

Nasionale Kurrikulumverklaring (NKV)

KWARTAAL 1 GRAAD R

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende hulpbronne kan ter aanvulling tot die standaard hulpbronne vir lewensvaardigheid gebruik word: 'n reeks stompe, planke, buitebande, balle, boontjiesakke, speelgoed met wiele vir leerders om gedurende vryspel te gebruik.

Merkers, klim-en-klouterapparaat, hindernisbaanitems, musiek

Beweging

- Loop en hardloop in verskillende rigtings sonder om aan mekaar te stamp
- Hardloop hande-voet
- Hardloop om twee merkers
- Hardloop heen en weer tussen twee merkers
- Gebruik sintuie sonder beweging: leerders klim/kruip deur hoepels, maak die liggaam 'lank, medium en klein'

Perseptueel-motories

- Gebruik die sintuie: neem 'n eenvoudige hindernisbaan waar, byvoorbeeld spring, hardloop, gooi, klim/klouter. Leerders neem die roete waar wat hulle kan volg
- Gebruik tassintuig: hardloop rond en raak aan verskeie voorwerpe op die speelveld, mure, boomstompe, klim-enklouterapparaat se rame, klippe, ensovoorts. Hulle ondervind die gevoel van die verskillende oppervlakke
- Gebruik tassintuig: geblinddoek vind leerders voorwerpe soos boontjiesakke, plastiekegels, balle, ensovoorts, deur daaraan te raak

Ritme

- Spring op albei of alternatiewe voete
- Gebruik gehoorsintuig: speel wegkruipertjie en die persoon wat wegkruip, lui 'n klokke sodat die ander die klank kan volg
- Gebruik gehoorsintuig: speel met voorwerpe wat geluide kan maak, soos bottelproppies in 'n blik, of aan hul bene vasgemaak. Leerders spring of beweeg op maat van 'n spesifieke ritme

Koördinasie

- Gooi en vang boontjiesakke
- Klimraam - gebruik die oorhandgreep om voort te beweeg
- Klimraam - klim 'n leer

Balans

- Ontwikingspeletjies en verandering van rigting om kegels
- Identifiseer verskillende maniere om oor 'n balanseerbalk te beweeg
- Klimraam - balanseer loop op laer balanseerbalke
- Balanseer op een voet in verskeie speletjies

Ruimtelike oriëntasie

- Gebruik alle beskikbare ruimte en hardloop in verskillende rigtings sonder om aan mekaar te raak
- Vorm verskillende formasies, byvoorbeeld sirkel, vierkant, diamant
- Spring oor en beweeg onder hindernisse deur, byvoorbeeld kruip, klim, spring, ensovoorts
- Kruip en vleg deur die rame van die klimraam deur verskillende liggaamsdele te gebruik

Lateraliteit

- Aktiwiteite wat die nedominante kant van die liggaam gebruik, byvoorbeeld draai links/regs; gebruik linker-/regterhand, ensovoorts
- Lê op die grond, rol sywaarts na die linker-/regterkant

Sport en speletjies

- Wegkruipertjie
- Multisensoriese aktiwiteite, speel met verskeie plastiekvoorwerpe in water

KWARTAAL 2 GRAAD R

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende hulpbronne kan ter aanvulling tot die standaard hulpbronne vir lewensvaardigheid gebruik word: hindernisbaanitems, musiek, boontjiesakke, balle, toue, klim-en-klouterapparaat, ensovoorts.

Beweging/Niebeweging

- Liggaamsdele: sing liedjies en rympies terwyl die liggaamsdele aangeleer word, byvoorbeeld kop, skouers, nek, bors, heupe, bene, knieë, tone, neus, mond, ken, elmboog, hande, vingers en voete
- Hardloop agtertoe en vorentoe
- Hardloop vinniger en stadiger

Perseptueel-motories

- Eenvoudige hindernisbaan, byvoorbeeld spring, hardloop, seil op die maag, klim, ensovoorts
- Rol 'n groot bal na 'n maat, maat rol dit terug
- Stoot 'n ballon

Ritme

- Gebruik musiek of lyfslagwerk, identifiseer liggaamsdele en beweeg ritmies soos opdragte gegee word, byvoorbeeld raak aan jou tone, raak aan jou kop, raak aan jou neus, ensovoorts

Koördinasie

- Gooi en vang boontjiesakke
- Klimraam: hang en swaai aan 'n horisontale staaf en gebruik die oorhandgreep om voort te beweeg
- Klimraam: klim op en af by 'n leer

Balans

- Liggaamsdele: leerders gebruik boontjiesakke om die onderwyser na te doen oor die plasing van die boontjiesak, soos om met die boontjiesak op die kop te loop; die boontjiesak op die linker-/regterknie te plaas terwyl daar op een been gebalanseer word; plaas die boontjiesak op die skouer terwyl daar geloop word, ensovoorts
- Balansering: loop op 'n lyn; balanseer op laer voorwerpe

Ruimtelike oriëntasie

- Hardloop in verskillende rigtings in die beskikbare ruimte in reaksie op die onderwyser se opdrag
- Verskillende formasies: hardloop in sirkels
- Spring oor en beweeg onder deur hindernisse, kruip, klim, spring, ensovoorts
- Kruip en vleg deur die rame van die klimraam deur verskillende liggaamsdele te gebruik

Lateraliteit

- Liggaamsdele: hardloop, val gesig eerste, lê op die grond, rol op die rug en dan op die linker-/regtersy
- Beweeg sywaarts na links/regs

Sport en speletjies

- Gooi boontjiesakke/balle in houers
- Bons, vang en gooi

KWARTAAL 3 GRAAD R

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende hulpbronne kan ter aanvulling tot die standaard hulpbronne vir lewensvaardigheid gebruik word: balle, merkers en kegels, gekleurde bande, toue, linte, lae voorwerpe soos buitebande, klippe en stompe.

