

HOOFSTUK 3

PROSEDURE EN METODE

3.1 INLEIDING

Die geleidelike rywording van die jong kind se neuromuskulêre stelsel asook die ontwikkeling van 'n verskeidenheid fundamentele bewegingspatrone vind plaas in in die voorskoolse kind se lewe. Op skoolgaande ouderdom is die fundamentele vaardighede al tot 'n redelike mate ontwikkel en verfyn. Hierdie ontwikkeling en verfyning vind plaas deur begeleidende onderrig en inoefening. Kinders wat deur hul vroeë kinderjare gaan sonder om die korrekte bewegingspatrone aan te leer kan dit al hoe moeiliker vind om in later jare verfynde bewegingspatrone te bemeester (Wilson et al., 1982).

Hierdie hoofstuk fokus eerstens op die veranderlikes (fundamentele bewegingspatrone) wat getoets is, asook op die vaardigheidsprogram wat aangebied is. Tweedens word gekyk na die kognitiewe aspekte wat moontlik deur die vaardigheidsprogram beïnvloed kon word. Die veranderlikes wat in hierdie ondersoek getoets is, is geselekteer met die doel om die Graad 1 leerling se fundamentele motoriese vaardighede te toets. Na die eerste toetsreeks is die leerders aan 'n vaardigheidsprogram onderwerp waartydens hulle aan 'n verskeidenheid aktiwiteite blootgestel is om hul fundamentele vaardighede verder te ontwikkel en te verfyn. Na die vaardigheidsprogram voltooi is, is 'n hertoets gedoen om die invloed van die vaardigheidsprogram op die leerders se fisieke ontwikkeling te bepaal. Slegs die eksperimentele groep het aan die vaardigheidsprogram deelgeneem, terwyl die kontrole groep slegs die toets en hertoets gedoen het.

In hierdie ondersoek is Graad 1 leerlinge aan die Laerskool Pretoria-Oos met die goedkeuring van die hoof, die bestuursliggaam en met skriftelike toestemming van die leerders se ouers/voogde getoets. Aan al die Graad 1 leerlinge is 'n uitnodiging gerig om deel te neem aan die studie/ondersoek. Uit 'n groep van ongeveer 90 leerders het 71 met hul ouers se goedkeuring ingewillig om deel van die studie uit te maak. Twee en veertig het deelgeneem as eksperimentele groep, terwyl 29 die kontrolegroep uitgemaak het. Beide groepe is uit seuns- en dogter leerders opgemaak.

Die “Basic Motor Ability Test” toetsbattery soos beskryf deur Arnheim en Sinclair (1979) is vir die studie gebruik. Hierdie toetsbattery bestaan uit 11 toetse wat ontwikkel is om geselekteerde motoriese response van groot en klein spierkontrolle, statiese en dinamiese balans, oog-hand koördinasie en fleksiteit by kinders tussen die ouderdomme van vier tot 12 jaar te evalueer. Elke een van die subtoetse is relatief maklik om af te neem en vereis min gespesialiseerde opleiding. Norme vir hierdie toetsbattery is opgestel deur die toetsing van 1,563 kinders van verskillende etniese, kulturele, sosiale en ekonomiese groepe. Die hertoets betroubaarheid van die hele toetsbattery is 0.93 (Arnheim & Sinclair 1979).

Omdat die veranderlikes wat getoets is geselekteer is om groot motoriese vaardighede by die leerders te meet, is twee klein motoriese toetse uit die toetsbattery gelaat. Daar is egter ook twee addisionele toetse bygevoeg, naamlik ‘n dinamiese balans toets en ‘n uithouvermoë toets.

Die leerders is getoets aan die begin en einde van die tweede skoolkwartaal. Biokinetika honneurs studente van die Universiteit van Pretoria was behulpsaam met die afneem van die toetse. Die toets proforma is voor die toetsing met die studente bespreek en elke toets is deurgaans deur dieselfde studente afgeneem.

Die eksperimentele groep is na hul eerste toetsing in twee groepe verdeel. Die eerste groep het bestaan uit die leerlinge wat nie hul middag in die naskoolsentrum derugebring het nie, terwyl die tweede groep elke middag in die naskoolsentrum deurgebring het. Elke groep het vanaf Maandag tot Donderdag aan ‘n oefensessie van 30 minute per dag deelgeneem. ‘n Bywoningsregister is daagliks gehou om te verseker dat die leerders die sessies so gereeld moontlik bywoon. ‘n Goed uitgewerkte vaardigheidsprogram wat al die verskillende fundamentele motoriese vaardighede aanspreek, en wat in samewerking met Mev A.E. Coetzee, dosent aan die Universiteit van Pretoria, opgestel is, is in hierdie tydperk gevolg. Na agt weke (33 lesse) en aan die einde van die kwartaal is daar ‘n hertoets gedoen.

Na afloop van die agt weke is die eksperimentele groep ook deur hul klasonderwysers geassesseer om te bepaal of die vaardigheidsprogram kon bydra tot enige verbetering ten opsigte van ses gekose kognitiewe aspekte.

Die kontrole groep is ook aan die begin van die tweede skoolkwartaal deur die studente getoets. Hierdie groep is egter nie aan die vaardigheidsprogram onderwerp nie en het slegs hul normale

skoolaktiwiteite gevolg. Aan die einde van die kwartaal (agt weke) is daar ook op hulle 'n hertoets uitgevoer.

Die leerders is na skoolure getoets. Hulle is gevra om gemaklike klere (kortbroek en T-hemp asook sportskoene) aan te trek. Om die leerders gemaklik en veilig te laat voel is die toetsings in die skoolsaal en op die skoolgronde gedoen. Die studente is voor die aanvang van die toetsing aan die leerders bekend gestel. So is gepoog om die leerders se samewerking te kry sodat hulle heelhartig aan die aktiwiteite sou deelneem.

3.2 TOETSPROTOKOL

Die "Basic Motor Ability Test" toetsbattery is gebruik. Die twee toetse wat uitgelaat is vir die studie is die klein motoriese vaardigheidstoetse, naamlik die inryg van krale asook die albasters optel en oorplaas. Hierna volg 'n kort bespreking van elke veranderlike en 'n uiteensetting van die wyse waarop elke toets afgeneem is.

AFSTANDSKATTING

Teikengooi

Die doel van hierdie subtoets is om die leerling se hand-oog koördinasie en afstandskatting van albei sy hande te toets. Die leerder moet van vyf verskillende gooielyne poog om twintig boontjiesakkies in 'n emmer met 'n deursnee van 33cm en hoogte van 35,6cm te gooi. By elke gooielyn kry die leerder twee pogings met sy regter en twee pogings met sy linkerhand. Die gooielyne is respektiewelik 0,9m; 1,8m; 2,7m; 3,6m; en 4,5m vanaf die emmer. Punte word toegeken indien die leerder die emmer raakgooi (1 punt) en indien hy/sy die sakkie in die emmer gooi (twee punte). Indien die sakkie op die grond val en teen die emmer bons word geen punte toegeken nie (Arnheim en Sinclair, 1979).

Afstandskatting is belangrik in die ontwikkeling van die kind, omdat dit hom/haar leer om te onderskei tussen naby en ver, wat is in die voorgrond en wat lê in die agtergrond. Hierdie aspek van die kind se ontwikkeling is nou verbonde aan sy/haar ruimtelike, en topologiese ontwikkeling. Indien 'n kind 'n bal wil gooi of, soos in die toets van hom verwag is, 'n boontjiesakkie in 'n emmer moet gooi, moet hy/sy kan bepaal hoe ver die emmer is en in watter rigting die emmer staan. Dit sal bepaal hoeveel krag hy/sy moet gebruik om die sakkie in die emmer te kry.

Ruimtelike kennis ontwikkel deurdat die kind deur beweging die ruimte om hom ontdek deur gebruik te maak van sy/haar hele liggaam. Bewegings deur ruimte waar die hele liggaam gebruik word is belangrik omdat dit die grondslag lê vir skoolgereedheid konsepte soos lees, skryf en rekenkunde. Die konsep van ruimte en beweging in ruimte kan nie aan die kind geleer word nie. Die kind moet dit self ervaar deur beweging en spel oor 'n tydspanne (Kleuterklanke, 1997). 'n Swak ontwikkelde teikengooi bewegingspatroon kan waargeneem word indien die kind die gooi agter sy/haar kop begin, die hand hoog oor sy/haar skouer beweeg, die bolyf in ekstensie en dan fleksie gaan soos die arm gooi en ook as die voet van dieselfde kant as die gooihand na voor geplaas word. Swak hand-oog koördinasie kan gesien word indien die leerder die sakkie nie in die emmer kan gooi nie en tekort aan krag indien die leerder nie die emmer met die sakkie kan bereik nie (Wilson et al., 1982).

FLEKSITEIT

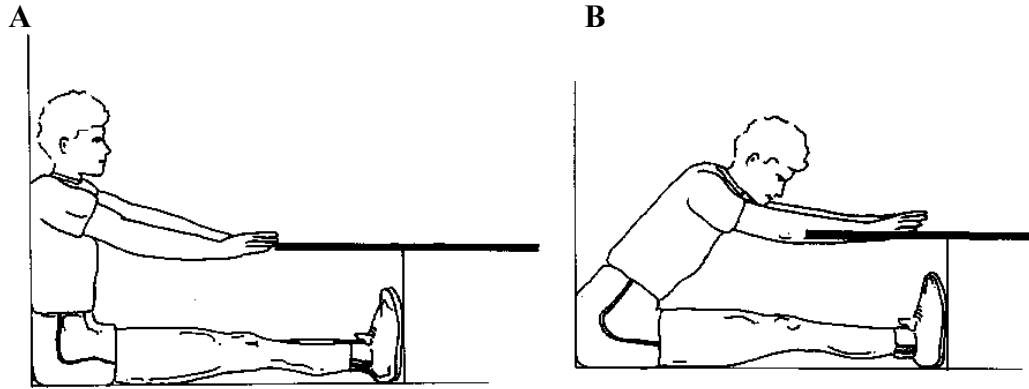
Lenigheid/fleksiteit is 'n belangrike aspek in die voorkoming van beserings. (Verwys na p82 vir volledige bespreking).

