

4. Sit op die knieë

(8 minute)

UITKOMSTE: Persoonlike ruimte; Ysbreker; Spanwerk (hoërskoolleerders)

BENODIGHEDE: Hierdie aktiwiteit is verkieslik vir laerskoolleerders. Laat die seuns en meisies apart deelneem. Wees ook sensitief vir die leerders wat oorgewig is.

GROEPGROOTTE: Klein groepe van ongeveer 10 tot 15 leerders per groep. Groter groepe beteken dat nouer en sterker strukture gevorm moet word.

Leerders staan in aparte sirkels, seuns en meisies per sirkel. Leerders draai na links en maak nou die sirkel kleiner deurdat die leerders nader aan mekaar skuif totdat elkeen teen die maat voor hom se rug staan, en ook teen die maat agter hom. Hoe stywer hulle teen mekaar kan staan, hoe stewiger gaan die struktuur wees. Almal gaan sit nou tegelyk en kyk of daar op mekaar se knieë gesit kan word. Volgende stap: Kyk of die sirkel kan beweeg deur die leerders te vra om te "loop" terwyl elkeen nog in die sittende posisie is.



5. Rug teen rug

(Opperman & Snyman, 2005) (10 tot 15 minute)

UITKOMSTE: Kommunikasie; Luister; Interafhanklikheid; Spanwerk

BENODIGHEDE: Gebruik 'n A4-bladsy en teken voorwerpe na willekeur daarop. Voorsien ook skoon A4-bladsye aan elke spanlid met penne of koki's.

GROEPGROOTTE: 'n Klein groep van nie meer as 25 leerders nie. Dit is meer leersaam as die ander leerders na die twee leerders wat die aktiwiteit uitvoer, kan kyk en na hulle luister. Later kan die ander leerders op hulle eie met die aktiwiteit voortgaan.

Twee leerders sit rug teen rug. Een leerder het die bladsy met die voorbeelde van die voorwerpe wat daarop geteken is en die ander leerder het die blanko A4-bladsy. Die voorbeeld word nou aan laasgenoemde leerder verduidelik wat dit noukeurig op die blanko bladsy moet teken volgens die instruksies wat die ander leerder gee en sonder dat hy/sy die voorbeeldbladsy sien. Hoe duideliker die instruksies gegee word sodat die leerder wat moet teken dit kan begryp, hoe meer sal die twee tekeninge ooreenstem. Laat die leerders omruil en deel nog A4-voorbeelde van tekeninge uit.

6. Skuif die hoepel aan

(Opperman & Snyman, 2005) (5 minute)

UITKOMSTE: Ysbreker; Spanwerk; Kommunikasie; Kompetisie; Drukhantering

BENODIGHEDE: 1 of 2 hoepels per groep.

GROEPGROOTTE: Tot 150 leerders. Verdeel die leerders in kleiner groepe van ± 10 tot 12 leerders per groep.

Die groepe staan in sirkels. Die leerders kyk na binne en hou mekaar se hande vas. Twee leerders los hul hande en 'n hoepel word tussen hulle gehou. Hulle moet dan weer hande vashou deur die hoepel sodat die hoepel tussen hulle hang. Nou moet die hoepel so vinnig as moontlik deur die sirkel beweeg. Eers oor die kop en dan onder by die voete aan na die volgende leerder toe. Leerders moet steeds hande vashou. Volgende stap: Sit nog 'n hoepel in die sirkel en laat dit die eerste hoepel jaag. Watter groep kry dit reg?

7. Spelspeletjie

(10 minute)

UITKOMSTE: Spanwerk; Kommunikasie; Leierskap

BENODIGDHEDE: Groot oop ruimte, verkieslik buite. Maar wees bewus daarvan dat leerders se vel kan jeuk as hulle op gras sit of lê.

GROEPGROOTTE: Meer as 25 leerders kan 'n uitdaging wees.

Kies vooraf 'n paar kort woorde of akronieme. Die leerders moet die woorde of akronieme met hul lywe uitspel. Variasies kan gebruik word soos die syfer van die graad waarin die leerders is, "SA" vir Suid-Afrika of "VLR" (verteenwoordigende leerlingraad) as die leerders lede is van die verteenwoordigende leerlingraad.



8. Gesigte en 'n kreet

(30 minute)

UITKOMSTE: Spanwerk; Kreatiwiteit; Kommunikasie

BENODIGDHEDE: Gesigverf (byvoorbeeld *Bostik Face Paint Twisters* wat maklik vervoerbaar is), een kleur per groep.

