education

Department:
Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT

GRAAD 12

DANSSTUDIES

MEMORANDUM

MODEL 2008

PUNTE: 150

TYD: 3 uur

Hierdie memorandum bestaan uit 29 bladsye.

Kopiereg voorbehou

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Lees AL die vrae aandagtig deur.

2. Let daarop dat daar keuses tussen vrae en tussen onderafdelings van vrae is. Jy het keuses tussen:

   VRAAG 1.1 en 1.2
   VRAAG 3 en 4
   VRAAG 5.1 en 5.2
   VRAAG 11 en 12
   VRAAG 13.1 en 13.2
   VRAAG 14 en 15

3. Laat DRIE reëls oop na ELKE antwoord.

4. Begin ELKE afdeling op 'n NUWE bladsy.

5. Nommer die antwoorde korrek volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.

6. AL die antwoorde moet in die ANTWOORDEBOEK geskryf word.

7. Punte word NIE per feit toegeken nie. In jou antwoorde moet jy soveel as moontlik uitbrei en verduidelik.

8. Skryf netjies en leesbaar.

INSTRUKSIES EN INLIGTING VIR ONDERWYSERS

Neem kennis dat daar heelwat keuses in hierdie modelvraestel ingesluit is om beide onderwyser en leerder te help mbt die tipes vrae wat gevra kan word.

Die nasienriglyne het beide assesseringskale en memo's om die onderwyser te help om te sien hoe punte toegeken moet word.

Meer inligting word in die memo's ingesluit as wat daar van die leerders in hulle antwoorde verwag word, om ruimte te laat vir alternatiewe antwoorde.

AFDELING A: DANSTEORIE EN -GESKIEDENIS

VRAAG 1

Beantwoord ÓF VRAAG 1.1 ÓF VRAAG 1.2.

VOORGESKREWE DANSWERKE			
Suid-Afrikaanse Choreograwe	**Danswerke**	**Internasionale Choreograwe**	**Danswerke**
Veronica Paeper	*Orpheus in the Underworld*	George Balanchine	*Apollo* of *Agon*
Vincent Mantsoe	*Gula Matari*	Alvin Ailey	*Revelations*
Alfred Hinkel	*Last Dance (Bolero)*	Martha Graham	*Appalachian Spring* of *Lamentation*
Sylvia Glasser	*Tranceformations*	Christopher Bruce	*Ghost Dances* of *Rooster*
Gary Gordon	*Bessie's Head*	Marius Petipa en Lev Ivanhof	*Swan Lake*
Mavis Becker	*Flamenco de Africa*	Vaslav Nijinski	*Le Sacre du Printemps*
Hazel Acosta	*Blood Wedding*	Paul Taylor	*Esplanade*
Caroline Holden	*Imagenes*		

1.1 Kies EEN choreograaf uit die bostaande lys. Skryf 'n artikel vir 'n danstydskrif oor hierdie choreograaf. Sluit die volgende inligting, in geen besondere volgorde in nie: (Onthou om jou artikel 'n opskrif te gee en om die naam van die choreograaf na wie jy verwys, in te sluit. MOET NIE die nommering in jou antwoord gebruik NIE.)

1.1.1 Biografiese inligting, insluitende land van oorsprong en loopbaan (opleiding en ondervinding) (3)
1.1.2 Produksies (welbekende danswerke) (3)
1.1.3 Invloede en medewerking (4)
1.1.4 Tydperk, sosiale en politieke konteks (4)
1.1.5 Bydraes tot die ontwikkeling van dans (4)
(Punte toegeken vir die aanbied van die inligting as 'n tydskrifartikel.) (2)
[20]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Dansgeletterdheid, analise	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
			✓		6	6	8

MEMO: Assesseringskaal

Ontoereikend 1 (0 – 29) 0 - 5	Basies 2 (30 – 39) 6 - 7	Matig 3 (40 – 49) 8 - 9	Voldoende 4 (50 -59) 10 - 11	Beduidend 5 (60-69) 12 - 13	Verdienstelik 6 (70 – 79%) 14 - 15	Uitmuntend 7 (80 – 100%) 16 -20
Verwarring tussen danswerke/cho-reograwe of het nie die vraag verstaan nie of het min poging aangewend om die vraag te beantwoord.	Baie min feite in die antwoord gegee en daar is foute. Min begrip van die spesifiek danswerk/chor eo-graaf.	Die antwoord bevat min feitelike detail maar daar is ook foute.'n oppervlakkige begrip van die danswerk/choreog raaf word getoon. Irrelevante inhoud.	Akkuraatheid en begrip word getoon maar daar is uitlatings. Idees is nie konsekwent met bewyse ondersteun nie.	Goed gestruktureerd en geskryf. Demonstreer analise en begrip. Ook in staat om beweringe met bewyse te ondersteun.	Goed gestruktureerd en in die vereiste formaat geskryf. Dit toon vermoë om wat geleer is binne 'n geldige konteks te plaas. Demonstreer begrip en ontleding. Kan beweringe met bewyse ondersteun.	Goed gestruktureerd en uitstekend in die vereiste formaat geskryf. Dit toon vermoë om wat geleer is binne 'n geldige konteks te plaas. Demon-streer gedetail -leerde analise-akkuraa t-heid, insig en begrip. Kan bewe-ringe met bewyse onder-steun.

