

Sport en Oefenkunde



Praktiese Assesseringstaak (PAT) Graad 12 – 2026

Instruksies aan Kandidate

Die doel van hierdie taak is vir jou om die kennis en vaardighede wat jy geleer het in 'n praktiese situasie toe te pas.

Hierdie PAT assesseer Tema 5 in die IEB-vakassesserings-riglyne.

Daar word van jou vereis om die impak van regstellende oefenprogramme en -drille op die prestasie van atlete te ondersoek nadat Funksionele Bewegings-evaluering (FBE) uitgevoer is.

Jy moet jou vertrou maak met al die PAT-dokumente (Instruksies, Raamwerk en Rubriek) voordat jy met die taak begin.

Om die PAT te voltooi, moet jy die volgende doen:

- (a) Kies minstens VIER atlete.
- (b) Hulle moet maklike toegang hê tot en in staat wees om 'n program wat deur jou ontwerp is, te volg.
- (c) Hulle hoef nie almal aan dieselfde sport deel te neem of van dieselfde ouderdom of geslag te wees nie.
- (d) Die atlete sal 'n gespesialiseerde oefenprogram volg wat deur jou ontwerp is.

Jy moet die volgende proses uitvoer, waarvan die besonderhede hieronder verskaf word.

Plan van aksie (voorbereiding)

Stel 'n persoonlike plan van aksie op wat die proses uiteensit wat jy beoog om te volg vir die PAT: wat gedoen gaan word, waar, wanneer (insluitend datums), deur wie en hoe.

- Die aksieplan moet 'n samevatting wees van die stappe wat die leerder beoog om te volg.
 - Metodologie moet vir ALLE stappe van die PAT voorsien word.
 - **Datums, beraamde tydraamwerke en persoonlike agendas** moet ingesluit word.

Hierdie is 'n werkende dokument; dit is nie in klip gegiet nie. Dit moet toon dat jou proses uitvoerbaar is en dat jy georganiseerd is.

Fase 1

- **Ontwerp 'n vraelys** wat jy kan gebruik om 'n opname van 'n steekproef van atlete te maak. Jy sal die data wat jy in die opname insamel, gebruik om die vier atlete te kies wat uiteindelik aan die PAT deel gaan neem.

Die vraelys moet **ten minste** die volgende inligting verskaf:

- Die atleet se naam, ouderdom en geslag
 - Die sport waaraan die atleet deelneem
 - Die vlak van prestasie van die atleet (bv. beginner, intermediêr of elite)
 - **Sluit alle ander toepaslike vrae van jou keuse in**
- Formuleer die vrae en ontwerp die vraelys op so 'n manier wat verseker jy kry die inligting wat jy nodig het.

- Voer die opname op minstens agt tot tien atlete uit. Gebruik die inligting uit die opnames om vier atlete te kies. **Jy moet die rede/s vir jou keuses verduidelik.**
- 'n Brief van elke gekose atleet se ouers moet voorsien word waarin hulle toestemming gee dat hul kind (indien hulle jonger as 18 jaar is) aan die voorgeskrewe program mag deelneem. Hierdie toestemmingsbrief moet op 'n skoolbriefhoof wees of die skoolwapen duidelik vertoon.
- Analiseer en interpreteer die data van die vier gekose atlete wat uit die vraelyste versamel is en identifiseer enige moontlike kwessies wat hul prestasie negatief kan beïnvloed.
 - Jy mag onderhoude voer moet met die vier gekose atlete om addisionele inligting te kry.
- Die voltooide vraelyste en enige onderhoude, indien uitgevoer, van die vier geselekteerde atlete moet by jou ontleding ingesluit word. Die onderhoude moet skriftelik wees – geen opnames mag ingedien word nie.
- Die voltooide vraelyste van enige nie-geselekteerde atlete moet in die **Bylaag** van die taak ingesluit word.

Fase 2

- Voer 'n basieslyntoets met elke atleet uit en teken die resultate aan. Die basislyntoetsing **moet** die volgende insluit, wat nagevors moet word.
- Die sewe toetse wat by FBE betrokke is:
 - Diep hurksit
 - Hekkie-trap
 - In-lyn stapuitstoot
 - Skouermobiliteit
 - Aktiewe reguitbeen-lig
 - Rompstabiliteit-opstoot
 - Rotasiestabiliteit

Jy mag ander toetse ook byvoeg. Verduidelik waarom jy die ekstra toetse gekies het.

Verskaf fotografiese bewyse dat toetsing uitgevoer is (sluit die datum in). Verskaf foto's van twee toetse wat op elke atleet uitgevoer word.

