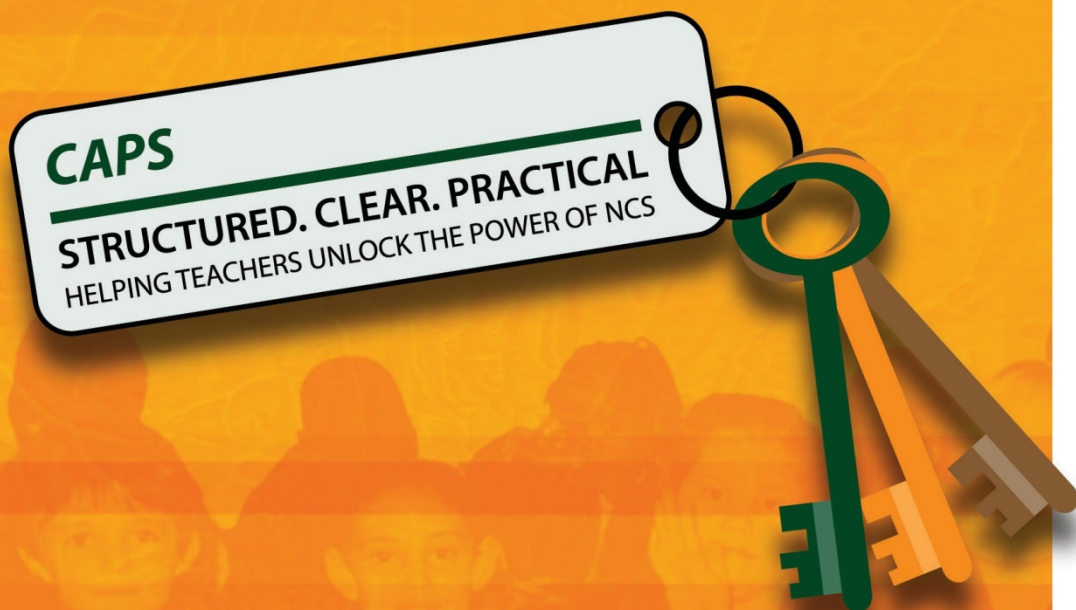


Nasionale Kurrikulumverklaring (NKV)

**Kurrikulum- en
assesseringsbeleidsverklaring**



*Verdere Onderwys en Opleidingsfase
Graad 10-12*



basic education

Department: Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



basiese onderwys

Departement: Basiese Onderwys
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA

KURRIKULUM- EN ASSESSERINGSBELEIDSVERKLARING GRAAD 10 – 12

SPORT EN OEFENKUNDE

Departement van Basiese Onderwys

Strubenstraat 222
Privaat Sak X895
Pretoria 0001
Suid-Afrika
Tel: +27 12 357 3000
Faks: +27 12 323 0601

Pleinstraat 120
Privaat Sak X9023
Kaapstad 8000
Suid-Afrika
Tel: +27 21 465 1701
Faks: +27 21 461 8110
Webwerf: <http://www.education.gov.za>

© 2011 Departement van Basiese Onderwys

ISBN: 978-1-4315-0578-4

Ontwerp en uitleg deur: Ndabase Printing Solution
Gedruk deur: Staatsdrukkery

VOORWOORD DEUR DIE MINISTER



Ons nasionale kurrikulum is die hoogtepunt van ons pogings oor 'n tydperk van 17 jaar om die apartheidskurrikulum wat ons geërf het, te hervorm. Sedert die aanvang van demokrasie het ons gepoog om die kurrikulum op die waardes wat deur die Grondwet (Wet 108 van 1996) geïnspireer is, te skoei. Die Aanhef van die Grondwet verklaar dat die doelstellings van die Grondwet is om:

- die verdeeldheid van die verlede te heel en 'n samelewing gegrond op demokratiese waardes, maatskaplike geregtigheid en basiese menseregte te skep;
- die grondslag te lê vir 'n demokratiese en oop samelewing waarin regering gegrondves is op die wil van die bevolking en elke burger gelyk deur die reg beskerm word;
- die lewensgehalte van alle burgers te verhoog en die potensiaal van elke mens te ontsluit; en
- 'n verenigde en demokratiese Suid-Afrika te bou wat sy regmatige plek as 'n soewereine staat in die gemeenskap van nasies kan inneem.

Onderwys en die kurrikulum het 'n belangrike rol om in die verwesenliking van hierdie doelstellings te vervul.

In 1997 is uitkomsgebaseerde onderwys ingestel om die kurrikulêre verdeeldheid van die verlede reg te stel, maar die ondervinding van implementering het as aansporing vir 'n kurrikulumvernuwing in 2000 gedien. Die het tot die eerste hersiening van die kurrikulum gelei, naamlik die *Hersiene Kurrikulumverklaring (2002)* en die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad 10-12 (2002)*.

Deurlopende implementeringsuitdagings het tot 'n volgende hersiening in 2009 gelei, en die *Hersiene Nasionale Kurrikulumverklaring (2002)* en die *Kurrikulumverklaring Graad 10-12* is hersien wat hierdie dokument tot gevolg gehad het.

Sedert 2012 is die twee *Nasionale Kurrikulumverklarings*, vir Graad R-9 en Graad 10-12 onderskeidelik, in 'n enkele dokument vervat, wat voortaan slegs as die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12 sal bekendstaan. Die *Nasionale Kurrikulumverklaring vir Graad R-12* bou voort op die vorige kurrikulum, maar werk dit by ten einde groter duidelikheid te gee oor wat op 'n kwartaal-tot-kwartaal-grondslag onderrig en geleer moet word.

Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12* is 'n beleidsverklaring vir leer en onderrig in Suid-Afrikaanse skole en is in die volgende dokumente vervat:

- (a) Kurrikulum- en assesseringsbeleidsverklarings (KABV) vir alle goedgekeurde vakke wat in hierdie dokument voorkom.
- (b) *Nasionale beleid met betrekking tot die program- en bevorderingsvereistes van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12.*
- (c) *Nasionale Protokol vir Assessering Graad R-12.*

MEV. ANGIE MOTSHEKGA, LP
MINISTER VAN BASIESE ONDERWYS

INHOUD

AFDELING 1: INLEIDING TOT DIE KURRIKULUM- EN ASSESSERINGSBELEIDSVERKLARING VIR SPORT EN OEFENKUNDE

1.1	Agtergrond	3
1.2	Oorsig	3
1.3	Algemene doelwitte van die Suid-Afrikaanse kurrikulum	4
1.4	Tydstoekenning	6
1.4.1	Grondslagfase	6
1.4.2	Intermediêre Fase	6
1.4.3	Senior Fase	7
1.4.4	Graad 10 – 12	7

AFDELING 2: INLEIDING TOT SPORT EN OEFENKUNDE 8

2.1	Die doel om Sport en Oefenkunde te studeer	12
2.2	Spesifieke doelwitte van Sport en Oefenkunde	13

AFDELING 3: OORSIG VAN INHOUD 22

3.1	Sport en Oefenkunde vir graad 10: Inhoud	22
3.2	Sport en Oefenkunde vir graad 11: Inhoud	39
3.3	Sport en Oefenkunde vir graad 12: Inhoud	54

AFDELING 4: ASSESSERING IN SPORT EN OEFENKUNDE 66

- A. Assesseringsmetodes: Graad 12**
- B. Vereistes: Graad 12**
 - (a) Eksamen
 - (b) Skool-gebaseerde assessering
- C. Interpretasie van vereistes**
 - (a) Eksamen: Assesseringsillabus
 - (b) Skoolgebaseerde assessering: Besonderhede van SGA
- D. Administratiewe dokumente en bylaes**
 - (a) Dekblad vir onderwyser se lêer
 - (b) Dekblad vir leerder se lêer
 - (c) Onderwyser se rekord van SGA-punte
 - (d) Rangordelys
 - (e) Nasionale modereringsinstrument
 - (f) Finale modereringsterugvoeringsvorm na IEB
 - (g) Voorbeeld van brief van egtheid
 - (h) Voorbeeld van verklaring van weglatings

Bylaag A: Voorbeeld van ontwerpmatriks

AFDELING 1

INLEIDING TOT DIE KURRIKULUM- EN ASSESSERINGSBELEIDSVERKLARING VIR SPORT EN OEFENKUNDE GRAAD 10 – 12

1.1 Agtergrond

Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12 (NKV)* bepaal beleid oor kurrikulum en assessering in die skoolsektor.