GROEPGROOTTE: Ses groepe werk die beste. Die *Bostik*-pakkie het 6 buisies met verskillende kleure.

Deel groep in kleiner groepe met \pm 8 tot 10 leerders per groep. Elke groep kry een kleur gesigverf. Gesigte moet geverf word en elke groep moet 'n kreet uitwerk. Volgende stap: Die kreet kan op lang termyn gebruik word. As dit byvoorbeeld VLR is, kan die kreet regdeur hulle termyn as leiers gebruik word wat hulle samehorigheidsgevoel kan versterk.

9. Smarties & strooitjies

(20 minute)

UITKOMSTE: Volharding; Ysbreker

BENODIGDHEDE: Twee plastiekhouers en 'n boks Smarties per groep. 'n Dik strooitjie vir elke leerder. Vier verkeerskeëls (*cones*) om as bakens te dien; twee by die beginpunt en twee by die eindpunt. Sit neer op die grond. Stel die begin- en eindpunt so 10 meter uit mekaar op. Toue kan ook gebruik word vir die aandui van die beginpunt en die eindpunt.

GROEPGROOTTE: Twee ewe groot groepe neem teen mekaar deel. Kleiner groepe bestaan uit \pm 8 tot 12 leerders.



Albei groepe staan by die beginpunt. Elke leerder het 'n dik strooitjie. Een leerder per groep suig 'n Smartie by die beginpunt op en dra dit oor na die ander kant. Sodra die leerder die Smartie in die plastiekhouer by die eindpunt plaas, kan die volgende leerder by die beginpunt die volgende Smartie begin opsuig en aandra. As die Smartie langs die pad val of verloor word, moet die groep weer van vooraf begin.

4. Lap Sit

(8 minutes)

OUTCOMES: Personal space, Teamwork (high school learners).

EQUIPMENT: Preferably, boys and girls in primary school must complete this activity separately. Also be sensitive to learners who are overweight.

GROUP SIZE: Small groups of about 10 to 15 learners per group. Bigger groups mean narrower and stronger structures must be formed.

Learners stand in separate circles for boys and girls. Turn left, make the circle smaller and move closer to each other. Each learner stand facing the back of the person in front of them, with someone behind them. The closer to each other everyone is standing, the stronger the structure will be. Everyone will sit down at the same time to see if they can sit on each other's knees. Next step: see how well balanced the circle is – ask the learners to “walk” while remaining in the sitting position.



5. Back-to-Back

(Opperman & Snyman, 2005) (10 to 15 minutes)

OUTCOMES: Communication, Listening, Interdependence, Teamwork.

EQUIPMENT: Draw objects at random on an A4 page. Provide a clean A4 page to the team member.

GROUP SIZE: Small groups of no more than 25 learners. It is more instructive for the group to watch and listen to two learners doing the activity. Later, the other learners can continue on their own with the activity.

Two learners sit back-to-back. One learner has the page with the examples of the objects drawn on, and the other learner has the blank A4 page. The first learner must now explain one object on the page to the second learner (the listener) who must carefully draw on the blank page according to the instructions given. The listener must not see the original page. The instructions must be given clearly so that the listener can understand the message and ensure that the drawings match as closely as possible. Allow the learners to share and swap the A4 example pages.

6. Hula Hoop Pass

(Opperman & Snyman, 2005) (5 minutes)

OUTCOMES: Ice-breaker, Teamwork, Communication, Competition, Handling Pressure.

EQUIPMENT: 1 or 2 hula hoops per group.

GROUP SIZE: Can be up to 150 learners. Divide into smaller groups of +/- 10 to 12 learners in each.

Groups stand in circles, facing inwards, with learners holding hands. Two learners let go of their hands and place their hands through the hoop before re-joining hands. The hoop is now hanging between the two learners. The aim now is to move the hoop as quickly as possible around the circle. First over the head, and then under the feet to the next person. Learners must not let go of their hands. Next step: add another hoop to the circle and make it chase the first. Which group gets this right?

7. Body Spelling

(10 minutes)

OUTCOMES: Teamwork, Communication, Leadership.

EQUIPMENT: Large open space. Be sensitive to learners' skin that may itch from sitting or lying on the grass. Preferably outside.

GROUP SIZE: More than 25 learners will be a challenge.

