

1. Liggaamsopvoeding (LO)

Doelwitte:

- Liggaamsopvoeding se **doel** is om die leerders se **fisiese welsyn** en die kennis van **beweging** en **veiligheid** te ontwikkel. Dit moedig leerders aan om deel te neem aan 'n wye verskeidenheid aktiwiteite wat met die ontwikkeling van 'n aktiewe en **gesonde** leefwyse vereenselwig word.
- Liggaamsopvoeding het dit ook ten doel om leerders se **selfvertroue** en algemene vaardighede, veral dié wat met **samewerking**, **kommunikasie**, **kreatiwiteit**, **kritiese denke** en **estetiese waardering** gepaardgaan, te ontwikkel.
- Die kweek van positiewe **waardes** en **houdings** in Liggaamsopvoeding voorsien 'n goeie grondslag vir leerders se lewenslange en omvangryke leer.

Alle **LO**-periodes sal op praktiese, fisiese, en **massadeelname** aan bewegingsaktiwiteite vir **genot** en verrykingsdoeleindes fokus. Die doel is om leerders aan te moedig om hulself te verbind tot – en betrokke te raak by – gereelde fisiese aktiwiteite as deel van hul leefwyse.

2. Liggaamsopvoedingstaak (LOT)

Die **LOT** word gedurende al vier die skoolkwartale in Graad 7–9 gedoen. Daar word van leerders verwag om een keer per week deel te neem aan die Liggaamsopvoedingsperiode wat 'n vaste **periode** op die **rooster** is. Dit staan ook bekend as die Liggaamsopvoedingstaak.

Leerderdeelname en **uitvoering** van bewegings in die LOT sal geassesseer word en aan die einde van elke kwartaal sal daarvoor **verslag** gedoen word. Die vakadviseur sal die LOT **modereer** tydens aangekondigde skoolbesoeke, deur die leerders waar te neem terwyl hulle besig is met die uitvoering van die werklike assesseringstaak.

Die fokus van die assessering van die LOT word in twee breë **kategorieë** verdeel:

- 1) **Deelname**: Leerders word blootgestel aan die **beseft** van die waarde van gereelde deelname aan fisiese aktiwiteite. Deelname behoort verdere ontwikkeling, genot en die bou van selfvertroue aan te moedig.
- 2) **Uitvoering van bewegings**: Leerders word geassesseer op die vlak waarop hulle in staat is om te **presteer**.

Uitvoering van bewegings behoort nie 'n gevoel van kompetisie aan te moedig nie.

Die onderwyser sal waarneem of die uitvoering van die beweging die **gewenste uitkoms** het wat op die algehele uitvoering van die beweging fokus eerder as op die gedetailleerde **meganismes** van elke beweging.

Sodra die onderwyser egter **vertroue** opgebou het en weet hoe om die **motoriese vaardigheid** af te breek en die bewegingsvolgorde in verskillende dele op te breek, kan addisionele **kriteria** bygevoeg word om die uitvoering in groter diepte te assesseer.

3. Aktiwiteite in die Liggaamsopvoedingsprogram

- Neem deel aan 'n **fiksheidsprogram**
- Speel samelewing- of **inheemse** speletjies wat die begrip "**inval**" insluit
- Voer 'n reeks fisiese aktiwiteite uit
- Neem deel aan 'n **buitelugontspanningsprogram**

