

Shuters
TOP KLAS
Lewensoriëntering



LEERDERSBOEK

**TAMMIN BARKER • DALEEN CHRISTIAANS • TRACY BLUES
JANE DICKINSON • DEBBY BIRD**



Shuter & Shooter

PIETERMARITZBURG • CAPE TOWN • JOHANNESBURG • KING WILLIAM'S TOWN

AFDELING 1: KWARTAAL 1

Eenheid 1	Selfontwikkeling in die samelewing	1
Les 1		
Aktiwiteit 1.1: Selfbeeldvorming		2
Aktiwiteit 1.2: Selfmotivering		3
Les 2		
Aktiwiteit 1.3: Faktore wat selfbeeldvorming en selfmotivering beïnvloed.....		6
Aktiwiteit 1.4: Invloed van die media, vriende en portuurgroep		8
Les 3		
Aktiwiteit 1.5: Positiewe denke		11
Aktiwiteit 1.6: Strategieë en vaardighede om jou persoonlike potensiaal te bevorder		12
Eenheid 2	Liggaamsopvoeding	13
Week 1:	Loop of hardloop	15
Week 2:	Loop of hardloop	16
Week 3:	Loop of hardloop	16
Eenheid 3	Selfontwikkeling in die samelewing	16
Les 4		
Aktiwiteit 3.1: Familie, gemeenskapsnorme en kulturele waardes wat 'n invloed op seksualiteit het.....		19
Les 5		
Aktiwiteit 3.2: Sosiale druk, ingesluit die media, wat 'n invloed op seksualiteit het.....		22
Les 6		
Aktiwiteit 3.3: Vorming en ontwikkeling van identiteit		25
Eenheid 4	Liggaamsopvoeding	25
Week 4:	Rondgangoefening	25
Week 5:	Rondgangoefening	27
Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 1.....		27
Week 6:	Rondgangoefening	28
Eenheid 5	Selfontwikkeling in die samelewing	28
Les 7		
Aktiwiteit 5.1: Verhoudings en vriendskappe		30
Aktiwiteit 5.2: Eienskappe van gesonde verhoudings.....		30

Les 8

Aktiwiteit 5.3: Gepaste maniere om 'n verhouding te begin.....	32
Aktiwiteit 5.4: Maniere om 'n verhouding te handhaaf	34

Les 9

Aktiwiteit 5.5: Probleemoplossingsvaardighede met verhouding tot geskikte gedrag in 'n verhouding.....	35
Aktiwiteit 5.6: Gepaste maniere om 'n verhouding te beëindig.....	37

Eenheid 6 Liggaamsopvoeding37

Week 7: Hindernisbaan	37
Week 8: Hindernisbaan	39
Week 9: Hindernisbaan	40

Eenheid 7 Wêreld van werk41**Les 10**

Aktiwiteit 7.1: Verskillende leerstyle.....	42
Aktiwiteit 7.2: Visuele leerstyl	42
Aktiwiteit 7.3: Ouditiewe leerstyl.....	43
Aktiwiteit 7.4: Kinestetiese leerstyl	44
Aktiwiteit 7.5: Logiese leerstyl	45
Formele assessering: Kwartaal 1 – Geskrewe taak.....	46

Eenheid 8 Liggaamsopvoeding48

Week 10: Rondgangoefening.....	48
Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 2.....	48

AFDELING 2: KWARTAAL 2**Eenheid 9 Wêreld van werk50****Les 1**

Aktiwiteit 9.1: Identifiseer jou leerstyl	50
Aktiwiteit 9.2: Pas jou leerstyl toe	54

Eenheid 10 Liggaamsopvoeding55

Week 1: Deelname aan teikenspeletjies	56
Aktiwiteit 10.1: Teikenspeletjies	56
Aktiwiteit 10.2: Speelgrond-gholf	57