Beweging

- Loop en hardloop in verskillende rigtings
- Loop, marsjeer, spring, gly, huppel, galop, en rol
- Niebeweging: buig, strek en krul die liggaam in verskeie vorms

Perseptueel-motories

- Eenvoudige hindernisbaan, byvoorbeeld spring, hardloop, gooi, klim, ensovoorts
- Spring oor swaaiende tou
- Spring oor 'n lae hindernis, soos 'n laaghangende tou
- Spring om afstande te dek

Ritme

- Spring met albei en alternatiewe voete
- Eenvoudige springblokspeletjies (*hop-scotch*), wegspring en land op een voet; wegspring op een voet en land op albei voete; wegspring op albei voete en land op een voet

Koördinasie

- Gooi en vang van boontjiesakke
- Klimraam: gebruik die oorhandgreep om voort te beweeg
- Klimraam: klim 'n leer

Balans

- Klim oor lae voorwerpe, soos buitebande, stoele, ensovoorts
- Balansering: loop op 'n tou, loop op buitebande, stompe, planke, klippe, ensovoorts
- Identifiseer verskillende maniere om oor 'n balanseerbalk te beweeg, spring met 'n sagte landing af (buig die knieë)
- Klimraam: balanseerloop oor 'n laer balanseerbalk
- Balanseer op een voet: linker-/regtervoet

Ruimtelike oriëntasie

- Rigting en bane: loop in 'n reguit lyn, geboë lyn en sig-sag
- Spoed: loop vinnig, marsjeer vinnig, hardloop vinniger langs reguit lyn, geboë lyn en sig-sag
- Spring oor en beweeg onder deur hindernisse, kruip, klim, spring, ensovoorts
- Kruip en vleg deur die rame van die klimraam deur verskillende liggaamsdele te gebruik

Lateraliteit

- Beweeg sywaarts, links, regs in 'n reguit lyn, geboë lyn en sig-sag
- Spring op die nedominante voet

Sport en speletjies

- *Kat-en-muis*, *Skaap-en-wolf*, *Jaag die stert*, ensovoorts

KWARTAAL 4 GRAAD R

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

- Hindernisbaanitems
- Fluitjie
- 'n Verskeidenheid balle, kolwe van koerantpapier, ensovoorts

Beweging

- Hindernisbaanonderrig: motoriese geheue, byvoorbeeld leerders begin met die eerste aktiwiteit en eindig met die laaste aktiwiteit in 'n vasgestelde volgorde en onthou wat om by elke stasie te doen
- Loop in verskillende rigtings teen 'n verskillende spoed, sluit stop op bevel in, of voer 'n nuwe beweging uit
- Niebeweging: draai, krul, strek, buig, ensovoorts

Perseptueel-motories

- Hand-oog-koördinasie: gooi 'n groot bal na 'n teiken; rol 'n kleiner bal na 'n teiken
- Vang 'n groot, medium of klein bal vanaf verskillende afstande of hoogtes
- Bons en vang 'n groot bal in pare
- Slaan: slaan 'n ballon, groot bal en vorder na 'n tennisbal met die plat hand

Ritme

- Gebruik aksieliedjies: leerders doen die onderwyser se bewegings na - beweging sluit marsjeer, galop, spring, huppel, draai en balanseer in

Koördinasie

- Hand-oog-koördinasie: bons balle van verskillende groottes
- Gooi en vang 'n boontjiesak met albei hande; en met linker-/regterhand
- Gooi 'n boontjiesak in 'n hoepel wat 2 meter weg op die grond geplaas is
- Slaan: gebruik 'n plastiek krietkolf, of 'n opgerolde koerant en slaan 'n bal van 'n 'T' en vorder na boul en slaanaksies met 'n bal van 'n sagte tekstuur (tennisbal)
- Hand-voet-koördinasie: groet mekaar met die voet; dribbel 'n bal met die linker-/regtervoet; skop 'n bal na 'n teiken

Balans

- Loop op toue wat op die grond geplaas is; buitebande; balanseer op alternatiewe bene
- Speletjies: leerders loop op blikke wat met toue aan die voete vasgemaak is, hou die tou in die hande om te balanseer

Ruimtelike oriëntasie

- Tonnel-speletjies, byvoorbeeld: kruip deur mekaar se bene, kruip deur die bene van 'n ry leerders, kruip deur selfgemaakte tonnels soos buitebande, hoepels, dromme, ensovoorts

Lateraliteit

- Aktiwiteite wat die nedominante kant van die liggaam gebruik
- Rolaktiwiteite, byvoorbeeld: lê op die grond en rol van links of regs

Sport en speletjies

- Volg instruksies om te stap, hardloop, spring, klim, huppel, ensovoorts
- Loop in 'n sirkel en hou hande vas, wissel die grootte en aantal sirkels af en verander die rigting waarin die sirkel beweeg
- Slaanspeletjies soos handtennis, T-bal, stoot van ballon, ensovoorts