

KONDISIONERINGS- TOETSE VIR SEUNS

- **Algemeen**
- **Toetsbattery**
- **Evaluerings-telkaarte (bylae)**

Hierdie toetse is 'n lewende monument vir pioniers soos dr. JAP Nel en mnr. WA Skein, wie se reuse bydrae in belang van die liggaamlike opvoeding van ons kinders nouliks oorskat kan word. Dit is in 1976 uitgegee as 'n boekie, getitelt "Leerling-evaluering: Liggaamlike opvoeding (seuns)" deur die destydse Kaaplandse Onderwysdepartement se Sentrum vir Liggaamlike Opvoeding. Dit is opgestel deur mnr. WA Skein. Ons glo dit is nog net so nodig en effektief as destyds.

15 September 2008

KONDISIONERINGSTOETSE VIR SEUNS

A. ALGEMEEN

DOELSTELLINGS

1. Aktiewe belangstelling in die liggaamlike ontwikkeling en fisieke toestand van leerders.
2. Motivering om liggaamlike fiksheid te verbeter.
3. Motivering tot 'n fisiek-aktiewe lewenswyse.
4. Aanmoediging om 'n persoonlike daaglikse fiksheidprogram te volg.
5. Aanmoediging en erkenning aan swakker akademiese presteerders.
6. Maatstaf om leerders se persoonlike vordering aan te toon.
7. Skepping van 'n kompetisiegees.
8. Aanvaarding van persoonlike tekortkomings.

IMPLIMENTERING

1. Toetse moet ten minste twee keer per jaar afgeneem word.
2. Die ouderdom van 'n leerders is soos op 1 Januarie.
3. Dit is noodsaaklik dat die leerders ten volle ingelig word van die doel en waarde verbonde aan elk van die komponente wat getoets word.
4. Deeglike beplanning en organisasie sal die effektiwiteit van die stelsel verseker.
5. Toetse moet streng volgens die voorskrifte uitgevoer word.
6. Deeglike opwarming voor die afneem van toetse is noodsaaklik.
7. Leerders moet vroegtydig ingelig word ten opsigte van die toetsdatums.
8. Meer as een toets kan per periode afgeneem word mits dit nie dieselfde fisiologiese effek het nie.
9. Leerders moet vertrouwd wees met die korrekte uitvoering en kontrolering van die toetse
10. Maak voorsiening vir leerders wat 'n toets nie uitgevoer het nie.
11. Indien 'n leerder 'n toets nie slaag nie, kan dit as "huiswerk" gegee word.
12. Motiveer die leerders om hulle beste te lewer, eerlik te beoordeel en akkuraat telling te hou.

METODE VAN TOETSING

1. Leerders word in pare, waarin alle toetse afgeneem word, gegroepeer.
2. Een is die proefpersoon en die ander die proefleier (en omgekeerd).
3. Elke persoon kry 'n telkaart.

4. Leiers deel die telkaarte en potlode voor die toetse uit.
5. Leerders voltooi self die telkaarte.
6. 'n Plakkaat met die voorskrifte vir die uitvoering van elke toetsitem moet beskikbaar wees.

EVALUERINGS-TELKAART

1. Die prestasie in die betrokke kolom word omsirkel.
2. Indien die prestasie tussen twee noterings op die telkaart val, word die laagste prestasie se notering omsirkel
3. Geen leerder ontvang minder as een punt nie (mits 'n poging aangewend is).
4. Prestasie van die verskillende toetsreekse word met verskillende kleure omsirkel.
5. Prestasies word met behulp van 'n reguit lyn verbind om 'n grafiek te vorm.
6. Drastiese afwykings in die prestasie van 'n leerder kan hierdeur waargeneem word.
7. Punte behaal volgens skaal vir die tien toetse word bymekaar getel en dan deur 10 gedeel om die finale punte te bereken.
8. Die prestasie wat in elke toets behaal is, kan dadelik afgelees word. Volg dit links tot by die persentielkolom.
9. Hou verslag van elke leerder se prestasie oor 'n tydperk van vyf jaar.

MERIETELYTE

1. 'n Merietelys van die tien beste leerders in elke ouderdomsgroep word opgestel.
2. 'n Merietelys van die tien beste leerders in die skool word hierna opgestel.
3. 'n Merietelys moet sodanig opgestel word dat die swakste leerders se prestasies nie daarop verskyn nie.
4. 'n Interhuiskompetisie kan gereël word.
5. Tydens die jaarlikse prysuitdeling kan die beste leerders in elke ouderdomsgroep 'n toekenning ontvang.

B. TOETSBATTERY: ALGEMENE EN MOTORIESE TOETSE

Algemene toetse (5)

1. MASSA

- Op 'n gelyk oppervlak.
- Met 'n betroubare weegskaal (bv. ykbare badkamerskaal).
- Yk gereeld met 'n 50 kg gewig.
- Kaalvoet en broekie.
- Korrek tot die naaste halwe kilogram.