Ten einde die implementering van die Nasionale Kurrikulumverklaring te verbeter, is dit aangepas en het die wysigings in Januarie 2012 in werking getree. 'n Enkele omvattende Kurrikulum- en assesseringsbeleidsdokument is vir elke vak ontwikkel om die Vakverklaring, Leerprogramriglyne en Vakassesseringsriglyne vir Graad R-12 te vervang.

1.2 Oorsig

- (a) Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12 (Januarie 2012)* is 'n beleidsverklaring vir leer en onderrig in Suid-Afrikaanse skole en behels die volgende:
- (i) *Kurrikulum- en assesseringsbeleidsverklarings vir elke goedgekeurde vak.*
 - (ii) *Nasionale beleid met betrekking tot die program- en bevorderingsvereistes van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12.*
 - (iii) *Die Nasionale Protokol vir Assessering Graad R-12 (Januarie 2012).*
- (b) Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12 (Januarie 2012)* vervang die twee huidige nasionale kurrikulumverklarings, naamlik:
- (i) *Hersiene Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-9, Staatskoerant, no. 23406 van 31 Mei 2002.*
 - (ii) *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad 10-12 Staatskoerant, no. 25545 van 6 Oktober 2003 en no. 27594 van 17 Mei 2005.*
- (c) Die Nasionale Kurrikulumverklarings, wat in subparagraaf b(i) en (ii) vervat is, bestaan uit die volgende dokumente wat toenemend gedurende die tydperk van 2012 - 2014 deur die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12 (Januarie 2012)* herroep sal word:
- (i) *Die Leerarea-/Vakverklarings, Leerprogramriglyne en Vakassesseringsriglyne vir Graad R-9 en Graad 10-12.*
 - (ii) *Die beleidsdokument, Nasionale Beleid oor Assessering en Kwalifikasies vir Skole in die Algemene Onderwys- en opleidingsfase, gepromulgeer in Goewermentskennisgewing no. 124, in die Staatskoerant no. 29626 van Februarie 2007.*
 - (iii) *Die beleidsdokument, die Nasionale Senior Sertifikaat: 'n Kwalifikasie op Vlak 4 van die Nasionale Kwalifikasieraamwerk (NKR), gepromulgeer in die Staatskoerant no. 27819 van 20 Julie 2005.*

- (iv) *’n Bylae tot die beleidsdokument, Nasionale Senior Sertifikaat: ’n Kwalifikasie op Vlak 4 op die Nasionale Kwalifikasieraamwerk (NKR), met betrekking tot leerders met spesiale behoeftes, gepubliseer in Staatskoerant no. 29466 van 11 Desember 2006, is by die beleidsdokument, Nasionale beleid met betrekking tot die program- en bevorderingsvereistes van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12 geïnkorporeer.*
 - (v) *’n Bylae tot die beleidsdokument, die Nasionale Senior Sertifikaat: ’n Kwalifikasie op Vlak 4 op die Nasionale Kwalifikasieraamwerk (NKR), met betrekking tot die Nasionale Protokol vir Assessering (Graad R-12), gepromulgeer in Goewermentskennisgewing no. 1267 in Staatskoerant no. 29467 van 11 Desember 2006.*
- (d) Die beleidsdokument, *Nasionale Beleid oor Program- en bevorderingsvereistes van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12*, en die afdelings oor die Kurrikulum- en Assesseringsbeleid wat in hoofstuk 2, 3 en 4 van hierdie dokument vervat is, beslaan die norme en standaarde van die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12*. Dit sal dus, ingevolge artikel 6A van die *Suid-Afrikaanse Skolewet, 1996 (Wet no. 84 van 1996)* die grondslag vir die Minister van Basiese Onderwys vorm om die minimum uitkomste en standaarde, en ook die prosesse en prosedures vir die assessering van leerderprestasie te bepaal om op openbare en onafhanklike skole van toepassing te wees.

1.3 Algemene doelwitte van die Suid-Afrikaanse kurrikulum

- (a) Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12* vorm die grondslag van wat beskou kan word as die kennis, vaardighede en waardes in Suid-Afrikaanse skole wat die moeite werd is om te leer. Hierdie kurrikulum wil verseker dat kinders kennis en vaardighede leer en toepas op maniere wat sinvol vir hul lewens is. In hierdie opsig bevorder die kurrikulum kennis in plaaslike kontekste, terwyl dit ook sensitief vir wêreldwye imperatiewe is.
- (b) Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12* het die volgende oogmerke:
 - Om leerders, ongeag hul sosio-ekonomiese agtergrond, ras, geslag, fisiese vermoë of intellektuele vermoë, toe te rus met die kennis, vaardighede en waardes wat vir selfvervulling en sinvolle deelname aan die samelewing as burgers van ’n vry land nodig is.
 - Om toegang tot hoër onderwys te verskaf.
 - Om die oorgang van leerders van onderwysinstellings na die werkplek te fasiliteer.
 - Om aan werkgewers ’n voldoende profiel van ’n leerder se bevoegdhede te verskaf.
- (c) Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12* is op die volgende beginsels gegrond:
 - Maatskaplike transformasie: wat verseker dat die onderwysongelykhede van die verlede reggestel moet word en dat gelyke onderwysgeleenthede aan alle sektore van die bevolking verskaf word.
 - Aktiewe en kritiese leer: wat ’n aktiewe en kritiese benadering tot leer volg, eerder as papegaaiwerk en onkritiese leer van gegewe waarhede.
 - Hoë kennis en hoë vaardighede: die minimum standaarde van kennis en vaardighede wat in elke graad bereik word, word gespesifiseer en stel hoë, bereikbare standaarde in alle vakke.
 - Vordering: inhoud en konteks van elke graad toon vordering van eenvoudig tot kompleks.

- Menseregte, inklusiwiteit, omgewings- en sosiale geregtigheid: wat die beginsels en praktyke van sosiale en omgewingsgeregtigheid en menseregte, omskryf in die Grondwet van die Republiek van Suid-Afrika, deurdring. Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12* is sensitief vir kwessies van diversiteit, soos armoede, ongelykheid, ras, geslag, taal, ouderdom, onvermoë en ander faktore.
- Waardering vir inheemse kennissisteme: om erkenning te gee aan die ryke geskiedenis en erfenis van hierdie land as belangrike bydraende faktore om die waardes wat in die Grondwet vervat is, te koester.
- Geloofwaardigheid, gehalte en doeltreffendheid: om onderwys te verskaf, wat vergelykbaar is met betrekking tot gehalte, omvang en diepte van ander lande.

(d) Die *Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12* het ten doel dat leerders in staat sal wees om:

- probleme te identifiseer en besluite te neem deur kritiese en kreatiewe denke te gebruik;
- effektief as individue en saam met ander lede as 'n span te werk;
- hulleself en hul aktiwiteite verantwoordelik en doeltreffend te organiseer en bestuur;
- inligting in te samel, ontleed, organiseer en krities te evalueer;
- doeltreffend op verskillende wyses deur middel van visuele, simboliese en/of taalvaardighede te kommunikeer;
- wetenskap en tegnologie doeltreffend te gebruik en krities verantwoordelikheid teenoor die omgewing en die gesondheid van ander te toon; en
- 'n begrip van die wêreld as 'n stel verwante stelsels te toon deur te besef dat probleemoplossingskontekste nie in isolasie bestaan nie.

(e) Inklusiwiteit behoort 'n belangrike deel van die organisering, beplanning en onderrig by elke skool te wees. Dit kan net gebeur indien alle onderwysers 'n deeglike begrip het van hoe om hindernisse tot leer te herken en aan te pak, en hoe om vir diversiteit te beplan.

Die sleutel tot inklusiwiteit is om te verseker dat struikelblokke geïdentifiseer word en dat al die tersaaklike ondersteuningstrukture in die skoolgemeenskap, onderwysers, distriksgebaseerde ondersteuningspanne, ondersteuningspanne op institusionele vlak, ouers en spesiale skole wat as hulpbronsentra kan dien daaraan aandag gee. Om hindernisse in die klaskamer te hanteer, moet onderwysers verskillende kurrikulumdifferensiasiestrategieë gebruik, soos dié wat by die Departement van Basiese Onderwys se *Riglyne vir Inklusiewe Onderwys en Leer* (2010) ingesluit is.

