kompeterend word, byvoorbeeld tussen rugbyskole, vind onwettige prestasie-verbeteringsdwelms hulle pad na skole. Die SA Instituut vir Dwelmvrye Sport het ’n program genaamd: ‘Ek speel regverdig - Sê Nee vir opkikkers’ om die vermeerdering van prestasie-verbeteringsdwelms by skole teen te werk.

Stel hierdie aktiwiteit bekend deur die volgende artikel saam met die leerders te lees. Die inligting is aangepas uit die artikel deur Sbu H Mjikeliso van 14 Junie, 2011, op www.timeslive.co.za.

"Ons SA verbodemiddels-kontroletoets wys duidelik dat die gebruik van prestasieverbetering-dwelms aan die toeneem is onder minderjarige atlete en onder die volwasse bevolking," het Shuaib Manjra, voorsitter van die SA Instituut vir Dwelmvrye Sport gesê.

"Ons nuutste positiewe verbodemiddels-statistiek toon 'n verdubbeling teenoor die vorige jaar." Hierdie verhoging word toegeskryf aan die wydverspreide beskikbaarheid van aanvullings wat verbodemiddels soos anaboliese steroïdes, pro-hormone en stimulante bevat.

"Dit is belangrik om ons atlete te beskerm, veral ons hoërskoolatlete wat in baie gevalle onwetend onwettige steroïdes koop en onder die vals indruk is dat hulle 'n toegelate sportaanvulling gebruik.

Die Minister van Sport en Ontspanning Fikile Mbalula het gewaarsku dat die aanvullingverskaffer-industrie gereguleer moet word, soos die geval met farmaseutiese produkte.

"Dit is op die oomblik wat hierdie veldtog betref 'n groot ongereguleerde industrie," het Mbalula gesê.

Manjra het bygevoeg: "Dit is nie 'n Suid-Afrikaanse probleem nie, maar 'n wêreldwye een. [Die industrie] is biljoene dollar werd en het belang by sport. Dit is 'n kritiese industrie en een wat gereguleer moet word."

In reaksie op 'n vraag of die parlement 'n etiese of teenopkikker-komitee nodig het, het Mbalula gesê: "Dit sal dalk nodig wees, want ons laat skolesport op 'n groot skaal herleef … Ons sal kyk hoe wetgewing ons kan bemagtig om basies die toekoms van die land deur skolesport te verseker."

Die Suid-Afrikaanse Rugbyunie (Saru) ondersteun ook die inisiatief. Saru se mediese bestuurder het gesê die gebruik van verbode middels bedreig die gesondheid van spelers en is teen die wese van rugby en is eenvoudig bedrog.

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verdeel leerders in groepe van drie tot vyf.
- Elke groep kan hulle antwoorde aanbied.
- Bespreek dwelmgebruik in sport.

Voorgestelde antwoorde

1 Leerder moet verduidelikdat die RKB-beginsel gaan oor Respek, Bemoediging en Kommunikasie.
Die STBRS-beginsel gaanoor Respek vir Spanmaats, Teenstanders, Reëls, Beamptes en Self.
2 Leerders se antwoorde sal verskil.

Aktiwiteit 10	Praat oor die verbodemiddel-kontroleproses Leerdersboek bladsy 141

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Bespreek kortliks met leerders die belangrikheid daarvan om die reëls en regulasies van jou sportkode te eerbiedig. Om regverdig te speel is ’n belangrike aspek van sportetiek.
- Mededingende atlete word op ’n gereelde basis sowel gedurende kompetisies as buite kompetisies getoets. Jy kan besig wees om by die huis te ontspan en deur verbodemiddel-kontrolebeamptes besoek word. As jy weier om getoets te word, sal dit as ’n positiewe uitslag beskou word en ’n verbod op deelname aan jou sport vir ’n tydperk sal geïmplementeer word.
- Bespreek kortliks met leerders die verbodemiddel-kontroleproses.Verwys na Leerdersboek. Die Suid-Afrikaanse Instituut vir Dwelmvrye Sport se webwerf is ’n nuttige hulpbron: www.drugfreesport.org.za.

Voorgestelde antwoorde

1 Maak seker dat leerders die verbodemiddel-kontroleproses, soos dit in die Leerdersboek bespreek word, verstaan en kan weergee.
2 Leerders se antwoorde sal verskil. Maak seker dat leerders hul standpunte kan verdedig.

Eenheid 6 Liggaamsopvoeding: Buitelug-ontspanningspeletjies (3)

Leerdersboek bladsy 142

Eenheidsfokus

Die buitelugontspanningspeletjies wat in hierdie eenheid bekendgestel word, is aangepaste tennis en blinde gholf. Ontspanningspeletjies is vir die pret en die reëls kan

gewysig word en deur die spelers daar en dan besluit word. Herinner die leerders daaraan dat die doel van hierdie speletjies is om hulle gesondheid te verbeter terwyl hulle dit geniet.

Hulpbronne benodig

- Tuisgemaakte tennisrakette (van ’n draadhanger, ou kouse, band of kartonrol)
- Tennisballe
- Indien moontlik, gholfsetstokke. As dit nie beskikbaar is nie, kan die leerders dit van hout en karton maak
- Plek vir ’n mini-gholfbaan, met een of twee putjies

Aktiwiteit 11	**Maak jou eie tennisrakette**	Leerdersboek bladsy 142

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Verduidelik aan die leerders hoe hulle hul eie rakette kan maak as 'n pret aktiwiteit. Volg die aanwysings in die leerdersboek. Hulle kan die rakette in die volgende aktiwiteit gebruik.

Aktiwiteit 12	**Speel aangepaste tennis**	Leerdersboek bladsy 143

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Ontspanningsaktiwiteite sluit ook die deelname aan sportsoorte in. Ons sal fokus op ’n gewysigde weergawe van tennis.
- Leerders kan hulle eie tennisrakette en balle bring.
- Laat hulle ’n gewysigde tenniswedstryd speel. Pas die reëls aan om by jou speelveld te pas.
- Lig die leerders in dat hulle oor hulle tennishoue geassesseer sal word, veral die voorarm- en handrughoue.
- Bespreek kortliks rolstoeltennis met leerders.
- Assesseer hulle voorarm- en handrughoue terwyl leerders ’n wedstryd van gewysigde tennis speel.

Assessering

Hierdie aktiwiteit kan as ’n formele assessering gebruik word. Gebruik die rubriek op die volgende bladsy om die leerders te assesseer.

Die leerder is in staat om die regte voorarm- en handrughoue te 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)

Aktiwiteit 13 Speel gholf vir blindes

Leerdersboek bladsy 143

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders is dalk bekend met gholf as ’n mededingende sport en as ’n ontspanningsaktiwiteit.
- Hulle het setstokke en balle nodig, maar kan improviseer ten opsigte van toerusting. Hulle kan byvoorbeeld ’n setstok van hout en karton maak.
- Begin deur leerders ’n basiese mini-gholfbaan met minstens twee putjies te laat opstel.
- Die oppervlak moet gelyk wees en toelaat dat die bal met die minimum weerstand kan rol.
- Leerders kan bakstene, boomstompe of selfs tou as grenslyn vir elke putjie gebruik.
- Die eerste putjie moet ’n eenvoudige reguit putjie sonder enige hindernisse wees.
- Verdeel leerders nou in pare. Leerders kan probeer om blinde-gholf te speel.

Leerdersboek bladsy 144

Eenheidsfokus

Hierdie eenheid kyk na die oorsake van die hartseer en depressie binne die konteks van trauma. Leerders rolspeel hoe om uitdagende situasies te hanteer en bespreek hoe om dit baas te raak.

Bykomende hulpbronne

- Inligting soos pamflette oor tienerdepressie van die Suid-Afrikaanse Depressie en Angsgroep. Leerders kan hierdie inligting van die naaste kliniek, dokter, hospital of biblioteek bekom.
- Webwerwe soos www.kidshealth.org en www.sadag.co.za

Ondersteuning vir onderrig

- Hormoonveranderinge wat deur tieners ervaar word, gee dikwels aanleiding tot intense emosionele hoogte- en laagtepunte. Hierdie humeurigheid is normaal en moenie met kliniese depressie verwar word nie. Baie tieners in Suid-Afrika ervaar egter of aanskou geweld, trauma, hartseer en lyding.
- Verduidelik dat dit nie moontlik is om ongelukke, dood, trauma of emosionele krisisse te voorkom nie, maar dit is moontlik om hierdie uitdagende situasies die hoof te bied as ons die regte hulp en ondersteuning het.
- Jou kennis van die leerders se agtergrond sal jou help om hierdie eenheid sensitief te behandel. Ernstig depressiewe of getraumatiseerde leerders kan nie op skool of in hulle gemeenskappe doeltreffend funksioneer nie. As jy leerders in hierdie situasies identifiseer, gee raad tot die beste van jou vermoë om hulle probleme aan te spreek. Jy kan ernstiger gevalle vir verdere sielkundige ondersteuning verwys. Jou provinsiale onderwysdepartement behoort ’n sielkundige dienseenheid te hê wat leerders kan bystaan. Regeringsklinieke en hospitale beskik oor maatskaplike werkers wat ook van hulp kan wees.
- Indien moontlik, nooi ’n dokter, sielkundige, berader of maatskaplike werker om met die klas te praat oor dié soorte uitdagende situasies wat in hierdie eenheid behandel word.

