

DANS HG (Tweede Vraestel)	609-1/2 U	2
-------------------------------------	------------------	----------

GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS
SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN

DANS HG
(Tweede Vraestel: Anatomie en
Gesondheidsorg)

TYD: 2 uur

PUNTE: 60

INSTRUKSIES:

- Leerders mag tydens die eksamensessie opstaan en beweeg om sodoende die relevante praktiese aspekte van vrae te kan toepas.
- Beantwoord AL die vrae.
- Elke feit tel 'n halfpunt.

AFDELING A
ANATOMIE

VRAAG 1

'n Vriendin van jou skryf 'n boek oor dans en benodig hulp. Omdat sy weet dat jy 'n biokinetikus is, stuur sy vir jou 'n e-pos met vrae oor skeletspiere wat sy in hoofstuk 1 van haar boek gaan gebruik. Hier volg die vrae:

- 1.1 Verduidelik asseblief die volgende terminologie:
- | | |
|------------------|-----------|
| 1.1.1 Inplanting | 0,5x2=(1) |
| 1.1.2 Agonis | 0,5x2=(1) |
| 1.1.3 Aponeurose | 0,5x2=(1) |
- 1.2 Hoe lyk die struktuur van skeletspiere en hoe heg dit aan been vas? Teken asseblief 'n skets met duidelike byskrifte. 0,5x7=(3,5)
- 1.3 Watter tipe spiersametrekkings word in dans gebruik? Verduidelik elke tipe. 0,5x7=(3,5)
- [10]**

DANS HG (Tweede Vraestel)	609-1/2 U	3
--	------------------	----------

VRAAG 2

Die volgende vrae het almal betrekking op oorsprong, inplanting en aksies van spiere en is gebaseer op die onderstaande foto.



(www.ptdc.org Klezmerbluegrass)

- 2.1 Watter spieraksie oefen die biceps van die voorarm uit? (0,5)
- 2.2 Verskaf die oorsprong en inplanting van die biseppspier. 0,5x5=(2,5)
- 2.3 Noem die TWEE spiere wat saamwerk om die danseres se skouergordel te stabiliseer. 0,5x2=(1)
- 2.4 Kies EEN van die spiere uit Vraag 2.3 en verskaf die oorsprong en inplanting daarvan. 0,5x5=(2,5)
- 2.5 As die danseres haar ondersteunende (staande) been sou reguit maak, watter spiergroep sou die agonis wees? (0,5)
- 2.6 Noem 'n spier uit die groep in Vraag 2.5 wat oor die heup en kniegewrig loop. Verskaf die oorsprong en inplanting daarvan. 0,5x3=(1,5)
- 2.7 Noem DRIE afsonderlike spiere wat moet saamtrek om die danseres se bolyf regop te bring. 0,5x3=(1,5)

[10]

b.o.

DANS HG (Tweede Vraestel)	609-1/2 U	4
--	------------------	----------

VRAAG 3

As deel van jou portefeuljetaak moet jy 'n klas aanbied vir jou mede-leerders. Jy besluit om vir jou klasmaats praktiese voorbeelde te wys van wat anatomies gebeur gedurende sekere dansbewegings. Gebruik soveel anatomiese terminologie as moontlik om vir jou klasmaats 'n gedetailleerde anatomiese uiteensetting van die volgende dansbewegings te gee. Skryf dít wat jy gaan sê in jou antwoordboek neer.

3.1 Beweging van die regterarm van voor die bobeen sywaarts boontoe na regs tot bo die kop, met voortsetting van die beweging in 'n sywaartse buiging van die bolyf na links. 0,5x12=(6)

3.2 Die beweging *tendu devant* (*tendu* = beenuitstrekking op die vloer; *devant* = na vore). 0,5x8=(4)
[10]

TOTAAL VIR AFDELING A: [30]

AFDELING B GESONDHEIDSORG

VRAAG 4

Jy is ingeskryf vir 'n Pilates-kursus. As deel van jou finale punt moet jy 'n mondelinge eksamen oor stresfrakture aflê. Organiseer jou idees volgens die volgende opskrifte en skryf hulle ter voorbereiding vir die eksamen neer.

4.1 Noem die oorsake en aanduidings van stresfrakture. 0,5x12=(6)

4.2 Verduidelik alle moontlike vorms van behandeling van stresfrakture. 0,5x8=(4)
[10]

VRAAG 5

Die kunsdirekteur van 'n dansgeselskap het onlangs die volgende gesê: *Dansers strewe daarna om grasieus en sonder inspanning te beweeg en daardeur 'n soepel en stylvolle geheelbeeld te skep waarvoor die gehoor bereid is om te betaal.*

Verduidelik die volgende aspekte wat op die bogenoemde stelling betrekking het:

5.1 Die doel van strekoefeninge 0,5x8=(4)

5.2 Metodes om te verseker dat dansers daartoe in staat sal wees om 'n sterk en beheersde uitvoering te kan lewer 0,5x8=(4)

5.3 Hipotrofie 0,5x4=(2)
[10]

DANS HG (Tweede Vraestel)	609-1/2 U	5
--	------------------	----------

VRAAG 6

Jy stel belang in 'n loopbaan as dieetkundige en beplan om 'n artikel vir jou skool se jaarblad te skryf oor die onderwerp: *Dieet en leefstyl sal optrede en prestasie bevorder.*

Verdere navorsing toon dat jy aspekte soos verlies aan spiertonus, stadiger metabolisme en 'n toename in liggaamsmassa moet ondersoek. Skryf die inligting vir jou artikel neer deur die volgende aspekte te bespreek:

- | | | |
|-----|--|-------------|
| 6.1 | Die <u>tipies</u> koolhidrate wat volgehoue energie sal verseker. Noem die <u>tipies</u> , beskryf hulle <u>kenmerke</u> en gee <u>voorbeelde</u> van voedselsoorte wat hierdie koolhidrate bevat. | 0,5x8=(4) |
| 6.2 | Korrekte voorbereiding vir 'n wedstryd of dansoptrede | 0,5x8=(4) |
| 6.3 | VIER sosiaal ongewenste gewoontes wat dansers of atlete moet vermy om 'n goeie fisiese toestand te verseker | 0,5x4=(2) |
| | | [10] |

TOTAAL VIR AFDELING B: [30]

TOTAAL: 60

EINDE