1.4 Tydstoekening

1.4.1 Grondslagfase

(a) Die onderrigtyd in die Grondslagfase is soos volg:

VAK	GRAAD R (URE)	GRAAD 1 – 2 (URE)	GRAAD 3 (URE)
Huistaal	10	8/7	8/7
Eerste Addisionele Taal		2/3	3/4
Wiskunde	7	7	7
Lewensvaardighede	6	6	7
Aanvangskennis	(1)	(1)	(2)
Kreatiewe Kunste	(2)	(2)	(2)
Liggaamlike Opvoeding	(2)	(2)	(2)
Persoonlike en Sosiale Welsyn	(1)	(1)	(1)
TOTAAL	23	23	25

(b) Onderrigtyd vir graad R, 1 en 2 is 23 uur en vir graad 3 is dit 25 uur.

(c) Tien ure word vir tale in graad R tot 2 en 11 ure in graad 3 toegeken. 'n Maksimum van agt ure en 'n minimum van sewe ure word vir Huistaal en 'n minimum van twee ure en maksimum van drie ure vir Addisionele Taal in graad 1 en 2 toegeken. In graad 3 word 'n maksimum van agt ure en 'n minimum van sewe ure vir Huistaal toegeken en 'n minimum van drie ure en 'n maksimum van vier ure vir Eerste Addisionele Taal.

(d) In Lewensvaardighede is die onderrigtyd vir Aanvangskennis in graad R tot 2 een uur en twee ure vir graad 3 (aantal ure word in die tabel tussen hakies aangedui).

1.4.2 Intermediêre Fase

(a) Die onderrigtyd in die Intermediêre Fase is soos volg:

VAK	URE
Huistaal	6
Eerste Addisionele Taal	5
Wiskunde	6
Natuurwetenskappe en Tegnologie	3,5
Sosiale Wetenskappe	3
Lewensvaardighede	4
Kreatiewe Kunste	(1,5)
Liggaamlike Opvoeding	(1)
Persoonlike en Sosiale Welsyn	(1,5)
TOTAAL	27,5

1.4.3 Senior Fase

(a) Die onderrigtyd in die Senior Fase is soos volg:

VAK	URE
Huistaal	5
Eerste Addisionele Taal	4
Wiskunde	4,5
Natuurwetenskappe	3
Sosiale Wetenskappe	3
Tegnologie	2
Ekonomiese Bestuurswetenskappe	2
Lewensoriëntering	2
Kreatiewe Kunste	2
TOTAAL	27,5

1.4.4 Graad 10 – 12

(a) Die onderrigtyd in graad 10 tot 12 is soos volg:

VAK	TYDSTOEKENNING PER WEEK (URE)
Huistaal	4,5
Eerste Addisionele Taal	4,5
Wiskunde	4,5
Lewensoriëntering	2
’n Minimum van enige drie vakke wat in Groep B gekies is, <u>Bylaag B, Tabel B1 tot B8</u> van die beleidsdokument, <i>Nasionale beleid met betrekking tot program- en bevorderingsvereistes van die Nasionale Kurrikulumverklaring Graad R-12</i> , onderhewig aan die voorbehoudsbepalings soos uiteengesit in paragraaf 28 van genoemde beleidsdokument.	12 (3 x 4 ure)
TOTAAL	27,5

Die toegekende tyd per week kan slegs vir die minimum vereiste NKV-vakke, wat hierbo gespesifiseer is, gebruik word en mag nie vir enige addisionele vakke wat by die lys van minimum vakke gevoeg word, gebruik word nie. Indien ’n leerder addisionele vakke wil neem, moet addisionele tyd vir die aanbieding van hierdie vakke toegeken word.

AFDELING 2

INLEIDING TOT SPORT EN OEFENKUNDE

Die vak Sport en Oefenkunde behels die holistiese en sistematiese studie van die menslike liggaam, wat onder andere die fisiologiese, biomeganiese, sielkundige, sosiologiese en motoriese ontwikkelingsaspekte van menslike beweging in verskillende kontekste insluit. Die sluit die begrip van kernbegrippe en hul toepassing in relevante kontekste in.

Sport en Oefenkunde is 'n keusevak wat net op die vlak van Verdere Onderwys en Opleiding, d.i. graad 10, 11 en 12, aangebied word.

Die vak word slegs deur die Onafhanklike Eksamenraad (IEB) geassesseer. Enige skool wat die vak wil aanbied, moet die IEB kontak.

Ooreenkomstig die regulasies met betrekking tot die Nasionale Senior Sertifikaat moet leerders wat Sport en Oefenkunde as 'n vak het, óf Fisiese Wetenskappe óf Lewenswetenskappe neem.

DOEL

Die studie van Sport en Oefenkunde stel leerders in staat om daardie begrippe te verken wat noodsaaklik is om die menslike liggaam gedurende verskillende vorms van fisiese aktiwiteit te verstaan en die manier waarop fisiologiese, biomeganiese, sielkundige en sosiologiese komponente van die mens en die omgewing onderling verbonde is. Leerders sal wetenskaplike ondersoek, probleemoplossing, kritiese denke en ander vaardighede ontwikkel en begrippe van Sport en Oefenkunde gebruik om die beweging van die menslike liggaam te verstaan en verduidelik. Hulle sal in staat wees om wetenskaplike kennis op hul eie persoonlike welstand toe te pas en op die bevordering van hul prestasie in sport, oefening, fiksheid en ontspanning. Deur die studie van Sport en Oefenkunde kan leerders 'n begrip van die invloed van etiek en vooroordele, tegnologie, inheemse kennis, die omgewing en samelewing ontwikkel.

Die vak stel leerders in staat om fiksheidsbeginsels in oefening, fiksheid, sport en ontspanning te verstaan, ook die langtermyn- fisiologiese reaksies van die menslike liggaam op oefening. Anatomiese en biomeganiese beginsels kan in bewegingspraktyk toegepas word en die rol van voeding om energie vir deelname te verskaf en om 'n gebalanseerde leefstyl te handhaaf, word verken. Die waardes en gesindhede wat nodig is om diskriminasie in die samelewing, die natuurlike en mensgemaakte omgewing en tegnologie te hanteer, word in oënskou geneem.

OOGMERKE VAN SPORT EN OEFENKUNDE

Die vak Sport en Oefenkunde ontwikkel die volgende bevoegdhede:

- ❖ Verstaan en pas sport- en oefenfisiologie toe met betrekking tot fiksheid, gesondheid en prestasie.
- ❖ Verstaan hoe voeding met fiksheid, gesondheid en prestasie verband hou.
- ❖ Pas kennis van anatomiese en biomeganiese beginsels op prestasie en beserings in oefening en sport toe.
- ❖ Verstaan die patrone van fisiese groei en motoriese ontwikkeling met betrekking tot veranderinge in die prestasievermoëns van individue van verskillende ouderdomme, geslagte en gestremdhede.
- ❖ Verstaan die uitwerking en invloed van die psigososiale aspekte van sport- en oefenprestasie.
- ❖ Stel etiese oorwegings met betrekking tot die uitdagings van die omgewing gedurende oefening en prestasie in sport saam.

Verstaan en pas sport- en oefen fisiologie toe met betrekking tot fiksheid, gesondheid en prestasie.

Hierdie vaardighede sal leerders in staat stel om die verskil tussen oefening en afrigting en ook 'n begrip van die onmiddellike en langtermyn- fisiologiese reaksie van die menslike liggaam op die oefening te verstaan. Kennis van wat met fiksheid van die spiere bedoel word en hoe hulle ontwikkel word en hoe hulle gedurende deelname aan sport en oefening werk. Die begrip van die rol wat die hart, longe, suurstof en energie in die deelname aan sport en oefening speel, sal ondersoek en toegepas word. Wetenskaplike ondersoek en probleemoplossingsvaardighede om die begrippe voeding en energie te verstaan en wat dit vir oefening beteken, sal verken word. Die leerders sal in staat wees om tussen verskillende bronne van energie wat in die liggaam beskikbaar word, te onderskei en weet watter rol voedingstowwe in sportprestasievermoëns speel.