Aktiwiteit 14	Stel vas of jy depressief is	Leerdersboek bladsy 144

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help verstaan wat die tekens en simptome van depressie is en te identifiseer of hulle 'n depressieprobleem het.
- Hierdie aktiwiteit duur ongeveer 10 minute.
- Leerders moet individueel werk om hierdie aktiwiteit te doen.
- Stel voor dat enige leerders wat voel dat hulle tekens van depressie toon, as 'n eerste stap met 'n onderwyser of betroubare volwassene moet gesels.

Voorgestelde antwoorde

Antwoorde is privaat en persoonlik en is nie oop vir bespreking nie.

Aktiwiteit 15	Rolspeel hoe om 'n uitdagende situasie te hanteer	Leerdersboek bladsy 148

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is om leerders te help om die emosies en reaksies wat met uitdagende situasies geassosieer word te identifiseer en maniere voor te stel waarop die individu dit met die hulp van maats of familielede die hoof kan bied.
- Laat ongeveer 20 minute voorbereidingstyd vir die rolspel toe. Elke rolspel behoort nie langer as vyf minute te duur nie. Jy sal waarskynlik die aktiwiteit oor twee lesse moet versprei, afhangende van die grootte van die klas.
- Leerders moet in groepe werk om hierdie aktiwiteit te doen.
- Jy kan die leerders vra om ooreen te kom oor 'n stel kriteria vir die evaluering van rolspel. Dit kan die volgende insluit:
  - Is die situasie wat gekies is werklik uitdagend?
  - Is die emosionele reaksie van die geaffekteerde individu realisties en/of toepaslik vir die situasie?
  - Het die groep geskikte maniere voorgestel waarop maats en familielede kan help?
  - Is die rolspel ernstig deur die groep beleef?
  - Voorstelle vir verbeteringe

Aktiwiteit 16	**Bespreek die hantering van trauma en krisis** Leerdersboek bladsy 149

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders kan verstaan dat wanneer traumatiese gebeure plaasvind, ons dikwels nie te blameer is nie. Hulle moet besef dat dit moontlik is om hierdie ervarings met verloop van tyd, met die regte soort hulp, die hoof te bied.
- Leerders moet die gevallestudie lees en die vrae bespreek.
- Hierdie aktiwiteit sal ongeveer 20 minute in die klas duur.
- Leerders moet in pare werk om vrae te bespreek.

Voorgestelde antwoorde

1 Candice is verkrag.
2 Sy het eerste gestaan in haar klas en was ’n kandidaat om hoofmeisie te word, maar dit het verander. In plaas daarvan was sy depressief en kon nie slaap, eet, studeer of selfs met haar maats gesels nie.
3 Sy het vir ’n lang tyd niemand vertel nie. Sy het ’n plan beraam om selfmoord te pleeg omdat sy gevoel het haar lewe was nie die moeite werd nie.
4 Dalk was sy te skaam, of het gevoel dat sy skuldig was, of dat niemand haar sal glo nie, of dat niemand meer met haar maats sou wees nie. Dalk wou sy probeer om te vergeet dat dit ooit met haar gebeur het, of sy het te geskok en dood gevoel om die trauma te herken.
5 Leerders gee hulle eie antwoorde. Hulle reaksies sal wissel en dit is belangrik vir hulle om te verstaan dat verskillende mense verskillend optree in soortgelyke situasies.

Aktiwiteit 17	**Identifiseer soorte uitdagende situasies** Leerdersboek bladsy 150

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Die doel van hierdie aktiwiteit is dat leerders verskillende soorte uitdagende situasies herken.
- Leerders moet die voorbeelde van uitdagende situasies in hulle handboeke lees.
- Hierdie aktiwiteit sal ongeveer 20 minute in die klas duur.
- Leerders moet op hulle eie werk.

Voorgestelde antwoorde

Sommige situasies kan in meer as een kategorie val.

1 Hartseer
- Dood van familie of goeie maat
- Afgesê deur kêrel of meisie

2 Verlies
- Dood van familie of goeie maat
- Afgesê deur kêrel of nooi
- Ouers gaan skei
- Maats trek weg
- Verandering van skool

3 Trauma
- Ouers gaan skei
- Ouer wat hertrou
- Verkragting
- Seksuele misbruik
- Geweld by huis of skool
- Verandering van skool
- Verandering van huisomgewing

4 Krisis
- Ernstige siekte in die familie
- Aankoms van stiefkinders in die familie
- Geboorte van boetie of sussie
- Tienerswangerskap
- Ouer verloor werk
- Verandering van huisomgewing
- Druip op skool

Aktiwiteit 18	Reageer op moeilike situasies	Leerdersboek bladsy 152

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Leerders lees in hierdie aktiwiteit oor emotionele reaksies op moeilike situasies. Hulle kies hulle reaksies uit vier alternatiewe vir elke situasie. Hulle dink dan oor hulle keuses na en besluit of hulle die mees gepaste reaksies gekies het.
- Hierdie aktiwiteit sal ongeveer vyf minute in die klas duur.
- Leerders moet individueel werk.
- Informele assessering: Laat tyd toe vir bespreking van die antwoorde.

Voorgestelde antwoorde

Die mees toepaslike reaksie op Vraag 1 – 3 is:
1.3, 2.1, en 3.1 of 3.2
Ons reageer dikwels nie op die mees toepaslike manier in ’n moeilike situasie nie omdat ons ons oombliklike reaksie openbaar – byvoorbeeld 1.1 of 1.2 in situasie 1. Ons is dikwels na die tyd jammer oor die reaksie. Dit is egter beter om kalm te bly en op ’n deurdagte manier te reageer.

Eenheid 8 Liggaamsopvoeding: Buitelug-ontspanningsaktiwiteite (4)

Leerdersboek bladsy 154

Eenheidsfokus

In hierdie eenheid word kreatiewe gimnastiek behandel. Alhoewel gimnastiek gewoonlik met 'n binnemuurse lokaal geassosieer word, kan dit ook buitemuurs beoefen word. 'n Goeie voorbeeld is die Amerikaanse *cheerleading squads* wat al tot op nasionale vlak kompeterend optree. In Suid-Afrika begin hierdie soort aktiwiteite ook al hoe meer voorkom, soos byvoorbeeld die rasieleiers by rugby-wedstyde.

Hulpbronne benodig

- Gimnastiek-balle, linte en hoepels

Aktiwiteit 19 Neem deel aan skeppende gimnastiek

Leerdersboek bladsy 155

Riglyne om hierdie aktiwiteit te implementeer

- Bespreek kortliks die verskeie apparatuur wat gebruik word.
- Bespreek kortliks akrodans met leerders.
- Assesseer leerders terwyl hulle hulle skeppende groepgimnastiekroetine uitvoer.

Formele Assessering

Voorbeeld jaareindeksamen

Jaareindeksamen - Vraestel

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Pas inhoud van kolomme bymekaar **(10 punte)**

Verbind die beste inligting in Kolom B met die term in Kolom A.

Kolom A	Kolom B
1.1 Mediasie/bemiddeling	A Mense het goedere en dienste soos kos, water en klere nodig
1.2 Vrywilligerdiens	B Alkohol
1.3 Ontkenning	C Mense gebruik dwelms en alkohol
1.4 Internskap	D Mense behou ’n balans tussen die verbetering van hulle lewe en om nie die omgewing skade aan te doen nie
1.5 Indirekte trauma	E Mense val mekaar mondeling of liggaamlik aan
1.6 Konfrontasie	F Mense lees van geweld en sien dit op TV
1.7 Volhoubare ontwikkeling	G Mense bevorder of verbeter lewensgehalte
1.8 Sosiale gesondheid	H Mense spandeer ’n tyd by hulle werk as deel van hulle kwalifikasie
1.9 Teenproduktiewe hanteringstegnieke	I Mense praat oor die probleem sonder om mekaar te beledig of te verwyt
1.10 Depressant	J Mense sê daar is geen probleem nie

Vraag 2: Vul die onbrekende woord in **(5 punte)**

2.1 _____ is verpligtend op skool. (1)

2.2 Jy kan Engels as ’n ______, Eerste Addisionele Taal of ’n Tweede Addisionele Taal neem. (1)

2.3 Almal moet Wiskunde of ______ gedurende die VOO-fase neem. (1)

2.4 Vir ’n loopbaan in ingenieurswese of medisyne moet jy die ______keuse neem. (1)

2.5 As jy tot Graad 12 skoolgaan, het jy geen keuse wat vier vakke betref nie, maar jy het ’n keuse oor ______ (aantal) ander vakke. (1)

Vraag 3: Beurse **(10 punte)**

3.1 Wat is ’n beurs? (1)

3.2 Wat moet jy doen om te verseker dat jou beurs aan die einde van die jaar hernu word? (1)

3.3 Noem twee verskillende soorte beurse. (2)

3.4 Wat is die voordele en nadele van die verskillende soorte beurse? (6)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 4: Organisasies wat help **(10 punte)**

4.1 Wat noem jy ’n organisasie waar mense nie vir hulle werk betaal word nie? (1)

4.2 Beskryf die bydrae van elk van die volgende organisasies:

- 4.2.1 Die Food Gardens Foundation (3)
- 4.2.2 Die Natuur- en Omgewingsvereniging van Suid-Afrika (3)
- 4.2.3 Rooikruis-organisasie (3)

Vraag 5: Probleemoplossing **(10 punte)**

Stel jou voor dat jy ’n groot aanhanger van die sanger Dustin Bieberlake is. Jy kom agter dat hy op 12 November in jou stad in Suid-Afrika optree. Die probleem is dat die konsert in die middel van jou finale eksamen val en dat jy die volgende dag Lewensoriëntering skryf.

