

Nasionale Kurrikulumverklaring (NKV)

KWARTAAL 1 GRAAD 3

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende hulpbronne kan ter aanvulling tot die standaard hulpbronne vir lewensvaardigheid gebruik word:

- Serpe vir driebeenresies
- Balle; krieketkolwe en paaltjies; tennisstelle; toue
- Sagte grasoppervlakte

Die volgende inhoud moet deur die loop van kwartaal 1 behandel word. Selekteer toepaslike lewensvaardigheidsonderwerpe vir die kwartaal om die konteks van liggaamsopvoedingslesse te bepaal.

Alternatiewe aktiwiteite en skoolsport mag ook hier ingesluit word.

Pas die aktiwiteite vir gestremde leerders aan.

Beweging

- Kruiwastoot, driebeenresies
- Minikrieket, hardloop tussen paaltjies
- Atletiek: naellope

Perseptueel-motories

- Minitennis
 - Loop, bons 'n tennisbal in die lug, op die grond en aan albei kante van die spaan
 - In pare, vlughoue
 - In pare, slaan die bal oor die net deur die voorhand te gebruik
 - In pare, slaan die bal oor die net deur die rughand te gebruik

Ritme

- Atletiek: hurk in 'n wegspringposisie (*Op julle merke ... gereed ... gaan!*)
- Atletiek: verspringaksie, bepaal die wegspringvoet
- Atletiek: hoogspringaksie, bepaal die wegspringvoet

Koördinasie

- Atletiek: gooi 'n tennisbal
- Hand-oog-koördinasie: bons 'n tennisbal op die minitennis-spaan: ... in die lug ... op die grond, terwyl daar geloop word

Balans

- Minitennis: hardloop, voorhandhou, rughandhou en vlughoue oor die net/tou
- Krieket: kolf

Ruimtelike oriëntasie

- Verandering van rigting
- Navigeer 'n ingewikkelde hindernisbaan wat stoot, trek, klim en verandering van rigting insluit

Lateraliteit

- Skop 'n bewegende bal met die linker- en die regtervoet

Sport en speletjies

- Atletiek: aflosresies
- Minitennis
- Minikrieket

KWARTAAL 2 GRAAD 3

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende hulpbronne kan ter aanvulling tot die standaard hulpbronne vir lewensvaardigheid gebruik word:

- Kegels
- Balle
- Hokkiestokke
- Springtoue

Die volgende inhoud moet deur die loop van kwartaal 2 behandel word. Selekteer toepaslike lewensvaardigheidsonderwerpe vir die kwartaal om die konteks van liggaamsopvoedingslesse te bepaal. Alternatiewe aktiwiteite en skoolsport mag ook hier ingesluit word.

Pas die aktiwiteite vir gestremde leerders aan.

Beweging

- Nabootsaktiwiteite, byvoorbeeld hardloop soos 'n perd, loop soos 'n eend, spring soos 'n padda, ensovoorts

Perseptueel-motories

- Die vang en gooi van 'n hoë bal

Ritme

- Spring tou in groepe van 3
- Individueel: touspring - begin met albei voete
- Individueel: touspring - spring met een voet en hardloop weg

Koördinasie

- Stasie 1: basketbal - dribbel 'n bal met die hand, sig-sag om merkers
- Stasie 2: hokkie - dribbel 'n bal tussen hindernisse deur
- Stasie 3: netbal - gee die bal aan terwyl jy hardloop
- Stasie 4: rugby - hardloop en gee die bal in 'n agterlynaksie aan
- Stasie 5: sokker - dribbel die bal met die voet om merkers

Balans

- Aflosresies: sig-sag om kegels/merkers
- Balanseer op een been
- Gimnastiek: kopstand/handstand
- Brugstand

Ruimtelike oriëntasie

- Ingewikkelde hindernisbaan

Lateraliteit

- Reeks bewegings met handapparate, soos hoepels of linte, wat dieselfde aksies na links en regs vereis

Sport en speletjies

- Inheemse speletjies
- Minisokker, hokkie, rugby, netbal en basketball

KWARTAAL 3 GRAAD 3

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende hulpbronne kan as aanvulling tot die standaard hulpbronne vir lewensvaardigheid gebruik word:

- Balle
- Toue
- Kleurbande
- Oefenmat/grasoppervlakte
- Merkers

Die volgende inhoud moet deur die loop van kwartaal 3 behandel word. Selekteer toepaslike lewensvaardigheidsonderwerpe vir die kwartaal om die konteks van liggaamsopvoedingslesse te bepaal.