Pas kennis van anatomiese en biomeganiese beginsels van prestasie en beserings in oefening en sport toe.

Hierdie kennis en vaardigheid sal leerders in staat stel om anatomiese strukture en sisteme van die menslike liggaam te beskryf. Dit sal die leerder in staat stel om anatomiese strukture te vind en hul betrokkenheid by beweging te beskryf. Hierdie kennis sal leerders help om bewegingspraktyk te ontleed en prestasie aan te pas en ook om biomeganiese ontleding van beweging te kan doen. Die aard en gevolge van beserings in sport en oefening word verken.

Verstaan die patrone van fisiese groei en motoriese ontwikkeling met betrekking tot veranderinge in die prestasievermoëns van individue van verskillende ouderdomme, geslag en vermoëns.

Leerders sal kennis met betrekking tot groot veranderlikes van fisiese groei en motoriese ontwikkeling wat sportprestasie beïnvloed, verwerf. Hulle sal ook weet hoe groeipatrone die ontwikkeling van sportvaardighede in verskillende fases en op verskillende ouderdomme in 'n atleet se ontwikkeling beïnvloed. Die invloed van geslag en onvermoë op prestasie sal ook aandag geniet.

Verstaan die effek en invloed van die psigososiale aspekte van sport en oefening op prestasie en stel ook etiese oorwegings saam met betrekking tot die uitdagings van die omgewing gedurende oefening en prestasie in sport.

Hierdie kennis en ook die ondersteunende vaardighede, waardes en gesindhede sal die leerder in staat stel om die sielkundige komponente van prestasie en hoe dit tot beseringsbydra te verstaan. Hulle sal ook 'n begrip van die betekenis van waardes en gesindhede met betrekking tot die verskillende rolle in sport kan demonstree. Begrip van multikulturele diversiteit met betrekking tot sport en om etiese riglyne te vestig om die gesondheid en veiligheid van deelnemers te bevorder sal dus moontlik wees.

Opvoedkundige en loopbaanskakels.

Lewensoriëntering en Natuurwetenskap in die AOO-fase sal 'n regstreekse skakel met die vak Sport en Oefenkunde vorm. Sport en Oefenkunde in die VOO-fase ontwikkel die kennis, begrip en vaardighede wat jong mense voorberei om hul verwagtings in sport op verskillende vlakke te verwesenlik, om toegang tot addisionele en hoër onderwys te kry en om hul regmatige plek in die samelewing in te neem.

Sport en Oefenkunde verbreed die verskeidenheid loopbaanopsies vir leerders deur relevant en responsief op die indiensnemingsvooruitsigte, hoëronderwysgeleenthede en entrepreneurskap te wees wat verder as Verdere Onderwys en Opleiding strek. Sport en Oefenkunde rus leerders toe met die kennis en vaardighede vir sukses in addisionele en hoër onderwys deur hulle vir loopbane op die volgende gebiede voor te berei: medisyne, fisioterapie, biokinetika, arbeidsterapie, gesondheid, die sport- en fiksheidsbedryf, sportafrigting, navorsing in sport en oefenkunde en professionele atletiek in 'n verskeidenheid kodes.

AFDELING 3

OORSIG VAN INHOUD

Die volgende onderwerpe word in graad 10, 11 en 12 op 'n ontwikkelingswyse behandel:

- Anatomie en fisiologie
- Sielkunde en etiek
- Voeding
- Oefening en biomeganika
- Gesondheid en beserings en rehabilitasie

3.1 Sport en Oefenkunde vir graad 10: Oorsig van inhoud

3.1.1 Anatomie en fisiologie

- (a) Skeletstelsel
- (b) Spierstelsel
- (c) Kardiovaskulêre stelsel
- (d) Asemhalingstelsel
- (e) Bloedsomloopstelsel
- (f) Somatotipes en uitstippeling op stomatograaf
- (g) Anatomiese terme
- (h) Slaap en uitwerking van slaapverlies op prestasie

3.1.2 Sielkunde en etiek

- (a) Persoonlikheidstipes
- (b) Sportsmanskap
- (c) Aggressie

3.1.3 Voeding

- (a) Voedselgroepe en porsiegrootte
- (b) Basale metaboliese spoed
- (c) Belangrikheid en relevansie van organiese samestellings vir 'n atleet
- (d) Belangrikheid en relevansie van minerale vir 'n atleet
- (e) Basiese selstruktuur

3.1.4 Oefening en biomeganika

- (a) Fiksheidskomponente – gesondheid- en vaardigheidsverwant
- (b) Kernbeginsels van oefening
- (c) Opwarming en alle vorms van strek
- (d) Spierkrag
- (e) Fiksheid

3.1.5 Gesondheid en beserings en rehabilitasie

- (a) Beserings
- (b) Pynsiklus
- (c) Uitwerking van swak gesondheid op die liggaam en prestasie

3.2 Sport en Oefenkunde vir graad 11: Oorsig van inhoud

3.2.1 Anatomie en fisiologie

- (a) Skeletstelsel
- (b) Spierstelsel
- (c) Kardiovaskulêre stelsel
- (d) Asemhalingstelsel
- (e) Termoregulering
- (f) Visie
- (g) Uitwerking van reis, dieet ingesluit, op prestasie

3.2.2 Sielkunde en etiek

- (a) Doelwitte
- (b) Geslagstereotipes
- (c) Positiewe en negatiewe impak van media op sport
- (d) Fokus en konsentrasie
- (e) Prestasiemotivering
- (f) Kommunikasie
- (g) Terugvoering
- (h) Kennis van prestasie
- (i) Inligtingsverwerking
- (j) Prestasieverhoging-ergogeniek

3.2.3 Voeding

- (a) Energie
- (b) Vloeistowwe en die uitwerking daarvan

3.2.4 Oefening en biomeganika

- (a) Tipes oefening en die voordele en nadele van elkeen
- (b) Oefensones/Hartklopsones
- (c) Kernsterkte en hoe om dit te oefen/verbeter
- (d) Klassifikasie van hefbome
- (e) Tipes krag wat in sport voorkom

- (f) Snelheid
- (g) Versnelling
- (h) Talent-identifisering
- (i) Swaartepunt/massa
- (j) Prestasieverskille tussen geslagte
- (k) Verband tussen krag en motoriese prestasie en grootte, liggaamsbou, liggaamsamestelling en ouderdom
- (l) Motoriese patrone en vaardighede

3.2.5 Gesondheid, beserings en rehabilitasie

- (a) Beserings
- (b) Kardiopulmonêre resussitasie (KPR)
- (c) Uitwerking van swak gesondheid op die liggaam en prestasie

3.3 Sport en Oefenkunde vir graad 12: Oorsig van inhoud

3.3.1 Anatomie en fisiologie

- (a) Skeletstelsel
- (b) Spierstelsel
- (c) Aanpassings by oefening/afrigting
- (d) Herstelproses na oefening
- (e) Bloedherverdeling gedurende oefening
- (f) Visie

3.3.2 Sielkunde en etiek

- (a) Stres
- (b) Opwekking
- (c) Hanteringstegnieke
- (d) Leierskapstyle
- (e) Natuur teenoor leer
- (f) Groepsdinamika
- (g) Faktore wat groei, motoriese ontwikkeling en deelname beïnvloed
- (h) Metodes om aggressie te beheer

3.3.3 Voeding

- (a) Energiestelsels en uitwerking op oefening
- (b) Dieet

3.3.4 Oefening en biomeganika

- (a) Hefbome
- (b) Kragsummasie
- (c) Trek- en lugweerstand
- (d) Veranderlike kragte/dinamika
- (e) Spin
- (f) Rotasie
- (g) Traagheid
- (h) Momentum
- (i) Hoekvormige, lineêre en algemene beweging
- (j) Uitwerking van swaartepunt in sport
- (k) Newton se wette in sport
- (l) Reaksietyd
- (m) Periodisering
- (n) Hoogte
- (o) Handhawing van oefening
- (p) Langtermynontwikkeling van atleet
- (q) Ooreising en uitbranding
- (r) Ineensakking en sufheid
- (s) Uitputting

3.3.5 Gesondheid, beserings en rehabilitasie

- (a) Beserings
- (b) Risikobestuur en veiligheid by sportbyeenkomste
- (c) Hiperventilasie
- (d) Hipotermie en hipertermie
- (e) Tegnologie in sport

AFDELING 4

ASSESSERING

Hierdie hoofstuk moet saam met die IEB se Handleiding vir die Moderering van Skoolgebaseerde Assessering gelees word, wat op die IEB-webwerf beskikbaar is.