Aangepaste sit – en - reik toets

Die doel van hierdie subtoets is om die lenigheid van die rug en bolyf te meet. Dit gee 'n indikatie van die fleksiteit van die lae rug en hampese. Hierdie toets is in 1991 ontwikkel om voorsiening te maak vir die proporsionele verskille tussen die arms en die bene. Tydens die toets sit die leerder op die grond met sy/haar boude, skouers en kop teen 'n muur. Die bene word reguit vorentoe gestrek en bly regdeur die toets reguit. Die sool van die voete rus plat teen 'n kas van 30cm hoog. Die leerder reik vorentoe, met sy/haar hande opmekaar, palms na onder. Hierna leun die leerder stadig vorentoe sodat sy/haar kop en skouers van die muur wegbeweeg en sy/haar vingers langs die linaal op die kas afgly. Die linaal word dan so geplaas dat die zero teen die leerder se gestrekte vingers rus. Die leerder reik nou vorentoe en hou die verste posisie vir twee sekondes. Drie pogings word toegelaat. (Arnheim en Sinclair, 1979).

Die prosedure wat gevolg is, is dieselfde as wat in die toetsbattery beskryf word met die verskil dat daar van 'n sit & reik kas gebruik gemaak word wat die afneem van die toets meer akkuraat maak.

'n Skematiese voorstelling van die subtoets is as volg:



PLOFKRAG

Plofkrag is die maksimum eksplosiewe krag wat in 'n kort kragtige inspanning verkry kan word deur gebruik te maak van die groot spiere van die bene, arms of skouers. Dit is ook 'n aanduiding van spoed potensiaal of vinnige kragtoepassing vanuit 'n sittende of staande posisie.

Staande verspring

Die doel van hierdie subtoets is om die krag en plofkrag van die bene vanuit 'n statiese posisie op 'n horisontale vlak te bepaal (Cratty, 1979). 'n Vorentoe en opwaartse projeksie word vereis. 'n Vastraplyn word op die grond/mat getrek. Die leerder staan met voete ongeveer skouerwydte uitmekaar en tone agter die vastraplyn. Die leerder spring vorentoe met 'n twee-been aftrap vanuit 'n stilstaande posisie. Die leerder buig sy/haar heupe, knieë en enkels voor hy/sy spring en gebruik sy/haar arms vir maksimum momentum. 'n Maksimum van drie pogings word toegelaat (Arnheim en Sinclair, 1979).

Die koördinasie van die armswaai aksie en die strekking van die bene, asook die heup knie en enkelfleksie vir behoud van balans met die landing, vereis 'n sekere vlak van vaardigheid. Indien die leerder nie met twee voete kan vastrap en land nie, het hy/sy nog nie 'n goed ontwikkelde bewegingspatroon bemeester nie. Dieselfde geld indien sy/haar arms staties bly terwyl hy/sy spring, sy/haar heupe en knieë gebuig bly tydens die sprong terwyl sy/haar bolyf regop bly. Indien die leerder nie verder as 76cm kan spring nie is sy/haar kragontwikkeling onvoldoende (Wilson et al., 1982).

Basketbal gooi vir afstand

Met hierdie subtoets is die plofkrag van die arms en skouergordel getoets. Die leerder sit met sy/haar boude, skouers en kop teen die muur. 'n Basketbal word met 'n tweehandse borsgooi metode in 'n horisontale rigting (vir afstand) gegooi. Die leerling kry 'n maksimum van drie pogings. Om te verseker dat slegs die armkrag gemeet word moet die leerder se boude, skouers en kop tydens die gooiaksie kontak met die muur behou (Arnhem en Sinclair, 1979).

SPIERUITHOUVERMOË

Spierruithouvermoë is die vermoë van 'n spier of spiergroep om herhaalde sametrekkinge uit te voer teen 'n ligte las oor 'n verlengde periode. Rompfleksie is 'n indikasie van die uithouvermoë van die abdominale spiergroepe. Wanneer 'n individu oor swak abdominale en psoas spiere beskik word sy spierruithouvermoë ook beïnvloed. Die verbetering in uithouvermoë en krag van die abdominale en psoas spiergroepe is belangrik om lae rug beserings te verminder en die spinale kolom te ondersteun. (Sien p81 vir 'n meer volledige bespreking).

Maaglê - tot - staan toets

Om spoed en ratsheid te toets in die verandering van die maaglê tot 'n staande posisie. Die leerders begin hierdie toets in 'n maaglê posisie met hulle voete na die muur gekeer en hul voorkoppe op die mat. Op die bevel "gaan" moet die leerder opspring, omdraai na die muur en 'n gegewe merk - ongeveer kophoogte - teen die muur aanraak voordat na die begin posisie teruggekeer word. Hierdie aksie word soveel keer as moontlik in 'n 20 sekonde periode herhaal (Arnhem en Sinclair, 1979).

Opsit toets

Om die abdominale en psoas spiere se uithouvermoë te toets. Opsitte word uitgevoer met die knieë gebuig en voete gefikseer. Die leerder se voete moet ongeveer 30 tot 45 cm vanaf die boude geposisioneer wees. Die leerder se arms is gekruis oor die bors met hul hande op die teenoorgestelde skouers. Die leerder moet sy/haar bolyf ophang van die vloer maar steeds armkontak met sy/haar bors behou. Die opsit is voltooi wanneer die leerder se elmboë sy/haar knieë raak. Hierna keer die leerder weer terug tot die liggende posisie. Op die bevel gaan begin die leerder en voer die maksimum korrekte opsitte uit in 60 sekondes (Arnhem en Sinclair, 1979).

BALANS

Wanneer die kind die eerste keer begin sit/kruip of loop kan daar gesê word dat hy/sy eerstens balans eksplorieer en ontwikkel. Om balans te bemeester word daar van die kind verwag om 'n totale begrip te hê van sy/haar liggaam in die ruimte sowel as die kennis waar sy/haar liggaam is. Balans is nie 'n eenvoudige aksie nie. Deurentyd word terugvoer van al die sintuie na die brein gestuur wat hierdie seine interpreteer en 'n begrip van balans ontwikkel. Balans word bemeester deur die samewerking van die kind se sintuie, sy/haar brein en sy/haar spiere (Kleuterklanke, 1997). (Sien p61 vir 'n volledige bespreking).

Statische balans

Dit is die vermoë om op 'n klein basis 'n spesifieke balansposisie in te neem en te behou, soos byvoorbeeld eenbeen staan. Die leerder moet op 'n 5x10cm balanseerbord met 'n werklike grootte van 4,5cm op een been balanseer. Met sy/haar hande op sy/haar heupe moet die kind eers met sy/haar voorkeurvoet op die balanseerbord staan en daarna met sy/haar ander voet. Die voet wat nie op gestaan word nie word agter die balanseerbeen ingehak. Die leerders kry eers een poging per voet met oop oë en dan een poging per voet geblinddoek. Die aantal sekondes wat die leerders hulle balans kan handhaaf tot 'n maksimum van 10 sekondes word aangeteken (Arnheim en Sinclair, 1979).

Dinamiese balans

Dinamiese balans is die vermoë om balans te behou tydens voortbeweging. Dit word ook beskryf as 'n poging van die individu om die kragte teen te werk wat die vertikale posisie van die liggaam kan versteur tydens konstante verandering van die liggaamsposisie, soos wanneer oor 'n balanseerbalk geloop word (Cratty, 1979).

Hierdie subtoets is een van die addisionele toetse wat by die battery gevoeg is en meet die kind se balans in voortbeweging. Loop oor die balanseerbalk is een van die algemeenste toetse wat gebruik word om balansvermoë te toets (Malina & Bouchard, 1991; Gabbard, 1992).

Die leerders se dinamiese balans word getoets deurdat hulle, met die arms sywaarts gehou, op 'n omgekeerde bankie moet beweeg. In die middel van die bankie moet hulle afhurk, 180° roteer, opstaan en agteruit oor die res van die bankie beweeg.

Evaluering word as volg gedoen:

- Loop, hurk en roteer sonder enige balansverlies = 1 (uitstekend)
- Loop, hurk en roteer met effense balansverlies = 2 (baie goed/ bo gemiddeld)
- 'n Matige balansverlies (beweeg arms en bolyf) = 3 (goed/ gemiddeld)
- 'n Definitiewe balansverlies vir een of meer kere = 4 (onder gemiddeld)
- Trap op die vloer om balans te behou = 5 (swak) (Lerch et al., 1980).

KOÖRDINASIE

Vir die kind om 'n bal te vang, te skop, of te gooi/slaan moet hy die volgende doen.

- hy/sy moet die bal se vlug met sy/haar oë dophou;
- hy/sy moet kan antisipeer waarheen die bal sal gaan;
- hy/sy moet homself/haarself so posisioneer om die bal te kan vang of stop; en
- hy/sy moet kan antisipeer met hoeveel krag en in watter rigting die bal gegooi of geskop moet word om die teiken te raak.

Hierdie perseptueel-motoriese vaardighede ontwikkel slegs deur ondervinding wat opgedoen word in baie verskillende situasies en oor 'n lang tydperk. Die vermoë om 'n objek se vlug deur ruimte te volg is baie belangrik vir die kind wanneer hy/sy lees aangesien die help om die geskrewe lyn van links na regs te volg en dan terug te keer na links net onder die vorige posisie om die volgende reël te lees. 'n Kind wat baie ervaring het in beweging, skop en gooi sal in staat wees om die taak maklik uit te voer en sal gou 'n leesspoed ontwikkel (Kleuterklanke, 1997).

Bal slaan

Die subtoets meet die hand-oog koördinasie en reaksievermoë van die leerling. Dit impliseer die samewerking tussen die oog en die hand sodat bewegings wat met die oë gelei word met die hande uitgevoer kan word.

Vir hierdie subtoets staan die leerders agter 'n lyn 0,9m vanaf 'n muur. Op die muur is vier vertikale lyne 2,5cm wyd en 2,5m hoog wat aan die bokant met 'n 2,5cm wye lyn verbind is. Die vertikale lyne is 0,62m uitmekaar. Die leerder neem 'n sywaartse posisie teenoor die muur in. Die toetsafnemer laat val 'n bal, 7,6cm in deursnee, vanaf die hoogte van ongeveer die leerder se lengte en horisontaal gelyk met sy armlengte. Die leerder moet die bal probeer raakslaan met 'n middelhoogte horisontale swaai. Indien die leerder handkontak met die bal maak word een punt toegeken.

Vier addisionele punte word toegeken indien die bal in die middelste vertikale area val en twee punte indien dit in die twee buitenste vertikale areas val. Elke leerder kry vyf pogings met elke hand (Arnheim en Sinclair, 1979).