2. LENGTE

- Teen 'n muur of kosyn sonder skoplyns.
- Met 'n staalmaatband verkieslik teen muur vasgeheg.
- Met hakke, agterstewe, borug en agterkop teen die muur.
- Oorgaatjies en hoek van oog in horisontale lyn.
- Asem diep ingetrek.
- Dik boek of vierkantige houtblok teen muur en liggies op kop vasgedruk.
- Stap uit onder blok en neem lengte aan die onderkant van die boek of blok korrek tot die naaste cm.

3. POLSSPOED

- In oggend voordat uit bed opstaan.
- Ontspan 'n paar minute indien deur 'n wekker gewek.
- Voorarm plat met effense buiging by polsgewrig.
- Regterhand op aar van die linker polsgewrig.
- Gebruik middelste vingers (nie duim).
- Middelmatige druk word toegepas.
- Getal slae in een minuut.
- Kan ook op die aar aan die regterkant van die nek geneem word.
- Leerders bepaal eie polsspoed tuis.

4. GESINDHEID

- Gehalte en omvang van die leerder se deelname tydens oefeninge en aktiwiteite.

- Eienskappe soos entoesiasme, meelewing, positiewe reaksie, samewerking inisiatief, behulpsaamheid, netheid, dissipline, ens.
- Toekenning d.m.v. 'n simbool:

A – Uitstekend	D – Bevredigend
B – Baie goed	E – Nie na wense
C – Goed	

5. SPORTDEELNAME

- Die gehalte en omvang van die leerder se deelname aan sport word in aanmerking geneem.
- Aspekte soos gereelde deelname, deelname aan 'n somer- en wintersport, prestasies behaal, entoesiasme, toegewydheid, meelewendheid, samewerking en positiwiteit word in aanmerking geneem.
- Deelname aan sportsoorte wat nie deur die skool aangebied word nie, moet ook in aanmerking geneem word.
- Toekenning d.m.v. 'n simbool: Soos by gesindheid

Motoriese toetse (10)

1. KENOPTREKKE (krag)

- Stang van rekstok op springhoogte.
- 'n Klimraam, 'n leer skuins teen 'n muur geplaas of 'n stang deur die ringe kan ook gebruik word.
- Proefpersoon in strekhang met bo-greep.
- Arms buig tot die ken die stang raak.
- Strek die arms volledig tot volle strekhang.
- In die hangende posisie moet die liggaam stil hang.
- Geen swaaibewegings of rukkerig skopbewegings word toegelaat nie.
- Tel die aantal kere wat die ken die stang raak.
- Foutiewe uitvoerings word nie getel nie.
- Moet met 'n gelykmatige spoed uitgevoer word.

2. STAANDE VERSPRING (dryfkrag)

- Gebruik gelaste landingsmatte of enige ander geskikte oppervlakte.
- Plaas 'n maatband vanaf die vastraplyn in die rigting waarin gespring word.

- Proefpersoon staan met sy voete 'n paar sentimeter uitmekaar met sy tone agter die vastraplyn.
- Hy buig sy bene en swaai sy arms, maar sy voete moet kontak met die vloer behou.
- Die sprong word met albei voete gelykertyd uitgevoer.
- Spring sover moontlik vorentoe om weer op albei voete te land.
- Afstand tot die naaste sentimeter word vanaf die vastraplyn tot die by die hak of ander deel van die liggaam naaste aan die vastraplyn gemeet.
- Noteer die beste uit twee geslaagde spronge.

3. 50 METER NAELLOOP (spoed)

- Neem op 'n grasoppervlak of enige ander geskikte oppervlak af.
- Afstand moet korrek uitgemeet word.
- Ten minste twee proefpersone neem gelyktydig deel.
- Staande wegspring word gebruik.
- Geen spykerskoene word toegelaat nie.
- Tyd word tot een tiende van 'n sekonde bepaal.
- Afsitter laat sak sy arm met 'n rukbeweging saam met die bevel "gaan".
- Dit dien as teken vir die tydhouders.
- Afsitter se posisie is skuins agter die proefpersone.
- Die beste uit twee pogings word genoteer.

4. HARDLOOPTYD (kardio-respiratoriese uithouvermoë)

- 2,4 kilometer vir hoërskole of 1,6 kilometer vir laerskole.
- Op 'n atletiekbaan of enige ander geskikte terrein.
- Afstand moet korrek uitgemeet word.
- Tyd word in minute en die naaste sekonde bepaal.
- Een helfte van die klas is proefpersone.
- Sy maat noteer die tyd sodra die afstand voltooi is.
- Onderwyser lees die tyd vanaf stophorlosie hardop uit soos elke proefpersoon die afstand voltooi.
- Vir tydbesparing kan die klas as geheel hardloop (elke leerder noteer sy eie tyd).