1.1 MEMO: Voorbeeld van een moontlike antwood.

Artikel: Christopher Bruce
Christopher Bruce is tans een van die voorste choreograwe in die wêreld. Hy is in Brittanje op 3 Oktober 1945 gebore en het as seun polio opgedoen wat sy bene beskadig het. Sy vader het hom aangemoedig om te dans omdat hy geglo het dit sou sy bene verbeter en dat dit 'n goeie loopbaan sou wees. Hy het klasse begin by die Benson Stage Academy in Scarborough, waar hy ballet, klopdanse en akrobatiese dans gedoen het. **Elemente van al hierdie vroeë style is duidelik in sy choreografie.** Teen die ouderdom van 13 het Bruce by die Ballet Rambert School aangesluit en is aanvaar in 1963. Op hierdie stadium was dit primêr 'n balletgeselskap. In 1966 het die **Artistieke Regisseur Norman Morrice, Rambert hervorm om ook kontemporêre werke in die repertoire in te sluit.**

Bruce het uitgestyg as een van die gesleskap se voorste dansers en is as 'n intense en dramatiese kunstenaar/danser erken. Sommige van die rolle waarvoor hy die beroemdste is, is as die bosgod/faun in Nijinsky se *L'apres-midi d'un faune* en Pierrot in Tetley se *Pierrot Lunaire.* Hy het hoofsaaklik vir die Rambert Dance Company opgetree met gasoptredes vir andergesleskappe. Sy laaste groot rol was in 1988 vir die London Festival Ballet.

Bruce se chorografiese talente is deur die Rambert Company geïnspireer en aangemoedig. Die geselskap het 'n reputasie vir die 'grootmaak' van jong choreograwe en die verskeidenheid en eksperimentering van die werk van die geselskap het Bruce se natuurlike talent gestimuleer. Hy is beskou as die laaste choreograaf wat deur die geselskap se stigter **Marie Rambert**. 'grootgemaak' is. Bruce het sy eerste werk, *George Frideric,* in 1969 geskep. Hy choreografeer 'n verdere **twenty werke vir die geselskap**, en word toe aangestel as **Mede-regisseur en toe as Mede-choreograaf.** Bruce was toenemend as choreograaf regoor die wêreld in aanvraag. Hy het 'n verhouding gebou met die **Nederlands Dans Theatre, Royal Danish**

Ballet and the Houston Ballet en het musiekblyspele, opera's en vir film en televisie gechoreografeer.

Van 1994 tot 2002 was Bruce die regisseur van die Rambert Dance Company en in hierdie rol het hy heelwat nuwe werke deur beroemde internasionale choreograwe soos Merce Cunningham (VSA) en Jiri Kilian (Nederland) laat doen. In Junie 1998 is **Christopher Bruce se rol as een van Brittanje se voorste choreograwe in beide ballet en kontemporêre geselskappe erken en is 'n CBE aan hom toegeken vir 'n leeftyd se diens aan dans.**

Bruce vermy die skryf van programnotas of om enige spesifieke stellings oor die idees agter sy werk te maak aangesien hy verkies dat gehore dit op hulle eie interpreteer. Sy werke het gewoonlik 'n duidelike tema en daar is 'n sterk gevoel van karakter maar ruimte word gelaat vir individuele interpretasie. “In "n sekere sin het my balletwerke 'n **verhalende kwaliteit** of tipe onderwerpmateriaal. Dit is egter dikwels nie 'n spesifieke een-reël narratief nie, maar eerder lae beelde wat 'n soort collage vorm en wat ruimte laat vir die gehoor se verbeelding om te werk. (C.B. *Houston Press* 22 May 1988)

Bruce gebruik 'n **wye verskeidenheid musiek** in sy werke, vanaf klassieke werke tot populêre deuntjies. In *Rooster* (1991) het hy musiek van die Rolling Stones gebruik. Kostuums, beligting en ontwerp dra by tot die ontwikkeling van sy idees maar dit is belangrik vir Bruce dat hierdie elemente bewegingsvryheid toelaat en nie afbreuk doen aan die choreografie nie. **Bruce se bewegingskat word uit klassieke ballet en kontemporêre dans gehaal, veral die Graham tegniek wat 'n groot deel van sy opleiding gevorm het.** Sy choreografie sal haal uit ander dansstyle, naamlik volksdanse en sosiale dans en klopdans reekse afhangende van die idees agter die werk. **‘Alledaagse’ bewegings en gebare word ook geïnkorporeer en gebruik.**

Bruce het al dikwels politieke en sosiale temas in sy choreografie gebruik en sy werk **ontwikkel gewoonlik uit 'n spesifieke stimulus soos musiek, kuns of skryfwerk** In die verwerking van sy gekose tema in beweging abstraheer hy eerder die idee as om dit letterlik te interpreteer.

Bruce is baie 'vrugbaar' en het baie danswerke gechoreografeer. Van sy meer bekende werke sluit *Ghost Dances, Rooster, Berlin Requiem, Swansong, Intimate Pages* en *Sergeant Early’s dream* in. **Hy het dans gewild gemaak vir 'n breë gehoor en gaan voort om uitstekende choreografie te produseer.**

OF

1.2 Kies EEN voorgeskrewe danswerk uit die bostaande lys. Skryf 'n resensie vir 'n danstydskrif. Onthou om die titel van die danswerk en die naam van die choreograaf in te sluit. MOET NIE die nommering in jou antwoord gebruik nie. Sluit die volgende inligting in:

1.2.1 Name van ander persone wat by die danswerk betrokke was, byvoorbeeld die komponis, ontwerpers, dansgeselskap (3)

1.2.2 Besonderhede oor die uitvoering, soos dansvorm, styl en tydperk (3)

1.2.3 Agtergrond van die choreografie, byvoorbeeld tydperk, sosiale of politieke konteks (4)

1.2.4 Beskrywing van die dans, tema, struktuur en ontwerp (stelle, kostuums, beligting) en hoe dit die werk versterk het (6)

1.2.5 Jou indruk van die impak van die danswerk (2)
(Punte toegeken vir die aanbied van die inligting as 'n resensie.) (2)
[20]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Dansgeletterdheid, analise	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
			✓		6	6	8