- Ontwerp/verkry 'n toepaslike oefenprogramme wat geskik is vir elke atleet en hul spesifieke behoeftes. Identifiseer bewegingsbeperkings of asimmetrieë en ontwikkel en pas korrektiewe oefenintervensies toe.
 - Daar word van jou vereis om een program per atleet vir al vier atlete te indien.
 - Die program moet aan elke atleet verduidelik word en vir 'n minimum van drie weke gevolg word (jy mag die atleet langer as drie weke laat oefen indien jy dit verkies).
 - Elke atleet moet 'n verklaring onderteken dat die oefenprogram aan hulle verduidelik is.

- Ontwerp 'n dagboek: Gedurende hierdie tydperk moet die atleet dagboek hou. Jy moet die formaat van die dagboek so ontwerp om te verseker dat jy die inligting wat jy benodig, verkry.
 - Hierdie dagboek moet daaglik voltooi word.
 - Daar moet relevante vrae wees wat aan die atleet gestel word.
 - Dit moet hul daaglikse nakoming van die voorgeskrewe program aanteken.
 - Dit moet ook alle addisionele oefeninge aanteken wat gedoen word buiten die wat voorgeskrewe is (bv. twee-uur rugby- of basketbaloefening).
 - Die dagboek moet ook die atleet se terugvoer insluit oor hoe hy/sy voel nadat die oefeninge in die voorgeskrewe oefenprogram uitgevoer is.

Fase 3

- Post-toetsing: Ná afloop van die drie-week oefentydperk moet 'n post-toets op al vier atlete uitgevoer word deur dieselfde toetse wat in Fase 2 gedoen is, te herhaal.
- Die sewe toetse wat by die FBE betrokke is:
 - Diep hurksit
 - Hekkie-trap
 - In-lyn stapuitstoot
 - Skouermobiliteit
 - Aktiewe reguitbeen-lig
 - Rompstabiliteit-opstoot
 - Rotasiestabiliteit
- Maak seker dat jy 'n toetsprotokol van objektiwiteit en betroubaarheid volg.
- Verskaf fotografiese bewyse dat toetsing uitgevoer is: twee foto's per atleet.
- Vergelyk en analiseer die resultate van die basislyntoets en die post-toets.
- Ontwerp 'n TWEEDE vraelys wat die atlete in staat stel om te reflekteer oor die uitvoerbaarheid van die voorgeskrewe program, hul persepsies van die impak daarvan op hulself en hul prestasie (d.i 'n tevredenheidsvraelys).
- Jy mag onderhoude voer met die vier gekose atlete om addisionele nuttige inligting te verkry.

Fase 4

- Analiseer en evalueer al die inligting wat jy ingesamel het.
 - Analiseer of die intervensies gelei het tot meetbare verbetering in funksionele beweging.
 - Bespreek of die oefening 'n impak op hulle gehad het of nie en watter impak dit op hul prestasie gehad het.
 - Identifiseer enige aanpassings wat jy aan die program sou maak en hoekom.
 - Verskaf verdere aanbevelings wat jy sou maak om prestasie te verbeter.

- **Gevolgtrekking**: Skryf 'n bonding gevolgtrekking vir die taak wat 'n verband trek tussen die aanvanklike inligting wat ingesamel is en die finale uitkoms.
 - Die gevolgtrekking moet direk verband hou met die onderwerp.
 - Dit moet 'n refleksie op die proses insluit wat jy gevolg het: Sterkpunte moet geïdentifiseer word, beperkings moet erken word en aanbevelings vir verbetering moet gemaak word.

Inhandiging van PAT

- Jou taak moet aanlyn ingedien word.
- Dit moet die voltooide voorgeskrewe IEB-voorblad insluit.
- Die inhoud moet **in die korrekte volgorde** georganiseer word volgens die afdelings in hierdie dokument.
- Indien die taak in vouers ingedien word, maak seker dat elke vouer duidelik gemerk en in die korrekte volgorde is.

Die inhoud moet aan die volgende kriteria voldoen:

- Alle komponente in die raamwerk moet ingesluit wees.
- Die taak **moet getik wees**.
- Lettertipe moet Arial wees.
- Lettergrootte moet 12 wees.
- Opskrifte moet 'n lettergrootte van 14 hê.
- Die teks moet vir spelling en grammatika geredigeer wees.
- Daar moet 'n bronnelys wat in 'n erkende formaat geskryf is, verskaf word, verkieslik die Harvard-stelsel.
- Sluit die KI-verklaring in.