Teiken skop

Met die subtoets word voet-oog koördinasie getoets. Die teiken waarna geskop word is soortgelyk aan die een wat in die vorige toets (bal slaan) gebruik is. Die leerders staan agter 'n lyn 4,7m vanaf die teiken. Vir die toets moet hulle 'n bal, 25,4cm in deursnit na, die teiken skop. Indien hulle die bal direk of na 'n bons in die middelste vertikale area kan laat tref word vier punte toegeken, terwyl twee punte toegeken word indien een van die buitenste vertikale areas getref word. Die bal moet van agter die lyn geskop word en die bal moet stil lê voor die poging aangewend word. Elke leerder kry vyf pogings met elke voet (Arnheim en Sinclair, 1979).

RATSHEID

Ratsheid is die vermoë om stadiger te beweeg, te versnel en vinnig van rigting te verander terwyl 'n goeie liggaamsbeheer gehandhaaf word en sonder dat spoed ingeboet word (Brown et al., 2000). Ratsheid is nou verbonde aan balans aangesien die individu veranderinge aan die liggaamswaartepunt moet hanteer terwyl hulle onderwerp word aan posturale deviasies (Brown et al., 2000).

Swenklope

Die subtoets meet die leerder se vermoë om sy/haar liggaam vinnig te beweeg en ook van rigting te verander. Vier keëls word 1,6m uitmekaar en in 'n reguit lyn geplaas. Op die bevel "gaan" probeer die leerder so vinnig as moontlik sig-sag deur die keëls beweeg, omdraai by die laaste en terug sig-sag deur die keëls. Hierdie patroon hou hulle vol vir 20 sekondes. Die leerder begin aan die regterkant van die eerste merker. Punte word toegeken vir die totale aantal merkers waarby die leerder verby gehardloop het. Vir een voltooide rondte kry hy/sy dus agt punte (Arnheim en Sinclair, 1979).

Indien die leerder met stywe bene hardloop en sukkel met die kruispatroon het hy/sy nog nie 'n verfynde bewegingspatroon bemeester nie (Wilson et al., 1982).

AËROBIESE UITHOUVERMOË

Aërobiese uithouvermoë verwys na die vermoë van die weefsels om suurstof te verbruik gedurende verlengde oefensessies (Australian Sports Commission, 2000). (Sien p79 vir 'n meer volledige bespreking)

400m uithouvermoë

Die uithouvermoë toets wat tot die battery toegevoeg is was 'n 400m uithouvermoë toets. Die leerders se kardiiovaskulêre uithouvermoë word gemeet. Die leerders spring weg om 'n baan op die bevel "gaan", met die opdrag om die hele baan te voltooi sonder om te loop. Hulle word daarop gewys dat dit beter is om nie voluit te begin nie, maar dat hulle hulself moet pas om sodoende die hele baan te kan voltooi. Soos wat die leerders die 400m voltooi word hul tyd uitgelees en by hul naam aangeteken.

Die "Basic Motor Ability Test" is ook vroeër deur ander navorsers met groot sukses gebruik. Hierdie toetsbattery is met welslae gebruik in die "Dunedin Multidisciplinary Child Development Study" in New Zealand (Wilson et al., 1982). Laasgenoemde was 'n langtermyn ondersoek wat op 953 kinders gedoen is, en die toets was gedurende hulle sewende lewensjaar uitgevoer. Later het Clymer & Silva (1988) dieselfde toetsbattery gebruik in hul navorsing om groot en klein motoriese vaardighede en antropometriese eienskappe in kinders met 'n hoë intelligensie te toets. Hulle proefpersone was sewe en nege jaar oud.

3.3 VAARDIGHEIDSPROGRAM

Die vaardigheidsprogram is opgestel met die doelwit om die leerders bekend te stel aan die verskillende fundamentele motoriese vaardighede en hulle die geleentheid te bied om hierdie vaardighede te bemeester en in te oefen. Die lesse het telkens bestaan uit 'n opwarmingsfase, 'n aktiwiteitsfase van ongeveer 15 minute en 'n afsluitingsfase waar 'n toepaslike speletjie gespeel is. 'n Verskeidenheid van apparaat is gebruik om die kinders aan soveel moontlike ervarings bloot te stel om die bewegingspatroon by hulle vas te lê.

Opwarmingsfase

Hierdie fase bestaan uit 'n hardloop aktiwiteit en daarna strekoefeninge. Vir die hardloop aktiwiteit is gebruik gemaak van die skool se speelgronde en die leerders is byvoorbeeld gevra om aan die rugbypale te raak en terug te keer, iemand te gaan aanraak en terug te keer, om die

baan te hardloop, tussen twee lyne (kwartlyn/halflyn) op die rugbyveld te hardloop en so meer. Hierna is die leerders in 'n sirkel byeen gekry en is strekoefeninge gedoen met of sonder handapparaat (boontjiesakkie, stok, koerant). Die strekoefeninge is vir die bevordering van hul lenigheid en om moontlike beserings te voorkom.

Aktiwiteitsfase

Die aktiwiteite wat in hierdie fase aangebied is word hierna meer breedvoerig bespreek.

Afsluitingsfase

Tydens hierdie fase is gewoonlik 'n speletjie gespeel en is gepoog om die vaardighede wat in die aktiwiteitsfase aangebied is in die speletjie te inkorporeer. By die les waar loop met maats voorgekom het, het die leerders as afsluiting byvoorbeeld Kimberley se Trein gespeel waar hulle almal eers in kleiner groepe “aanhak” en later die hele groep saamstoom met wisselende tempo. Hindernis roetes en aflos speletjies is ingespan by die hardloop lesse asook Krappe en Kraaie. By die klimraam lesse is ‘paal oor krokkedilpoel’ en ‘n hindernis roete as afsluiting gebruik. By die dribbel lesse is meestal van aflos speletjies gebruik gemaak om die betrokke vaardigheid in te oefen. Hierdie afsluitingspeletjie dien as inoefening maar ook om die leerders met 'n gevoel van pret aan die einde van die lesse weg te stuur, met die verwagting dat hulle sal uitsien na die volgende dag se les.

Tabel 9: Uiteensetting van die vaardigheidsprogram wat gevolg is.

DAG	VAARDIGHEID	LES
Dinsdag	Loop	Les 1
Woensdag	Loop	Les 2
Donderdag	Trappe klim	Les 1
Maandag	Hardloop	Les 1
Dinsdag	Hardloop	Les 2
Woensdag	Klimraam	Les 1
Donderdag	Klimraam	Les 2
Maandag	Dribbel	Les 1
Dinsdag	Skop	Les 1
Woensdag	Dribbel en skop	Les 1
Donderdag	Gooi en vang	Les 1
Maandag	Bons	Les 1
Dinsdag	Bons	Les 2
Woensdag	Spring	Les 1
Donderdag	Spring	Les 2
Maandag	Maats aktiwiteite	Les 1
Dinsdag	Maats aktiwiteite	Les 2
Woensdag	Gooi (in, oor, deur)	Les 1
Donderdag	Hand/oog koördinasie	Les 1
Maandag	Hand/oog koördinasie	Les 2
Dinsdag	Spring	Les 1
Woensdag	Rol	Les 1
Donderdag	Liggaamsrolle	Les 1
Maandag	Balans	Les 1
Dinsdag	Stokke	Les 1
Woensdag	Dribbel en skop (herhaling)	Les 1
Donderdag	Bal slaan (herhaling)	Les 1
Maandag	Vlughou/afslaan	Les 1
Dinsdag	Gooi en vang (herhaling)	Les 1
Woensdag	Trapbrug	Les 1
Donderdag	Hindernisbaan (inoefening)	Les 1
Maandag	Hindernisbaan (inoefening)	Les 2
Dinsdag	Hindernisbaan (inoefening)	Les 3

Die fundamentele motoriese vaardighede wat in die program aangespreek is, is die volgende.

Loop (2 lesse).

- ◆ kreatiewe loop;
 - begin deurdat die leerders loop soos verskillende diere (olifant, gans, krap, wurm) om die leerders se aandag te bekom en hulle op hul gemak te laat voel.
- Hierna volg variasies deur gebruik te maak van die bewegingskonsepte wat in Hoofstuk 2 (sien p129) genoem is:
- varieer die treë lengtes (grootste, kleinste, wydste);
 - wissel die tempo (vroliek, hartseer);
 - beweeg op verskillende vlakke (hoogste, laagste);
 - beweeg met toe oë; en
 - loop op hakke, tone ingedraai en uitgedraai en ander eie variasies.
- ◆ rigting variasies:
 - loop op een plek en om eie as; en
 - gebruik die beskikbare ruimte en loop in 'n sirkel, vorentoe, agtertoe, sywaarts, diagonaal.
 - ◆ loop met mekaar;
 - die hele klas loop terselfdertyd in die beskikbare ruimte in al die verskillende rigtings (die leerders reageer op 'n opdrag/teken);
 - leerders loop in kleiner groepe saam in die ruimte in al die verskillende rigtings (elke groep loop apart); en
 - twee maats loop saam, in teenoorgestelde rigtings (spieëlbeeld), sy aan sy (tesame), rug aan rug (skaduw), met gesigte na mekaar, of agter mekaar.
 - ◆ met boontjiesak:
 - elke leerder loop met sy/haar eie boontjiesak op sy/haar kop, voet, nek, of voorkop.

Hierna volg variasies deur gebruik te maak van die genoemde bewegingskonsepte;

- verskillende treë lengtes;
- wisselende tempo;
- op verskillende vlakke;
- met toe oë; en
- met maat (sywaarts, rug aan rug).

- ◆ met toue:
 - die leerders loop op die tou, oor die tou, om die tou en tussen die toue deur.
- ◆ rigting variasies:
 - die leerders loop in verskillende patrone (sirkel, vierkant, vorm agt); en
 - gebruik toue en boontjiesakkies om verskillende patrone op die grond te maak. Die opdrag is om op die toue en sakkies in die vorm te loop met kort tree op die toue en lang tree op die sakkies.

Afsluiting:

Vir les een se afsluiting is Kimberley se trein gespeel waar leerders eers in groepe agtermekaar staan en die leerder voor hom/haar se arms by sy/haar elmboë vashou. So beweeg hulle eers in klein groepe en later in groter groepe met tempo wisselings.

