

Nasionale Kurrikulumverklaring (NKV)

KWARTAAL 1 GRAAD 1

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

Die volgende inhoud moet deur die loop van die kwartaal behandel word.

Selekteer toepaslike lewensvaardigheidsonderwerpe vir die kwartaal om die konteks van liggaamsopvoedingslesse te bepaal. Alternatiewe aktiwiteite en skoolsport mag ook hierby ingesluit word.

Pas aktiwiteite vir gestremde leerders aan.

Beweging

- Ontwyking en loop in verskillende rigtings
- Ontwykingspeletjies rondom kegels en verandering van rigting
- Gebruik van sintuie: waarneming - hindernisbane
- Gebruik van sintuie: hoor - luister na instruksies terwyl rondbeweeg word

Perseptueel-motories

- Rol 'n groot bal na 'n maat
- Aangee van 'n bal van een persoon na 'n ander
- Gooi en vang van groot balle

Ritme

- Springspeletjies (hop-scotch)
- Spring met 'n springtou
- Sing van rympies terwyl die aksies uitgevoer word

Koördinasie

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

Balans

- Ontwykingspeletjies om kegels en verandering van rigting
- Identifiseer verskillende maniere om oor 'n balanseerbalk te beweeg
- Klimraam: balanseer deur op 'n lae balanseerbalk te loop

Ruimtelike oriëntasie

- Gebruik van sintuie: beweeg die liggaam deur verskeie hindernisse
- Hardloop in verskillende rigtings sonder om aan mekaar te stamp en gebruik alle beskikbare ruimte
- Verskillende formasies: sirkel
- Spring oor en beweeg onder deur hindernisse, kruip, klim, spring, ensovoorts
- Klimraam: kruip en vleg deur die rame en gebruik verskillende dele van die liggaam

Lateraliteit

- Aktiwiteite deur die nedominante kant van die liggaam te gebruik

Sport en speletjies

- Speel van die leerders se gunsteling speletjies
- Bewegingspeletjies - konsepte van grootte, afstand, ruimte en kwantiteit word gedek.

KWARTAAL 2 GRAAD 1

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

- Balle, houers en kegels
- Hoepels, klimraam of soortgelyke toerusting

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

Beweging

- Liggaamsdele: sing liedjies of sê rympies op, terwyl verskillende dele van die liggaam geraak word, byvoorbeeld raak die knieë, tone, neus, kop, ore, ensovoorts
- Speletjies: *Simon says* - beweeg verskillende dele van die liggaam

Perseptueel-motories

- Balvaardighede - aangee van 'n bal in 'n kring; oor die kop; onder deur die bene, terwyl die leerders in 'n reguit ry staan; gooi, vorm pare en gooi, bons en vang 'n bal
- Slaan ballonne in die lug

Ritme

- Spring en hop
- Spring op en af; spring hoog en laag; spring vorentoe, agtertoe en sywaarts
- Vingerspelaktiwiteite – vingerrympies

Koördinasie

- Oog-hand-voetkoördinasie - dribbel balle om kegels en skop die bal tussen die kegels deur
- Ballonstoot - stoot 'n ballon deur 'n teiken of in 'n doelhok

Balans

- Loop op 'n tou of 'n lyn wat op die grond gemerk is
- Balanseer op 'n lae balanseerbalk/plank
- Balanseer op stoele

Ruimtelike oriëntasie

- Voltooi 'n hindernisbaan deur van die klimraam of soortgelyke toerusting gebruik te maak

Lateraliteit

- Rol sywaarts in albei rigtings, rol vorentoe en agtertoe
- Gooi en vang 'n boontjiesak met die nedominante hand
- Balanseer op die nedominante been

Sport en speletjies

- Tradisionele/inheemse speletjies wat deur die leerders gekies is

KWARTAAL 3 GRAAD 1

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

- Serpe/materiaallengtes
- Sokkerballe en doelhokke
- Ou motorbande

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 hierby ingesluit word. Pas aktiwiteite vir gestremde leerders aan.

Beweging

- Beweeg - spring, hardloop, klim en kruip
- Loop agteruit op die hakke; loop agtertoe op die tone
- Loop vorentoe deur die dominante been te kruis
- Volg instruksies om stadig of vinnig te beweeg

Perseptueel-motories

- Leerders help om 'n hindernisbaan op te stel en beweeg veilig daardeur - klim op, klim oor, kruip, hang aan stawe en balanseer

Ritme

- Tonspring - alleen of in groepe van 3, waar 2 swaai en die ander een spring, ruil rolle

Koördinasie

- Hand-oogkoördinasie - gooi 'n tennisbal in die lug op en vang dit, bons dit op die grond; gee die bal vir 'n maat aan
- Spring oor 'n swaaiende bal wat in 'n kous is

Balans

- Balanseer op motorbande wat platlê of regop staan
- Speel speletjies deur van boontjiesakke gebruik te maak wat op verskillende dele van die liggaam balanseer

Ruimtelike oriëntasie

- Kruip deur bande wat in 'n ry opgestel is

Lateraliteit

- Springspeletjies (*hop-scotch*) deur met die nedominante been te spring
- Hardloop en swaai aan 'n tou/gekleurde band/lint deur die nedominante hand te gebruik

Sport en speletjies

- Speel wegkruipertjie
- *Kat en muis*

KWARTAAL 4 GRAAD 1

Liggaamsopvoeding 20 ure Aanbevole hulpbronne

- Toue, gekleurde bande, ensovoorts
- Verskillende groottes balle

Die volgende inhoud moet deur die loop van kwartaal 4 behandel word. Selekteer toepaslike lewensvaardigheidsonderwerpe vir die kwartaal om die konteks van liggaamsopvoeding te bepaal. Alternatiewe aktiwiteite en skoolsport mag ook hierby ingesluit word. Pas aktiwiteite vir gestremde leerders aan.

Beweging

- Loop, hardloop en huppel deur van seine gebruik te maak om loop, hardloop en huppel af te wissel
- Niebeweging: tol - verskillende maniere van tol; tol alleen of saam met 'n maat

Perseptueel-motories

- Sirkelformasie - speletjies soos slaan die bal na maats wat in 'n kring staan

Ritme

- Speletjies deur van toue gebruik te maak - *Uggaphu* - *Kgati/Ntimo* (twee leerders swaai 'n tou en die derde spring daaroor, terwyl die res van die groep rympies sing)
- Volg instruksies deur van 'n drom gebruik te maak om die verandering van ritme aan te dui

Koördinasie

- Handsokker met groot balle
- Voet-oogkoördinasie, groet mekaar deur voete te raak

Balans

- Loop op toue - agtertoe, vorentoe en sywaarts met of sonder om die voete te kruis
- Loop op toue met hande op die kop, hande agter die rug, hande op die heupe
- Staar op jou tone, hurk, loop op die bal van die voet, loop slegs op die hake

Ruimtelike oriëntasie

- Speel speletjies soos *Kat tussen die duiwe* in 'n afgemerkte area
- Menslike vorme - vorm getalle 1, 2, 3 of letters A, B, C in 'n menseketting

Lateraliteit

- Draai op die plek na links en regs
- Skop 'n bal na 'n teiken deur van die linker-/regtervoet gebruik te maak; gooi 'n bal deur 'n hoepel met die linker-/Regterhand

Sport en speletjies

- Speel vangspeletjies soos *Kat tussen die duiwe*
- Loopsies - loop op die tone, loop op die hakke, loop platvoet
- Aflosspeletjies