MEMO: Assesseringskaal

Ontoereikend 1 (0 – 29) 0 - 5	Basies 2 (30 – 39) 6 - 7	Matig 3 (40 – 49) 8 - 9	Voldoende 4 (50 -59) 10 - 11	Beduidend 5 (60-69) 12 - 13	Verdienstelik 6 (70 – 79%) 14 - 15	Uitmuntend 7 (80 – 100%) 16 -20
Verwarring tussen danswerke/cho-reograwe of het nie die vraag verstaan nie of het min poging aangewend om die vraag te beantwoord.	Baie min feite in die antwoord gegee en daar is foute. Min begrip van die spesifiek danswerk/chore o-graaf.	Die antwoord bevat min feitelike detail maar daar is ook foute.'n oppervlakkige begrip van die danswerk/chore ograaf word getoon. Irrelevante inhoud.	Akkuraatheid en begrip word getoon maar daar is uitlatings. Idees is nie konsekwent met bewyse ondersteun nie.	Goed gestruktureerd en geskryf. Demonstreer analise en begrip. Ook in staat om beweringe met bewyse te ondersteun.	Goed gestruktureerd en in die vereiste formaat geskryf. Dit toon vermoë om wat geleer is binne 'n geldige konteks te plaas. Demonstreer begrip en ontleding. Kan beweringe met bewyse ondersteun.	Goed gestruktureerd en uitstekend in die vereiste formaat geskryf. Dit toon vermoë om wat geleer is binne 'n geldige konteks te plaas. Demon-streer gedetail-leerde analise-akkuraat -heid, insig en begrip. Kan bewe-ringe met bewyse onder-steun.

1.2 MEMO: Voorbeeld van een moontlike antwoord.

Resensie: Orpheus in the Underworld
Orpheus in the Underworld is 'n drie-bedryf-ballet wat deur **Veronica Paeper** gechoreografeer is en wat op die **operette deur Jacques Offenbach** gebaseer is. Dit is die eerste keer deur **KRUIK Ballet** uitgevoer by die **Nico Malan Operahuis, Kaapstad op 28 Januarie 1982.**

Orpheus in the Underworld is 'n hoogs **komiese ballet** gebaseer op die Griekse legende van Pluto, god van dir Onderwêreld, wat verlief raak op op Eurydice, vrou van Orpheus, en haar na sy koninkryk lok. **Paeper se vertelling** het die tradisionele storie van Orpheus laat vaar rn haar ballet **gebaseer** op **Jacques Offenbach se operette. Dit vind plaas laat in die 1920's, teen 'n besliste Frans-Italiaanse agtergrond met** Pluto as die hoof van 'n Mafia-agtige onderwêreld, Calliope, Orpheus se ietwat neurotiese en later beskonke moeder en Offenbach self hou 'n ogie oor die verrigtinge.

Die Storie (Samevatting)
Bedryf 1 vind plaas by die Hotel le Grand. Orpheus en Eurydice se huwelik is nie gelukkig nie en wanneer Pluto Eurydice verlei en ontvoer is beide sy en Orpheus baie gelukkig. Wanneer Calliope, Orpheus se moeder, aankom en ontdek wat gebeur het, is sy baie geskok en, in die belang van mitologie, dring sy daarop aan dat Orpheus na Olympus gaan om hulp te soek om Eurydice van die Onderwêreld terug te eis. Natuurlik dring sy moeder daarop aan om hom te vergesel.

Bedryf 2 vind plaas op Olympus waar die lewe bietjie vervelig is en wanneer Pluto sy nuutste verowering bekend stel, Eurydice, bied dit 'n welkome alhoewel ietwat ontwrigtende vermaak. Orpheus en Calliope arriveer en Jupiter staan haar versoek om hulp toe, waarna al die gode en godinne besluit om hulle na Hades, die Onderwêreld te vergesel.

Bedryf 3 vind plaas in Hades. Eurydice is nou die ster van die Onderwêreld se nagklub. Net wanneer almal hulleself geniet, bederf Calliope hulle pret deur Jupiter te herinner aan hulle doel. Hy beveel Orpheus om te gaan gevolg deur Eurydice. Maar Offenbach tree tussen beide en alles ontaard in verwarring.

Orpheus gebruik 'n klassieke styl maar passies word met alledaagse bewegings gekombineer en die styl van die passies pas by die tydperk waarin die werk afspeel. Die musiek is deur Jacques Offenbach gekomponeer en vir die ballet bewerk deur **Michael Tuffin**. Offenbach was 'n Franse komponis. Hy is in 1891 in Cologne, Duitsland gebore en na Parys in 1833 om die tjello te bestudeer. Sy operettes is snaaks, gevat en satiries. Hy komponeer meer as 90 werke vir die verhoog. Sy eerste sukses was Orpheus in the Underworld wat in 1958 by die Bouffes-Parisien Theatre geopen het.

In lyn met die konsep dat Orpheus 'n vioolonderwyser is, is die beroemde vioolsolo van Offenbach se operette vir die ballet behou. Nog 'n herkenbare stuk is die Can-Can. Baie van die melodieë is 'n samesmelting van twee of meer deuntjies uit verskillende operettes wat Offenbach gekomponeer het.

Peter Cazlet het die kostuums en die dekor ontwerp. Die aandjasse wat die 'godinne' gedra het, is deur Dicky Longhurst ontwerp. Die kostuumstyle dwarsdeur die ballet is **tipies van die laat '20's. Die dekor was skouspelagtig.** Die hele balletwerk vind plaas op drie vloere van 'n hotel. Die openingstoneel het 'n oordadige trap. Olympus lyk soos 'n luukse toerskip met 'n swembad en stoele, en Hades is 'n broeiende nagklub met rooie, diep pienk en swart as die oorwegende kleure.