Vir die tweede les is die leerders verdeel in groepe. Elke groep se lede staan agter mekaar. Die voorste een kry 'n boontjiesak wat hy/sy onder sy/haar bene moet deurgee vir die leerder agter hom/haar. Die laaste leerder in die groep hardloop om voor te gaan staan en so begin 'n volgende rondte.

Kruip/trappe klim (1 les).

- ◆ loop sonder bene:
 - die leerders beweeg op verskillende liggaamsdele (sitvlak, maag, rug, hande en knieë);
 - hulle seil op hul maag (L-arm met L-been, R-arm met R-been en dan oorkruis);
 - kruip op hulle hande/knieë (L-arm met L-been, R-arm met R-been en dan oorkruis);
 - kruip met verskillende tempo (vinnig, stadig);
 - kruip met toe oë; en
 - kruip in verskillende rigtings (vorentoe, agtertoe, sywaarts).
- ◆ kruip op voorwerp:
 - die leerders kruip die lengte van die trap; en
 - kruip op en af met die trappe (vorentoe, agtertoe en sywaarts).
- ◆ loop op trap:
 - die leerders loop die lengte van die trap op twee verskillende vlakke (hande op grond met voete op trap);

- hulle loop die trappe op en af (vorentoe, agtertoe, sywaarts); en
- loop soveel trappe as moontlik met een tree (vorentoe, agtertoe, sywaarts, agtermekaar).

Afsluiting:

As afsluiting is 'n hindernis roete vir die leerders opgestel waar hulle moet opklim, oorklim, afklim, hardloop, en onderdeur kruip asook seil op 'n trap.

Hardloop (2 lesse).

- ◆ kreatiewe hardloop om baan:
 - die leerders hardloop met hoë knie aksie, op tone en met verskillende paslengtes;
 - hulle hardloop met toe oë; en
 - hulle hardloop met verskillende armbewegings.
- ◆ hardloop op bevel:
 - die leerders spring weg en stop op bevel; en
 - hulle verander van rigting op bevel (skaduspel, agtervolging en spieëlbeeld).
- ◆ variërende ritme:
 - die leerders hardloop vinnig, stadig, toenemend, afnemend of afwisselend.

Tweede les:

- ◆ vloerpatrone:
 - die leerders stap die vloerpatrone eers en dan hardloop hulle dieselfde patroon;
 - die leerders hardloop in 'n sirkel;
 - hulle hardloop diagonaal vanuit twee hoeke;
 - hulle hardloop in 'n vorm agt; en
 - hulle hardloop op een plek.
- ◆ hardloop gooi en vang:
 - leerders gooi eie boontjiesakkie en vang weer – beweeg in verskillende rigtings;
 - leerders gooi die sakkies vir 'n maat, hulle gebruik eers een en dan twee sakkies; en
 - leerders hardloop gooi en vang die sakkies.

- ◆ swenklope tussen maats:
 - elke leerder staan op 'n sakkie ongeveer twee tree uitmekaar en agtermekaar. Die voorste leerder hardloop swenklope tussen die maats deur sonder om aan hulle te raak en eindig weer op sy/haar eie sakkie. Hardloop een rondte vorentoe en volgende rondte agteruit.

Afsluiting les een:

'n Aflos speletjie met hoepels en boontjiesakkies word gespeel. Die leerders sit in groepe agtermekaar met twee hoepels wat voor elke groep geplaas word ongeveer 25m uitmekaar. Die eerste leerder in die groep tel die sakkie in die eerste hoepel op, hardloop en plaas dit in die tweede hoepel, keer terug en raak sy maat se hand aan wat die siklus dan herhaal. Sodra die eerste rondte voltooi is, word die sakkies weer op dieselfde wyse vanaf die tweede hoepel na die eerste terug gedra.

Afsluiting les twee:

Krappe en Kraaie word gespeel as afsluiting.

Klimraam (2 lesse)

Die leerders verdeel in drie groepe. Elke groep werk by 'n aparte stasie totdat almal die aktiwiteit 2 – 3 keer voltooi het. Daarna ruil hulle om.

- ◆ los klimraam apparaat:
 - die leerders klim op met die trappe, af met die kommando-net, en daarna doen hulle dit omgekeerd (vorentoe, agtertoe, op drie punte); en
 - die leerders klim op met die bande en af met die kommando-net, en daarna doen hulle dit omgekeerd (vorentoe, agtertoe, op drie punte).
- ◆ klim en klouter apparaat:
 - die leerders loop vorentoe teen die loopplank op en dan met die bande af en daarna doen hulle dit omgekeerd; en
 - die leerders loop agtertoe teen die loopplank uit en dan agteruit met die bande af en daarna doen hulle dit omgekeerd.
- ◆ klim en klouter apparaat:
 - die leerders klim tussen die bande op en met die leer af en daarna doen hulle dit omgekeerd.

- ◆ klim en klouter apparaat:
 - die leerders loop teen die loopplank op en af en maak gebruik van die tou om hulle op te trek of mee af te gaan; en
 - die leerders klim tussen die bande op en met die leer af en daarna doen hulle dit omgekeerd.
- ◆ los klimraam:
 - die leerders klim met die trappe op klim oor na bande en met die bande af en daarna doen hulle dit omgekeerd (vorentoe en agteruit); en
 - die leerders klim agteruit teen die net op en met die bande af.

Afsluiting:

Vir die eerste les se afsluiting hang die leerders met hul hande aan 'n paal en probeer om met behulp van vorentoe bewegings oor die "krokodilpoel" te beweeg. Vir die tweede les se afsluiting is 'n hindernis roete om en oor die klimraam opgestel wat die leerders moes voltooi.

Dribbel (1 les)

- ◆ boontjiesakkie:
 - die leerders dribbel met 'n boontjiesakkie voor hulle voete (links en regs).
- ◆ bal:
 - die leerders dribbel 'n groot bal (links, regs en afwisselend);
 - hulle dribbel 'n klein balletjie (links, regs en afwisselend);
 - hulle dribbel om voorwerpe en tussen voorwerpe deur; en
 - hulle gebruik beide hul linker en regter voete.

Afsluiting:

Leerders verdeel in groepe. Vir elke groep word vier merkers opgestel waardeur die leerders moet dribbel sonder om die merkers aan te raak. Klem word gelê op korrekte uitvoering van die aktiwiteit eerder as op spoed.

Skop (1 les)

- ◆ skop teen muur/vir maat:
 - leerders voer die korrekte wyse van skop uit (links en regs);
 - hulle skop van naby, ver, hard, sag, hoog, en plat; en
 - hulle skop die bal na 'n voorwerp (skop emmer raak, skop bal in emmer).

- ◆ skop uit lug:
 - die leerders skop die bal voor hy grond raak, links, regs, ver, naby, hoog en laag; en
- ◆ bal word gekeer deur net van voete of lyf gebruik te maak:

Afsluiting:

Leerders word in groepe teenoor mekaar opgestel, ongeveer 25 – 30m uitmekaar. Elke leerder skop die bal vir sy/haar maat wat dit met sy/haar voete/lyf stop. Klem word gelê op korrekte uitvoering van die aktiwiteit.

Dribbel en skop (1 les)

- ◆ dribbel met rugbybal (vreemde vorm):
- ◆ dribbel balle (klein en groot) en skop dan na maat:
- ◆ balle word gekeer deur slegs van die voete en liggaam gebruik te maak:
- ◆ balle word uit die lug uit oor ‘n voorwerp geskop (rugbypale).

Afsluiting:

Leerders word in groepe verdeel en vir elke groep word vier merkers opgestel. Die leerders dribbel die bal om die merkers en sodra hy die verste merker bereik het draai hy om en skop die bal vir sy maat wat weer die beweging herhaal.

Gooi en vang (1 les)

- ◆ gooi en vang:
 - die leerders gooi en vang die bal (vir hulself en dan vir ‘n maat);
 - hulle gebruik verskillende maniere van gooi (borsgooi, een hand oor kop, twee hande oor kop, onderhands);
 - hulle gooi met verskillende balle (groot, klein, verskillende vorme); en
 - hulle gooi hard, sag, hoog, laag, ver, naby, baie arm-aksie, min arm-aksie, agtertoe, skuins.
- ◆ hardloop gooi en vang:
 - die leerders hardloop en gooi bal vir hulself en dan vir ‘n maat;
 - twee maats hardloop en gooi vir mekaar; en
 - ‘n groep hardloop en gooi vir mekaar (agterlyn in rugby).

Afsluiting:

Leerdere verdeel in twee/vier groepe. Elke groep sit in 'n sirkel. Een leerder met 'n bal staan in die middel van die sirkel, gooi die bal in die lug en roep 'n maat se naam uit wat moet opspring en probeer om die bal te vang, waarna hy/sy die volgende rondte begin.

Bons (2 lesse)

- ◆ ballonne:
 - die leerders hou 'n opgeblase ballon aan toutjie vas en bons dit met sy linker-en regterhand in die lug; en
 - hulle bons ballon met albei hul hande in die lug.
- ◆ boontjiesakkie:
 - die leerders slaan sakkie in die lug met hul linker en regterhand;
 - hulle gebruik die binnekant en buitekant van hul hand; en
 - hulle gebruik hul elmboog, skouer en kop om sakkie te bons.
- ◆ balle:
 - die leerders slaan balle in die lug met linker en regterhand;
 - hulle gebruik binnekant en buitekant van die hand om balle te slaan; en
 - hulle gebruik hul elmboog, skouer en kop om balle te bons.
- ◆ bons balle:
 - die leerders bons balle op die grond en vang weer (twee hande op een plek); en
 - hulle bons bal in eie ruimte in 'n sirkel en in voortbeweging.

Afsluiting les een:

'n Aflos speletjie word gespeel. Die leerders verdeel in groepe en staan agter mekaar. Die voorste leerder kry 'n ballon wat oor sy/haar kop aangegee word tot agter. Die agterste leerder hardloop na vore en begin die volgende rondte. Vir afwisseling kan die ballon oor die eerste leerder se kop, tussen die tweede leerder se bene oor die derde se kop en so aan aangegee word.

Tweede les:

- ◆ bons bal op een plek:
 - die leerders staan en bons die bal sonder om dit te vang – albei hande, links en regs; en
 - hulle staan en bons die bal vir 'n maat - albei hande, links en regs.
- ◆ bons bal in voortbeweging:
 - die leerders loop en bons die bal met albei hande, links en regs; en

- hulle beweeg om en tussen voorwerpe deur asook, vorentoe en agteruit.
- ◆ bons bal met 'n maat:
 - die leerders bons die bal in voortbeweging en gee uit na 'n maat.

