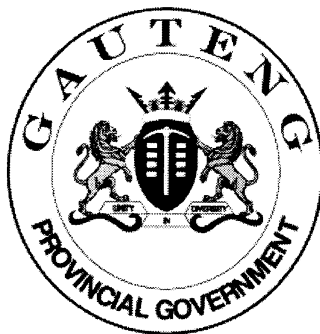


SENIORSERTIFIKAAT- EKSAMEN



FEBRUARIE / MAART

2007

DANS

HG

Tweede Vraestel

609-1/2 A

DANS HG: Vraestel 2

5 bladsye



609 1 2A

HG

X05



KOPIEREG VOORBEHOU
GOEDGEKEUR DEUR UMALUSI



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

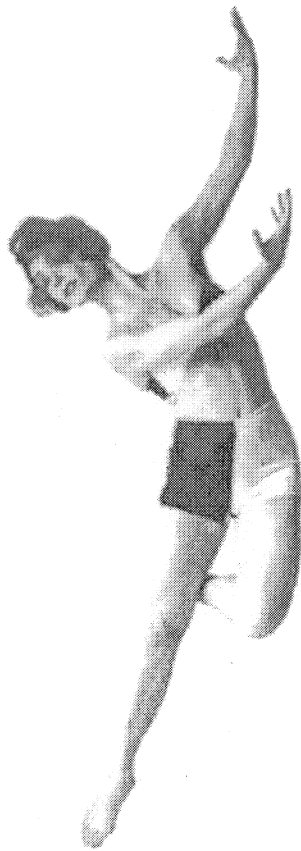
- 1.1 As aërobiese instrukteur besluit jy om 'n lys saam te stel van die terminologie wat jy gebruik in jou klasse om vir die lede van die gimnasium te gee. Voeg die volgende terme by jou lys en verduidelik elkeen volledig:
- | | |
|----------------------|-----------|
| 1.1.1 Periostium | 0,5x2=(1) |
| 1.1.2 Antagonis | 0,5x2=(1) |
| 1.1.3 Oorsprong | 0,5x2=(1) |
| 1.1.4 Stabiliseerder | 0,5x2=(1) |
- 1.2 Identifiseer die tipe spiersametrekking in elk van die volgende dansbewegings:
- | | |
|---|-----------|
| 1.2.1 Die kuitspier tydens 'n eenvoudige oplik ("rise") | 0,5x2=(1) |
| 1.2.2 Die dyspiere tydens 'n platrug (tafelrug) voorwaartse beweging | 0,5x2=(1) |
| 1.2.3 Die deltoïedspier tydens 'n beweging waar die arms stilgehou word na die kante toe (sywaarts) op skouerhoogte | 0,5x2=(1) |
- 1.3 'n Mede-danser in jou dansklas het tegniese foute wat sy uit gewoonte uitvoer. Bespreek engramme met haar voordat jy haar help om haar tegniek te korrigeer. Skryf wat jy met haar wil bespreek in jou antwoordboek neer. 0,5x4=(2)

- 1.4 Noem TWEE ander tipes spierweefsel wat in die liggaam gevind word, buiten skeletspierweefsel.

0,5x2=(1)
[10]

VRAAG 2

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



(www.ptdc.org Polaris 2)

- 2.1 Verskaf die naam, oorsprong en inplanting van die agonisspier wat die danseres se regterarm voor haar liggaam verby trek.
- 2.2 Noem die TWEE agonisspiere verantwoordelik vir die kantbuiging van die ruggraat na die regterkant en verskaf die inplanting van elke spier.
- 2.3 Noem die **spiergroep** wat fleksie in die danseres se linkerknie veroorsaak en verskaf die oorsprong daarvan.
- 2.4 Verskaf die name en oorspronge van die TWEE agonisspiere wat plantaarflexie van die danseres se regterbeen veroorsaak.

0,5x6=(3)

0,5x6=(3)

0,5x2=(1)

0,5x6=(3)

[10]

b.o.

VRAAG 3

Jy is besig om 'n artikel vir die afdeling oor bewegingswetenskap in die tydskrif *SA Dance* te skryf. Verduidelik die volgende dansbewegings wat korrek uitgevoer is in gedetailleerde anatomiese terminologie:

- 3.1 'n Voorwaartse buiging van die lyf in 'n staande posisie met die bene uitgedraai en uitgestrek 0,5x8=(4)
- 3.2 'n Uitgedraaide *tendu* (beenuitstreking op die grond) *derrière* (agtertoe) vanaf die uitgedraaide eerste posisie 0,5x12=(6)
[10]

TOTAAL VIR AFDELING A: [30]

AFDELING B

GESONDHEIDSORG

VRAAG 4

Gestel jy is 'n bekende fisioterapeut wat 'n lesing moet aanbied vir graad 12-dansers oor die oorsake en gevolge van beserings.

Organiseer jou idees en aantekeninge oor die volgende onderwerpe en skryf hulle as voorbereiding vir jou praatjie in jou antwoordboek neer.

- 4.1 Beskryf 'n besering wat deur foutiewe tegniek veroorsaak kan word. 0,5x6=(3)
- 4.2 Noem die gevolge van beserings op die liggaam. 0,5x6=(3)
- 4.3 Gee raad aan beseerde dansers oor hoe om 'n besering te hanteer. Dit sluit in die sielkundige gevolge, asook die besluit om aan te hou dans, al dan nie. 0,5x8=(4)
[10]

VRAAG 5

Jy is onlangs aangestel as die fiksheid- en tegniese opleidingsassistent vir die Suid-Afrikaanse Ballet Teater-dansgeselskap. Die dansers is soepel, maar hulle het hulp nodig om hulle krag en uithou vermoë te verbeter. Jy besluit om die volgende onderwerpe te verduidelik in jou eerste vergadering met die dansers:

- 5.1 Verduidelik hoe dansers hulle uithou vermoëns kan verbeter. 0,5x6=(3)
- 5.2 Noem die tekens van uitputting waarop dansers moet let terwyl hulle oefen. 0,5x6=(3)
- 5.3 Verduidelik die voordele van aërobiese oefening. 0,5x6=(3)
- 5.4 Noem TWEE voorbeelde van aërobiese oefening. 0,5x2=(1)
[10]

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

VRAAG 6

Jy was 'n professionele danser wat 'n sielkundige geword het. Jy skryf gereeld vir die tydskrif, *Dance Illusions*, onder die afdeling "Raad vir Dansers". Bespreek en gee advies oor die volgende onderwerpe:

- | | | |
|-----|---|-------------|
| 6.1 | Depressie by dansers en die moontlike oorsake daarvan | 0,5x8=(4) |
| 6.2 | Moontlike oplossings om depressie te oorkom | 0,5x6=(3) |
| 6.3 | Noem 'n paar ongesonde verslawings waaraan dansers moontlik kan ly. | 0,5x6=(3) |
| | | [10] |

TOTAAL VIR AFDELING B: [30]

TOTAAL: 60

EINDE