Die hoofbestanddeel wat hierdie ballet so innoverend maak, is die wonderlike humor daarvan. Dit is pure vermaak en gehore word daarna aangetrek juis hierom. Dit bevat 'n bietjie satire, soos 'n aërobiese toneel wat dit relevant maak vir ons hedendaagse lewe en ons vir onsself laat lag. **Dit word sterk aanbeveel vir 'n aand van ontspanne en genotvolle vermaak.**

VRAAG 2

Dans kan as 'n simboliese taal beskou word. Verwys na enige van die voorgeskrewe danswerke wat jy bestudeer het en skryf 'n opstel waarin verduidelik word hoe simbolisme gebruik is om idees, boodskappe of stories te kommunikeer. Noem die danswerk en die choreograaf na wie jy verwys.

Maak seker dat jy NIE oor dieselfde choreograaf of danswerk as in VRAAG 1 skryf NIE. Onthou om 'n opstelformaat en NIE nommering te gebruik nie.

Sluit die volgende inligting in:

2.1 Die agtergrond en tydperk wat die choreografie geïnspireer het (5)

2.2 Die simbolisme gebruik en die betekenis daarvan (5)

2.3 Hoe die choreograaf die simbolisme gebruik het, byvoorbeeld deur die keuse van bewegings, musiek, kostuums, grimering, stel, beligting of enige ander effekte wat hy/sy gekies het (5)
[15]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Danssimboliek, dansgeletterdheid, analise	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
			✓			5	10

MEMO: Assesseringskaal

Onttoereikend 1 0 -3	Basies 2 (30 – 39) 4	Matig 3 (40 – 49) 5	Voldoende 4 (50 -59) 6	Beduidend 5 (60-69) 7 - 8	Verdienstelik 6 (70 – 79%) 9 - 10	Uimuntend 7 (80 – 100%) 11 - 12
Verwar met ander danswerke of het nie die vraag verstaan nie of het min poging aangewend om die vraag te beantwoord.	Baie min feite in die antwoord gegee en daar is foute. Min begrip van die spesifiek choreograaf se werk of simboliek.	Die antwoord bevat min feitelike detail oor 'n danswerk maar herken nie simboliek nie. Sluit foute in. 'n Oppervlakkige begrip van die danswerk word getoon. Irrelevante inhoud.	Akkuraatheid en begrip van simboliek van die spesifieke choreograaf se werk word getoon. Daar is weglatings. Idees is nie konsekwent met bewyse ondersteun nie.	Antwoord gestruktureer en met akkuraatheid en begrip van sommige van die simboliese aspekte van die spesifieke choreograaf se werk geskryf. In staat om beweringe met bewyse te ondersteun.	Goed gestruktureerd en toon analise, begrip en insig van simbolisme en hoe die choreograaf dit gebruik. Kan beweringe met bewyse uit die danswerk ondersteun.	Goed gestruktureerd en uitstekend geskryf met gedetailleerde analise, akkuraatheid, insig en begrip, van simboliek en hoe die choreograaf dit gebruik het. Kan bewe-ringe met bewyse uitd ie danswerk ondersteun.

MEMO: Voorbeeld van een moontlike antwoord.

Lamentation vir die Martha Graham Dance Company deur Martha Graham gechoreografeer.
Martha Graham se solo 'Lamentation', qat oorspronklik deur haarself gedans is, gebruik 'n aantal simbole om droefhied/leed uit te druk en hoe droefheid jou verstand, liggaam en siel kan aantas. **Op daardie stadium was Graham besig om met 'n nuwe dansskat te eksperimenteer wat, volgens Graham, 'die binnelandskap sigbaar sou maak'.** Die danser wou haar diepste gedates deurd ie beweging van liggaam weergee. **Die choreograaf se bedoeling was om emosie te ondersoek deur beweging** met die fokus op die spanning en lyding van die menslike verstand.

Op daardie stadium is Graham deur die groeiende bewustheid van teorieë rondom die mesnlike verstand beïnvloed. In 1900 het Sigmund Freud due wêreld verras met sy *Interpretation of Dreams* gevolg deur sy *Theory of Sexuality*. Vir die eerste keer is die kompleksiteite van die menslike verstand analities benader. In die 20ste eeu is die ontwikkeling van 'n konsep van die self gesien wat teen die destydse staandarde van skoonheid gegaan het. Hierdie hergeboorte het 'n terugkeer na die natuur en alles wat primitief is, vereis. In dramakringe is klem geplaas op persoonlike uitdrukking. **Die konsep van selfuitdrukking het in die danswêreld hoofsaaklik deur die werk van Isadora Duncan te voorskyn gekom. Graham is ook beïnvloed deur Delsarte wat die idee van drie afdelings van die mens bekendgestel het: die intellektuele, die emosionele en die fisiese wat deur die drie natuurlike wette gekanaliseer word: tyd, beweging en ruimte deur die liggaam te gebruik om op verstaanbare wyse emosies en idees uit te druk.**

Die gekose begeleiding was 'm musiekpartituur, 'n smartlike klavierstuk deur die Hongaarse kompon**is, Zoltan Kodaly (1882-1967). Die musiek speel 'n belangrike rol in die plasing van intense folterende atmosfeer.** Wanneer sy begin met die emosies wat in haar opstu, raak die akkoorde wat aanvanklik sag en rustig was, meer wanklankig/onharmonieus. Dit bou op na die klimaks waar sy voor die werklikheid te staan kom en daar is 'n aantal wanklanke en 'n reeks dreigende skale en strek dramatiese wanklanke. Die musiek raak uiteindelik rustiger wanneer sy tot die besf ko dat sy self haar leed moet leer hanteer.