Afsluiting les twee:

Die leerders verdeel in groepe. Elke groep verdeel in twee en staan teenoor mekaar. Tussen die groepe word 'n hoepel geplaas. Die leerders moet die bal vir mekaar bons en telkens probeer om die bal in die hoepel te laat bons. Klem word gelê op akkuraatheid.

Spring(2 lesse)

- ◆ spring vêr:
 - die leerders hardloop en spring oor 'n hoepel, emmer, stok, tou, oor hul maats;
 - hulle staan by 'n sandput (in breedte) en spring (klem op arm en beenaksie);
 - hulle staan op 'n omgekeerde emmer langs die sandput, spring so ver moontlik; en
 - hulle hardloop en spring in die sandput.
- ◆ spring in voortbeweging:
 - die leerders spring met twee bene saam (klem op gelyktydige afstoot);
 - hulle spring met een been links en regs;
 - hulle spring met trappe op en af; en
 - hulle spring om en tussen voorwerpe deur.
- ◆ spring hoog:
 - die leerders hardloop, spring en neem sakkie uit hand van 'n persoon op die trap (hoog); en
 - hulle hardloop en gooi 'n sakkie in 'n vangnet (hoog).
- ◆ spring oor voorwerpe:
 - die leerders spring oor 'n emmer, stokke, maats en tou.

Afsluiting:

As afsluiting vir die eerste les is 'n boontjiesakkie in 'n ou kous geplaas wat aan 'n lang tou vasgemaak is. Die leerders staan in 'n groot sirkel. Die tou word laag oor die grond in die rondte

geswaai en die leerders moet oorspring sodra die tou hulle bereik. As variasie kan die leerders in pare oor die tou spring. As afsluiting vir les twee is onderhandjie - tik gespeel.

Maats aktiwiteite (2 lesse)

- ◆ rug teen rug:
 - maats staan rug aan rug en hak bymekaar in. Hulle gaan sit en staan op, dra mekaar op die rug en stoot mekaar weg.
- ◆ gesig na gesig:
 - maats hou voorarms vas, staan by streep en trek;
 - maats staan met skouers teen mekaar, stoot;
 - maats sit met tone teen mekaar, hou hande vas en probeer opstaan, buig knieë indien nodig; en
 - maats sit langbeen met voete teen mekaar, hou hande vas en “saag” vorentoe en agtertoe.
- ◆ roteer:
 - maats hou hande vas met arms sywaarts. Beweeg onder een arm deur tot in rug aan rug posisie en weer terug; en
 - maats staan rug aan rug en hou regterhande vas tussen bene. Een leerder swaai een been oor maat se rug tot stand agter hom/haar en terug. Wissel bene.
- ◆ met bene:
 - maats sit wydsbeen met gesigte na mekaar. Die een maat se een been is tussen sy/haar maat se bene. Elke maat probeer sy/haar maat se been wegstoot; en
 - maats lê op rug met bene wat by mekaar verbysteek (heupe langs mekaar). Elke maat tel die been naaste aan sy/haar maat op en hak die been aan die binnekant van sy/haar maat se been in. Stoot maat se been weg (bene bly reguit).
- ◆ balans:
 - een maat lê op rug met bene in die lug. Tweede maat kom sit agteruit op maat se voete terwyl maats hande vashou (bene is matig gebuig); en
 - maat lê op rug met knieë gebuig en hande in die lug gestrek. Tweede maat kom sit op knieë met voete op maat se hande.

Die tweede les is binnenshuis in die skoolsaal aangebied waar 'n harde gladde oppervlakte beskikbaar was.

- ◆ self voortbeweeg:
 - elke maat sit op eie matjie en beweeg met voete op eie stoom (vorentoe en agtertoe).
- ◆ stoot:
 - maats sit op eie mat met voete teen mekaar, stoot weg sonder hande op die vloer;
 - een maat se hande op die mat – kruiswa stoot (hou bo-bene vas om ruggies te beskerm); en
 - maats sit op matjie rug aan rug. Stoot weg.
- ◆ trek:
 - een maat sit gehurk op mat, die ander trek maat aan arms vorentoe; en
 - een maat staan op mat, ander maat trek aan arms vorentoe.
- ◆ treintjie
 - twee maats sit agtermekaar op matjies en agterste maat hou voorste maat vas. Derde maat stoot hulle, ruil om (maats gebruik hulle liggame om van rigting te verander).

Afsluiting:

As afsluiting by die eerste les is 'n sakresies gehou en by die tweede les is 'n toutrek kompetisie (buite die saal) gehou.

Gooi (in, oor, deur) (1 les)

- ◆ gooi in:
 - gooi voorwerp in emmer, eers boontjiesak, dan bal (naby, verder).
- ◆ gooi oor (vlughou):
 - die leerders stoot 'n bal onafgebroke vir hulself in die lug;
 - hulle stoot 'n bal heen en weer vir 'n maat; en
 - hulle stoot 'n bal oor die net heen en weer.
- ◆ gooi deur:
 - die leerders gooi 'n bal deur 'n hoepel (horisontaal, vertikaal); en
 - hulle gooi 'n bal deur 'n netbalring, 'n groot bal, klein balletjie, van nader en verder.

Afsluiting:

Die leerders verdeel in twee groepe wat weerskante van die net stelling inneem. Hulle stoot die bal heen en weer vir mekaar oor die net sonder dat die bal aan die grond raak. Begin die spel met onderhandgooi vanaf die agterlyn. Leerders ruil posisies (voor en agterspelers) en punte word aangeteken indien die span die bal laat val (grond raak in baan)

Hand/oog koördinasie (2 lesse)

Die eerste les is op die skool se tennisbane aangebied waar gebruik gemaak is van die tennismuur en tennissette.

- ◆ gooi en vang:
 - leerders gooi die bal teen die muur en vang dit weer self (groot en klein bal, naby en verder);
 - hulle gooi die bal teen die muur, klap hande/draai om/raak grond, en vang die bal self; en
 - leerder gooi die bal teen die muur, beweeg dan weg en maat vang die bal.
- ◆ hand tennis:
 - leerder staan $\pm 1,5$ tot 2m vanaf die muur. Hy/sy slaan die bal onafgebroke teen die muur (groot en klein bal) en met beide linker en regterhand; en
 - twee maats slaan die bal vir mekaar oor die net (laat bons voor terugslaan).
- ◆ met raket:
 - een leerder gooi die bal, maat slaan vlughou met 'n raket oor die net.

Afsluiting:

Drie leerders vorm 'n groep. Twee staan weerskante met een in die middel. Die leerders aan die kante gooi die bal middelhoogte vir mekaar en die leerder in die middel probeer om die bal met sy hand weg te slaan.

Tweede les:

- ◆ tafeltennis (raket en balletjie):
 - die leerders bons 'n balletjie op 'n raket (linker en regterhand); en

- hulle slaan vir 'n maat, naby en verder.
- ◆ nommers:
 - knip groot syfers op verskillende hoogtes aan 'n draad of tou vas. Leerders moet hulle telefoonnommers probeer raakgooi.
- ◆ koerante:
 - rol koerante op, bind dit vas met 'n tou en hang aan 'n dwarsbalk. Leerders moet stokke tussen die koerante deurgooi sonder dat hulle aan die koerante raak.
- ◆ ballonne:
 - hang ballonne op verskillende hoogtes aan dwarsbalk. Leerders gooi na die ballonne met tafeltennis balletjies.

Afsluiting:

Leerders verdeel in groepe. Plaas 'n koffieblik vir elke groep ongeveer 4m weg. Leerders poog om die blikke met tennisballe raak te gooi en verdien een punt vir elke treffer.

Spring (1 les)

- ◆ hoepel:
 - die leerders spring tou met 'n hoepel (vorentoe en agtertoe).
- ◆ spring self tou:
 - die leerder spring met sy/haar eie tou; en
 - twee maats swaai tou en derde maat spring.
- ◆ variasies:

Indien die leerders die touspring aksie goed bemeester het, kan hulle die volgende variasies probeer.

- die leerders spring, tree, spring;
- hulle gebruik alternatiewe voete; en
- spring met gekruiste arms.

Afsluiting:

Leerders verdeel in groepe. Die eerste leerders van die groep spring vorentoe tou vir $\pm 25m$ en dan weer agteruit/een been terug. Tweede leerder kry dan 'n beurt.

Rol (1 les)

- ◆ bal om voorwerpe:
 - die leerders rol 'n bal met hul hand om voorwerpe (hoepel); en
 - hulle rol 'n bal met hul hand om en tussen voorwerpe deur.
- ◆ vir maat:
 - die leerders rol 'n bal staande en met twee hande;
 - hulle rol 'n bal staande en met een hand (links en regs);
 - hulle tree en rol 'n bal (links en regs asook naby en verder); en
 - hulle rol 'n bal agtertoe, tussen bene deur na 'n maat.
- ◆ rol hoepel:
 - die leerders rol self 'n hoepel onafgebroke;
 - hulle rol 'n hoepel vir hul maat;
 - hulle rol 'n hoepel en hul maat kruip deur (in rol); en
 - hulle rol 'n hoepel hard en kruip self deur.

Afsluiting:

Leerders verdeel in groepe. Die leerders staan almal wydsbeen. Die voorste leerder rol die bal tussen die groep se bene deur tot agter. Agterste leerder tel die bal op, hardloop vorentoe en rol weer die bal deur.

Liggaams rolle (1 les)

- ◆ lengte-as:
 - die leerder rol oor die breedte van die gimnastiekmat; en
 - hy/sy rol oor die lengte van drie matte.
- ◆ vorentoe:
 - die leerder rol vorentoe vanuit 'n hurkposisie (breedte van mat en lengte van drie matte).
- ◆ agtertoe:
 - die leerder rol agteroor vanuit 'n hurkposisie (breedte van mat en lengte van drie matte) – kan hulpverleen indien nodig.
- ◆ oor/deur:
 - die leerder rol oor 'n maat; en
 - hy/sy rol deur 'n hoepel.

Afsluiting:

Leeders verdeel in groepe. Elke groep moet deur drie hoepels rol sonder om dit aan te raak. Die hoepels word laag, hoër en nog hoër gehou. Sodra die eerste maat klaar is, moet hy een van die hoepels oorneem, sodat almal 'n beurt kan kry. Aandag word gegee aan korrekte uitvoering van die aktiwiteit.

