Sport en Oefenkunde

Praktiese Assesseringstaak (PAT)
Graad 12 – 2026

Raamwerk vir die Praktiese Assesseringstaak

IEB Copyright © 2026

Die raamwerk vir die Praktiese Assesseringstaak (PAT) word hier verskaf.

Binne die parameters van die onderwerp, sal leerders **die impak van regstellende oefenprogramme en -drille op die prestasie van atlete ondersoek nadat Funksionele Bewegingsevaluering (FBE) uitgevoer is**.

KOMPONENTE	INHOUD	PUNT	VOORGESTELDE TYDRAAMWERK
Plan van aksie	Die metodologie wat die leerder beplan om te volg, is duidelik uiteengesit met al die besonderhede van wat gedoen gaan word, deur wie, wanneer, waar en hoe. Hierdie is 'n werksdokument.	8	2 weke
<u>Fase 1</u> **Vraelys/Opame om atlete te kies**	'n **Vraelys** word ontwerp en navorsing word gedoen om vier atlete te kies om aan die taak deel te neem. Die vraelys moet aan die volgende formaat voldoen: • Geskikte uitleg • Verduidelikings en instruksies aan atlete oor hoe om die vraelys te voltooi • Relevante, toepaslike en ondubbelsinnige vrae • Logiese orde • Verskillende vraagtegnieke wat gebruik word	4	1 week
Terugvoering **Die onderwyser moet die plan van aksie en vraelys hersien en, indien nodig, gee voorstelle oor hoe om dit reg te stel.**			
Versamel voltooide vraelyste vir bewyse	Al die voltooide vraelyste vir geselekteerde atlete moet in die hoofdeel van die taak verskyn. Al die voltooide vraelyste vir die **nie-geselekteerde** atlete moet in die **Bylaag** van die taak verskyn.	4	1 week

IEB Copyright © 2026

Assessering en voorleggingspunt **Die sperdatum vir indiening van die voorlopige Fase 1 is 20 Maart 2026.** • 'n Fase 1 voorlopige puntelys (Excel-formaat verkieslik) wat elke leerder se punt insluit, moet aanlyn by die IEB Vakspesialis: Mnr R. Henning by henningr@ieb.co.za ingehanding word. • Kies drie leerders se Fase 1-gedeelte van die PAT en e-pos dit na henningr@ieb.co.za. Kies die beste, middelste en laagste leerder PAT's.			
Data-analise	**Ontleding en interpretasie** van die voltooide vraelyste en moontlike onderhoude is verskaf. Vier atlete is gekies en die inligting wat hulle verskaf het, is geanaliseer om redes vir hulle keuse te identifiseer.	8	2 dae
<u>Fase 2</u> **Voer voorgeskrewe basislyn FBE uit**	Elk van die vier atlete moet die volgende sewe toetse wat by die FBE betrokke is, ondergaan: • Diep hurksit • Hekkie-trap • In-lyn stapuitstoot • Skouermobiliteit • Aktiewe reguitbeen-lig • Rompstabiliteit-opstoot • Rotasiestabiliteit Die toetse word onafhanklik deur die kandidaat uitgevoer en die volgende vaardighede word getoon: • Tydbestuur • Professionalisme • Logiese werkvolgorde • Grondige kennis van toetsprosedure • Duidelike verduideliking van elke toets aan die atleet • Geskikte gebruik van toerusting	4	1 week
Fotografiese bewyse van toetse	Bewyse van twee toetse wat uitgevoer is per atleet is verskaf en korrek geëtiketteer. (Nota: Slegs twee foto's per atleet word benodig.)	2	