Choose a few short words or acronyms in advance. Learners must spell out the words or acronyms with their bodies. Variations can be used, such as the number for the grade the learners are in, or 'SA' for South Africa.



8. Faces and War cries

(30 minutes)

OUTCOMES: Teamwork, Creativity, Communication.

EQUIPMENT: Facepaint (for example, *Bostik Face Paint Twisters* are easily transportable), one colour per group.

GROUP SIZE: 6 groups work the best; the *Bostik* pack has 6 tubes of different colours.

Divide the group into smaller groups of +/- 8 to 10 learners per group. Each group has a colour of facepaint. Faces must be painted and each group must work out a warcry. Next step: The war cry can also be used in the long term, then it can be used throughout that leader's term. This can strengthen solidarity.

9. Smarties and Straws

(20 minutes)

OUTCOMES: Persistence, Ice-breaker.

EQUIPMENT: Two plastic containers and a box of Smarties for each group. A straw for each learner. Four cones to serve as beacons; two for the starting point and two for at the end. A rope along the ground can also be used as the starting line or the finish line. Have the start and end points about 10 metres apart.

GROUP SIZE: Two equally sized groups participate against each other. Smaller groups of +/- 8 to 12 learners per group.

Both groups stand at the starting point. Each learner has a straw, and one learner per group picks a Smartie up with the straw and carries it across to the other side. When the learner reaches the finish line, they place the Smartie in the plastic container and then the next learner at the starting line must do the same with their Smartie. If the Smartie falls along the way, the group must start from the beginning.



4. Ukuhlala emadolweni (8 imizuzu)

IMIPHUMELA: Isikhala somuntu ngamunye, Ukubhula Amazolo, Ukusebenza Njengeqembu (abafundi basesikoleni esiphakeme).

OKUDINGEKAYO: Kuhle kube ngabafundi besikole sabaqalayo, kulo msebenzi, abafana namantombazane mabasebenze ngokwehlukana. Cabangela futhi abafundi abakhulu kakhulu ngomzimba.

UBUKHULU BEQEMBU: Amaqembu amancane abafundi abangaba yi-10-15 ngeqembu. Uma amaqembu emakhulu kusho ukuthi kumele kwakhiwe uhlaka oluthothene nolugine kakhudlwana.

Abafundi bama eziyingini ezehlukene, isiyingi sinabafana noma amantombazane kuphela. Phendukela kwesobunxele, nciphisa isiyingi abafundi basondelane ngendlela yokuthi ngamunye ame eduze komhlane kamata wakhe ongaphambili; futhi kube khona omunye emva kwakhe. Uma besondelana impela uhlaka olwakhiwayo luzoqina kakhulu. Manje bonke bahlala kanyekanye, bheka ukuthi bayakwazi yini ukuthi loyo naloyo ahlale emadolweni omunye. Isinyathelo esilandelayo: bheka ukuthi lesi siyingi siyakwazi yini ukugudluka, cela abafundi "bahambe" ngenkathi bonke belokhu behlezi.



5. Ukuqhiyama Omunye Komunye

(Opperman & Snyman, 2005) (10 ukuya ku-15 imizuzu)

IMIPHUMELA: Ukuxhumana, Ukulalela, Ukuncika Omunye Komunye, Ukusebenza Njengeqembu.

OKUDINGEKAYO: Sebenzisa iphepha lobukhulu be-A4 bese udweba kulo imifanekiso yezinto ngokuzithandela. Nika umholi weqembu elinye iphepha eliyi-A4 elingabhalwe lutho. Amapeni noma ama-kokki.

UBUKHULU BEQEMBU: Iqembu elincane elingeqi kubafundi abangama-25. Kufundisa kakhudlwana uma abanye abafundi bebukela balalele lapho abafundi ababili benza lo msebenzi. Kamuva laba abanye abafundi bangaziqhubekela bodwa nalo msebenzi.

Abafundi ababili bahlala baqhiyame ngomhlane omunye komunye. Umfundi oyedwa uphethe iphepha elinesibonelo sezinto ezidwetshwe kulo kuthi lo omunye umfundi aphaathe i-A4 engabhaliwe. Manje lo olalele kufanele achazelwe le nto edwetshiwe njengoba yena eyidweba ngokucophelela ephepheni elingabhaliwe ngokulandela iziyalelo azinikezwayo, ngaphandle kokubona iphepha ezidwetshwe kulo. Uma zicacile iziyalelo ezinikwayo ukuze lo ozilalele aziqonde kahle, imidwebo izovumelana ngokunembile. Abafundi mabashintshane bese ukhipha esinye isibonelo semidwebo.