Aflose (1 les)

Leeders verdeel in groepe en wedywer met ander groepe om die aflos vinnig maar noukeurig te voltooi.

- ◆ wissellope:
 - die leerder hardloop 25m, gaan lê op sy/haar maag, spring op en hardloop terug, raak maat se hand wat dan die oefening herhaal.
- ◆ ontwyk:
 - groep leeders staan \pm 2m uitmekaar. Voorste maat hardloop tussen maats deur sonder om aan hulle te raak tot hy/sy weer op sy/haar plek (boontjiesakkie) is. Sodra hy/sy klaar is begin die volgende leerder hardloop (eers tot by die agterste leerder in groep, en daarna om die voorste leerder en terug tot by sy/haar eie sakkie).
- ◆ driebeen aflos:
 - bind die binnebeen van twee maats met 'n tou vas. Hulle hardloop 25m en terug.

Afsluiting:

Leeders verdeel in groepe. Elke groep kry twee lepels en 'n aartappel. Die eerste leerder moet om 'n teiken hardloop en dan die aartappel in sy maat se lepel oorgee. Indien die aartappel val moet van vooraf begin word.

Balans (1 les)

- ◆ kopstand:
 - die leerder doen kopstand deur gebruik te maak van sy/haar voorarms en kop, maat bied ondersteuning; en
 - die leerder doen kopstand deur gebruik te maak van sy/haar hande en kop, maat bied ondersteuning; en

- die leerder doen kopstand deur gebruik te maak van sy/haar hande en kop, sonder ondersteuning van maat.
- ◆ handstand (twee maats help met ondersteuning):
 - leerder wip op hande vanuit hurk posisie met bene gebuig (hasie handstand);
 - leerder doen handstand vanuit staande posisie, maats bied ondersteuning; en
 - leerder doen handstand vanuit staande posisie, sonder ondersteuning (doen teen 'n muur om oorval te voorkom).
- ◆ wawiel:
 - leerder doen volledige beweging sonder ondersteuning.

Afsluiting:

Leerders verdeel in groepe. Elke leerling stoot sy maat vir 15m waarna sy maat hom/haar terugstoot. Die leerders mag net loop (nie hardloop nie), en die maat moet aan die bobene en heupe vasgehou word om sy/haar rug te beskerm.

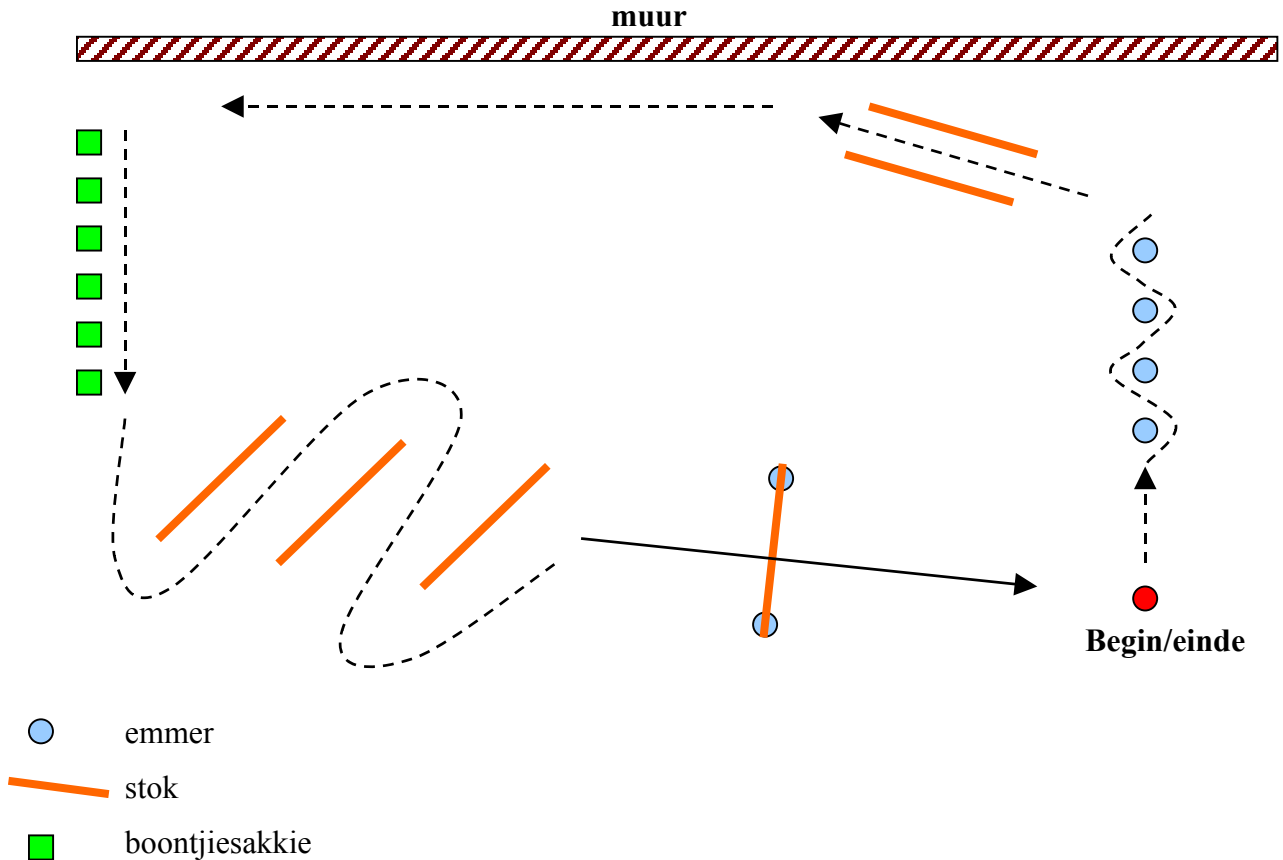
Stokke (1 les)

- ◆ balanseer:
 - die leerders balanseer 'n stok op sy/haar hand, voet; en
 - hulle balanseer 'n stok op hul hand/vingers gedurende voortbeweging.
- ◆ dribbel:
 - die leerders dribbel 'n bal met 'n stok (vorentoe, sywaarts, agtertoe); en
 - hulle dribbel 'n bal met 'n stok om en deur voorwerpe.
- ◆ slaan:
 - die leerders kyk hoe ver hulle die bal met die stok kan slaan;
 - hulle slaan die bal vir 'n maat; en
 - leerders dribbel en slaan die bal.

Afsluiting:

As afsluiting word 'n hindernisbaan opgestel waar die bal met die stok vorentoe, agtertoe en sywaarts gedribbel word, asook onderdeur/tussendeur voorwerpe geslaan word. Maak byvoorbeeld gebruik van toue, hoepels, emmers, sakkies en blikke.

Hindernisbaan:



Die leerder dribbel vanaf die beginposisie die bal vorentoe met 'n stok tussen die emmers deur, tussen die stokke/toue deur en dan sywaarts langs die muur af. By die boontjiesakkies word agteruit gedribbel tot by die stokke. Hierna dribbel die leerder die bal vorentoe tussen die stokke deur en slaan die bal onderdeur die stok en tussen die emmers deur na die volgende maat wat by die beginposisie wag.

Dribbel en skop (1 les) - herhaling

- ◆ dribbel:
 - die leerder dribbel die bal vorentoe, sywaarts; en
 - hy/sy dribbel die bal om en tussen voorwerpe deur.
- ◆ skop:
 - die leerder skop die bal vir 'n maat, kyk hoe hoog/ver geskop kan word.
- ◆ dribbel en skop:
 - die leerder skop die bal, hardloop agterna en dribbel die bal verder oor die veld. Tel die bal op en hardloop terug na sy/haar maat.

Afsluiting:

Die leerders verdeel in groepe. Vir elke groep word 'n hoepel opgestel. Elke leerder kry twee kanse om sy bal deur die hoepel te skop. Na die tweede kans moet hy die hoepel gaan vashou.

Bal slaan (1 les)

- ◆ bal aan paal (“swingball”):
 - 'n tennisbal word aan 'n tou aan 'n paal vasgemaak. Maats slaan die bal heen en weer (vertikaal) vir mekaar of die leerder alleen vir homself (slaan bal links-om en dan regs-om).
- ◆ bal aan tou:
 - maak tennisballe aan 'n tou vas en bind die toue aan 'n dwarsbalk. Maats slaan die balle vir mekaar (laat genoeg ruimte tussen balle).
- ◆ slaan bal met voorwerp:
 - balle word opgestel soos met vorige oefening. Een maat swaai die bal vir sy maat wat bal met 'n kolf/spaan slaan.

Afsluiting:

Die leerders staan in 'n ry. Voorste leerder het 'n kolf. Elke leerder het twee kanse om die bal wat na hom gegooi word te slaan. Laaste leerder in die ry vang die balle en gee dit terug aan die gooier. Sodra die leerder klaar geslaan het neem hy/sy die plek van die vanger in.

Vlughou/afslaan (1 les)

- ◆ tafeltennis:
 - die leerder slaan die bal op sy/haar eie raket (bons); en
 - hy/sy slaan 'n vlughou vir 'n maat.
- ◆ afslaan met vlugbal-bal:
 - die leerders doen onderhands vlugbal afslaan – kyk hoe ver/hoog hulle kan afslaan;
 - hulle slaan af vir mekaar; en
 - hulle slaan af oor 'n net.
- ◆ vlughou en onderarmhou:
 - die leerders staan in 'n sirkel en slaan onderarmhoue oorkruis vir mekaar. Maat vang die bal en slaan weer af.

Afsluiting:

Die leerders verdeel in twee spanne. Elke span verdeel in agterspelers en voorspelers. Die leerders begin die spel met 'n afslaan en kyk hoe lank hulle die bal heen en weer oor die net kan beweeg sonder dat dit grond raak.

Gooi & vang (1 les)

- ◆ gooi en vang:
 - die leerders sit in 'n sirkel. Gebruik drie balle. Balle begin op verskillende plekke en leerders gee bal vir maat langs hom/haar aan. Hierna volg oefeninge met leerders op knieë en daarna staande.
- ◆ gooi en vang in:

Gebruik 'n 2 liter plastiese melkbottel waarvan die bodem uitgesny is as houer.