5.1 Verduidelik hoe jy die probleem om te besluit of jy kan gaan of nie, oplos. (7)

5.2 Wat sou die beste besluit wees? (1)

5.3 Hoe weet jy dat jy ’n goeie besluit geneem het? (2)

Vraag 6: Ope vrae om leerders se begrip van werk te toets **(5 punte)**

6.1 Wat is sportetiek? (3)

6.2 Waarom moet beroepsportlui versigtig wees om medisyne te drink wanneer hulle griep het? (2)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord TWEE uit die drie vrae.

Vraag 7: Speelgoedgewere **(10 punte)**

“Speelgoedwinkels in Suid-Afrika moenie toegelaat word om speelgoedgewere aan te hou nie.”

Stem jy saam met hierdie stelling? Verstrek redes vir jou antwoord.

Vraag 8: Hospitiumsorg **(10 punte)**

Jou maat se familie versorg haar ouma sedert dié met kanker gediagnoseer is. Aanvanklik het hulle gedink dat haar toestand dalk sou verbeter, maar volgens die dokters sal sy nie meer lank leef nie. Die probleem is dat jou maat se ma onlangs begin werk het; dus is daar niemand in die dag by die huis nie. Hulle het gewonder of hospitiumsorg nie maar die beste vir haar ouma is nie.

Vertel die familie van die Hospitiumvereniging en die werk wat hulle doen, sodat hulle kan besluit of hospitiumsorg die beste vir die ouma sal wees.

Vraag 9: Kies jou vakke **(10 punte)**

Jy is ’n slim kind en weet om jou vakke te kies, is ’n belangrike saak. Verduidelik waarom dit so belangrik is en watter stappe jy sal neem om jou vakkeuse te maak.

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Aktiwiteit 12 in Eenheid 6 kan gebruik word as ’n formele assesseringsaktiwiteit. Assesseer die leerders op hul vermoë om die regte voorarm- en rughandhoue te demonstreer.

Totaal: 30 punte

Memorandum

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Pas by die kolom **(10 punte)**

Kolom A	Kolom B
1.1 Mediasie/bemiddeling	I Mense praat oor die probleem sonder om mekaar te beledig of te verwyt ✓
1.2 Vrywilligerdiens	G Mense bevorder of verbeter lewensgehalte ✓
1.3 Ontkenning	J Mense sê daar is geen probleem nie ✓
1.4 Internskap	H Mense spandeer ’n tyd by hulle werk as deel van hulle kwalifikasie ✓
1.5 Indirekte trauma	F Mense lees van geweld en sien dit op TV ✓
1.6 Konfrontasie	E Mense val mekaar mondeling of liggaamlik aan ✓
1.7 Volhoubare ontwikkeling	D Mense behou ’n balans tussen die verbetering van hulle lewe en om nie die omgewing skade aan te doen nie ✓
1.8 Sosiale gesondheid	A Mense het goedere en dienste soos kos, water en klere nodig ✓
1.9 Teenproduktiewe hanteringstegnieke	C Mense gebruik dwelms en alcohol ✓
1.10 Depressant	B Alkohol ✓

Vraag 2: Vul die onbrekende woord in **(5 punte)**

2.1 Engels ✓

2.2 Huistaal ✓

2.3 Wiskundige Geletterdheid ✓

2.4 Wiskunde ✓

2.5 drie ✓

Vraag 3: Beurse **(10 punte)**

3.1 betaling van onderriggelde deur ’n organisasie ✓ (1)

3.2 slaag ✓ (1)

3.3 omvattende beurs en kontrakbeurs ✓ (2)

3.4 ’n Omvattende beurs is voordelig, ✓ want dit dek onderriggeld, verblyf-, boeke- en reiskoste; ander beurse dek slegs sommige hiervan en dra soms net ’n gedeelte van jou gelde by. ✓ Kontrakbeurse vereis dat jy moet werk vir die maatskappy wat aan jou die beurs gegee het. ✓ Jy sal gevra word om vir ’n bepaalde tyd nadat jy jou studie voltooi het, vir die maatskappy te werk. ✓ Sommige studente doen

aansoek om kontrakbeurse, sodat hulle seker kan wees van werk wanneer hulle gradueer. ✓ Ander studente verkies om nie vir kontrakbeurse aansoek te doen nie, want hulle wil nie onder verpligting staan nadat hulle gegradueer het nie. ✓ (6)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 4: Organisasies wat help **(10 punte)**

4.1 Vrywilligerorganisasies ✓ (1)

4.2.1 In Soweto, leer mense om hulleself te help deur groente te verbou. ✓ Die organisasie het ongeveer 1 500 lede wat vrywillig werk om arm stedelike en landelike gemeenskappe te help. ✓ Vrywilligers leer mense hoe om op 'n volhoubare, organiese manier tuin te maak. ✓ Hulle gebruik huisafval om die grond vrugbaarder te maak, sodat groente kan groei sonder die gebruik van duur en skadelike chemikalieë. ✓ Die groente wat gekweek word, word gebruik om families te voed. ✓ Mense verkoop die produkte wat oorbly om geld te verdien.✓ (enige 3)

4.2.2 Sommige van die omgewingskwessies waarby WESSA oor die jare betrokke was, ✓ was omgewing-opvoedingsprojekte, ✓ oop ruimtes in stedelike gebiede,✓ die publikasie van talle opvoedkundige boeke en pamflette, ✓ Natuurleweklubs vir skool- en jeuggroepe en die Vriendeskema, ✓ waar groepe vrywilligers bewaringswerk in plaaslike gebiede doen. ✓ (enige 3)

4.2.3 Help slagoffers van rampe, soos oorstromings, aardbewings en oorloë. ✓ Hulle help ook mense wat in die uiterste armoede leef deur klere, komberse en kos aan hulle te voorsien. ✓ Vrywilligers samel geld en goedere in. ✓ Hulle versprei kos en klere en bied noodhulp aan. ✓ (enige 3)

Vraag 5: Probleemoplossing **(10 punte)**

5.1 Riglyne vir probleemoplossing: definieer die probleem; ✓ breek die probleem in kleiner stappe af; ✓ vra iemand vir hulp of raad; ✓ ontwikkel alternatiewe oplossings; ✓ dinkskrum; ✓ evalueer oplossings – is elke oplossing bereikbaar;✓ wat sal die gevolge van die oplossing wees; kies 'n oplossing en voer dit uit ✓ (7)

5.2 Om te studeer eerder as om na die konsert te gaan. ✓ (1)

5.3 Evalueer die langtermyn uikoms; ✓slaag jou eksamens en verseker jou opleiding. ✓ (2)

Vraag 6: Ope vrae om leerders se begrip van werk te toets **(5 punte)**

6.1 Etiek kan gedefinieer word as die reëls of standaarde ✓ wat die gedrag van ’n persoon of die lede van ’n beroep beheer. ✓ Sportetiek beheer die gedrag van atlete, afrigtingspersoneel en bestuur, die media, skeidsregters, ondersteuners en agente. ✓ (3)

6.2 As jy siek is en medikasie nodig het, maak seker dat jou dokter weet watter middels of medisyne in mededingende sport verbied word. ✓ As jy positief getoets word vir ’n verbodemiddel, selfs al was dit medisyne wat deur jou dokter voorgeskryf is, sal jy steeds vir jou optrede verantwoordelik gehou word. ✓ Griep- en hoesmedisyne kan middels bevat wat op die lys van verbode middels vir mededingende atlete verskyn. (2)

Afdeling C: 20 punte

Vraag 7: Speelgoedgewere **(10 punte)**

Vuurwapens veroorsaak byna die helfte van die sterftes in Suid-Afrika. ✓ Talle kinders hanteer speelgoedgewere, wat presies soos regte gewere lyk. ✓ Dit kan tot ’n tragedie lei. So byvoorbeeld is ’n elfjarige seun in Limpopo doodgeskiet nadat hy ’n vuurwapen op ’n veiligheidswag gerig het. Die wag het gesê dat hy nie geweet het dit was ’n speelgoedgeweer nie en het die seun uit selfverdediging geskiet. ✓ Talle jong mense in Suid-Afrika is blootgestel aan ’n geweldige hoeveelheid geweld, vanaf die anti-apartheidskermutselings in die 1980’s tot toenemende gewelddadige misdade in die 1990’s. ✓ Vuurwapens speel ’n belangrike rol in hierdie geweld, omdat daar soveel wettige en onwettige vuurwapens in ons land is. ✓ Vuurwapengeweld is die algemeenste tussen die ouderdom 15 en 24. ✓ Op hierdie ouderdom gebruik jongmense vuurwapens om argumente op te los, ✓ om hulle status in die lewe te bewys, ✓ om hulleself teen afknouers te beskerm, ✓ en om soos die misdaadhelde in townshipbendes te wees. ✓

Vraag 8: Hospitiumsorg **(10 punte)**

Die Hospitiumvereniging is ’n niewinsgewende organisasie ✓ wat voorsien in die liggaamlike, emosionele, sosiale en geestelike behoeftes van pasiënte en families wat teen ’n dodelike siekte stry. ✓ Hierdie siektes sluit kanker en VIGS in. ✓ Op die oomblik is daar 52 hospitiums in Suid-Afrika. ✓ Die meeste van hulle pasiënte het kanker of VIGS. Die meeste van die versorging en berading word in pasiënte se huise gedoen, ✓ hoewel hospitiums ook sale het waar pasiënte versorg kan word terwyl hulle families ’n ruskans kry of tydens die heel laaste stadium van hulle siekte. ✓ Hospitiums versorg pasiënte deur pynverligting aan pasiënte te verskaf; ✓ help hulle en hulle familie om vrede te maak met die dood; ✓ bied ’n ondersteuningsdiens aan

om pasiënte te help om tot aan hulle einde so aktief moontlik te lewe; ✓ en doen berading van familielede om hulle te help om die siekte en afsterwe van ’n geliefde te verwerk. ✓