In graad 10 en 11 is alle assessering intern. Die vereistes in hierdie afdeling is verpligtend vir graad 12.

A. ASSESSERINGSMETODES

Vraestel I: Teorie	3 ure	[300]
Skoolgebaseerde Assessering (SGA)		[100]

400 punte

B. VEREISTES

1. EKSAMENS

	Teorievraestel: 3 ure; 300 punte					
	Assesseer					
Gewigswaarde van kognitiewe vlakke:	60%			40%		
	30% Kennis	20% Begrip	10% Toepassing	10% Analise	15% Sintese	15% Evaluasie

Teorievraestel:	Sport en Oefenkunde	
Tyd:	3 ure	Totale punte: 300
Struktuur van die vraestel:	'n Beredeneerde skriftelike respons wat 20 punte tel word vereis Die res van die vraestel bestaan uit 'n verskeidenheid kort en langer antwoordtipe vrae. Elke onderwerp sal geëksamineer word. Alle vrae is verpligtend.	

2. SKOOLGEBASEERDE ASSESSERING (SGA)

SGA-item	Gewigswaarde
Rekordeksamen/Proefvraestel	25
Beheerde toets #1	15
Beheerde toets #2	15
Taak 1: Verpligte praktiese taak	15
Taak 2 en 3: Uit die volgende opsies gekies: Werkopdrag Projek Mondelinge aanbieding Visuele taak	2 x 15
TOTAAL	100

C. INTERPRETASIE VAN VEREISTES

1. EKSAMEN

Die assesseringsillabus

Die doel van hierdie assesseringsillabus is om IEB-onderwysers te help om 'n algemene begrip van die omvang van die onderwerpe te kry en skole te ondersteun om hul onderrig-, leer- en assesseringsprogramme konsekwent te beplan, en ook om die vereistes vir die IEB-eksamen en SGA-vereistes vir graad 12 eksplisiet vir onderwysers, assessors en moderators te maak.

Die dokument is nie bedoel om 'n onderrigsillabus te wees nie. Individuele onderwysers en skole word nie beperk tot die inhoud van die assesseringsillabus nie; dit staan hulle vry om hierop in hul kurrikulumaanbieding uit te brei. Die onderrig- en leerprogram moet ryk, stimulerend en uitdagend wees, terwyl assessering op die assesseringsvereistes van die vak fokus, in sy bydrae tot die kwalifikasie.

Die graad 10 en 11 assesseringsillabusse word ter inligting en leiding ingesluit, maar slegs die graad 12-assesseringsillabus is verpligtend. Sport en Oefenkunde is egter 'n DRIEjaarkursus en daarom moet leerders 'n begrip van alle terminologie en begrippe van vorige grade hê, aangesien dit die grondslag van werk in die volgende graad/grade word.

Die assesseringsillabus bestaan uit vyf onderwerpe:

- Anatomie en fisiologie
- Oefening en biomeganika
- Sielkunde en etiek
- Gesondheid, beserings en rehabilitasie
- Voeding

Die assesseringsillabus volg na die SGA-vereistes.

2. SKOOLGEBASEERDE ASSESSERING

2.1 Rekordeksamen/Proefvraestel (25 punte uit 100)

Hierdie komponent moet uit die laaste groot summatiewe assessering kom, wat voor die NSS-eindeksamentydperk moet plaasvind. Die eksamen moet presies dieselfde as die eksterne eksamen wees wat ontwerp, moeilikheidsgraad en formaat betref.

2.2 Beheerde toetse (twee toetse: elkeen tel 15 uit 100)

Beheerde toetse word deur die hele graad geskryf (verkieslik op dieselfde tyd). Hierdie toetse moet minstens 50 punte elk tel en moet een onderwerp diepgaande of verskillende onderwerpe assesseer. 60% van die punte moet met laerordedenkvaardighede (kennis, begrip en toepassing) verband hou en 40% met hoërordedenkvaardighede (analise, sintese en evaluasie).

2.3 Verpligte praktiese taak (15 punte uit 100)

Die fokus van hierdie taak is Onderwerp 4: Oefening en Biomeganika. Kennis en vaardighede wat met ander onderwerpe verband hou, kan egter vereis word om bevoegdheid te demonstreer. VPT moet die kennis en vaardighede wat gedurende die jaar verwerf is, demonstreer.

Elke skool moet hul eie taak opstel. Dit moet behulp van 'n rubriek of telkaart nagesien word.

Leerders moet individueel geassesseer word. Onder geen omstandighede mag leerders voor die VPT afgerig word nie.

Die taak moet ongeveer 30 minute lank wees en 'n minimum van 50 punte tel.

2.4 Twee van die volgende take (15 punte elk uit 100)

Hierdie take moet individueel gedoen word:

- **Werkopdrag**
Dit is 'n skriftelike probleemoplossingstaak. Die leerders moet duidelike riglyne ontvang. Die werkopdrag moet op 'n huidige sport- of voedingverwante onderwerp of kwessie gegrond wees. Inligting kan op die internet, televisie, tydskrifte en koerante bekom word. Indien dit moontlik en van pas is, kan onderhoude met individuele deskundiges gevoer word.
- **Projek**
Hierdie taak moet 'n reeks opeenvolgende aktiwiteite behels wat op 'n sport-, oefen- of voedingstema gegrond is met toegewese bronne wat op 'n finale uitkoms uitloop. Die taak moet evaluasie en aanbevelings vir verbetering(s) vereis/indien van toepassing.
- **Mondelinge aanbieding**
Hierdie taak vereis 'n verbale aanbieding oor 'n sport- of voedingskwessie. Die onderwerp moet van leerders verlang om inligting in te samel en verwerk, en dit dan mondeling aan te bied. Die aanbieding moet 'n inleiding, hoofdeel en gevolgtrekking insluit. Visuele hulpmiddels soos PowerPoint® kan gebruik word om die leerder te help. Die inhoud moet die hoofokus wees en ten minste 80% van die punt uitmaak. Die voordrag en aanbieding moet nie meer as 20% van die punt uitmaak nie. 'n Drukstuk as bewysstuk

van die aanbieding moet in die leerder se lêer ingesluit word. Dit kan byvoorbeeld in die vorm van wenkkaarte of PowerPoint® skyfies wees.

- **Visuele taak**
Hierdie taak moet 'n produk wees wat inligting visueel oordra, byvoorbeeld 'n brosjure, boekie, opvoedkundige plakkaat of YouTube video. Die produk moet op kwessies gegrond wees wat met die vak Sport en Oefenkunde verband hou. Die inhoud moet minstens 80% van die punte tel. Die aanbieding en trefkrag van die taak moet nie meer as 20% van die totale punt uitmaak nie. Gedrukte bewysstuk van die aanbieding moet in die leerder se lêer ingesluit word.

Moderering op skoolvlak

Daar word aanvaar dat moderering van die assesseringsproses op skoolvlak plaasgevind het, ten einde te verseker dat assessering geldig, regverdig en betroubaar is. Dit sluit moderering van assessering in voordat dit deur die leerders gedoen word, moderering van die nasien van die leerder se bewys deur die onderwyser/assessor en nagaan van die berekening van die leerder se uitslae. Bewys dat dit plaasgevind het, moet by die onderwyser en ook die leerder se lêer ingesluit word.

