

Shuters
TOP KLAS
Lewensoriëntering



LEERDERSBOEK

HELEN MARTINUZZI • DEBBY BIRD • CATHERINE HADDON



Shuter & Shooter

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

INHOUD

AFDELING 1 – KWARTAAL 1

Eenheid 1 Ontwikkeling van die self in die gemeenskap	1
Les 1	
Aktiwiteit 1.1 Selfassessering	1
Aktiwiteit 1.2 Identifiseer kort-, medium- en langtermyn doelwitte	8
Aktiwiteit 1.3 My langtermyn doelwitte	10
Les 2	
Aktiwiteit 1.4 Probleemoplossing	13
Aktiwiteit 1.5 Gevallestudies	16
Aktiwiteit 1.6 Hoe beskou jy ander?	22
Les 3	
Aktiwiteit 1.7 Verandering in jou lewe	25
Aktiwiteit 1.8 Wat kan jy doen om 'n slegte verhouding te beëindig?	28
Aktiwiteit 1.9 Verhoudings en die media	34
Eenheid 2 Liggaamsopvoeding: Deelname aan programme wat die huidige persoonlike vlak van fisiese fiksheid en gesondheid bevorder	36
Week 1 Fiksheidsoefening	37
Activity 2.1 Stel 'n fiksheidsdoelwit	38
Activity 2.2 Persoonlike fiksheidsoefening	39
Week 2 Rondgangsoefening (ses stasies)	42
Week 3 Rondgangsoefening (tien stasies)	43
Eenheid 3 Loopbane en loopbaankeuses	44
Les 4	
Aktiwiteit 3.1 Watter tipes is jy?	46
Les 5	
Aktiwiteit 3.2 Wanneer gaan jy studeer?	51
Aktiwiteit 3.3 'n Vergelyking van instansies	58
Les 6	
Aktiwiteit 3.4 Verskillende beroepsloopbane	60
Aktiwiteit 3.5 Loopbaantipes	64
Eenheid 4 Liggaamsopvoeding: Deelname aan programme wat die huidige persoonlike vlak van fisiese fiksheid en gesondheid bevorder.....	67
Week 4 Landloop-hardloop	67
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 1.....	67
Week 5 Avontuurroete	68
Week 6 Landloop en avontuurroete	68
Eenheid 5 Demokrasie en menseregte	69
Les 7	
Aktiwiteit 5.1 Demokratiese deelname aan die regering.....	72
Les 8	
Aktiwiteit 5.2 NROs	77
Les 9	
Aktiwiteit 5.3 Petisies	81
Aktiwiteit 5.4 Verkiezings	82
Les 1	
Aktiwiteit 5.5 Gewelddadige gedrag van skouers	85
Aktiwiteit 5.6 Sport en nasiebou	89
Formele assessering Kwartaal 1 – Geskrewe taak	90

Eenheid 6 Liggaamsopvoeding: Deelname aan programme wat die huidige persoonlike vlak van fisiese fiksheid en gesondheid bevorder	94
Week 7 Rondgangsoefening (vyf stasies) gekombineer met Avontuurroete	94
Week 8 Rondgangsoefening (tien stasies)	95
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 2	95
Week 9 Rondgangsoefening vir sport vermoë	95
Week 10 Liggaamlike fiksheidassessering.....	95

AFDELING 2 – KWARTAAL 2

Eenheid 7 Studievaardighede	97
Les 11	
Aktiwiteit 7.1 Evalueer die doeltreffendheid van jou studiestyl	98
Aktiwiteit 7.2 Vind die sleutelwoorde	101
Les 12	
Aktiwiteit 7.3 Trek jou studieplan op	104
Les 13	
Aktiwiteit 7.4 Evalueer assessering	105
Les 14	
Aktiwiteit 7.5 Probeer 'n dagbeplanner	110
Aktiwiteit 7.6 Stel fiksheidsdoelwitte	112
Eenheid 8 Liggaamsopvoeding: Deelname aan programme wat eie skeidsregter-, administratiewe-, organisasie- en leierskapsvaardighede bevorder in selfontwerpte en gestruktureerde samelewing en/of inheemse spele wat fisiese aktiwiteit bevorder	112
Week 1 Organisasie, administrasie en optrede as skeidsregter van speletjies	113
Activity 8.1 Vyf-aan-'n-kant-sokker	113
Week 2 Basketbal	114
Activity 8.2 Aangepaste Basketbal	114
Week 3 Bok in die hok	115
Week 4 Aan-aan tennis	115
Eenheid 9 Sosiale en omgewingsverantwoordlikheid.....	117
Les 15	
Aktiwiteit 9.1 Weet jy wat jy eet?	119
Les 16	
Aktiwiteit 9.2 Selfoonbestraling	124
Les 17	
Aktiwiteit 9.3 Deelname aan 'n gemeenskapsdiens wat 'n hedendaagse omgewingskwessie aanpak	130
Formele assessering – Navorsingsprojek vir Kwartaal 3 – instruksies.....	132
Eenheid 10 Liggaamsopvoeding: Deelname aan programme wat eie skeidsregter-, administratiewe-, organisasie- en leierskapsvaardighede bevorder in selfontwerpte en gestruktureerde samelewing en/of inheemse spele wat fisiese aktiwiteit bevorder	134
Week 5 Optrede as skeidsregter en organisasie van inheemse speletjies	134
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 1	134
Week 6 Ontwerp, organiseer en beoordeel 'n speletjie	134
Week 7 Verduidelik, organiseer en tree op as skeidsregter van 'n selfontwerpte speletjie	135
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 2	135