- twee maats gooi hoë balle vir mekaar;
 - een maat gooi die hoë bal en tweede maat vang die bal in die houer en gooi die bal dan weer terug; en
 - maat rol bal wat in die houer opgeskep word.
- ◆ gooi deur en vang in:
 - eerste maat gooi bal deur hoepel, netbalring en tweede maat vang die bal in 'n houer.

Afsluiting:

Hang vier hoepels hoog aan 'n dwarsbalk. Twee maats werk saam. Eerste maat gooi die bal deur elke hoepel terwyl maat hulle vang. Maats ruil om. Gebruik verskillende grootte hoepels.

Trapbrug (1 les)

- ◆ optrekke:
 - gebruik hoë balk, kyk hoeveel keer kan elke leerder hom aan balk optrek (ken bokant balk).
- ◆ frontsteun tot voorsirkel:
 - gebruik lae balk en doen met ondersteuning 'n frontsteun tot voorsirkel.
- ◆ hang en gooi:
 - gebruik lae balk, leerder hang aan knieë en gooi sakkies in 'n emmer.

Afsluiting:

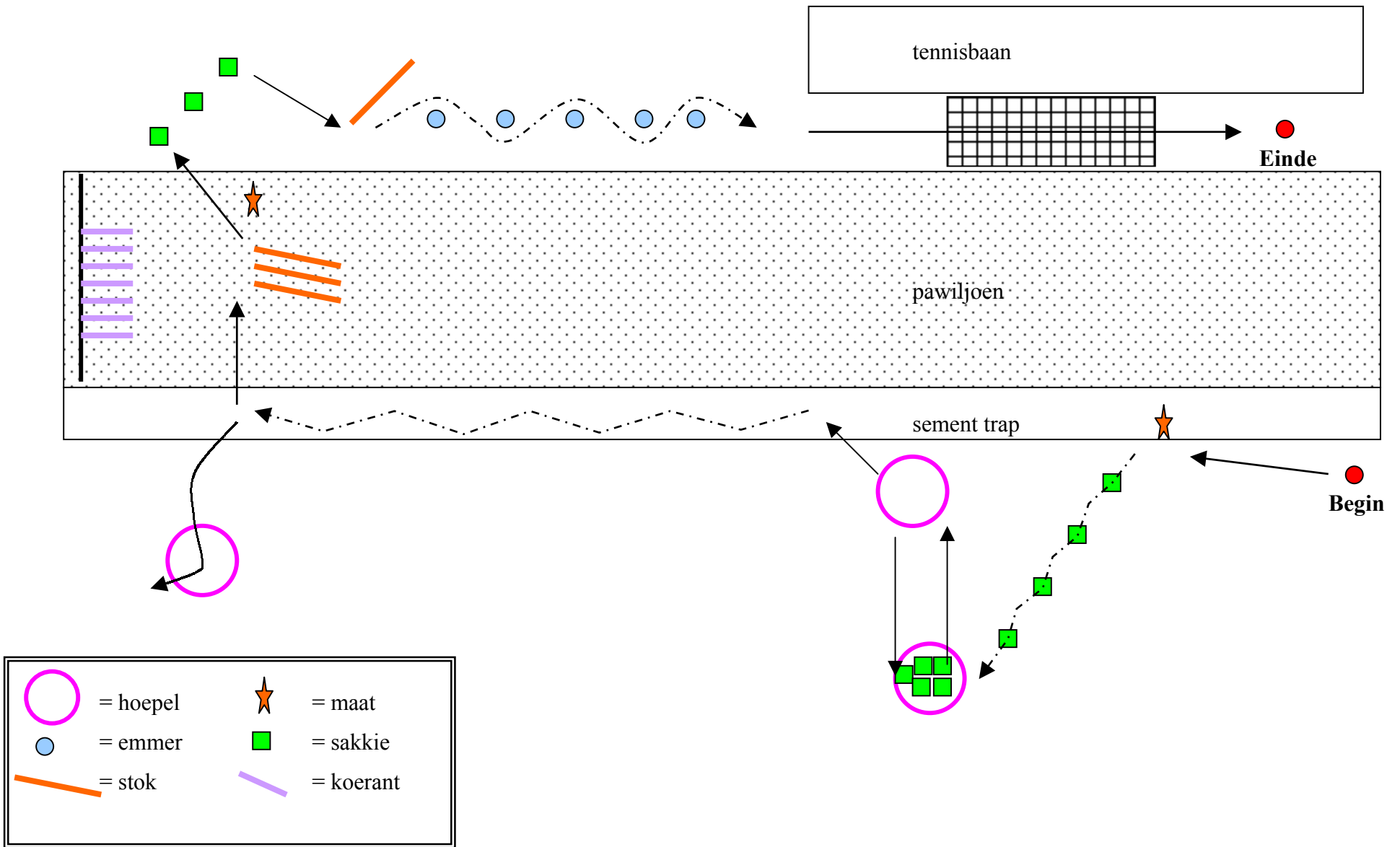
Die leerders verdeel in twee groepe en hou 'n touthrek kompetisie.

Hindernisbaan (3 lesse) - inoefening

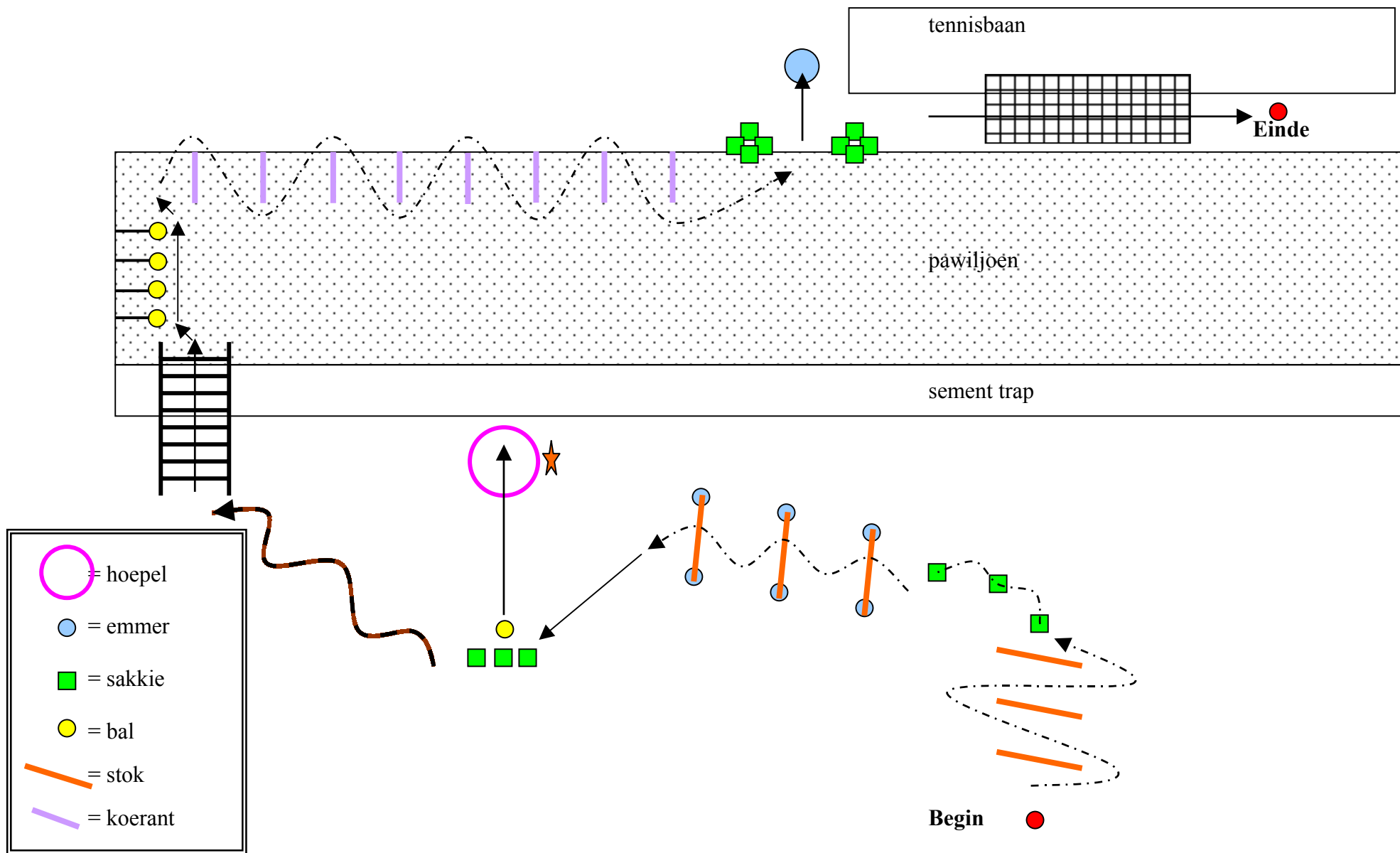
In die laaste drie lesse word die vaardighede wat gedurende die vaardigheidsprogram aangeleer of bekendgestel is weer herhaal om dit verder vas te lê en om die leerders weer blootstelling daaraan te gee. Elke leerder voer die hele hindernisbaan uit en sy maats is daar om hom te ondersteun. Klem word gelê op die korrekte uitvoering van elke beweging/oefening eerder as op vaart. Die doel hiervan is om die vaardighede wat in die vorige weke aangeleer/bekendgestel is saam te voeg en in te oefen voor die hertoets.

Skematiese voorstellings van die hindernisbane wat aangebied is volg hierna.

