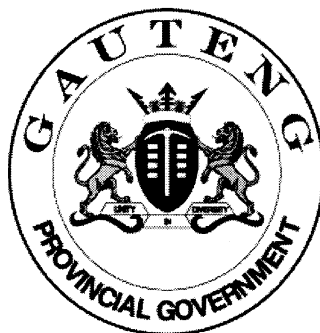


# SENIORSERTIFIKAAT- EKSAMEN



FEBRUARIE / MAART

2007

DANS

SG

Tweede Vraestel

609-2/2 A

DANS SG: Vraestel 2



609 2 2A

SG

5 bladsye

X05



KOPIEREG VOORBEHOU  
GOEDGEKEUR DEUR UMALUSI



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 Die volgende stellings verwys na skeletspiere. Die stellings is óf heeltemal korrek (WAAR) óf gedeeltelik korrek of heeltemal verkeerd (ONWAAR). Lees sorgvuldig deur al die stellings en besluit watter is WAAR en watter is ONWAAR.

LET WEL: Indien jy besluit 'n stelling is ONWAAR (gedeeltelik of heeltemal verkeerd) gee 'n rede vir jou antwoord.

- 1.1.1 Inplanting is die punt van aanhegting waar beweging plaasvind. (0.5 x 2) = 1
- 1.1.2 'n Engram is 'n senuweekanaal gevorm in die brein deur konstante en akkurate herhaling. (0.5 x 2) = 1
- 1.1.3 Isometriese spiersametrekking vind plaas wanneer die spier saamtrek en verkort. (0.5 x 2) = 1
- 1.1.4 Die sinergis is die hoofspier wat beweging veroorsaak. (0.5 x 2) = 1
- 1.1.5 Hitte word vrygestel as gevolg van spiersametrekking. (0.5 x 2) = 1
- 1.2 Teken vir 'n lesing 'n eenvoudige skets (met byskrifte) van die struktuur van skeletspiere en hoe dit aan die been heg. (0.5 x 6) = 3

**[8]**

## VRAAG 2

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

- 2.1 Noem die TWEE groot spiere wat die manlike danser se skouergordel stabiliseer, en verskaf hulle inplantings. (0.5 x 7) = 3.5
- 2.2 Wat sou die agonisspier wees as die danseres haar rug sou buig en regop sit? (0.5 x 2) = 1
- 2.3 Gee die oorsprong en inplanting van die spier in jou antwoord op Vraag 2.2. (0.5 x 3) = 1.5
- 2.4 Watter VIER spiere vorm die spiergroep wat eksentries saamtrek in die manlike danser se gebuigde been? (0.5 x 4) = 2

[8]



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

### VRAAG 3

Bespreek die volgende dansbewegings volledig vir 'n bewegingstudie vir 'n elektroniese choreografie-werkswinkel:

- 3.1 'n Spiraal (rotasie) van die bolyf na links, met die arms op skouerhoogte gehou. (Die bene is parallel en voete heupafstand van mekaar af.) (0.5 x 8) = 4
- 3.2 'n *Tendu* (beenuitstreking op die grond) *devant* (vorentoe). (0.5 x 4) = 2  
[6]

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

## **AFDELING B**

### **GESONDHEIDSORG**

### VRAAG 4

Die swaard van beserings is iets wat oor alle dansers en atlete se koppe hang. Sommige van hulle sal gelukkig genoeg wees om hulle loopbane te voltooi sonder ernstige beserings, terwyl ander ongelukkig genoeg sal wees om hierdie loopbaanbedreiging te ervaar.

- 4.1 Noem en bespreek omgewingsverwante oorsake van beserings. (0.5 x 6) = 3
- 4.2 Ten spyte van die feit dat die uiteindelijke diagnose en behandeling van beserings die verantwoordelikheid van 'n geneesheer bly, is daar behandelingsmoontlikhede wat jy op jouself kan toepas. Noem hierdie behandelingsmoontlikhede en verduidelik kortliks hoe jy elkeen sal toepas. (0.5 x 6) = 3
- 4.3 Jou vriend ly aan 'n knokkeltoon ("bunion").  
4.3.1 Verduidelik aan haar hoe dit kon ontwikkel het.  
4.3.2 Verduidelik hoe sy dit kan behandel. (0.5 x 4) = 2  
[8]

### VRAAG 5

Dansers op 'n verhoog skep die indruk dat hulle droomagtige, delikate wesens is, maar in werklikheid moet hulle fisies sterk asook fiks wees.

- 5.1 Hoe bereik dansers 'n hoë fiksheidsvlak? (0.5 x 6) = 3
- 5.2 Soepelheid dra by tot hierdie illusie. Noem al die voordele van strekoefeninge. (0.5 x 6) = 3
- 5.3 Definieer die konsep **ballistiese strekoefeninge** en gee voorbeelde daarvan. (0.5 x 4) = 2  
[8]

### VRAAG 6

Jy is die skrywer van 'n advieskolom in 'n danstydskrif. Die mees algemene vrae het betrekking op dieet en voeding. Verkeerde advies kan lei tot afbrekende gedrag en ongesonde eetgewoontes, dus moet jy hulle taktvol en met wetenskaplike kennis hanteer.

Deur die bogenoemde in ag te neem, gee advies oor die volgende onderwerpe:

- 6.1 "Watter voedselsoorte moet ek voor 'n opvoering eet?" (0.5 x 6) = 3
- 6.2 "Ek is aangesê om my dieet met vitamieene aan te vul. Waarom?" (0.5 x 4) = 2
- 6.3 "Ek het 'n rukkie gelede van dansmaatskappy verander en van Kaapstad na Gauteng toe getrek. Ek het agtergekom dat ek nou gereeld moeg en gedehidreerd voel. Hoe kan ek hierdie probleme oorkom?" (0.5 x 4) = 2

[7]

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

**TOTAAL: 45**

**EINDE**