Vraag 9: Kies jou vakke **(10 punte)**

Jy moet ’n finale besluit neem oor jou vakke, wat gesteun word deur goeie navorsing ✓ en wat jou belangstellings en vermoëns, ✓ asook die soort loopbaan wat jy oorweeg, in ag neem. As jy verkeerd kies, sal jy dalk nie in staat wees om ’n loopbaan te volg wat jou bevrediging sal besorg nie. ✓ Stap 1: Vind uit watter Graad 12-vakke jy by jou skool kan volg. ✓ Stap 2: Dink noukeurig oor jou belangstellings en vermoëns, en kyk of die vakke wat jy wil neem, pas by jou as persoon en die dinge wat jy graag doen. ✓ Stap 3: Oorweeg die loopbaan/loopbane waarin jy belangstel en vind uit watter vakke jy nodig het vir die loopbaan/loopbane wat jy geïdentifiseer het. ✓ Stap 4: Bespreek die vakke wat jy graag wil kies met jou ouers of versorgers en vra hulle raad oor die vakke wat jy moet neem. ✓ Stap 5: Gesels ook met jou Graad 9-onderwysers en vertel hulle in watter vakke jy belangstel, ✓ en vra hulle raad oor die vakke wat jy moet neem. Moenie ’n haastige besluit neem nie; dink goed daaroor. ✓

Totaal: 70 punte

Liggaamsopvoeding-assessering

Gebruik die volgende rubriek om die leerders te assesser.

Die leerder kan die regte voorarm- en rughandhoue 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 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 1 - Formele assessering

Geskrewe taak: Werkopdrag

Kopieer die volgende tabel en voltooi dit:

1 Jou persoonlike beeld van sukses wat jou lewenstylkeuses beïnvloed. Beskryf die langtermyndoelwitte wat jy vir jouself op elk van die volgende terreine gestel het:			
Fiksheid en gesondheid			
Onderwys			
Verhoudings			
Werk			
Geestelikheid			
Persoonlike waardes			
Area	**2 Beelde van sukses in hierdie area**	**3 Hoe kan dit jou persoonlike lewenstylkeuses positief beïnvloed?**	**4 Hoe kan dit jou persoonlike lewenstylkeuses negatief beïnvloed?**
Media			
Jou omgewing			
Jou vriende en portuurgroep			
Jou familie			
Jou kultuur			
Jou godsdiens			
Jou gemeenskap			
5 Die volgende invloede wat jou waarskynlik sal terughou om jou doelwitte te bereik en jou persoonlike lewenstylkeuses te geniet, is: **6 Jou strategie om die negatiewe invloede op jou lewe te hanteer, is:**			

1 Jy sal een of twee paragrawe in elke sel/ry moet skryf; maak dus seker dat jy jouself genoeg plek toelaat wanneer jy die basiese struktuur van die tabel dupliseer.
2 Wat nommer 1 betref, dink jy aan jou persoonlike beeld van sukses op die lang termyn. Jy wil jou dalk die soort lewenstyl voorstel wat jy eendag sal wil hê nadat jy die skool verlaat het. Moenie toelaat dat jou invloede op hierdie stadium 'n rol speel in jou denke nie. Stel jou voor dat jy vry is van daardie invloede sodat jy enige keuse kan maak. Dit is die keuses wat aan jou as 'n unieke individu 'n vergenoegde lewe sal besorg.
3 Wat nommer 2 betref, dink jy aan die beelde van sukses wat die verskillende invloede in jou lewe voorstel. Die media dra byvoorbeeld die idee aan jou oor dat jy skraal en atleties, en seksueel vol vertroue en gewild moet wees. Dink aan die verskillende terreine van jou lewe wat gelys is en skryf neer hoe elkeen hiervan jou met hulle eie beeld van sukses voorstel. Probeer om nie op hierdie stadium te oordeel of hierdie beelde van sukses goed of sleg is nie; skryf hulle maar net neer soos wat jy dink hulle aan jou voorgestel word. 'n Ander manier om hieraan te dink, is om jouself die volgende te vra: "Wanneer sal hulle my as suksesvol beskou?"
4 Wat nommer 3 en 4 betref, beoordeel jy die invloede wat jou lewenstylkeuses beïnvloed. In hierdie geval moet jy neerskryf wat goed of sleg aan elke invloed is. Dink aan die dinge wat jou sal ondersteun om jou lewenskeuses te maak, of dit wat jou dalk sal keer. Jy vind dalk ook dat 'n invloed slegs een van jou lewenstylkeuses negatief beïnvloed, maar jou ander keuses ondersteun. Skryf dit neer. Of jy vind dalk dat daar geen negatiewe/positiewe invloede op 'n bepaalde gebied is nie. Skryf dit neer.
5 Wat getal 5 betref, skryf neer watter probleemgebiede jy kan identifiseer. Dit is invloede wat jou waarskynlik kan terughou.
6 Dink hoe jy jou drome kan bewaarheid ten spyte van die probleemgebiede wat jy geïdentifiseer het. Jy sal waarskynlik drie tot vier paragrawe skryf. Dit is belangrik, dus moet jy noukeurig en realisties daaraan dink.

Die kriteria op die volgende bladsy sal gebruik word om jou opdrag te assesseer.

Kriteria vir opdrag.

	Kriteria vir assessering	Punt uit 10
1	Leerder kon sy of haar persoonlike prentjie van sukses wat sy of haar lewenstylkeuses beïnvloed, beskryf.	
2	Leerder kon die beeld van sukses beskryf in elkeen van die gebiede wat hom of haar beïnvloed.	
3	Leerder kon beskryf hoe die invloede sy of haar persoonlike lewenstyl positief beïnvloed.	
4	Leerder kon beskryf hoe die invloede sy of haar persoonlike lewenstyl negatief beïnvloed.	
5	Leerder kon die invloede beskryf wat hom of haar waarskynlik sal terughou.	
6	Leerder kan 'n realistiese, weldeurdagte strategie beskryf.	
7	Algemene poging en vlak van denke/selfondersoek: Leerder het probeer om sorgvuldig en realisties oor sy of haar situasie te dink, en het 'n stuk werk aangebied wat volwassenheid en begrip toon van die kwessies aangaande persoonlike lewenstylkeuses.	

Totaal: 70 Punte

LOT assessering

Jou onderwyser sal 'n baan opstel waarin jy sekere kernkragopbou-oefeninge moet doen. Jy sal geassesseer word volgens jou vermoë om hierdie oefeninge te doen en die korrekte tegnieke te gebruik. Die volgende rubriek sal gebruik word in die assessering.

Die leerder is in staat om kernkragopbou-oefeninge te doen.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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 1 Formele assessering - memorandum

Geskrewe taak: Werksopdrag

Gebruik die onderstaande rubriek om die werksopdragte te assesseer.

	Kriteria vir assessering	Punt uit 10
1	Leerder kon sy of haar persoonlike prentjie van sukses wat sy of haar lewenstylkeuses beïnvloed, beskryf.	
2	Leerder kon die beeld van sukses beskryf in elkeen van die gebiede wat hom of haar beïnvloed.	
3	Leerder kon beskryf hoe die invloede sy of haar persoonlike lewenstyl positief beïnvloed.	
4	Leerder kon beskryf hoe die invloede sy of haar persoonlike lewenstyl negatief beïnvloed.	
5	Leerder kon die invloede beskryf wat hom of haar waarskynlik sal terughou.	
6	Leerder kan 'n realistiese, weldeurdagte strategie beskryf.	
7	Algemene poging en vlak van denke/selfondersoek: Leerder het probeer om sorgvuldig en realisties oor sy of haar situasie te dink, en het 'n stuk werk aangebied wat volwassenheid en begrip toon van die kwessies aangaande persoonlike lewenstylkeuses.	

Totaal: 70 Punte

LOT assessering

Stel 'n baan op waarin 'n verskeidenheid kernkragopbou-oefeninge gedoen moet word. Laat leerders toe om die baan eers een maal te voltooi voordat die formele assessering gedoen word. Gebruik die volgende rubriek vir die assessering.

Die leerder is in staat om kernkragopbou-oefeninge te doen.