Eenheid 11	Wêreld van werk	58
	Les 2	
	Aktiwiteit 11.1: Loopbaankategorieë	59
	Les 3	
	Aktiwiteit: Plakkaatvoorleggings	59
	Les 4	
	Aktiwiteit 11.2: Behoeftes van die Suid-Afrikaanse gemeenskap	64
	Les 5	
	Aktiwiteit 11.3: Hoe werk in maatskaplike en ekonomiese behoeftes voorsien	67
Eenheid 12	Liggaamsopvoeding	69
	Week 2: Deelname aan teikenspeletjies	69
	Aktiwiteit 12.1: Teikenoefening – dryf, stop, stoot, dribbel	70
	Aktiwiteit 12.2: Teikentoepassingspel - aangepaste minihokkie	71
	Week 3: Deelname aan teikenspeletjies	73
	Aktiwiteit 12.3: Teikenspeletjies	73
	Aktiwiteit 12.4: Ontwerp 'n teikenspeletjie	74
	Week 4: Deelname aan teikenspeletjies	74
	Aktiwiteit 12.5: Teikenspeletjies	74
	Aktiwiteit 12.6: Ontwerp 'n teikenspeletjie	75
	Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 1	75
	Week 5: Deelname aan teikenspeletjies	75
	Aktiwiteit 12.7: Teikenspeletjies	75
	Aktiwiteit 12.8: Teikenpyltjies	76
Eenheid 13	Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoordelikheid	77
	Les 6	
	Aktiwiteit 13.1: Media-invloed op dwelmmisbruik	78
	Les 7	
	Gepaste gedrag om dwelmmisbruik te stop of te vermy	80
	Ontwikkel weieringsvaardighede	81
	Lang- en korttermyngevolge van dwelmmisbruik	82
	Les 8	
	Rehabilitasie-opsies: waar om hulp, versorging en steun te kry	83
	Formele assessering: Kwartaal 3 – Projek	86



Eenheid 14 Liggaamsopvoeding	88
Week 6: Teikenspeletjies	88
Aktiwiteit 14.1: Teikenspeletjies	88
Aktiwiteit 14.2: Ontwerp 'n teikenspeletjie	89
Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 2	89
Week 7: Teikenspeletjies	89
Aktiwiteit 14.3: 'Ontduik'	89
Aktiwiteit 14.4: Ses-aan-'n-kant-sokker	90
Week 8: Teikenspeletjies	91
Aktiwiteit 14.5: Teikengooispeletjie	91
Aktiwiteit 14.6: Bal-in-mandjie	91

AFDELING 3: KWARTAAL 3

Eenheid 15 Wêreld van werk	93
---	----

Les 1

Aktiwiteit 15.1: Die verhouding tussen prestasie in skoolvakke en belangstellings en vermoëns	94
Aktiwiteit 15.2: Soorte leeraktiwiteite in verskillende vakke	99

Les 2

Aktiwiteit 15.3: Watter dink- en leervaardighede word vir verskillende skoolvakke vereis?	102
---	-----

Les 3

Aktiwiteit 15.4: Die besluitnemingsproses: stappe om 'n loopbaankategorie te kies	103
---	-----

Eenheid 16 Liggaamsopvoeding	104
---	-----

Week 1: Deelname aan 'n gimnastiekprogram wat bewegingstegnieke verbeter –

Ontwikkeling van vaardighede: rotasie	105
Aktiwiteit 16.1: Vorentoe-rol	106
Aktiwiteit 16.2: Sy-rol	106
Aktiwiteit 16.3: Agtertoe-rol	107
Aktiwiteit 16.4: Kant-tot-kant wawiele	107

Week 2: Deelname aan 'n gimnastiekprogram wat bewegingstegnieke verbeter –

balans, elevasie, rotasie	109
Aktiwiteit 16.5: Balans	109

Aktiwiteit 16.6: Elevasie	109
Aktiwiteit 16.7: Rotasie: Wawiele	110
Week 3: Bewegingstegnieke in gimnastiekreekse	110
Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 1.....	110
Eenheid 17 Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoorde- likheid	112
Les 4	
Aktiwiteit 17.1: Toepassing van wette en maatreëls om die omgewingsgesondheid te beskerm.....	113
Les 5	
Aktiwiteit 17.2: Aardedag	119
Les 6	
Aktiwiteit 17.3: Ontwikkel en implementeer 'n omgewingsgesondheids- program	124
Eenheid 18 Liggaamsopvoeding.....	124
Week 4: Bewegingsvaardigheidsontwikkeling	125
Aktiwiteit 18.1: Lokomotoriese bewegings	125
Aktiwiteit 18.2: Terugbonsbewegings.....	125
Week 5: Bewegingsvaardigheidsontwikkeling	126
Aktiwiteit 18.3: Swaaibewegings – hou 'n bal vas	126
Aktiwiteit 18.4: Swaaibewegings – bons 'n bal	127
Week 6: Bewegingsreekse.....	127
Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 2.....	127
Eenheid 19 Gesondheids-, sosiale en omgewingsverantwoorde- likheid	129
Les 7	
Maatreëls om met MIV/VIGS saam te leef.....	129
MIV/VIGS en medikasie	129
MIV/VIGS en dieet	130
MIV/VIGS en gesonde lewenstyl.....	131
MIV/VIGS en 'n positiewe houding.....	131
Voorkoming en veiligheidskwessies	132
Les 8	
Aktiwiteit 19.1: Versorging van mense wat met MIV/VIGS saamleef.....	135