5. OPSTOTE (lokale spieruithouvermoë)

- Getal soos in 60 sekondes behaal.

- Proefpersoon in frontlêsteun, rug reguit, lop opgelig terwyl vorentoe gekyk word en die arms gestrek.
- Hande skouerbreedte van mekaar.
- Proefleier lê plat op sy maag, reghoekig met die proefpersoon, gestrekte arm met sy vuus vertikaal op die vloer onder die proefpersoon se bors.
- Die lyf moet reguit gehou word.
- Knieë mag nie die vloer raak nie.
- Arms moet ten volle buig totdat die bors die proefleier se vuus raak.
- Hy strek daarna sy arms volledig tot frontlêsteun.
- Elke volledige strekking word getel.
- Foutiewe uitvoerings word nie getel nie.
- Vir beter kontrole kan die toets in drieë afgeneem word.

6. MAAGKRULLE (lokale spieruithou vermoë)

- Getal soos in 60 sekondes behaal.
- Op mat of enige ander geskikte oppervlakte.
- Proefpersoon op sy rug met arms gekruis oor sy bors met die regterhand op sy linkerskouer of omgekeerd.
- Sy elmboë moet plat teen sy bors wees.
- Proefleier hou die proefpersoon se bene net onder die knieë met die proefpersoon se voete teen of tussen sy dye.
- Proefpersoon se bobene moet reghoekig en sy onderbene parallel met die mat wees.
- Proefpersoon moet opkrul tot dat sy elmboë sy dye raak.
- Proefpersoon tot sy skouerblaaië die mat raak alvorens hy met die volgende poging begin.
- Proefleier tel slegs as die elmboë die dye raak.
- Hande mag nie van die skouers afbeweeg nie.
- Proefpersoon mag nie sy knieë nader trek nie.
- Die elmboë mag nie vorentoe geswaai word nie.
- Die bekken mag nie van die mat gelig word nie.
- Foutiewe uitvoerings word nie getel nie.
- Vir beter kontrole kan die toets in drieë afgeneem word.

7. LENIGHEID

- Gebruik 'n balanseerbankie.
- Maak 'n merk op die bankblad ooreenstemmend met die voorkant van die voetstuk.

- Plaas 'n meterstok met die 15 cm. merk op die bogenoemde merk.
- Die ander punt van die meterstok strek loodreg weg van die punt van die bankie.
- Die proefpersoon sit plat op die vloer met sy gesig na die punt van die bankie.
- Hakke moet styf teenaan en vertikaal teen die voetstuk van die bankie druk.
- Die proefpersoon leun vorentoe en strek albei hande so ver moontlik vorentoe op die bankblad aan weerskante van die meterstok.
- Die proefleier sit aan die kant van die proefpersoon met sy hande onderdeur die proefpersoon se arms.
- Hy oefen druk uit op die proefpersoon se knieë om te voorkom dat dit buig.
- Die proefpersoon hou die verste moontlike posisie vir die twee sekondes (1001; 1002).
- Geen rukbewegings word toegelaat nie.
- Die beste van twee pogings word genoteer.
- Noteer die afstand tot die naaste sentimeter.
- Indien die hande ongelyk geplaas word, word die gemiddelde tussen die twee geneem.
- Deeglike opwarming is absoluut noodsaaklik.
- Vir beter kontrole kan 'n derde persoon die lesing neem.

8. HAND-MUUR GOOI (oog-hand koördinasie)

- 'n Gladde muur word gebruik.
- Trek of plak 'n lyn twee meter vanaf die muur.
- Proefpersoon staan met sy gesig na die muur met 'n tennisbal in sy dominante hand.
- Voete moet agter die lyn wees.
- Op die teken word die bal onderarm teen die muur gegooi en direk vanaf die muur met die ander hand gevang.
- Die bal word nou met hierdie hand teen die muur gegooi en met die ander hand gevang.
- Die bal mag nie teen die lyf vasgedruk word nie.
- Die proefpersoon mag nie oor die lyn trap nie.
- Die getal suksesvolle vangskote in 30 sekondes word genoteer.
- Proefleier tel die getal vangskote.
- Die beste van twee pogings word genoteer.
- Een minuut oefenkans word toegelaat

9. TOUSPRING (spierkoördinasie)

- Aantal in 60 sekondes word neergeskryf.
- Spring op die plek, bene bymekaar en sonder naveer.
- Die proefleier tel die getal spronge.
- Foutiewe uitvoerings word nie getel nie.

10. EIE TOETS (bv. rugby-stelskop/skepskop)

- Die bal word op die 22 meter lyn reg voor die pale gestel.
- Die bal mag nader, verder of skuinser gestel word om by verskillende ouderdomsgroepe aan te pas.
- Proefpersoon kry 10 kanse.
- Proefleier tel die aantal suksesvolle pogings.