AFDELING 3 – KWARTAAL 3

Eenheid 11 Ontwikkeling van die self in die gemeenskap.....	137
Les 18	
Aktiwiteit 11.1 Hoe gebalanseerd is jy?	138
Aktiwiteit 11.2 Wat is fout met Zeke?	140
Les 19	
Aktiwiteit 11.3 Assesseer die risiko.....	142
Aktiwiteit 11.4 “Train surfing” – riskante gedrag	145
Aktiwiteit 11.5 Die waarheid omtrent dwelms	148
Les 20	
Aktiwiteit 11.6 MIV – hoeveel weet jy?	151
Aktiwiteit 11.7 Tienerswangerskap.....	152
Les 21	
Aktiwiteit 11.8 Maak die regte keuses.....	156
Les 22	
Aktiwiteit 11.9 Hoe verstandig eet jy?	162
Eenheid 12 Liggaamsopvoeding: Deelname aan programme wat verskeie leierskaprolle bevorder in selfontwerpte of gestruktureerde groeps rekreasie en ontspanningsaktiwiteite	164
Week 1 Blindemol	166
Week 2 'n Oefensessie	169
Week 3 'n Aërobieese roetine.....	170
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 1	170
Week 4 'n Groepspeletjie – Frugby	170
Week 5 Probleemoplossing en avontuurbaan	170
Eenheid 13 Loopbane en loopbaankeuses.....	172
Les 23	
Aktiwiteit 13.1 Aansoekvorms en briewe	174
Aktiwiteit 13.2 Joe eie CV	175
Aktiwiteit 13.3 Ondervinding word benodig.....	179
Les 24	
Aktiwiteit 13.4 Die onderhoud	183
Les 25	
Aktiwiteit 13.5 Om deursigtig en aanspreeklik te wees	184
Les 26	
Aktiwiteit 13.6 Verskillende eistes	188
Les 27	
Aktiwiteit 13.7 Alles word bymekaargesit.....	190
Eenheid 14 Liggaamsopvoeding: Deelname aan programme wat verskeie leierskaprolle bevorder in selfontwerpte of gestruktureerde groeps-rekreasie en ontspanningsaktiwiteite	191
Week 6 Avontuurbaan	191
Week 7 Ontwerp en onderrig van lyndansbewegings	191
Week 8 'n Spel vir diegene met liggaamlik gestremdhede	192
Weeks 9 – 10 Self ontspannings en ontspanning groepaktiwiteit	193
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 2	193

AFDELING 4 – KWARTAAL 4

Eenheid 15 Ontwikkeling van die self in die gemeenskap	195
Les 28	
Aktiwiteit 15.1 Geslag en magsverhoudings	198
Aktiwiteit 15.2 Gevallestudie – Seksuele geweld	200
Les 29	
Aktiwiteit 15.3 Verskillende routye vir mans en vroue	201
Aktiwiteit 15.4 Seksuele teistering	205
Les 30	
Aktiwiteit 15.5 Die hantering van geslagsongelykheid	208
Eenheid 16 Liggaamsopvoeding:: Deelname aan programme wat skeidsregter-, administratiewe-, organisasie- en leierskapsvaardighede bevorder in aangepaste tradisionele en/of uitheemse sport.....	210
Week 1 Organiseer 'n intergroepatletieknommer	211
Week 2 Oefen en herhaal die atletieknommers	212
Week 3 Beplanning en demonstrasie van pret-items.....	212
Eenheid 17 Demokrasie en menseregte.....	213
Les 31	
Aktiwiteit 17.1 My oortuigings en waardes	213
Aktiwiteit 17.2 'n Harmonieuse samelewing	217
Les 32	
Aktiwiteit 17.3 Aborsie.....	218
Aktiwiteit 17.4 Wie moet die keuse maak?.....	220
Les 33	
Aktiwiteit 17.5 Dit is my kultuur.....	222
Aktiwiteit 17.6 Godsdienstige optuigings oor die omgewing	226
Aktiwiteit 17.7 Godsdien en besigheid	228
Eenheid 18 Liggaamsopvoeding:: Deelname aan programme wat skeidsregter-, administratiewe-, organisasie- en leierskapsvaardighede bevorder in aangepaste tradisionele en/of uitheemse sport.....	228
Week 4 Aangepaste Dibeke/Skununu en Jukskei	228
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 1	230
Weeks 5 – 6 Aanbieding van 'n atletieknommer	230
Formele assessering – uitkoms van uitvoering van bewegings 2	230

BYLAAG

Lys van SETAs.....	232
Verdere Opleidingskollege (VOO).....	233
Universiteit van Tegnologie-kursusse	234
Plaaslike universiteite	234
Privaat kolleges.....	235
Woordelys	238