IEB Copyright © 2026

<table>
<tr><td>Ontwerp oefenprogram</td><td>'n Oefenprogram word ontwerp om by elke atleet en hul spesifieke behoeftes te pas.
Elke program word aan die individuele atleet verduidelik.
'n Ondertekende verklaring deur elke atleet wat dit bevestig, word by die ontwerp ingesluit.
Elke oefenprogram moet ingedien word.
'n Toestemmingsbrief om aan die program deel te neem, word deur die ouers van elke atleet wat onder 18 jaar oud is, verskaf.</td><td>40
(10 punte per program)</td><td rowspan="3">2 weke</td></tr>
<tr><td>Bewyse van oefenprogramme</td><td>Die programme word voorsien.</td><td>4
(1 punt per program)</td></tr>
<tr><td>Skep 'n dagboek</td><td>'n Gebruikersvriendelike daaglikse dagboektemplaat word ontwerp vir die atlete om te voltooi.
Die dagboek vereis dat vrae daagliks gevra moet word.</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Op hierdie punt neem die atlete aan in drie weke van oefening deel.</td></tr>
<tr><td>Versamel voltooide dagboeke</td><td>Die voltooide dagboeke word as bewyse verskaf.</td><td>2</td><td>3 dae</td></tr>
<tr><td colspan="4">Assessering en voorleggingspunt
Die sluitingsdatum vir indiening van die voorlopige Fase 2 is 26 Mei 2026.
• 'n Fase 2 voorlopige puntelys (Excel-formaat verkieslik) wat elke leerder se punt insluit, moet aanlyn aan die IEB-vakspesialis: Mnr R. Henning by henningr@ieb.co.za ingedien word.
• Kies drie leerders se Fase 2-gedeelte van die PAT en e-pos dit aan henningr@ieb.co.za. Kies die hoogste, middelste en laagste leerder PAT's.</td></tr>
<tr><td><u>Fase 3</u>

Post-toets</td><td>Die verskeie toetse word deur elk van die vier atlete herhaal. Bewys van elke toets wat uitgevoer word, word verskaf.</td><td>Geen punte word hier toegeken nie.</td><td>2 dae</td></tr>
</table>

IEB Copyright © 2026

Tevredenherdopname/ -vraelys om geskiktheid van oefenprogram te bepaal	'n Atleet-tevredenheidsvraelys is saamgestel. Vrae moet oor die volgende vra: • Die agehele gerief van die oefenprogram • Die algehele aantreklikheid van die program • Die algehele doeltreffendheid van die program (d.i. het prestasie verbeter?) • 'n Beoordeling van die program	4	4 dae
Versamel voltooide vraelyste	Die voltooide vraelyste word as bewys verskaf.	2	3 dae
Assessering en voorleggingspunt **Die sluitingsdatum vir indiening van die voorlopige Fase 3 is 26 Junie 2026.** • 'n Fase 3 voorlopige puntelys (Excel-formaat verkieslik) wat elke leerder se punt insluit, moet aanlyn aan die IEB-vakspesialis: Mnr R. Henning by henningr@ieb.co.za ingedien word. • Kies drie leerders se Fase 3-gedeelte van die PAT en opgelaai na OneDrive. Kies die hoogste, middelste en laagste leerder PAT's.			
<u>**Fase 4**</u> **Analiseer en evalueer die oefenprogramme**	Die doeltreffendheid van die programme word geëvalueer deur gebruik te maak van inligting wat uit die onderhoude verkry is en toetsresultate wat vergelyk is.	8	1 week
Gevolgtrekking	'n Bondige gevolgtrekking word verskaf wat: • 'n verband trek tussen die aanvanklike inligting wat ingesamel is en die finale uitkoms; • direk verband hou met die onderwerp; • sterkpunte van die proses wat gevolg is, identifiseer; • beperkings erken; en • aanbevelings maak vir verbetering.	4	

IEB Copyright © 2026

Organisasie en uitleg	Die leerder se finale taak word net een keer geassesseer en **moet duidelike bewys toon van die onderwyser se nasienwerk.** Die finale taak moet aan die volgende tegniese kriteria voldoen: • Alle komponente in die raamwerk is ingesluit. • Die finale dokument moet getik word in Arial, lettergrotte 12. • Opskrifte moet in lettergrootte 14 wees. • 'n Bronnelys moet verskaf en korrek geformateer word. • Die teks is geredigeer en spelling en grammatika is deeglik nagegaan. • Alle foto's is van 'n datum voorsien en op die toepaslike plek in die lêer geplaas. • Al ongebruikte, maar voltooide vraelyste word by 'n bylaag ingesluit. • Enige werk wat in die beplanning/ruwe ontwerp gebruik is, maar deur die onderwyser as nie geskik vir die finale taak beskou word nie, word in 'n bylaag as bewys van die proses ingesluit.	2	

IEB Copyright © 2026