Eenheid 20	Liggaamsopvoeding	136
	Week 7: Deelname aan 'n gimnastiekprogram wat bewegingstegnieke verbeter.....	136
	Aktiwiteit 20.1: Gimnastiekbewegingstegnieke.....	136
	Aktiwiteit 20.2: Gimnastiekreekse.....	137
	Week 8: Deelname aan 'n gimnastiekprogram wat bewegingstegnieke verbeter.....	137
	Aktiwiteit 20.3: Ontwikkelingsvaardighede – rotasie.....	137
	Aktiwiteit 20.4: Ontwikkelingsvaardighede – balans.....	138
	Aktiwiteit 20.5: Ontwikkelingsvaardighede – elevasie.....	139
	Aktiwiteit 20.6: Gimnastiekreekse.....	139
Eenheid 21	Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	139
	Les 9	
	Aktiwiteit 21.1: Nasiebou: definisie.....	140
	Aktiwiteit 21.2: Bevorder nasiebou – gemeenskap.....	142
	Uitbreidingsaktiwiteit 21.3: Bevorder nasiebou – skool.....	143
	Les 10	
	Aktiwiteit 21.4: Bevorder nasiebou – tuis.....	144
	Aktiwiteit 21.5: Bevorder nasiebou by die huis, skool en in die gemeenskap.....	145
	Aktiwiteit 21.6: Individue wat tot nasiebou bydra.....	148
Eenheid 22	Liggaamsopvoeding	149
	Week 9: Ritmiese bewegings.....	149
	Aktiwiteit 22.1: Lokomotoriese bewegings.....	149
	Aktiwiteit 22.2: Terugbonsbewegings.....	149
	Aktiwiteit 22.3: Swaibewegings.....	150
	Week 10: Ritmiese bewegings.....	151
 AFDELING 4: KWARTAAL 4		
Eenheid 23	Grondwetlike regte en verantwoordelikhede	152
	Les 1	
	Aktiwiteit 23.1: Menseregteskendings.....	153
	Aktiwiteit 23.2: Evalueer menseregteskendings.....	157
	Uitbreidingsaktiwiteit 23.3: Strategieë teen menseregteskendings.....	163
	Les 2	
	Aktiwiteit 23.4: Geslagsgelykheid.....	164

Aktiwiteit 23.5: Geslagsgelykheidkwessies in sport- en atletiekaktiwiteite	168
Les 3	
Aktiwiteit 23.6: Verstaan geslagsgebaseerde geweld	171
Aktiwiteit 23.7: Invloed van verkragting en geslagsgebaseerde geweld – emosioneel, gesondheid en sosiaal	173
Les 4	
Aktiwiteit 23.8: Veiligheid vir meisies en vrouens	181
Eenheid 24 Liggaamsopvoeding	184
Week 1: Avontuurbaan – flink stap	185
Week 2: Avontuurdraf/hardloop	185
Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 1	185
Week 3: Skattejag	186
Week 4: Avontuurspeletjies	187
Eenheid 25 Grondwetlike regte en verantwoordelikhede.....	189
Les 5	
Aktiwiteit 25.1: Kulturele diversiteit.....	190
Les 6	
Aktiwiteit 25.2: Kulturele diversiteit – geheuespeletjie.....	206
Aktiwiteit 25.3: Diverse kulturele norme en waardes in verhouding tot persoonlike en samelewingskwessies	207
Aktiwiteit 25.4: Invloed van kulturele norme op individuele gedrag, houding en keuses.....	208
Les 7	
Aktiwiteit 25.5: Erkenning van diverse kulture om die Suid-Afrikaanse samelewing te verryk	209
Aktiwiteit 25.6: Betoon respek vir verskille.....	210
Uitbreidingsaktiwiteit 25.7: Vier eenheid in diversiteit	211
Aktiwiteit 25.8: Vier eenheid in diversiteit – vier eendersheid.....	212
Aktiwiteit 25.9: Bydraes tot sosiale ontwikkeling	217
Eenheid 26 Liggaamsopvoeding	218
Week 5: Avontuurspeletjies.....	218
Formele assessering: Waarneming van bewegingsuitvoering 2.....	218
Week 6: Oriëntering	220
Week 7: Plaaslike rondwandeling.....	220
Woordelys.....	222
Assesseringshulpmiddels vir Liggaamsopvoeding	227