

AFRIKAANS EERSTE ADDISIONELE TAAL GRAAD _10_

TAAKNOMMER __4__

DATUM __20 April 2020__

TYDSDUUR: _2-3 minute__

MONDELING: Voorbereide hardoplees (Lees, Luister en Praat)

- Instruksies en Inligting Berei die leesteks (2 – 3 minute) voor vir mondelinge assessering.
- Lees dit saggies vir jouself om bekend te raak met die inhoud.
- Daarna lees jy dit herhaaldelik hardop. (Wanneer jy voel dat jy die teks bemeester het, lees dit hardop voor ð spieël of voor vriende)
- Jy sal jou stem goed moet kan oordra en teen bestendige tempo lees.
- Behou goeie liggaamshouding en oogkontak terwyl jy lees.
- Oefen om die woorde korrek uit te spreek. Onthou jy gaan vrae beantwoord oor die teks.
- Liasseer die leesteks in die skoolgebaseerde en mondelinge assesseringslêer.

PUNTETOTAAL: 20

Pols: Laat die fietspeke sing! Terésa Coetzee

Oor net minder as twee maande word Gauteng se grootste fietsresies gehou. Terésa Coetzee het raad vir diegene wat ook graag in die saal wil spring, maar die oefenprogram tot dusver nog agterweë gelaat het.

Al hoe meer mense ry fiets as ð sport en stokperdjie. Daar is baie goeie en uitdagende bergfietsroetes oral in en om Gauteng.

Boonop is fietsry goeie oefening. Dit hou jou fiks en help jou sommer ook om van die oortollige wintervetjies ontslae te raak.

Op 20 November gaan sowat 25 000 fietsryers weer die speke laat sing wanneer hulle Momentum 94.7 Cycle Challenge aandurf. As jy nog nie vir dié resies ingeskryf het nie, is vandag jou laaste geleentheid.

Meer as die helfte van die deelnemers aan dié resies is fietsryers wat dit regtig net vir die pret doen om deel te wees van een van die grootste gebeurtenisse in die land.

Mits jy werklik vasberade is om deel te neem moet jy ð oefenprogram volg waarin jy ten minste vier keer ð week oefen. Springklasse by ð gimnasium is ð wonderlike manier om stamina en fiksheid te bou. Dit is ook belangrik om naweke op ð regte fiets te ry om saalfiks te word.

As jy intussen oortuig is jy wil ook deel van die fietsrypret word, kan jy nou daaraan begin dink om ð fiets aan te skaf. En néé, moenie na die eerste en beste kettingwinkel toe ry en ð fiets wat indrukwekkend lyk teen R1 000 aanskaf nie. Gaan na ð betroubare fietswinkel en doen jou huiswerk behoorlik. Dis regtig onnodig om die duurste fiets in die winkel te koop. Bergfietse raak deesdae al hoe gewilder omdat jy ook heel gemaklik lang afstande daarmee kan ry. ð Mens kan spesiale gladder en dunner padbande op jou bergfiets sit wat dit makliker op die pad laat ry.

Skaf ook vir jou ð goeie fietsrybroek aan (ná twee uur op jou saal sal jy weet hoekom); ð ligte fietsryhempie wat goed ventileer; handskoene om jou hande te beskerm; waterbottels; en natuurlik ð goeie valhelm. Toe nou, begin oefen!

[Verwerk uit: Die Burger, 2 Oktober 2011]