SPORT EN OEFENKUNDE SE ASSESSERINGSILLABUS

ONDERWERP 1: ANATOMIE EN FISIOLOGIE

Graad 10	Graad 11	Graad 12
<p>Skeletstelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struktuur en tipe bene <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lang ▪ Kort ▪ Onreëlmatige ▪ Plat - Funksies van bene <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beskerm ▪ Ondersteun ▪ Beweging ▪ Bloedproduksie - Aksiale en aanhangskelette <p>Spierstelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Glad, kardiaal en skelet - Name van spiere (vgl. hieronder) <p>Kardiovaskulêre stelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funksie (vervoer, temperatuurbeheer, beskerming) - Sistemiese kringloop - Pulmonêre kringloop - Struktuur en funksies van bloedvate <ul style="list-style-type: none"> ▪ Slagare ▪ Are ▪ Haarvate - Struktuur van die hart en kardiaal/hartsiklus 	<p>Skeletstelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struktuur en funksie van gewrigte <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vaste ▪ Gedeeltelik beweegbare ▪ Vrylik beweegbaar/sinoviaal ▪ Senings ▪ Ligamente - Beengroei: ossifikasie - Basiese struktuur van beenweefsel: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sponsagtige bene ▪ Kompakte bene <p>Spierstelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struktuur van spiere – vesels - Stadige teenoor vinnige spiertrekking (struktuur en funksie) - Agonis teenoor antagonist - Struktuur van spierspoele - Tipes spiersametrekking <ul style="list-style-type: none"> ▪ isotonies konsentriese sametrekking ▪ isotonies eksentriese sametrekking ▪ isometriese sametrekking <p>Kardiovaskulêre stelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitwerking van oefening op die hartklop: slag, volume, kardiaal omset (minuutvolume) - Bloeddruk (vasomotoriese beheer): langtermyn effek van oefening op bloeddruk <p>Asemhalingstelsel</p> <p>Ventilasie gedurende oefening</p>	<p>Skeletstelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewrigsbeweging, bewegingsomvang - Vlakke van liggaam <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sagittale ▪ Frontale ▪ Transverse <p>Spierstelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funksie van spierspoele - Funksie van glyfilament - Funksie van Golgi-sening - Funksie van proprioseptore <p>Aanpassing aan oefening/afrigting</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kardiovaskulêre aanpassings - Asemhalingsaanpassings, hoogte ingesluit - Spieraanpassings <p>Herstelproses na oefening</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suurstofskuld - Oormatige na-oefeningsuurstofverbruik (EPOC) - Alaktasieskuld - Laktasieskuld <p>Bloedsomloop gedurende oefening</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vasulêre omleiding/aftakking - Veneuse terugkeer/aarterugvloei

<p>Asemhalingstelsel Struktuur en funksie van:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tragea/hooflugpyp ▪ Bronchi ▪ Longpypies ▪ Longe ▪ Alveoli <p>Bloedsomloopstelsel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Funksie van bloed - Bloedsamestelling - Funksie van: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rooibloedselle ▪ Witbloedselle ▪ Plaatjies ▪ Plasma <p>Somatotipes en uitstippeling op somatograaf</p> <p>Anatomie-terme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anterior (voor), posterior (agter) - Mediaal, lateraal - Proksimaal, distaal - Diep, oppervlakkig - Buikliggend (pronus), rugliggend (supina) - Fleksie, ekstensie/strekking - Dorsifleksie, plantaarleksie (voetsoolfleksie) - Adduksie, abduksie - Supinasie, pronasie - Rotasie, sirkumduksie <p>Slaap en effek van slaapverlies op prestasie</p>	<p>Termoregulering</p> <p>Visie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struktuur en funksies van die oog, insluitend binokulêre visie en akkomodasie - Oog-hand-koördinasie, dieptepersepsie, perifere visie <p>Uitwerking van reis, dieet ingesluit, op prestasie</p>	<p>Visie</p> <ul style="list-style-type: none"> (a) Dinamiese gesigskerpte (b) Oogvolging (c) Visuele konsentrasie (d) Visuele reaksietyd
---	---	--



Spiere om te bestudeer:

Pektoralis major; rektus abdominus, gluteale spier, interne en eksterne skuinsspiere, erektorspina, trapesius, latissimus dorsi, serratus anterior, triseps, biseps, kwadriseps, dyspier, ilioposoas, soleus, tibialis anterior, gastroknemius

Bene om te bestudeer:

Kranium, klavikel, skapula, sternum, ribbes, humerus, radius, ulna, ilium, sakrum, pubis/skaambeene, karpaaal, metakarpaaal, vinger- of toonbeentjies, femur, patella/knieskyf, tibia, fibula, tarsaal, metatarsaal, vertebrale kolom, onderskei tussen lumbale, torakale en servikale been in die ruggraat/rugstring.

ONDERWERP 2: FISIOLOGIE EN ETIEK

Graad 10	Graad 11	Graad 12
<p>Persoonlikheidstipes</p> <ul style="list-style-type: none"> - A en B en hul invloed op sport - Motivering: intrinsiek en ekstrasiek - Definisie en simptome van: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kognitiewe angs ▪ Liggaamlike angs ▪ Toestandsangs ▪ Eienskapangs ▪ Mededingingsangs <p>Sportmanskap insluitend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gedragskode - Etiek - Sedes - Etiket <p>Voorbeelde van onetiese gedrag, byvoorbeeld skeltaal, peuter met bal, oortreding van reëls</p> <p>Aggressie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipes aggressie <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vyandige aggressie ▪ Gekanaliseerde aggressie - Oorsake van aggressie <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sosiale leer ▪ Instinkteorie ▪ Frustrasie-aggressie ▪ Aggressiewe vingerwysing 	<p>Doelwitte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipes: kort, medium, lang - Doelwitbepaling - SMARTER <p>Geslagstereotipes</p> <p>Positiewe en negatiewe invloed van media op sport</p> <p>Fokus en konsentrasie</p> <p>Prestasiemotivering</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoë behoefte om te presteer (Nach) - Lae Nach - Hoë behoefte om mislukking te vermy (Naf) - Lae Naf <p>Kommunikasie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbale kommunikasie - Nieverbale kommunikasie <p>Terugvoering</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiewe terugvoering - Negatiewe terugvoering - Algemene terugvoering - Intrinsieke terugvoering - Ekstrasieke terugvoering <p>Kennis van prestasie</p> <p>Inligtingverwerking</p>	<p>Stres</p> <p>Oorsake van stres en eustres (positiewe/voordelige stres) en die invloed op prestasie</p> <p>Opwekking</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiewe en negatiewe uitwerking van opwekking in sport <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hull ▪ Yerkes en Dodson omgekeerde U ▪ Verskillende sportsoorte/vaardighede - Katastrofe-teorie <p>Hanteringstegnieke:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selfgesprek - Beeldspraak - Visualisering - Ontspanningsmetodes: progressiewe ontspanning, asemhalingsbeheer <p>Leierskapstyle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Outokraties - Demokraties - Laissez faire - Taakgesentreer - Verhoudingsgesentreer <p>Natuur teenoor leer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verskillende teorieë <ul style="list-style-type: none"> ▪ Interaksiebenadering ▪ Eienskapteorie <p>Groepsdinamika</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Inset - Besluitneming <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beperkte kanaalvermoë ▪ Selektiewe aandag - Uitset - Terugvoering <p>Prestasieverhogende ergogeniek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitwerking op die liggaam en prestasie - Stimulante, betablokkers, ontwateringsmiddels, steroïdes, bloedopkickers - Ander meganiese hulpmiddels, bv. protese <p>Toetsproses vir verbode middels</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Groepsgrootte, Ringelmann-effek, sosiale leeglêery - Vorming, storm, normering, prestasie - Spansamehorigheid: sosiaal, taak <p>Faktore wat groei, motoriese ontwikkeling en deelname beïnvloed</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sosio-ekonomiese status, voeding, gesinsgrootte, klimaat, kwotastelsel, rassediskriminasie, geslagsdiskriminasie, vermoëns <p>Metodes om aggressie te beheer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kognitief - Somaties
--	---	--