Die danser is geklee in 'n **buis pers truirekstof, simbolies van haar eie liggaam.** Slegs aahr gesig, hande en voete is sigbaar. Elke skerp, hoekige beweging wat die danser maak is 'n manifestasie van die verskriklike oorlog wat in haar woed. terwyl sy heen en weer wieg, trek en pluk sy aan die beperkende materiaal met haar hande, elmboë, knieë en skouers om haar emosies uit te druk. Die dans is 'n solo op 'n **strak, leë verhoog wat haar isolasie verteenwoordig.** Die beligting is 'n enkele koloig op die danser wat tot haar gevoel van alleenhedi bydra. Die **enigste rekwisiet os 'n bankie in die middel wat haar verstrikking in haar eie gees en liggaam simboliseer. Die beweging is verdraai, hoekig en nie mooi nie wat haar gevoel oor haarself simboliseer.**

Beantwoord of VRAAG 3 of VRAAG 4.

VRAAG 3

Jy het pas 'n dansprogram geslaag en wil graag 'n dansgemeenskapsprojek in 'n minderbevoorregte gebied van stapel stuur. 'n Plaaslike maatskappy het jou die gebruik van 'n groot, ongebruikte ruimte op hulle sakeperseel aangebied. Hulle het ingestem om jou te borg om 'n opheffingsprogram aan die gang te kry en versoek dat jy 'n voorstel indien van wat jy sou benodig om dit aan die gang te kry. Sluit die volgende by jou voorstel in:

3.1 Die naam en 'n kort verduideliking van die projek (5)

3.2 Die behoeftes van die projek in besonderhede (byvoorbeeld rolspelers en hulpbronne) en hoe jy die projek sal volhou (7)

3.3 'n Verduideliking van hoe die gemeenskap sou baat en ook hoe die borg deur hulle bydrae sal baat (3)
[15]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Gemeenskapsprojek	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
			✓		5	7	3

MEMO: Voorbeeld van een moontlike antwoord.

"IKAGELENG COMMUNITY DANCE PROJECT"

<u>Missiestelling</u>

Ikageleng (bou julleself) Community Dance Project het ten doel om die jeug op te hef en om te voorkom dat hulle moontlik by dwelms, misdaad en bendes betrokke raak. Die doel is om hulle teen 'n betekenislose lewe te beskerm wat daartoe kan lei dat hulle met MIV en vigs besmet raak. Ons sal betekenisvolle ontspanning, mentorskap en 'n veilige samkomplek aanbied waar hulle kan sosialiseer. Hulle sal vaardighede, kennis en waardes opdoen wat nie net hulle lewenswyse sal verbeter nie maar ook kan bydra tot hulle toekoms. Ons het ook ten doel om bewustheid van dans te skep nie slegs as kunsvorm nie, maar ook as 'n moontlike loopbaanopsie in di egemeenskap.

<u>Aktiwiteite van die project</u>

Dansklasse sal tussen 15:00 en 17:30 Maandae tot Vrydae plaasvind. Die onderwysers sal ander professionele dansers insluit om verskeidenheid te gee in die opleiding van die deelnemers. Daar sal elke ses maande 'n produksie wees om die werk van die deelnemers in die gemeenskap bekend te stel . Ons sal ook uitreikprogramme vir weeshuise, tehuise vir slagoffers van mishandeling en skole aanbied.

<u>Behoeftes mbt die plek/toerusting</u>

- Vloer moet veilig, glad en skoon wees
- Verf die mure
- Musiekstelsel
- Televisie en DVD-speler
- Tromme

- Benodig toiletfasiliteite en aantrekkamers
- Groot teken buite die gebou vir reklame

Volhoubaarheid

- Ruinte moet onderhou word
- Advertensie-bladjies, plakkate en media
- Bring onderwysers van buite om werksessies aan te bied
- Doen aansoek vir borgskappe en toelaes
- Skakel met skole

Gevolgtrekking

The Ikageleng Community Dance Project sal dankbaar wees vir die ondersteuning van die maatskappy en ons sal verseker dat dat die maatskappy se fondse goed gebruik word en 'n verskil in die gemeenskap maak.. Ons vennootskap sal help om die problem wat ons land in die gesig staar op te los. Die maatskappy sal bydra tot 'n afname in misdaad en geweld binne die gemeenskap. en ook tot die maatskaplike opheffing van die gemeenskap en sal belastingkortings ontvang. Die projek sal verseker dat die maatskappy reklame kry by al die geleenthede wat gehou word soos opvoerings, uitreikingsprogramme en werksessies.

OF

VRAAG 4

Jy is 'n vryskutchoreograaf en het opdrag ontvang om 'n groot danswerk te skep wat by 'n dansfees in 'n teater in jou provinsie opgevoer sal word. Jy het alreeds oudisies gehou en 'n groep professionele dansers aangestel.

Met watter ANDER noodsaaklike professionele opvoerings-/produksiemense sal jy moet saamwerk? Noem ten minste VYF. Brei uit op die vaardighede en kennis wat jy van hierdie mense sou verwag en hoe jy wil hê hulle tot die sukses van jou werk moet bydra. **[15]**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Gemeenskapsprojek	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
			✓		5	7	3

MEMO: Voorbeelde van antwoorde wat gegee kan word.

- **'n Kostuumontwerper** sal 'n begrip van dansbewegings moet hê om kostuums te kan skep wat by die bewegings, tema en dansstyl gebruik deur die choreograaf sal aanpas. Hy/Sy sal moet seker maak dat die kostuums vir elke individuele danser sal pas en dat dit gemaklik sal wees om in te dans.
- **'n Beligtingsontwerper** moet ligte kan gebruik om die relevante atmosfeer vird ie danswerk te skep. Hy/Sy moet ook die regte kleur en hoeke kan gebruikom die danswerk te verbeter. Hy/Sy moet verseker dat die verandering van die ligte glad verloop sonder dat die uitvoering versteur word.