Alternatiewe aktiwiteite en skoolsport mag ook hier ingesluit word.

Pas die aktiwiteite vir gestremde leerders aan.

Beweging

- Niebeweging soos kronkel (*twist*), draai, buig, krul, kombineer en koördineer in groepe
- Hop oor 'n afstand deur 'n maat se hande vas te hou en iets te dra
- Spring op een of albei voete vanuit 'n staanposisie
- Spring vorentoe: nabootsaksies - kangaroo, springbok, hasie, ensovoorts

Perseptueel-motories

- Skop 'n bewegende bal na 'n teiken of 'n maat, en verander van rigting
- Gooi balle hoog en ver met een en twee hande, na teikens en vir 'n maat

Ritme

- Tonspring - gevorderde beweging, soos oorkruis, dubbelswaai, ensovoorts
- Gimnastiekbeweging, soos vooroorrol, agteroorrol, handsprong en wawiel

Koördinasie

- Vlugbalaktiwiteite: hand-oog-koördinasie, dien (afslaan) en verskillende handhoue
- Wydsbeen oor 'n maat se rug spring

Balans

- Staan en loop op tone en hakke
- Kruip op hande en knieë
- Balanseerloop vorentoe en agtertoe
- Klim op 'n klimraam: beweeg vrylik op 'n balanseerpaal/-balk
- Klim maklik van die apparaat af
- Gimnastiek: balanseeraktiwiteite soos handstand, kopstand, ensovoorts

Ruimtelike oriëntasie

- Hindernisbaan wat kruip-, spring- en landingsaktiwiteite van 'n sekere hoogte, ratsheid en spoed vereis
- Speletjies soos *Een-teen-drie*
- Jaagspeletjie, vang jou maat se 'stert'

Lateraliteit

- In pare: trek en stoor bewegings L/R
- Wiplank

Sport en speletjies

- Minisokker
- Vlugbal
- *Kat-en-muis*

KWARTAAL 4 GRAAD 3

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende hulpbronne kan ter aanvulling tot die standaard hulpbronne vir lewensvaardigheid gebruik word:

- Groot skottels met water/swembad
- Minikrieketstelle
- Tennisstelle
- Oefenmatjies

Die volgende inhoud moet deur die loop van kwartaal 4 behandel word. Selekteer toepaslike lewensvaardigheidsonderwerpe vir die kwartaal om die konteks van liggaamsopvoedingslesse te bepaal. Alternatiewe aktiwiteite en skoolsport mag ook hier ingesluit word.

Pas die aktiwiteite vir gestremde leerders aan.

Beweging

- Volg visuele instruksies (handtekens, prente) om te loop, hardloop, spring, huppel, klim, ensovoorts. Leerders hou vas en loop in 'n sirkel. Die grootte en die aantal sirkels mag verskil, verander die rigting waarin die sirkel beweeg, onderskeie sirkels beweeg deur en om mekaar

Perseptueel-motories

- Skadunaboetsing: een leerder is die skaduwee en ander leerder boots die bewegings na
- Tennis: voorhand, rugband en vlughoue
- Krieket: kolf, boul, veldwerk en paaltjiewagterswerk

Ritme

- Ritmiese reekse met/sonder apparaat

Koördinasie

- Gimnastiek: vorentoe- en agteroorrolle
- Swem: gly deur die water, dryf, skop, handroei en armbewegings

Balans

- Balanseer op een en dan albei voete op 'n voorwerp, balanseer dan 'n boontjiesak en/of ander voorwerp op die kop en in die hande
- Gimnastiek: handstand, kopstand, krapstand

Ruimtelike oriëntasie

- Hindernisbaan
- Swem: oefeninge om selfvertroue te bou en watervrees te oorkom, soos om die oë en ore binne in die water te plaas, asemhalingsoefeninge

Lateraliteit

- Swem: skop met die linker- en die regtervoet; armaksies met die linker- en die regterarm

Sport en speletjies

- Waterspeletjies - *Ring-a-Ring-a-Rosie*, reuse treë, resies, ensovoorts
- Driebeenresies
- *Vang die draak se stert*
- Minitennis
- Minikrieket