ONDERWERP 3: VOEDING

Graad 10	Graad 11	Graad 12
<p>Voedselgroepe en porsiegrootte</p> <p>Basale, metaboliese spoed</p> <p>Belangrikheid en relevansie van elk van die volgende organiese samestellings vir 'n atleet:</p> <ul style="list-style-type: none">- Vette<ul style="list-style-type: none">▪ Versadigde▪ Mono-onversadigde▪ Poli-onversadigde- Koolhidrate<ul style="list-style-type: none">▪ Eenvoudige▪ Komplekse- Proteïen <p>Belangrikheid en relevansie van elk van die volgende minerale vir 'n atleet</p> <ul style="list-style-type: none">- Yster- Kalsium- Magnesium- Natrium- Kalium- Sink <p>Basiese selstruktuurbedekking</p> <ul style="list-style-type: none">- Nukleus- Mitochondria- Selmembraan- Sitoplasma	<p>Energie</p> <ul style="list-style-type: none">- Rol van ATP as 'n energiedraer in die sel- Tipes energiestelsels- ATP/PC of alaktiese stelsel- Melksuurstelsel of glukolitiese- Aërobies of oksidatief <p><i>[geen biochemiese glukolise, Krebs-siklus of oksidatiewe fosforilasie is nodig nie]</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Tipes energiedrankies <p>Vloeistowwe en hul effek</p> <ul style="list-style-type: none">- Hidrasie- Dehidrasie- Oorhidrasie	<p>Energiestelsels en uitwerking op oefening</p> <ul style="list-style-type: none">- Energie-uitset per stelsel- Drempels- Tipes oefening wat energiestelsel(s) beïnvloed <p>Dieet</p> <ul style="list-style-type: none">- Voor, gedurende, na oefening/prestasie, hidrasie ingesluit- Lae teenoor hoë GI-voedselsoorte vir 'n atleet- Interpretasie van kosetikette vir 'n atleet<ul style="list-style-type: none">▪ Geskikte hoeveelhede van essensiële voedingstowwe▪ Om bestanddele in aanvullings te verstaan▪ Om vas te stel of voedsel gesond is of nie, deur gegewens op die etiket korrek te interpreteer▪ Om vas te stel of voedsel sportspesifiek is, deur gegewens op die etiket korrek te interpreteer- Uitwerking van dieet op die liggaam en prestasie- Eetversteurings<ul style="list-style-type: none">▪ Anoreksie▪ Bulimie▪ Vetsug

ONDERWERP 4: OEFENING EN BIOMECHANIKA

Graad 10	Graad 11	Graad 12
<p>Fiksheidskomponente</p> <p>Gesondheidsverwant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kardiorespiratoriese uithouvermoë - Spieruithouvermoë - Spierkrag - Liggaamsamestelling - Buigbaarheid <p>Vaardigheidverwant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krag - Spoed - Ratsheid - Koördinasie - Reaksies - Balans - Neuromuskulêre vaardighede <p>Kernbeginsels van afrigting</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frekwensie - Intensiteit - Duur - Oorlading - Spesifisiteit - Aanpassing - Gereeldheid - Omkeerbaarheid - Rus en herstel <p>Opwarming en alle vorms van strekking</p> <p>Spierkrag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Staties - Dinamies - Eksplosief <p>Maniere om buigbaarheid te verbeter – isometries en dinamies</p>	<p>Tipes oefening en die voor- en nadele van elkeen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rondtes - Intervaloefening (kort & lang) - Deurlopende oefening - Oefening met gewigte (isotonies, isokineties, isometries) - <i>Fartlek</i> - Pliometriese <p>Oefensones/hartklopsones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kardio - Krag <p>Kernsterkte en hoe om te oefen/dit te verbeter</p> <p>Klassifikasie van hefbome</p> <p>Tipes kragte wat in sport voorkom</p> <p>Snelheid</p> <p>Versnelling</p> <p>Motoriese patrone en vaardighede</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leervaardighede - Kognitiewe - Assosiatiewe - Outonome - Hele vaardigheid > net sekere vaardighede > hele vaardigheid (<i>whole part whole</i>) - Massa - Distributief - Komplekse teenoor eenvoudige vaardighede - Oop teenoor geslote vaardighede 	<p>Hefbome</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effek van hefbome en hefboomlengte in sport <p>Totale krag</p> <p>Trek- en lugweerstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bernoulli beginsel <p>Veranderlike kragte/dinamika</p> <p>Spin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magnus-effek - Topspin - Sy-spin - Terugspin - Effek van speeloppervlakke op 'n voorwerp <p>Rotasie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implikasie in sport <p>Traagheid</p> <p>Momentum</p> <p>Hoekige, lineêre en algemene beweging</p> <p>Effek van swaartepunt in sport</p> <p>Newton se wette in sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definieer en pas in sport toe <p>Reaksietyd</p> <p>Periodisering</p>

<p>Fiksheid</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definisie - Faktore wat fiksheid beïnvloed <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ouderdom ▪ Geslag ▪ Somatotipe ▪ Sterkte, krag, buigbaarheid, stamina ▪ Dieet ▪ Neuromuskulêre vaardigheid ▪ Oorerwing ▪ Gebruik van verbode middels ▪ Omgewing - Fiksheidsoefenproses: maak litte los, fiksheidsfase, vaardigheidsfase, ligte oefening - Fiksheidstoetsing - Verskillende toetse vir verskillende fiksheidskomponente - Betroubaarheid van fiksheidstoetsing 	<ul style="list-style-type: none"> - Oordrag van vaardighede <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leiding: visueel, verbaal, met die hand - Fyn teenoor groot motoriese vaardighede <p>Identifisering van talent</p> <p><i>Swaartepunt/massa</i></p> <p><i>Prestasieverskille tussen geslagte</i></p> <p><i>Verhouding tussen krag en motoriese prestasie en:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grootte - Liggaamsbou - Liggaamsamestelling - Ouderdom 	<p>Hoogte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effek van hoogte en verskillende tipes hoogte-oefeninge op prestasie <p>Handhawing van oefening</p> <p>Langtermynatleetontwikkeling</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bestuur fokus, volume en tipe afrigting wat op atlete toegepas word terwyl hulle deur adolessensie tot in volwassenheid beweeg <p>Te veel oefen en ooreising</p> <p>Ineensakking en sufheid</p> <p>Uitputting</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definisie - Oorsake - Simptome (geestelik & fisies) - Voorkoming - Behandeling en herstel
---	---	---

ONDERWERP 5: GESONDHEID, BESERING EN REHABILITASIE

Graad 10	Graad 11	Graad 12
<p>Beserings</p> <ul style="list-style-type: none">- Oorsake en behandeling van:<ul style="list-style-type: none">▪ Blasies▪ Krampe▪ Neusbloei▪ Asma▪ Frakture/breuke▪ Verrekking▪ Verswikking/verstuiting▪ Kneusing▪ Harsingskudding▪ Skeensplinte▪ Steek <p>Pynsiklus Rus, ys, kompressie, verhoging en verwysing</p> <p>Effek van die volgende op die liggaam en prestasie:</p> <ul style="list-style-type: none">- Rook- Tuberkulose- Alkohol	<p>Beserings</p> <ul style="list-style-type: none">- Oorsake en behandeling van:<ul style="list-style-type: none">▪ Ligamentbeskadiging▪ Ontwrigting▪ Gewrigsbesering▪ Seningbeskadiging▪ Spierskeure- Strategieë om bogenoemde beserings te vermy <p>Kardiopulmonêre resussitasie (KPR)</p> <p>Effek van die volgende op die liggaam en prestasie:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Bloeddruk▪ Cholesterol▪ Diabetes▪ Kardiovaskulêre siektes, bv. aterosklerose en arteriosklerose▪ Beensiektes wat beweging beïnvloed, bv. osteoporose	<p>Beserings</p> <ul style="list-style-type: none">- Oorsake en behandeling van beserings weens oormatige gebruik- Strategieë om beserings weens oormatige gebruik te vermy <p>Risikobestuur en veiligheid by sportbyeenkomste</p> <p>Hiperventilasie</p> <ul style="list-style-type: none">- Oorsake en behandeling <p>Hipotermie en hipertermie</p> <ul style="list-style-type: none">- Effek op fisiese en geestelike prestasie- Behandeling vir hipotermie en hipertermie <p>Tegnologie in sport</p> <ul style="list-style-type: none">- Fasiliteite- Toerusting- Klerasie