- **'n Verhoogbestuurder** sal moet weet wat die verloopvolgorde van die uitvoering is, die dekor en toneelstelle wat gebruik moet word, en hoe, waar en wanneer alles geplaas moet word. Hy/Sy moet seker maak dat daar niks op die verhoog is wat die dansers kan beseer nie en ook dat die uitvoerig glad verloop deur al die aktiwiteite in die teater te koördineer soos die musiek, beligting, trappe en afgaan en opkom van die dansers.
- **'n Stelontwerper** sal 'n duidelike begrip van di edanswerk en tema moet hê om 'n stel wat toepaslik is te kan ontwerp. Hy/Sy moet ook die ruimtelike vereistes van die dans verstaan.
- **'n Algemene Kunsbestuurder** moet verseker dat die fees goed adverteer is, dat die fondse korrek bestuur word, dat al die kunstenaars genoeg tyd vir repeteer op die verhoog het, dat die vereiste teaterpersoneel aangestel word om bv. kaartjies te verkoop, plekke aan te wys, agter die verhoog, ens. Hy/Sy moet goeie menseverhoudinge kan handhaaf om met alle aspekte van die uitvoering te kan werk, aandag skenk aan detail en moet konflik kan oplos en probleme hanteer.
- **'n Komponis/Musikant** sal oor die vaardigheid om 'n oorspronklike stuk te komponeer moet beskik of om die musiek van die danswerk te kan uitvoer. Hy/Sy moet die uitvoering deur die musikale bydrae kan verbeter. Moet die atmosfeer vir die danswerk kan daarstel en die choreograaf met die bewegingsgehalte kan lei.

VRAAG 5

Beantwoord ÓF VRAAG 5.1 ÓF VRAAG 5.2.

5.1 Jy het seremoniële rituele dans bestudeer. Skryf die volgende inligting neer:

5.1.1 Naam van die rituele dans wat jy bestudeer het, die gemeenskap wat dié betrokke dans uitvoer en die doel van die dans (3)

5.1.2 Beskrywing van die kostuums, musiek en bewegings gebruik (3)

5.1.3 'n Paragraaf wat verduidelik wat dit ritualisties maak (4)
[10]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Identifiseer en analiseer 'n rituele dans	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
				√	3	3	2

MEMO: Marking rubric

Ontoereikend/Basies (0 – 30) 1 - 2	Matig/Voldoende (40 -50) 3 -4	Beduidend (50-60) 5 -6	Verdienstelik (70 – 80) 7 - 8	Uitmuntend (80 – 100) 9 - 10
Verwarring tussen verskillende ritialistiese danse of vraag nie verstaan of beantwoord nie.	baie min feite in antwoord en daar is foute. Min begrip van die besondere rituele dans.	'n Oppervlakkige begrip van die rituele dans, die konteks en die doel daarvan in die gemeenskap word getoon.	Die antwoord toon begrip van rituele dans in die konteks daarvan en in die gemeenskap waar dit uitgevoer word.	Die antwoord toon insig en begrip van rituele dans in die konteks daarvan en die doel daarvan binne die gemeenskap waar dit uitgevoer word.

MEMO: Voorbeeld van een moontlike antwoord.

5.1.1 Die *Medicine song* van die San Boesmans (ook bekend as die *Trance Dance*). daar is verskeie redes vir die uitvoering van die dans, bv. om die bonatuurlike by hulle aardse bestaan te betrek as aspekte van hulle jagondervindinge en hoe om die wat siek is, gesond te maak.

5.1.2 Die kostuums vir mans sluit in kortbroeke wat van natuurlike materiaal soos leer gemaak is, voetratels en tou wat oor die bors vasgemaak is. Die vroue dra rompe en bostukke. Die vroue klap hande en sing medisyneliedjies terwyl die mans herhaalde skuifelende bewegings in 'n sirkelpatroon maak.

5.1.3 Die mans herhaal baie variasies van die passies en beweeg in 'n sirkelpatroon. Die vroue sing en klap ritmes. Die dans word om 'n vuur uitgevoer. Herhalende passies, sirkelpatrone, sang en klap van hande en die vuur is sekere van die algemene elemente van rituele danse. Sirkels is simbolies van eenheid, skep 'n gevoel van gemeenskap en die sirkels vand ielewe. Herhaling versterk die mag/krag van die deelnemers en help hulle om to 'n ander vlak van geestelikheid te transformeer. Die gesing en gekap laat almal aan die ritueel deelneem. Vuur verskaf lig as 'n fokuspunt binne die kring/sirkel en is simbolies van die lewe, aarde en mag/krag/sterkte.

OF

5.2 Jy gaan 'n tradisionele, inheemse dansuitvoering saam met jou klas bywoon.

Skryf 10 relevante vrae neer wat jou sal leiding gee oor waarna om op te let om 'n resensie te kan skryf. MOET NIE die resensie self skryf NIE. **[10]**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Identifiseer en analiseer 'n rituele dans	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
				√	3	3	2