Vlak	Beperk	Toereikend	Bekwaam	Uitstekend
Kriterium 1: Gereeldheid van deelname gedurende Liggaamsopvoe-ding-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 2 - Formele assessering

Taak: Halfjaareksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Pas die kolomme bymekaar **(10 punte)**

Kolom A	Kolom B
1.1 Sharpeville-bloedbad	A Vrouedag
1.2 Unkhonto we Sizwe is gestig	B Werkersdag
1.3 1 Mei	C Erfenisdag
1.4 Word nie in Suid-Afrika gevier nie	D Jeugdag
1.5 Hector Pieterson sterf	E Vryheidsdag
1.6 9 Augustus	F Afrikadag
1.7 18 Julie	G Wêreldvigsdag
1.8 1 Desember	H Nelson Mandela-dag
1.9 Vry en regverdige verkiesings gehou	I Menseregtedag
1.10 Kulturele verskeidenheid word gevier	J Versoeningsdag

Vraag 2: Veelvuldige keusevrae **(4 punte)**

2.1 Die naam van Suid-Afrika se openbare aanklaer is:

A Edmund Burke
B Lesego Motsepe
C Manto Tshabalala-Msimang
D Thuli Madonsela

2.2 Die naam van 'n selferkende MIV/Vigs-ambassadeur is:

A Edmund Burke
B Lesego Motsepe
C Manto Tshabalala-Msimang
D Thuli Madonsela

2.3 Die naam van die persoon wat gesê het: "*Evil triumphs when good men do nothing*" is:

A Edmund Burke
B Lesego Motsepe
C Manto Tshabalala-Msimang
D Thuli Madonsela

2.4 Die naam van die voormalige minister van gesondheid wat ’n beet-en-knoffel-dieet aanbeveel het vir die behandeling van MIV/Vigs is:

A Edmund Burke

B Lesego Motsepe

C Manto Tshabalala-Msimang

D Thuli Madonsela

Vraag 3: Vul die onbrekende woord in **(6 punte)**

3.1 Dit is die plig van _____ om ’n veilige werksomgewing te voorsien.

3.2 Die Suid-Afrikaanse Arbeids________ dui aan dat werknemers ’n gedeelde verantwoordelikheid het wat gesondheid en veiligheid in die werkplek betref.

3.3 Dit beteken dat hulle gevare moet identifiseer wanneer hulle dit merk en dan hulle werknemers daarvan ________.

3.4 Werkers moet verantwoordelik by die werk optree en werkgewers help om die werkplek __________ te maak.

3.5 Om veiligheid te verseker, moet werkers _____ klere dra indien nodig.

3.6 Ten einde die teikens in ’n maatskappy te haal, vereis ’n werkgewer dat sy of haar werknemers gedurende werksure _________ moet werk.

Vraag 4: Keuses na Graad 9 **(5 punte)**

4.1 Watter kwalifikasie kan jy verwerf ná Graad 9 in plaas daarvan om Graad 10 tot 12 op skool te voltooi? (1)

4.2 As jy hierdie kwalifikasie wil verwerf (die alternatiewe keuse is om skool te gaan), waar sal jy die teoretiese en praktiese gedeeltes van die kursus aflê? (2)

4.3 Hoe lank neem dit om hierdie kwalifikasie te verwerf (die alternatiewe keuse as om skool te gaan)? (1)

4.4 Hoeveel vakke moet jy neem om hierdie kwalifikasie te verwerf (die alternatiewe keuse as om skool te gaan)? (1)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 5: Wêreld van werk **(6 punte)**

5.1 Lys drie vaardighede wat jy op skool ontwikkel en wat jy in die werkplek nodig sal hê. (3)

5.2 Lys drie geleenthede wat jy in die werkplek sal vind, afgesien daarvan om geld te verdien. (3)

Vraag 6: Invloed van die media op persoonlike lewenstylbesluit (10 punte)

6.1 Wat is die media? (1)
6.2 Gee voorbeelde van twee vorms van visuele media. (2)
6.3 Waarom moet tieners bewus wees van die invloed van die media op hulle persoonlike lewenstylbesluite? (3)
6.4 Wat beteken dit om oordeelkundig te wees? (2)
6.5 Gee twee wenke wat tieners kan gebruik om oordeelkundig te wees oor die invloed van die media op hulle lewe? (2)

Vraag 7: Strategieë om ongesonde seksuele gedrag te hanteer (9 punte)

Jou vriendin gaan op haar eerste afspraak. Sy vra telefonies jou mening oor wat sy moet aantrek. Dan gesels julle oor wat sy moet doen as die seun na afloop van die afspraak seks wil hê. Jou vriendin sê dat sy nie daarvoor gereed is nie. Sy sê: "As hy enigiets vreemds aanvang, gaan ek jou bel om my te kom help. Dink jy jou broer sal my help en my met sy motor kom haal as ek sy brandstof betaal?"

7.1 Watter voorstelle kan jy maak om te help dat jou vriendin veilig is tydens haar eerste afspraak? (6)
7.2 Wat is onthouding en waarom is dit 'n goeie strategie? (3)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord twee uit die drie vrae.

Vraag 8: Die regte van gestremde mense (10 punte)

Wat is die regte van gestremde mense in Suid-Afrika en hoe gaan die regering te werk om hierdie regte te beskerm?

Vraag 9: Gevallestudie oor die regte van werknemers (10 punte)

Sarah moet haar werkgewer dikwels daaraan herinner om haar weeklikse loon te betaal. Soms sê hy dat hy haar slegs kan betaal as daar genoeg geld in die kasregister is, en as daar nie is nie, moet sy wag tot Maandag. Sarah het twee maande gelede die werk gekry. Daar was 'n bordjie op die slaghuis se venster met die woorde "kassiere benodig", dus het sy binnegekom en daaroor navraag gedoen. Sy het dadelik begin werk en nooit enige ooreenkoms geteken nie. Hoewel sy in diens geneem is as kassier, het die winkeleienaar haar dikwels gevra om vleis op te sny wanneer die slaghuis leeg is. Sarah is 'n bietjie bang vir die groot elektriese saag,, maar sy is nog banger om nee te sê vir haar werkgewer. Sy het die werk nodig.

Stel jou voor dat jy Sarah raad gee (in die gevallestudie) oor die basiese diensvoorwaardes. Verduidelik aan haar wat die Suid-Afrikaanse Arbeidsgids sê om te verseker dat sy regverdig behandel word.

Vraag 10: Die gevolge van tienerswangerskappe (10 punte)

Shireen is 15 en ses maande swanger. Sy is opgewonde, want sy dink as sy ’n baba het, sal mense haar meer soos ’n volwassene behandel en dat haar vriend haar nie sal los noudat sy swanger is nie. In elk geval sal die geld van die regeringstoelaag sorg dat sy uiteindelik ’n bietjie kontant sal hê om nuwe klere te koop en te gaan fliek. Die lewe is wonderlik!

Verduidelik aan Shireen wat die gevolge van ’n tienerswangerskap is.

Totaal: 70 punte

LOT assessering

Jy sal geassesseer word op jou vermoë om ’n bal dribbel en die regte tegniek te demonstreer. Die volgende rubriek sal gebruik word.

Die leerder is in staat om die bal te dribbel en die regte tegniek te 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 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 2 - Formele assessering – memorandum

Taak: Halfjaareksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1 **(5 punte)**

1.1 I
1.2 J
1.3 B
1.4 F
1.5 D
1.6 A
1.7 H
1.8 G
1.9 E
1.10 C

Vraag 2 **(4 punte)**

2.1 D
2.2 B
2.3 A
2.4 C

Vraag 3 **(6 punte)**

3.1 werkgewers
3.2 gids
3.3 verslag
3.4 veilig
3.5 beskermend
3.6 werk hard

Vraag 4: Keuses na Graad 9 **(5 punte)**

4.1 Nasionale Sertifikaat (Beroepsgerig), of NSB (1)
4.2 teorie: VOO-kollegekampus, prakties: werklike werkplekomgewing (2)
4.3 3 jaar (1)
4.4 sewe (1)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 5: Wêreld van werk **(6 punte)**

5.1 tydbestuursvaardighede, verantwoordelikheidsvaardighede, prioritiseringsvaardighede; leervaardighede, sosiale vaardighede
(enige 3, of ander wat geskik is; gebruik asseblief goeie oordeel)

5.2 Leer hoe om selfversorgend te word en na jouself om te sien; geleenthede soos om terug te gee aan jou familie en die gemeenskap deur die vaardighede en ondervinding wat jy verwerf met hulle te deel; spanbouvaardighede.
(enige 3, of ander wat gepas is; gebruik asseblief goeie oordeel)

Vraag 6: Gevallestudie/scenario met ope vrae **(10 punte)**

6.1 Alle vorme van massakommunikasie in jou lewe. (1)

6.2 Tydskrifte, koerante, aanplakborde; advertensies, plakkate (enige 2)

6.3 Dit is belangrik om te besef dat akteurs, modelle en filmsterre slegs een kant van hulle lewens voorhou – dié deel wat hulle goed laat lyk. Soms het hulle lewenstyl ernstige gevolge wat jy nie sien nie. ’n Lewenstyl van partytjies hou, kan byvoorbeeld lei tot alkolisme of dwelmmisbruik, wat in die werklike lewe glad nie aangenaam is nie. (3)

6.4 As jy oordeelkundig optree, beteken dit dat jy hulle nie blindelings volg nie. Dit beteken dat jy slim genoeg is om te besef dat daar slegs een kant van hulle lewe aan jou voorgehou word. Dit beteken ook dat jy besef dat baie min mense gelukkig genoeg is om suksesvolle mense in die media te wees en dat dit nie realisties is dat jy dink jy kan dieselfde lewenstyl as jou helde in die media hê nie. (2)

6.5 Vra jouself af watter lewenstylkeuses jy sal maak as jy probeer om soos jou helde in die media te wees. Herinner jouself daaraan dat jy slegs een kant van hulle lewe sien. (2)

Vraag 7: Strategieë om ongesonde seksuele gedrag te hanteer **(9 punte)**

7.1 Onthou dat dit jou besluit is om seks te hê of nie, en dat hy jou nie kan dwing nie. As jy dink dat ’n nooi of kêrel druk op jou sal plaas om seks te hê wanneer jy nie wil nie, gaan eerder saam met ander mense of bly in ’n openbare plek. Wees selfgeldend. Onthou jy het die reg om ‘nee’ te sê wanneer jy wil hê dat iemand moet ophou om te doen wat hy of sy doen. As die persoon nie ophou nie, sê harder ‘nee’. As dit nie werk nie, beweeg weg of skreeu om hulp. Moenie bang wees om daardie persoon se gevoelens seer te maak of om ’n lawaai te maak nie. Om gedwing te word om seks te hê is baie erger as om ’n lawaai te maak. Vermy alkohol en dwelms. As jou koeldrank snaaks smaak of

jy voel lomerig of wil flou word, moet jy dadelik hulp kry. Iemand het dalk ’n dwelm in jou koeldrank gegooi. Moenie in ’n motor saam met iemand klim behalwe as jy daardie persoon volkome vertrou nie. (enige 6)

7.2 Onthouding beteken om by geen seksuele aktiwiteit betrokke te raak nie; om nie seks te hê voordat jy gereed is nie – dit is veel later. Dit is die enigste manier waarop jy absoluut seker sal wees dat jy nie swanger gaan raak of ’n SOI opdoen nie. (3)

Afdeling C: 20 punte

Vraag 8: Die regte van gestremde mense (10 punte)

Gestremde mense het dieselfde reg as enige iemand anders: op lewe, vryheid van spraak, ensovoorts.