D. ADMINISTRATIEWE DOKUMENTE EN BYLAES

1. ADMINISTRATIEWE DOKUMENTASIE VAN SGA

- 1.1 Dekblad vir onderwyser se lêer
- 1.2 Dekblad vir leerder se lêer
- 1.3 Onderwyser se rekord van SGA-punte
- 1.4 Rangordelys
- 1.5 Nasionale modereringsinstrument
- 1.6 Finale modereringsterugvoeringsvorm na IEB
- 1.7 Voorbeeld van Brief van Egtheid
- 1.8 Voorbeeld van Verklaring van Weglatings

2. BYLAES

- 2.1 Bylaag A: Voorbeeld van ontwerpatriks

1.1 ONDERWYSER SE SGA-DEKBLAD



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
DEKBLAD VIR ONDERWYSER SE LÊER**

Skool:
Onderwyser se naam:

ONDERSTEUNENDE DOKUMENTASIE		Bewys verskaf
1	IEB-modereringskeuselys (waar leerderlêers versoek is)	
2	Onderwyser se rekord van SGA-punte	
3	Rangordelys vir ALLE leerders in die graad	
4	Bewys van skoolmoderering (of eksterne moderering indien 'n departement wat uit net een persoon bestaan)	
<p>BEWYS VAN SGA-ITEMS Hierdie afdeling moet die volgende bevat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle assessering wat deur leerders gedoen is • Ontwerpmatrikse vir eksamens en toetse • Nasienriglyne vir elke assessering (memoranda, rubrieke, ens.) 		

Rekordeksamen	
Beheerde toets 1	
Beheerde toets 2	
Verpligte praktiese taak	
Opsie 1 Werkopdrag	
Opsie 2: Projek	
Opsie 3: Mondelinge aanbieding	
Opsie 4: Visuele taak	



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
DEKBLAD VIR LEERDER SE LÊER**

(Moet deur die kandidaat ingevul word en deur die onderwyser gekontroleer word.)

Sentrumnommer

Kandidaat se eksamennommer

No	Taak	Datum	Ruwe telling	Geweegde finale punt
1	Rekordeksamen			/25
2	Beheerde toets 1			/15
	Beheerde toets 2			/15
4	Verpligte praktiese taak			/15
5	Opsie 1:			/15
6	Opsie 2:			/15
			Totaal (100)	

Opvoeder: _____ Leerder: _____

Datum: _____ Datum: _____

1.3 ONDERWYSER SE REKORD VAN SGA-PUNTE



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
ONDERWYSER SE REKORD VAN SGA-PUNTE**

EKSAMENNO.	NAAM	REKORDEKSAMEN	BEHEERDE TOETSE		VERPLIGTE PRAKTIESE TAAK	OPSIE 1	OPSIE 2	TOTAAL
		25	15	15	15	15	15	100

Handtekening van onderwyser: _____ Datum: _____ Handtekening van Hoof: _____ Datum: _____



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
SGA-RANGORDELYS**

SENTRUMNO.

--	--	--	--

KANDIDATE IN RANGORDE VAN PUNTE GELYS (HOOGSTE TOT LAAGSTE)

EKSAMENNOMMER

PUNT – 100

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

1.5 STREEKS- EN NASIONALE MODERERINGSINSTRUMENT



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
NASIONALE MODERERINGSINSTRUMENT**

SKOOL	DATUM
ONDERWYSER SE NAAM	SENTRUMNO.
MODERATOR	

Voldoening	Voltooid SGA-dekblad van onderwyser ingesluit	IEB-keuselys ingesluit (indien van toepassing)	Puntelys korrek voltooi en deur die hoof onderteken	Voltooid rangordelys ingesluit	Rekord van vaardighede wat in praktiese sessies behandel is korrek voltooi	Bewys van skool/eksterne moderering verskaf	Onreëlmatighede duidelik gedokumenteer
	Hierdie ry is van toepassing op slegs die leerder se SGA	Geskikte lêer gebruik	Voltooid en korrekte leerder se SGA-dekblad ingesluit	Verklaring van egtheid verskaf	Verklaring van weglatings verskaf		

Graderingskaal								
1. Voldoen geensins aan vereistes nie. 2. 'n Paar belangrike weglatings. 3. 'n Paar geringe weglatings. 4. Voldoen volkome aan vereistes.								
Gehalte	Bewys van ...	Duidelike opdragte/vraestelle verskaf	Taak van vereiste moeilikheidsgraad	Voltooid matriks om ontwerp te motiveer	Geskikte en duidelike nasienriglyne	Konsekwente assessering volgens nasienriglyne	Opbouende terugvoering aan leerders	Opmerkings oor voldoening aan die VAR'e
	Rekordeksamen							
	Beheerde toets 1							
	Beheerde toets 2							
	Verpligte praktiese taak							
	Opsie 1:							
	Opsie 2:							

Moderator se handtekening: _____ **Datum:** _____



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
FINALE MODERERINGSTERUGVOERINGSVORM**

Moet deur die IEB ingevul en gehou word.

Eksamensentrumnummer: _____

Die kandidate moet leerderlêers vir moderering indien (kandidate wat deur IEB verskaf is)

Eksamennommer	Skoolpunt (%)	Gemodereerde punt (%)

Opmerkings:

Aanbevelings:

SGA-PUNTE MOET SONDER WYSIGING AANVAAR WORD	Ja	Nee
---	-----------	------------

Verandering wat deur moderator aanbeveel word:

Verandering wat geïmplementeer moet word:

SGA-moderator se handtekening: _____ Datum: _____



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
BRIEF VAN EGTHEID**

Skool se briefhoof

VERKLARING DEUR DIE KANDIDAAT

Ek verklaar hiermee dat al die werk wat in hierdie SGA vervat is my eie, oorspronklike werk is en waar ek van enige bron gebruik gemaak het, ek die bron erken het.

LEERDER SE NAAM

DATUM

Ek stem in dat indien daar deur die bevoegde owerhede bevind word dat ek hoegenaamd by enige bedrieglike aktiwiteite rakende die inhoud van my SGA betrokke was, ek die punte wat vir hierdie assessering verwerf is, volledig verbeur word.

LEERDER SE NAAM

DATUM

VERKLARING DEUR DIE KANDIDAAT SE ONDERWYSER

Na my wete is bostaande verklaring deur die kandidaat waar en ek aanvaar dat die werk wat aangebied is syne/hare is.

ONDERWYSER

DATUM



**NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
SPORT EN OEFENKUNDE
VERKLARING VAN WEGLATINGS**

Moet in die plek van 'n ontbrekende SGA-stuk ingesluit word.

SKOOL SE BRIEFHOOF

Leerder se naam: _____ **Graad:** _____

SGA-taak: _____

Die leerder het versuim om die gestelde SGA-taak in te sluit as gevolg van:

	Siekte <i>Doktersbrief aangeheg.</i>
	Die voltooide taak is weg, maar 'n punt is aangeteken.
	Afwesigheid. <i>Hiermee erken ek dat ek nagelaat het om op 'n ander datum aan te meld om my Sport en Oefenkunde SGA-taak te voltooi. Dit beteken ek sal 0% vir die taak sal ontvang. Ek aanvaar alle skuld vir my nalatigheid om die taak in te dien, betyds of glad nie.</i>
	Versuim om taak in te dien. <i>Hiermee erken ek dat ek nagelaat het om op 'n ander datum aan te meld om my Sport en Oefenkunde SGA-taak te voltooi. Dit beteken ek sal 0% vir die taak sal ontvang. Ek aanvaar alle skuld vir my nalatigheid om die taak in te dien, betyds of glad nie.</i>
	Ander:

Die volgende assesseringspunt sal vir die leerder op die puntelys vir die taak verskyn.

Onderwyser se handtekening

DATUM

Leerder se handtekening

DATUM

2.1. VOORBEELD VAN ONTWERPMATRIKS

SPORT EN OEFENKUNDE ONTWERPMATRIKS											
Vraag- nommer	Onderwerpe (voeg ✓ in toepaslike kolom in)					Kognitiewe vlakke (voeg punte in)					
	Anatomie en fisiologie	Oefening en biomeganika	Sielkunde en etiek	Gesondheid, beserings en rehabilitasie	Voeding	1	2	3	4	5	6
						30%	15%	15%	10%	15%	15%
TOTALE											
TEIKEN- GEWIGS- WAARDE						60%			40%		
WERKLIKE GEWIGS- WAARDE											