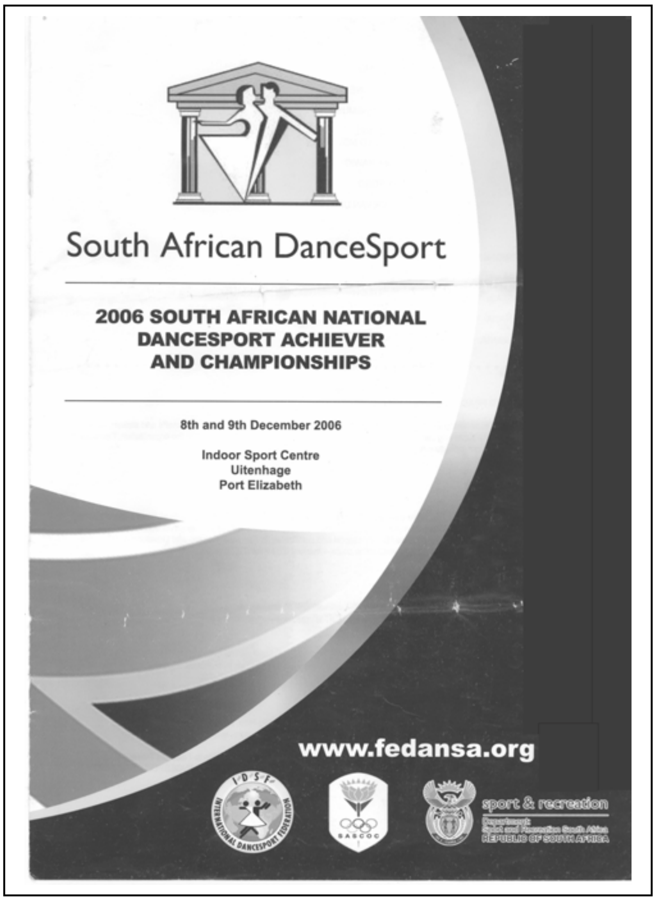
MEMO: Voorbeelde van moontlike antwoorde.

Vertel die dans 'n storie? Wat is die storie? Het 'n ander gemeenskap 'n soortgelyke storie wat 'n dans inspireer? Is die danse soortgelyk?
Duid ie dans 'n spesiale geleentheid aan? Indien wel, wat is die geleentheid: 'n troue, 'n begrafnis, die geboorte van 'n kind, of enige ander geleentheid?
Is daar enige doel met die dans? Is die doel om reën te bring, om siekes gesond te maak, om hulle span aan te moedig om 'n wedstryd te wen, bv. voetbal? Is die dans om leiers te prys/eer? Is dit om enige prestasie huidiglik of in die verlede te eer/prys?
Wie voer die dans uit? Is daar spesiale individue wat volgens tradisie die dansery moet lei? Kan enigiemand op enige tydstip by die dans aansluit? Moet al die deelnemers dieselfde passies en gebare uitvoer?
Verskil die dans met dieselfde doel van een geografiese gebied of klimaatsgebied na die volgende? Beïnvloed die klimaat die dans?
Hoe lank moet die dans wees? Moet die dans teen sonsopkoms of sonsondergang uitgevoer word? Moet die dans hoegenaamd waargeneem word? Word dit net vir 'n verkose paar mense uitgevoer? Is dit vir slegs mans of vroue?
Is interaksie met die waarnemers nodig? Word hierdie interaksie ontmoedig?
Is daar 'n spesifieke begin vir die dans of is dit spontaan? Is daar 'n spesifieke einde aan die dans? Wanneer eindig dit?
Wanneer is dit 'n geskikte tyd om nie-Westerse danse met Westerse danse te vergelyk? Kan daar 'n kombinasie van style, passies of enige besondere beweging wees? Hoe sou toeskouers hierop reageer?
Moet daar musiek (begeleiding) wees? Indien wel, wat is dei aard van die musiek (begeleiding)? Wie is die musiekante?
Komplementeer die musiek die dans? Kan Westerse instrumente gebruik word?
Watter klere word deur die danser(s) gedra? Is klere noodsaaklik vir die dans?
Is daar enige ritualistiese gedrag voor of na die dans? Word daar van dansers verwag om hulleself fisies vooraf voor te berei (miskien moet hulevas voor 'n dans)?
Enige ander kommentaar of insigte.

VRAAG 6

Bestudeer die onderstaande plakkate en beantwoord die vrae wat volg.

PLAKKAAT 1



PLAKKAAT 2

6.1.1 Wanneer jy na elk van die plakkate kyk, watter een dink jy is die doeltreffendste en waarom? Motiveer jou antwoord. (2)

6.1.2 Slaag elk van die plakkate daarin om die nodige inligting aan jou oor te dra en hoe word dit gedoen? (2)

Beantwoord die volgende vrae:

6.2
6.2.1 Hoe trek plakkate aandag? (2)
6.2.2 Hoe kommunikeer plakkate vinnig? (2)
6.2.3 Hoe kan plakkate emosies uitlok? (2)

[10]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Analise van plakkate, gevolgtrekkings en die beskryf van 'n suksesvolle plakkaat	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		6		4

MEMO: Kandidate kan enigeen van die plakkate verkies. Hulle mening moet gestaaf word.

6.1 6.1.1 Plakkaat 1 is die doeltreffendste aangesien dit meer opsigtelik is, meer kontras gebruik en meer ontwerpelemente gebruik.Die dansprentjie wat ingesluit is, vertel jou dadelik watter soort uitvoering dit gaan wees. Plakkaat 2 gebruik kontras tussen lig en donker doeltreffend en die insluiting van die SS vlag is doeltreffend want ons weet die werk is plaaslik. Plakkaat 1 het 'n definitiewe fokuspunt (die dansers bo the stadsbuitelyn) wat jou aandag trek. [2]

6.1.2 Beide slaag daarin om die inligting oor te dra en het die inligting in maklike leesbare segment opgebreeek. They give information as to dates, times and venues. Poster One however, has bold large headings which get the necessary information across easily and effectively [2]

6.2 6.2.1

- Eenvoudige sterk kleure en vorms
- Gebruik van kontraste (lig en donker)
- Orentjies en woorde affekteer gevoelens
- Verras of skok ons
- Gebruik nie te veel woorde nie
- Fokuspunt trek jou aandag

[2]

6.2.2

- Nie te veel woorde nie
- Nie te veel prentjies nie.
- Woorde en prentjies versigtig by die boodskap/effek gepas
- Groot, duidelike teks

[2]

6.2.3

- Hartseer, gelukkig of interessante prentjies
- Woorde kan ons laat opgewonde voel
- Kleure, simbolies of van woede, passie of ander emosies

[2]

TOTAAL AFDELING A: 70

AFDELING B: MUSIEK

VRAAG 7

Kies 'n term uit KOLOM B om by 'n beskrywing in KOLOM A te pas. Skryf slegs die letter (A – D) langs die vraagnommer (7.1 – 7.4) in die ANTWOORDEBOEK neer.