Die Handves van Regte stel die volgende wat spesifiek op gestremde mense gerig is: Wetgewing sal maatreëls voorsien vir die progressiewe beskikbaarmaking van werksgeleenthede vir gestremde mans en vrouens, die verwydering van hindernisse in hulle genieting van openbare geriewe en hulle integrasie op alle terreine. Dit beteken die regering wil seker maak dat gestremde mense dieselfde werkskeuses as ander mense het; dat hulle openbare geboue, soos biblioteke en administratiewe geboue, kan gebruik. Dit kan gebeur as geboue rolstoeltoegang het en badkamers wat maklik deur gestremde mense gebruik kan word. Gestremde mense kan slegs geïntegreer word as hulle in staat is om geboue en openbare vervoer te gebruik.

Vraag 9: Gevallestudie oor die regte van werknemers (10 punte)

Daar is wette vir die beheer van diensvoorwaardes, soos verlof, werksure (gewoon, Sondae en openbare vakansiedae), werkskontrakte, werknemersverslae, aftrekkings, betaalstrokies, oortyd en die beëindiging van diens. Kyk na wat die leerders vervolgens oor werkersregte in die Suid-Afrikaanse Arbeidsgids te wete gekom het: Werknemers het die reg om nie onregverdig ontslaan te word of teen gediskrimineer te word nie. Werknemers het ook die reg om van die nodige hulpbronne en toerusting voorsien te word. Werknemers het die reg op veilige werkstoestande. Alle werknemers het die reg om die ooreengekome vergoeding op die ooreengekome datum en tyd te ontvang. Alle werknemers het ook die reg op regverdige arbeidspraktyke. Werknemers het die reg om met waardigheid en respek behandel te word. Werknemers het die reg op nie-viktimisering in die aanspraak op regte en die gebruik van prosedures. Werknemers het die reg op verlofvoordele en ander basiese diensvoorwaardes soos bepaal in die Wet op Basiese Diensvoorwaardes.

Vraag 10: Die gevolge van tienerswangerskappe **(10 punte)**

Dit kos baie geld om ’n baba groot te maak. Die welsynstoelaag lyk baie, maar namate die kind groter word en meer kos, klere, mediese uitgawes, vervoer en opvoeding nodig het, vermeerder die uitgawes. Dit is ’n swaar las vir tieners om te hanteer. ’n Vrou kan onderhoud van die baba se pa eis totdat die kind groot is. Dit kan ’n swaar las vir ’n man word, veral as hy later met ’n gesin van sy eie wil begin. Dit is dikwels moeilik om onderhoud in te vorder en kan op hofgedinge neerkom. Jongmense wat klein kindertjies het om na om te sien, voel dikwels gegrief en gefrustreerd omdat hulle verhinder word om hulle lewensplanne uit te voer of hulle opleiding te voltooi. Om ’n ouer te wees, beteken meer as om net ’n baba te hê en hom of haar te voer. Om ’n ouer te wees, beteken om verantwoordelik te wees vir ’n ander lewe en om die baba op verskillende maniere te versorg. Ouers doen baie dinge vir hulle kinders. Hulle pas hulle kinders op totdat hulle na hulleself kan omsien. Dit beteken nie dat die ouers slegs kos, klere en skuiling aan hulle kinders verskaf nie. Dit beteken ook dat hulle lief is vir hulle, hulle leer wat reg en verkeerd is, en hoe om baie dinge te doen. Shireen sal nie die maatskaplike toelaag op haarself mag spandeer nie, en sy het geen sekerheid dat haar seunsvriend haar nie gaan los nie. Om ’n baba te versorg, verg emosioneel en liggaamlik baie van jou. Sy sal nie meer kan meedoen aan al die dinge wat haar maats doen nie – sy sal dalk selfs die skool moet verlaat

Totaal: 70 punte

LOT assessering

Assesseer die leerders se dribbel. Onthou, om die bal te dribbel, is om die bal aanhoudend met een hand te laat hop. Die leerders moet die bal met die vingerpunte laat hop, in plaas van met die handpalm.

Gebruik die rubriek wat in die vraestel voorsien is vir die assessering.

Totaal: 30 punte

Kwartaal 3 - Formele assessering

Taak: Projek

Wat hierdie projek betref, doen jy navorsing oor ’n werk waarin jy belangstel. Jy sal inligting buite klastyd moet verkry, maar jy moet jou brosjure in klastyd maak/voorberei.

Opdragte:

- Jy het drie A4-bladsye nodig wat jy in die helfte moet vou om ’n boekie te maak wat bestaan uit ’n voorblad, ses A5-bladsye en ’n agterblad.
- Skryf die titel van die loopbaan/pos op die voorblad van jou boekie.
- Op die eerste bladsy (op die binnekant van die voorblad), skryf jy die volgende neer: die belangstellings en vermoëns wat ’n mens sal moet hê as jy hierdie werk wil doen, en waarom jy dink dat hierdie pos geskik is vir jou belangstellings en vermoëns.
- Op die tweede bladsy gee jy ’n kort posbeskrywing, insluitend die pligte van die persoon wat die pos beklee. Skryf ook die plig neer wat jy dink jy die meeste sou geniet, en ook die een waarvan jy niks sal hou nie.
- Op die derde bladsy plak of maak jy ’n tekening van ’n persoon wat hierdie werk doen. Indien moontlik, moet jy meer as een foto insluit.
- Op die vierde bladsy beskryf jy die werkomgewing en klerekode wat gepas is vir ’n persoon wat hierdie pos beklee.
- Op die vyfde bladsy beskryf jy die akademiese vereistes om hierdie werk te doen, insluitend of jy moet studeer en of jy in die pos opgelei word. Sluit die opleidingskoste vir die pos in. Noem ook watter skoolvakke nodig is om vir die pos te kwalifiseer.
- Op die sesde bladsy skryf jy die gemiddelde beginsalaris van hierdie pos, bevorderingsgeleenthede, ander geleenthede vir lewenslange leer en die voordele wat jy kan verwag.
- Op die agterkant van jou brosjure skryf jy jou naam.

Jy sal met behulp van die volgende nasienrooser geassesseer word:

Assesseringskriteria	**Punte uit 10**
Die leerder het die brosjure reg gevou en die titel van die beroep/pos op die voorblad geskryf; boekie/brosjure is netjies aangebied.	
Die leerder het 'n beskrywing gegee van die belangstellings en vermoëns waaroor 'n persoon wat die werk wil doen, moet beskik en waarom hy of sy dink dat die pos vir hom of haar geskik is.	
Op die tweede bladsy gee die leerder 'n kort posbeskrywing, insluitend die pligte van die persoon wat die pos beklee. Hy of sy het ook die plig waarvan hy of sy die meeste hou of nie van hou nie, neergeskryf.	
Die leerder het 'n foto geplak of 'n tekening gemaak van 'n persoon wat hierdie werk doen.	
Die leerders het 'n beskrywing gegee van die werkomgewing en klerekode wat gepas is vir 'n persoon wat hierdie pos beklee.	
Die leerder het 'n beskrywing gegee van die akademiese vereistes om hierdie werk te doen, insluitend of jy moet studeer en of jy in die pos opgelei word.	
Die leerder het 'n beskrywing gegee van die gemiddelde beginsalaris van hierdie pos, bevorderingsgeleenthede, ander geleenthede vir lewenslange leer en die voordele wat hy of sy kan verwag.	

Totaal: 70 punte

LOT assessering

Jy sal geassesseer word volgens jou vermoë om 'n verband vir armbeserings te maak en die regte tegniek te demonstreer. Die volgende rubriek sal gebruik word.