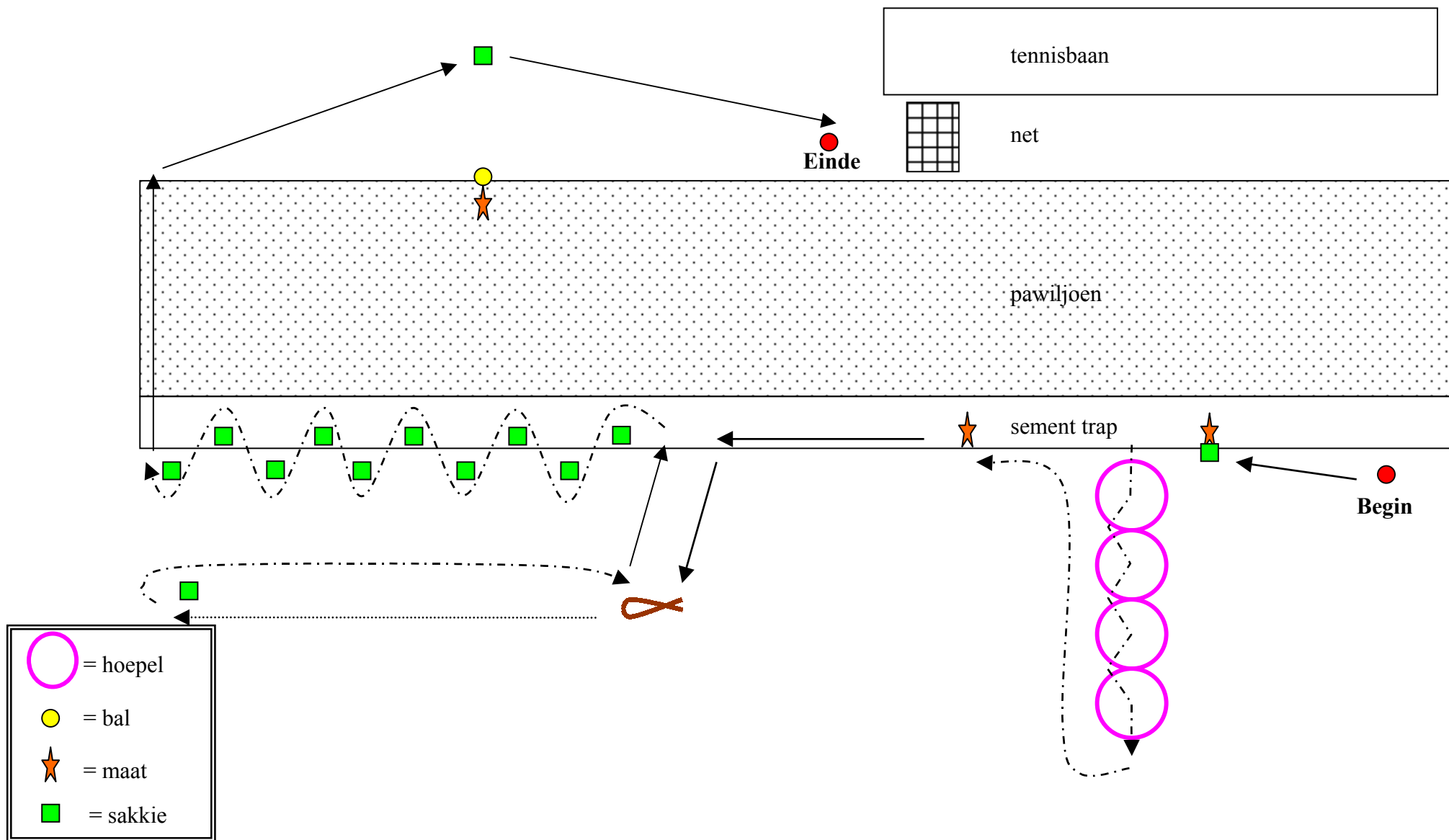
Hindernisbaan 1:



Hindernisbaan 2:



Hindernisbaan 3:



Hindernisbaan 1:

Begin, hardloop spring en klap die bal uit maat wat op sement trap staan se hand. Spring van sakkie tot sakkie tot by die hoepel. Dra sakkies van die vol hoepel na die leë hoepel. Klim op sement trap en bons 'n bal op die trap vorentoe. Gooi die bal sodat dit in 'n hoepel bons. Klim op pawiljoen en gooi stokke tussen koerante deur. Gaan staan op eerste sakkie en vang die bal wat 'n maat vir jou gooi. Staan op tweede en derde sakkie en vang telkens 'n bal. Hou derde bal en dribbel dit met 'n stok deur die emmers. Rol onderdeur die mat tot by einde.

Hindernisbaan 2:

Begin met 'n bal. Dribbel die bal tussen die stokke deur en tel die bal op. Loop op sakkies en klim oor stokke wat op emmers rus, tot by die sakkies. Plaas die bal op grond en skop dit deur 'n hoepel wat horisontaal deur 'n maat vasgehou word. Loop op die tou tot by die leer en klim op tot op pawiljoen. Slaan die balle (aan toue) regterhand, linkerhand, regterhand, linkerhand. Hardloop sig-sag tussen die opgerolde koerante deur tot by die sakkies. Gooi sakkies vier x regterhand en vier x linkerhand in 'n emmer. Kruip onder net deur tot by einde.

Hindernisbaan 3:

Begin, hardloop, spring en gryp sakkie uit maat wat op sement trap staan se hand. Spring tweebeentjie in die hoepels. Hardloop en gooi die sakkie in 'n vangnet. Doen kraploop met voete op trap en hande op grond sywaarts op sement trap. Tel springtou op en spring vorentoe tot by die volgende sakkie. Spring eenbeentjie terug en los die springtou. Hardloop sig-sag tussen sakkies asook op en af met die sement trap. Hardloop oor pawiljoen en neem 'n bottelhouer. Vang drie balle wat deur maat gegooi word. Hardloop na sakkie by die net en slaan twee balle af oor die net.

3.4 KOGNITIEWE ASPEKTE WAT BEÏNVLOED KON WORD

Die kognitiewe aspek is deur middel van 'n evaluasieverslag geassesseer. 'n Vooropgestelde verslag is aan die eksperimentele groep se klasonderwysers (3 onderwyseresse) voorsien wat hulle moes voltooi. Die verslag is opgestel in samewerking met Me AE Coetzee van die Universiteit van Pretoria en het bestaan uit ses vrae waarop hulle "Ja, Nee of Onseker" moes antwoord met ruimte vir opsionele opmerkings. Die onderwysers moes aantoon of die betrokke leerder in die afgelope kwartaal 'n merkbare verbetering getoon het ten opsigte van die volgende aspekte:

1. waaghouding - bereidwilligheid om met vreemde opdragte te waag;
2. aandag en konsentrasie - konstant of fluktuierend;
3. selfbeeld - goed of swak;
4. sosialisering en groepsamewerking - is sy/haar interpersoonlike verhoudings goed of swak;
5. beplanningsvermoë - ontvang opdrag en begin onmiddelik werk na voltooiing teenoor weet nie waar om te begin nie; en
6. taakvoltooiing - goed of swak.

Hierdie aspekte word vervolgens meer breedvoerig bespreek.

Waaghouding

Die kind se bereidheid om nuwe situasies te ontdek word grootliks bepaal deur sy/haar verwagtinge van sukses (Dell, 1994). 'n Positiewe selfbeeld dra by tot die emosionele onafhanklikheid van die leerder en bied aan hom/haar 'n waaghouding wat noodsaaklik is vir die verkenning van die wêreld om hom (Dicker, 1998).

Aandag en konsentrasie

Kinders moet in die voorskoolse jare begin om hul aandagspan te ontwikkel ten einde vir 'n bepaalde periode stil te sit en te konsentreer (Dicker, 1998).

Selfbeeld

Hierdie aspek is reeds vroeër in Hoofstuk 1 meer breedvoerig bespreek (Sien p 14-17). Beweging is 'n kritieke aspek van vroeë selfbeeld ontwikkeling omdat dit 'n dominante rol speel in die kind se alledaagse lewe (Ignico, 1994). Beide seuns en dogters heg baie waarde aan behendigheid in fisieke aktiwiteite wat dui op 'n sterk korrelasie tussen vaardigheidsvlak en die sosiale status van die kind (Ignico, 1994, Krombholz, 1997). Die leerder se selfbeeld word ontwikkel deur deelname aan 'n wye verskeidenheid van sukses georiënteerde en toepaslike liggaamlike opvoedingsaktiwiteite aangesien hy/sy 'n meer akkurate persepsie van homself/haarself daardeur bekom (Ulrich, 1987; Grineski, 1988).

Dit blyk dat die kind se selfbeeld 'n sentrale komponent is vir sy/haar sukses in akademiese prestasie, deelname in die klaskamer, sosiale vaardighede en leierskap potensiaal (Rowland, 1990).

Sosialisering en groepsamewerking

Sosiale vaardighede is die vaardighede wat 'n groep leerders help om 'n taak te voltooi en 'n positiewe gevoel binne die groep op te bou (Mercier, 1992). Sosiale vaardighede wat deur middel van deelname aan spansportsoorte ontwikkel word is baie waardevoller as die deelname aan aktiwiteite wat nie vaardigheid in fundamentele motoriese vaardighede vereis nie. In spansportsoorte word aspekte soos leierskap vaardighede, onafhanklikheid en selfvertroue ontwikkel (Ignico, 1994). Die ontwikkeling van sosiale vaardighede kan bevorder word deur deelname aan aktiwiteite wat ontwerp is om positiewe interpersoonlike interaksie met medeleerders te bevorder (Bunker, 1981; Grineski, 1988).

Kinders moet leer om met ander saam te werk sonder dat hul aandag afgelei word of dat hulle tussenbeide tree as ander besig is (Dicker, 1998).

Beplanningsvermoë

Die leerder se denkprosesse word ontwikkel deur begeleide deelname aan ontdekkings- en probleemoplossings aktiwiteite (Block, 1977; Gabbard, 1984). Probleemoplossing is 'n vaardigheid wat die leerders reeds in hul voorskoolse jare begin ontwikkel. Hierdie vaardigheid kan verbeter word deur doelbewuste beplande aktiwiteite waar die leerders hulle eie kreatiwiteit moet gebruik om 'n gegewe taak te beplan en te voltooi (Calitz, 1997).

Probleemoplossing bestaan uit die volgende stadiums:

- ◆ waarneming of bewuswording van die probleem;
- ◆ analise van die probleem;
- ◆ formulering van die oplossing;
- ◆ kritiese analise van die oplossing; en
- ◆ toets van die oplossing. (Dicker, 1998).

Volgens Gredler (1994) vereis 'n opdrag van die leerder om in sy geheue te soek na 'n stel reëls of optredes wat toepaslik is om die gegewe taak suksesvol uit te voer, en hierdie reëls moet in die regte volgorde uitgevoer word om die verlangde uitkoms te verkry.

Taakvoltooiing

Taakvoltooiing is 'n sosiale aspek wat die kind reeds vroeg begin ontwikkel (Dicker, 1998). Die uitvoering van verskillende vaardighede kweek by die leerder die vermoë om bekende skemas aan te pas om nuwe probleme op te los of take uit te voer (Fagard, 1996).