6. Dlulisa isongo elikhulu

(Opperman & Snyman, 2005) (5 imizuzu)

IMIPHUMELA: Ukubhula Amazolo, Ukusebenza Njengeqembu, Ukuxhumana, Umncintiswano, Ukubhekana Nengcindezi.

OKUDINGEKAYO: Isongo elikhulu (hoop) eli-1 noma ama-2 ngeqembu

UBUKHULU BEQEMBU: Kungaba abafundi abayi-150. Hlukanisa iqembu libe ngamaqembu amancane abafundi abangaba yi-10-12 ngeqembu.

Amaqembu ama akhe iziyingi, abafundi babheke ngaphakathi, babambane ngezandla eqenjini. Abafundi ababili bakhumula izandla bese kumiswa isongo elikhulu phakathi kwabo,

baphinde babambane ngezandla phakathi kwale ndilinga. Manje isongo lilenga phakathi kwalaba bafundi ababili. Manje kufanele kuhanjiswa leli songo lizungeze esiyingini ngokushesha okunokwenzeka. Liqala ngokweqiswa ekhanda

liye ezinyaweni lidlulele kumfundi olandelayo. Abafundi kufuneka balokhu bebambane ngezandla. Isinyathelo esilandelayo: faka elinye isongo esiyingini bese lona lijaha leli lokuqala. Yiliphi iqembu elikwenza kahle konke?

7. Umdlalo Wokupela

(10 imizuzu)

IMIPHUMELA: Ukusebenza Njengeqembu, Ukuxhumana, Ubuholi.

OKUDINGEKAYO: Indawo enkulu evulekile, qaphela isikhumba sabafundi esingase silume ngokuhlala noma ukulala otshanini. Kutuswa kube ngaphandle kwendlu.

UBUKHULU BEQEMBU: Iqembu labangaphezu kwama-25 lingase libe wumqansa.

Khetha kusengaphambili amazwi (words) ambalwa noma izifengo (acronyms). Abafundi kufanele bapele la mazwi noma izifengo ngemizimba yabo. Kunokusetshenziswa izinto ezihlukahlukene njengenamba yebanga abafundi abakulo, 'MRC' (members of the representative council) uma beku-'MRC', noma 'SA' okumelele ukuthi 'South Africa'..



8. Ubuso nokumemeza

(30 imizuzu)

IMIPHUMELA: Ukusebenza Njengeqembu, Ukuveza Okusha, Ukuxhumana.

OKUDINGEKAYO: Upende wobuso (isibonelo, i-Bostik Face Paint Twisters iphatheka kalula), umbala owodwa ngeqembu

UBUKHULU BEQEMBU: Amaqembu ayi-6 asebenza kahle kakhulu, iphakethe le-Bostik linamashubhu ayi-6 emibala ehlukene.

Hlukanisa iqembu libe ngabafundi abangaba yi-8-10 ngeqembu. Iqembu ngalinye lithola umbala owodwa kapende wobuso. Kufanele kupendwe ubuso babafundi bese iqembu ngalinye lizakhela indlela yalo yokumemeza. Isinyathelo esilandelayo: isenokusetshenziswa enkathini ende, ngokwesibonelo uma kuyi-VLR, le ndlela yokumemeza inokusetshenziswa kuso sonke isikhathi sabo bengabaholi okuyinto engaqinisa ukuzwana kwabo.

9. Amaswidi I-Smarties Nama-straw

(20 imizuzu)

IMIPHUMELA: Ukuphikelela, Ukubhula Amazolo.

OKUDINGEKAYO: Izitsha zepulasitiki ezimbili nebhokisi lama-smartie ngeqembu.

I-straw kumfundi ngamunye.

Ama-cone okusebenza njengezimpawu zemingcele, amabili ngalapho kuqalwa khona namabili ngalapho kugcinwa khona. Kusenokusetshenziswa izintambo ukubonisa umudwa walapho kuqalwa khona noma owalapho kugcinwa khona, zibeke phansi enhlabathini. Misa lapho kuqalwa khona nalapho kugcinwa khona kuqhelelane ngamamitha angaba yi-10.

UBUKHULU BEQEMBU: Kuncintisana amaqembu amabili alinganayo ngobukhulu.