Die leerder is in staat om 'n verband vir armbeserings te maak en die regte tegniek te 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)

Totaal: 30 punte

Kwartaal 3 - Formele assessering - memorandum

Taak: Projek

Gebruik die volgende nasienrooster om die projekte te assesseer:

Assesseringskriteria	**Punte uit 10**
Die leerder het die brosjure reg gevou en die titel van die beroep/pos op die voorblad geskryf; boekie/brosjure is netjies aangebied.	
Die leerder het ’n beskrywing gegee van die belangstellings en vermoëns waaroor ’n persoon wat die werk wil doen, moet beskik en waarom hy of sy dink dat die pos vir hom of haar geskik is.	
Op die tweede bladsy gee die leerder ’n kort posbeskrywing, insluitend die pligte van die persoon wat die pos beklee. Hy of sy het ook die plig waarvan hy of sy die meeste hou of nie van hou nie, neergeskryf.	
Die leerder het ’n foto geplak of ’n tekening gemaak van ’n persoon wat hierdie werk doen.	
Die leerders het ’n beskrywing gegee van die werkomgewing en klerekode wat gepas is vir ’n persoon wat hierdie pos beklee.	
Die leerder het ’n beskrywing gegee van die akademiese vereistes om hierdie werk te doen, insluitend of jy moet studeer en of jy in die pos opgelei word.	
Die leerder het ’n beskrywing gegee van die gemiddelde beginsalaris van hierdie pos, bevorderingsgeleenthede, ander geleenthede vir lewenslange leer en die voordele wat hy of sy kan verwag.	

Totaal: 70 punte

LOT assessering

Leerder moet ’n verband vir armbeserings maak en die regte tegniek demonstreer. Die stappe is as volg:

Stap 1: Sit die driehoekverband onder die beseerde arm met die punt van die verband onder die beseerde elmboog.
Stap 2: Draai die laer punt van die verband sagkens om die beseerde arm.
Stap 3: Knoop die verband agter die persoon se nek vas. Die knoop moet nader aan die beseerde kant wees en nie in die middel van die nek nie. Die arm moet teen ’n 90°-hoek in die hangverband rus.

Gebruik die rubriek in die vraestel om die leerders te assesseer.

Totaal: 30 punte

Kwartaal 4 - Formele assessering

Taak: Jaareindeksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keuse **(4 punte)**

1.1 Watter loopbaan sal NIE baat vind by Geografie as vak nie?
A voedseltegnoloog
B grondkundige
C demograaf
D argeoloog

1.2 Watter vak kan jy NIE op skool kies nie?
A Englels as Huistaal
B Englels as Tweede Addisionele Taal
C Engels as Vreemde Taal
D Engels as Eerste Addisionele Taal

1.3 Watter van die volgende stellings is onwaar?
A In die VOO-fase het jy ’n keuse tussen Wiskunde en Wiskundige Geletterdheid.
B As jy ’n dokter wil word, moet jy die Wiskundige Geletterheid-keuse maak.
C As jy ’n ingenieur wil word, moet jy die Wiskunde-keuse maak.
D Jy moet jou studiekeuses navors en dink watter loopbaan jy wil volg voordat jy tussen Wiskunde en Wiskundige Geletterdheid kies.

1.4 In die VOO-fase kan jy kies:
A om addisionele tale te neem as jou skool dit aanbied
B om ekstra vakke te neem
C om enige aantal vakke wat jou skool aanbied, te neem
D om drie vakke te neem uit die reeks wat jou skool aanbied.

Vraag 2: Vul die onbrekende woord in **(4 punte)**

2.1 _________ en _________ is die enigste twee lande in die wêreld waar die aantal sterftes as gevolg van wapengeweld meer is as padsterftes. (2)

2.2 Die nuus in die koerante en op die televisie is elke dag vol van insidente van politieke en taxikonflikte, misdaad en huishoudelike geweld waarby vuurwapens betrokke is; gevolglik word talle Suid-Afrikaners indirek daardeur ________. (1)

2.3 Iemand wat van sy of haar nek af verlam is, is ’n ________. (1)

Vraag 3: Pas die kolomme bymekaar (4 punte)

Kolom A	Kolom B
3.1 Skeppende aktiwiteite	A Rekenaartegnikus
3.2 Fisies werk	B Rekenaarprogrammeerder
3.3 Praktiese aktiwiteite	C Webontwerper
3.4 Analitiese werk	D Fiksheidsinstrukteur

Vraag 4: Beantwoord vrae oor vrywilligerwerk **(13 punte)**

4.1 Gee twee voorbeelde van hoe jy jou vaardighede vrywillig in jou gemeenskap kan aanwend. (2)

4.2 Wat is 'n gemeenskap? (2)

4.3 Hoe kan gemeenskapslede hulle tyd vrywillig aanbied om misdaad te verminder? (3)

4.4 Wat beteken die volgende stelling? "Vrywilligerorganisasies werk om sosiale en omgewingsgesondheid te verbeter en om volhoubare ontwikkeling te bevorder." (6)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 5: Tydsbestuur **(8 punte)**

Farahnaaz is altyd moeg omdat sy van een na die ander aktiwiteit jaag, en tog lyk dit of sy nooit met iets klaar kry nie. "Ma, is Graad 9 veronderstel om so besig te wees?" sug sy. "Wel, miskien sal dit help as jy na jou tydbestuur sou kyk," antwoord haar ma. Farahnaaz lyk verward: "Tydbestuur? Wat's dit?"

5.1 Wat is tydbestuur? (2)

5.2 Verduidelik hoe Farahnaaz tydbestuur vir die jaar kan toepas. (6)

Vraag 6: Geweld **(10 punte)**

"Die Suid-Afrikaanse regering het deur middel van die Sentrum vir die Bestudering van Geweld en Versoening 'n opname gemaak oor die aard van misdaad in Suid-Afrika. Die resultate van die ondersoek het getoon dat Suid-Afrika as gevolg van verskillende faktore aan hoë vlakke van geweld blootgestel word."

6.1 Waarom kom geweld in Suid-Afrikaanse families en gemeenskappe voor? (5)

6.2 Waarom is geweld teen vrouens en meisies so 'n groot probleem in Suid-Afrikaanse gemeenskappe, en waarom is dit so moeilik vir die polisie om iets daaraan te doen? (5)

Vraag 7: Studiebefondsing **(7 punte)**

7.1 Watter leerders kan vir die Nasionale Studente Finansiële Hulpskema aansoek doen? (3)

7.2 Wie befonds die Nasionale Studente Finansiële Hulpskema? (1)

7.3 Wat is die groot voordeel om die Nasionale Studente Finansiële Hulpskema in plaas van 'n ander vorm van studiebefondsing te gebruik? (1)

7.4 Wat is 'n kontrakbeurs? (2)

Afdeling C: 20 punte

Beantwoord TWEE uit drie vrae.

Vraag 8: Godsdienste en vrede **(10 punte)**

Stem jy saam dat godsdiens 'n groot uitwerking het op pogings om vrede in Suid-Afrika te bewaar? Verduidelik jou antwoord.

Vraag 9: Drie style om konflik met ander mense te bestuur **(10 punte)**

Wanneer daar konflik is, is daar drie maniere hoe jy kan reageer. Bespreek dit en sê of jy dink of elk van die drie 'n goeie of swak manier is om konflik te hanteer.

Vraag 10: Hantering van jou emosies in 'n moeilike situasie **(10 punte)**

As iets gebeur wat jou kwaad en hulpeloos laat voel, byvoorbeeld wanneer 'n nabyfamilielid gekaap of aangeval word, sal jy 'n manier moet vind om jou emosies te hanteer.

Verduidelik waarom ons ons emosies moet hanteer, en gee leiding (wenke) hoe mense hulle emosies in 'n moeilike situasie kan hanteer.

Totaal: 70 punte

LOT-assessering

Jy sal geassesseer word op jou vermoë om basiese bewegings van kardio-skopboks uit te voer en die regte tegnieke te demonstreer.

Totaal: 30 punte

Kwartaal 4 - Formele assessering - memorandum

Taak: Jaareindeksamen

Afdeling A: 25 punte

Vraag 1: Veelvuldige keuse **(4 punte)**

1.1 A
1.2 C
1.3 B
1.4 C

Vraag 2: Vul die onbrekende woord in **(4 punte)**

2.1 Suid-Afrika, Rwanda (2)
2.2 getraumatiseerd (1)
2.3 kwadrupleeg (1)

Vraag 3: Pas die kolomme bymekaar **(4 punte)**

Kolom A	**Kolom B**
Praktiese aktiwiteite	Rekenaartegnikus
Analitiese werk	Rekenaarprogrammeerder
Skeppende kuns	Webontwerper
Fisiese werk	Fiksheidsinstrukteur

Vraag 4: Beantwoord vrae oor vrywilligerwerk **(13 punte)**

4.1 Om aan te bied om jou buurvrou se hond te versorg wanneer sy met vakansie gaan of om ’n ouer persoon se inkopiesakke te dra, is voorbeelde van vrywillertake wat jy kan doen; selfs om stukke papier op die speelterrein op te tel en dit in die vullisdrom te gooi, is ’n voorbeeld van individuele verantwoordelikheid om deur vrywilligerwerk goed te doen
(Enige 2 of ander; gebruik goeie oordeel in die toekenning van punte)

4.2 ’n Gemeenskap is ’n groep mense wat almal in ’n spesifieke gebied woon. (2)

4.3 Werk saam; buurtwagprogram; vrywilligers is verantwoordelik vir gebiede in hulle buurt; identifiseer enige verdagte aktiwiteit of optrede, en meld dit by die polisie aan, byvoorbeeld as ’n vreemdeling oor ’n buurman se muur klim; mense wat bedags tuis is en nie baie uitgaan nie, kan ook help om op die uitkyk te wees vir enige verdagte aktiwiteit. (3)

