



Wes-Kaapse
Regering

Onderwys

GRAAD: 4

VAK: Lewensvaardighede (Liggaamlike Opvoeding)

KWARTAAL EEN

LIGGAAMLIKE OPVOEDINGSTAAK (LOT)

Naam: _____

Klas: _____ Datum: _____

Skool: _____ Onderwyser: _____

FAT	Aktiwiteit/Vorm	Leerder se punt	Leerder %
LOT	Bewegings wat insluit, voortbeweging, rotasie, spronge en balans		
TOTAAL		30	100

LEWENSVAAARDIGHEDE
LIGGAAMLIKE OPVOEDING

GRAAD 4

KWARTAAL 1: LOT

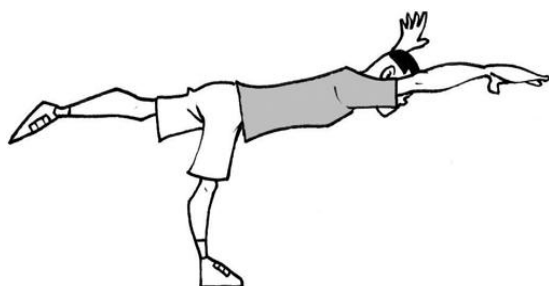
30 PUNTE

Nota aan die onderwyser: Daar sal van leerders verwag word om die basiese bewegings van gimnastiek te beoefen wat insluit:- Voortbeweging, rotasie, balans, ophig en selfbeheer., Die volgende fisiese aktiwiteite is voorbeelde van die voorgeskrewe bewegings:

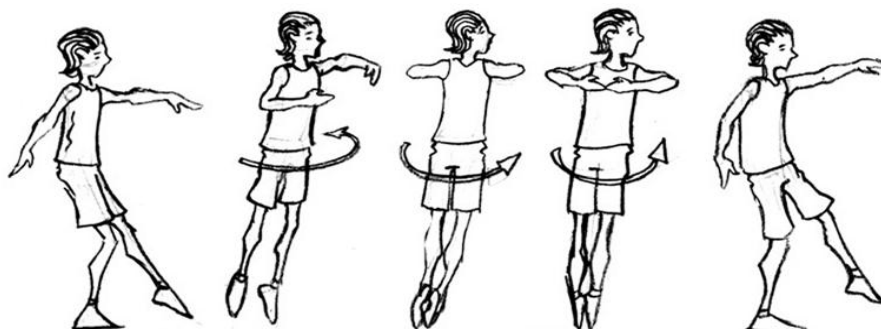
Voortbeweging



Balans



360° draai/ roteer



Opligbewegings/ spronge



Die leerder word geassesseer volgens twee kriteria, naamlik: (1) deelname en (2) Uitvoering.

Deelname: Die volgende sessies is geskeduleer vir die assesseringstaak. (skryf in eie datums.)

5 Feb	12 Feb	19 Feb	26 Feb	5 Maart	12 Maart	Totaal
						/6*100
						= /20

*Jy moet in al die sessies deelneem.

Uitvoering:

1ste waarneming 19 Maart 2014 (skryf eie datum)

2^{de} waarneming 12 Maart 2014 (skryf eie datum)

Die volgende kriteria sal gebruik word om die uitvoering van die bewegings te assesseer:

1ste Waarneming:

Voortbew	Balans	Rotasie	Spronge	Beheer		
Galop/	Uitvalstand- balans	360 grade draai	Oplig	Val/gly of swenk	Totaal	Omgeskakel
/5	/5	/5	/5	/5	/25	25/5=5

2de Waarneming:

Voortbew	Balans	Rotasie	Spronge	Beheer		
Galop/	Uitvalstand-balans	360 grade draai	Oplig	Val/gly of swenk	Totaal	Omgeskakel
/5	/5	/5	/5	/5	/25	25/5=5

Elke waarnemingsessie tel uit 5, wanneer dit saamgetel word kry jy `n punt uit 10.

Vlakke	BeperK	Redelik	Bemeestering	Uitstekend
Beweginsvaardigheid (10 punte)	Het baie aandag nodig: Bewegings kom nie tot sy reg nie. (0-1 punte)	Het nog verfyning nodig: Gebreke word waargeneem wat die beweging nie tot sy reg laat kom nie. (2-3 punte)	Doeltreffend, effektief en meestal korrek (4 Punte)	Uitsonderlik goed: Konstant korrek/aanvaarbaar (5 punte)

Totaal: Deelname: /20

Vaardigheid: /10

Finale Punt: /30