

GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS

SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN

DANS SG  
(Tweede Vraestel: Anatomie en  
Gesondheidsorg)

TYD: 1½ uur

PUNTE: 45

---

---

**INSTRUKSIES:**

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

AFDELING A  
**ANATOMIE**

**VRAAG 1**

1.1 Verskaf EEN woord vir die volgende beskrywings:

- 1.1.1 Die hoofspier wat beweging veroorsaak (0.5 x 2) = 1  
1.1.2 Die stewiger punt van 'n spierhegting (0.5 x 2) = 1  
1.1.3 'n Spierpees wat breed en plat is (0.5 x 2) = 1  
1.1.4 'n Spier wat die hoofspier help met beweging (0.5 x 2) = 1

1.2 Verduidelik aan 'n mede-leerder wat 'n engram is en hoe dit positiewe en negatiewe gevolge in 'n danser se lewe kan hê. (0.5 x 6) = 3

1.3 Watter tipe spiersametrekking sou plaasvind in die *erector spinae*-groep tydens 'n eenvoudige voorwaartse buiging van die bolyf? (0.5 x 2) = 1

**[8]**

**VRAAG 2**

Die volgende vrae het almal betrekking op die oorsprong, inplanting en aksies van spiere en is op die foto op bladsy 3 gebaseer.

2.1 Noem DRIE **individuele** spiere uit die spiergroep wat buiging van albei knieë veroorsaak het. (0.5 x 3) = 1.5

2.2 Met inagneming dat albei knieë gebuig is, noem die agonisspier wat plantarfleksie by albei enkelgewigte veroorsaak en verskaf sy oorsprong. (0.5 x 3) = 1.5

b.o.

- 2.3 Watter ander spier veroorsaak plantarflexie by die enkelgewrig wanneer die been reguit is? (0.5 x 2) = 1
- 2.4 As die danser haar voordyspiere konsentries sou saamtrek, watter aksie sou plaasvind en by watter gewrig sou dit plaasvind? (0.5 x 2) = 1
- 2.5 As die danser haar arms bymekaar sou trek, wat sou die agonisspier wees? (0.5 x 2) = 1
- 2.6 Verskaf die oorsprong en inplanting van jou antwoord op Vraag 2.5. (0.5 x 4) = 2  
**[8]**



([www.ptdc.org](http://www.ptdc.org)) (Syzygy)

### VRAAG 3

Jy stel 'n danssillabus vir fisioterapeute saam en aan die einde van die sillabus gee jy 'n gedetailleerde woordelys waarin jy verduidelik wat anatomies plaasvind wanneer die verskeie dansbewegings uitgevoer word. Skryf die verklarings wat jy vir die volgende bewegings sou gee in jou antwoordboek neer.

- 3.1 'n Uitgedraaide *retire* (Lig een been vanuit 'n uitgedraaide posisie op die grond terwyl jy seker maak dat die tone met die staande been in kontak bly tot by kniehoogte). Bespreek slegs die beweging in die bewegende been. (0.5 x 8) = 4
- 3.2 'n Sywaartse buiging van die bolyf na regs met die linkerarm bo die kop gehou. (Beskryf slegs wat in die lyf bokant die middellyn gebeur.) (0.5 x 4) = 2  
**[6]**

**TOTAAL VIR AFDELING A: [22]**

b.o.

**AFDELING B**  
**GESONDHEIDSORG****VRAAG 4**

Jy is die hoofdanser in 'n nuwe produksie met ingewikkelde choreografie. Terwyl jy besig was om te oefen, het jy gegly en jou enkel geswik. Buiten die feit dat dit baie seer was, het jy gesien dat dit dadelik begin swel het. Daar is beslis kleinweefsel-skade en dit lyk asof daar moontlik ook geskeurde ligamente kan wees. Dit wil voorkom dat hierdie besering sal veroorsaak dat jy vir ten minste vier tot ses weke nie sal kan dans nie.

- 4.1 Hoe sou jy jou besering behandel totdat jy by 'n dokter kan uitkom? (0.5 x 6) = 3
- 4.2 Noem al die nadelige gevolge wat jy tydens die herstelproses sal ervaar. (0.5 x 6) = 3
- 4.3 Watter voorsorgmaatreëls sal jy tref om beserings in die toekoms te voorkom? (0.5 x 4) = 2
- [8]**

**VRAAG 5**

Jy is 'n beroemde afgetrede danser en word gevra om lesings te gee by 'n dansopleidingsentrum. 'n Vraag wat dansers dikwels aan jou vra, is: "Hoe het u so soepel geraak?"

- 5.1 Gee 'n paar moontlike antwoorde op hierdie vraag. (0.5 x 6) = 3
- 5.2 Noem die voordele van strekoefeninge. (0.5 x 4) = 2
- 5.3 Jong dansers mag sukkel om hulle stamina te verbeter. Watter raad sal jy vir hulle gee oor hoe om hulle fiksheidsvlakke te verhoog? (0.5 x 6) = 3
- [8]**

**VRAAG 6**

Koolhidrate word beskou as die mees doeltreffende brandstof en is 'n danser se belangrikste bron van energie.

- 6.1 Watter tipes koolhidrate verskaf aanhoudende energie? 0.5
- 6.2 Noem DRIE voorbeelde van hierdie spesifieke koolhidrate. (0.5 x 3) = 1.5
- 6.3 Gee vir jou groep advies oor wat hulle voor 'n dansopvoering moet eet om sodoende 'n asemrowende vertoning te kan lewer van die begin tot die einde. (0.5 x 6) = 3
- 6.4 Bespreek hoekom dit belangrik is vir dansers om genoeg water deur die dag te drink. (0.5 x 4) = 2
- [7]**

**TOTAAL VIR AFDELING B: [23]****TOTAAL: 45****EINDE**