4.4 Sosiale gesondheid verwys na al die goedere en diens wat mense nodig het, soos kos, water, klere, gesondheidsorg, behuising en onderwys. Omgewingsgesondheid verwys na die faktore in die omgewing wat ’n uitwerking op mense kan hê, soos lugbesoedeling, watergehalte en toegang tot ontspanningsterreine soos parke. Volhoubare ontwikkeling beteken om ’n balans te hou tussen die verbetering van mense se lewens en om nie die omgewing skade aan te doen nie. Wanneer ons byvoorbeeld bome afkap vir brandhout, moet ons die bome vervang deur nuwes te plant. (6)

Afdeling B: 25 punte

Vraag 5: Tydsbestuur **(8 punte)**

5.1 Die term tydbestuur verwys na ’n persoon se vermoë om verskillende prioriteite te identifiseer en te besluit wanneer om dit te doen en hoeveel tyd nodig is vir elke prioriteit. (2)

5.2 Identifiseer verskillende prioriteite en wanneer jy dit moet doen; soms sal jy heelwat prioriteite hê en dan sal jy selfdissipline moet toepas en besluit watter prioriteit is die heel belangrikste en jou tyd daarvolgens beplan. Ten einde jou tyd te bestuur, moet jy jouself organiseer en seker maak dat jy al die nodige inligting het om jou tyd doeltreffend te beplan. Die volgende lys identifiseer sommige van die gereedskap wat jy nodig het: ’n Jaarbeplanner wat al 12 maande van die jaar aantoon; vind aan die begin van elke jaar uit wanneer jy formele assesseringstake sal moet doen en wanneer die eksamens plaasvind. Merk hierdie datums op jou jaarbeplanner. Jy kan ook die formele assesseringstake vir die verskillende vakke kleurmerk sodat jy dit makliker kan sien; identifiseer ander skoolverpligtinge wat jy vir elke kwartaal het. Jy sal jou tyd baie versigtig moet beplan as jy ’n paar verskillende verpligtinge op dieselfde tyd het. Voeg nuwe verpligtinge wat opduik onmiddellik by jou jaarbeplanner, sodat jy dit nie vergeet nie. (6)

Vraag 6: Geweld **(10 punte)**

6.1 Gewoonlik is mense gewelddadig wanneer hulle uiters gespanne, depressief of ontevrede is. In talle gemeenskappe ervaar Suid-Afrikaners steeds die gevolge van geweld wat tydens apartheid voorgekom het. In Suid-Afrika is armoede en werkloosheid groot probleme. Jong mans voel dat hulle die broodwinners moet wees, en sterk en onafhanklik behoort te voel. Nou is hulle egter arm en voel dikwels ontoereikend. Hulle raak ontslae van hierdie

frustrasie deur gewelddadige optrede, soos om hulle vrouens, vriendinne of kinders te slaan. (5)

6.2 ’n Studie wat in 2010 gedoen is, toon dat vrouens gewoonlik die persoon ken wat gewelddadig teenoor hulle optree. Die studie toon ook die volgende: 18,1% vrouens is minstens een keer in die 12 maande voor die opname mishandel; 29% mans het hulle bedmaat gedurende dieselfde tydperk mishandel; 25,4% vrouens is minstens al een keer in hulle lewe verkrag, maar slegs 3,9% het dit by die polisie aangemeld; slegs 2,1% vrouens wat deur ’n bedmaat verkrag is, het die voorval by die polisie aangemeld. Meer vrouens en meisies wat seksuele of liggaamsmisbruik ervaar in hulle verhouding of wat verkrag word, sal waarskynlik gediagnoseer word met ’n seksueel oordraagbare infeksie, positief vir MIV toets, ly aan depressie of selfmoord oorweeg. (5)

Vraag 7: Studiebefondsing **(7 punte)**

7.1 Studente met die akademiese vermoë maar wat dit nie kan bekostig nie, wat graag aan enige Suid-Afrikaanse universiteit of universiteit van tegnologie as ’n openbare hoëronderwysinstelling, wil studeer. (3)

7.2 Die NSFHS word hoofsaaklik deur die Suid-Afrikaanse Nasionale Departement van Onderwys befonds. (1)

7.3 Lae belangstellingsvlak (1)

7.4 Kontrakbeurse vereis dat jy vir ’n bepaalde tydperk moet werk vir die maatskappy wat aan jou die beurs gegee het. (2)

Afdeling C: 20 punte

Vraag 8: Godsdienste en vrede **(10 punte)**

Boeddhiste is pasifiste. Die eerste reël in die morele kole wat alle Boeddhiste navolg, is: “Ek doen geen skade aan enigiets wat lewe nie.” Die Hindoes glo net soos die Boeddhiste aan geen geweld nie. Een van die bekendste Hindoeleiers, Mahatma Gandhi, het die beginsel van geen geweld prakties uitgeleef in sy vreedsame veldtog teen Britse beheer in Indië. Hy het bekend geraak vir sy niegewelddadige maniere om te betoog teen die onregte wat hy om hom gesien het. Jode groet mekaar met die woord Shalom, wat beteken: "Vrede vir jou." Hulle het ’n organisasie genaamd Tikkun wat vrede in gemeenskappe bevorder. Dit is ’n Hebreeuse woord wat beteken: ‘om te herstel’ en wat dus vrede in die wêreld bewerk. Die geld vir Tikkun-projekte word geskenk deur Joodse individue en maatskappye, asook die publiek. Een projek waartoe Tikkun bydra is die Nelson Mandela-vredespark in Delft. Delft is ’n baie arm gebied in Kaapstad. Werkloosheid en misdaad is baie hoog in hierdie gebied. Die

doelwitte van die Vredespark is om die gemeenskap te bemagtig deur vir hulle lewens- en beroepsvaardighede te leer en om misdaad en geweld te verruil vir vrede deur deelname aan sport- en ontspanningsprogramme. Die woord 'Islam' is afkomstig van 'n Arabiese woord wat "vrede" beteken. Wanneer Moslems mekaar groet, sê hulle: "Vrede vir jou". *Islamic Relief* is 'n internasionale NRO wat wêreldwyd noodlenigings- en ontwikkelingsprogramme in samewerking met plaaslike gemeenskappe aanbied. *Islamic Relief* se noodspanne staan altyd gereed om te reageer op rampe, soos oorloë, droogtes en oorstromings. Hulle help slagoffers deur tydelike onderdak en klere aan hulle te voorsien, en om kos en medisyne te versprei. In Suid-Afrika doen die organisasie baie werk vir Vigsweeskinders.

Vraag 9: Drie style om konflik te bestuur (10 punte)

Ontkenning gebeur wanneer iemand baie kwaad is as gevolg van 'n konflik. Hulle ontken dat daar 'n probleem is en dat hulle kwaad is. Die probleem om 'n konflik op die manier te probeer beëindig, is dat die ander persoon nooit weet wat verkeerd is nie of waarom die eerste persoon baie kwaad vir hom of haar is nie. Dit is nie onwaarskynlik dat hulle volgende keer anders sal optree as hulle ontmoet nie. (Sleg)

Konfrontasie gebeur wanneer daar 'n konflik is en die een persoon val die ander een liggaamlik of mondeling aan. Dit gebeur gewoonlik wanneer twee mense nie gewillig is om na mekaar se kant van die probleem te luister of daaroor te praat nie. Hulle val eerder die persoon se liggaam of sy of haar idees mondeling aan. (Sleg)

Bemiddeling is wanneer mense oor die probleem praat sonder om mekaar te beledig of te verwyt. Hulle weet hulle het 'n probleem en probeer aan maniere dink om dit op te los. Hulle kies dan die oplossing wat die vrede sal bewaar en wat die beste vir almal sal wees. (Goed)

Vraag 10: Hantering van jou emosies in 'n moeilike situasie (10 punte)

Dit is dikwels moeilik om 'n mens se emosies te beheer in moeilike of uitdagende situasies, maar jy moet dit maar doen as jy die situasies wil hanteer. Dit beteken dat jy emosioneel volwasse moet raak. Daar is nie net een manier om emosies in uitdagende situasies te hanteer nie, hoewel sekere maniere beter as ander is. Jy kan ook uitdagende situasies gebruik as leergeleenthede hoe om dinge volgende keer beter te doen. Daar is verskillende vaardighede en benaderings wat nuttig is wanneer uitdagende situasies hanteer moet word. Hier volg 'n lys van hulle: Besef dat jy 'n keuse het hoe jy die moeilike situasies hanteer. Jy kan kies om positief te wees, of jy kan kies om negatief te wees. Probeer om die positiewe kant in elke lewensituasie te sien. Moet nooit opgee of ingee wanneer jy met 'n uitdagende situasie te doen het nie.

Maak soveel as moontlik inligting oor jou situasie bymekaar deur byvoorbeeld te gesels met iemand wat dieselfde ervaring gehad het, om met ’n onderwyser te praat, of om op die internet te soek na inligting wat jou sal help om die situasie te bowe te kom. Sorg dat jy altyd ’n goeie ondersteuningstelsel het. Die ondersteuningstelsel kan bestaan uit vriende of familie, of eenvoudig ’n groep mense wat dieselfde moeilike situasie as jy beleef. As jy kwaad is, moet jy nie ander mense blameer vir hoe jy voel nie. Die situasie is dikwels nie hulle skuld nie. Dink voor jy doen.

Totaal: 70 punte

LOT-assessering

Skopboks kombineer skop en slaan, terwyl kardio-skopboks elemente van boks, verweerkuns en aërobiese oefeninge kombineer. Daar is geen liggaamlike kontak tussen mededingers nie.

Gebruik die volgende rubriek om die leerders te assesseer.

Die leerder is in staat om die basiese bewegings van kardio-skopboks uit te voer en die regte tegniek te 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 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