KOLOM A		KOLOM B	
7.1	Laer of hoër note	A	blues
7.2	Musiek wat uit verskeie deuntjies saamgestel is wat op dieselfde tyd plaasvind	B	rustekens
7.3	Musikale tekens wat kort of lang stiltes aantoon	C	toonhoogte
7.4	'n Musikale styl wat spruit uit die dae van Negerslawerny in die Verenigde State van Amerika	D	polifonies

(4 x 1) [4]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Verstaan musiekterminologie	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
			√		4		

MEMO:

7.1 C Toonhoogte [1]
7.2 D Polifonies [1]
7.3 B Rustekens [1]
7.4 A Blues [1]
/4/

VRAAG 8

8.1 Kies EEN dansritme uit die onderstaande lys vir ELK van die onderstaande tydmaattekens:

polka; tango; habanera; kwaito; maskandi; wals; menuet; masurka; rumba; samba; paso doble

8.1.1 3/4 (1)
8.1.2 2/4 (1)
8.1.3 4/4 (1)
8.1.4 6/8 (1)

8.2 Skryf TWEE mate musiek vir ELK van die onderstaande tydmaattekens en gebruik halfnote, kwartnote, agstenote, sestiende-note of russe:

8.2.1 3/4 (2)
8.2.2 4/4 (2)
[8]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Herkenning van musiekstyle,	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
en begrip van toonwaardes			√			8	

MEMO:

8.1 8.1.1 3/4 Walts / Minuet / Masurka [1]
8.1.2 2/4 Samba / Polka / Tango / Paso Doble / Habanera [1]
8.1.3 4/4 Kwaito / Rumba / Maskandi [1]
8.1.4 6/8 Paso Doble [1]
/4/

Voorbeelde van moontlike antwoorde.
Kandidates moet twee mates vir elke tydmaatteken gee.

8.2 8.2.1

[2]

8.2.2

[2]
/4/

VRAAG 9

Kies 'n musiekgenre waarmee jy in jou dansstudies vertroud geraak het. Ontleed die unieke, identifiserende kenmerke daarvan en noem ten minste TWEE tipes musikale instrumente wat algemeen in hierdie genre gebruik word. **[4]**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Verstaan en analiseer van	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
musiekgenres			√			4	

MEMO: Voorbeelde van moontlike antwoorde.
Kandidates hoef nie in sulke besonderhede te antwoord nie.

Jazz:

- Gewoonlik deur 'n klein groep of combo gespeel (3-8 spelers) of 'n big band (10 -15 spelersplayers)
- Rugsteuning van die ensemble is die ritmeseksie wat bestaan uit klavier, tokkelkontrabas ('plucked double bass'), tuba, saxafoon, trompet-familie en slaginstrumente. Partykeer onderhou die banjo of kitaar die maatslag deur ritmiese belangstelling te hou en harmonie te ondersteun.
- Die hart van jazz lê in improvisasie. Musikante kan gelyktydig skep en optree teen 'n blitsige spoed.

- Gesinkopeerde ritmes word gebruik. Dit is maklik om die invloed van Afrika-ritmes in die tussenslagaksente te hoor. Dit is in die vroeë Neger-liedjies en geestelike liedjies gebruik. Sinkopasie is 'n gesofistikeerde ritmiese toestel wat musiek versterk. Ditw ord gedoen deur ongereelde aksente binne frases te skep. Dit gee 'n 'eienaardigheid/spitsvondigheid' aan die musiek en verskaf opwindende verskeidenheid en dinamiese impetus vir ekspressiewe bewegings.
- Die penniefluitjie word vir die SA kwêla-dans gebruik waar die rukkerigheid van die jaz-agtige sinkopasie in die meodieuse vorm ingebou is.

Latyns-Amerikaans

- Die volheid van die klank word deur die ritmeseksie geproduseer (slaginstrumente)
- Die ritmeseksie is dominant
- Die ritmeseksie bepaal die karakter van die musiek
- Gevarieerde tempo's
- It is simplified to 4/4 but under deeper analysis it seems to be an 8/8 time bar as each beat is halved
- 'Splitbeat accents'
- Tipiese slaginstrumentaksente op maatslae 2 en 4
- Die melodieseksie is gewoonlik wind- en snaarinstrumente
- Verskeie ritmeinstrumente aksentueer verskillende maatslae. daar is dwarsdeur 'n onderliggende pols van 1.2.3.4
- Die ritme- en melodiefondasie word gewoonlik deur die ritmestokkies (twee stokkies van harde hout wat die 1./4./7. maatslag en die 3./5. maatslag in twee 8/8 tydmate wat mekaar volg of vice versa slaan) verskaf
- 'n Groot aantal Latyns-Amerikaanse ritmes het hulle wortels in Afrika
- Die verskuiwing van ritmiese aksentuering en meolodiese frasering maak die gesinkopeerde Latyns-Amerikaanse musiek kompleks maar fassinerend.

Vokale Begeleiding

- Dit is moontlik die oudste, primitiefste wyse om musiek vir dans te verskaf.
- Wanneer dit in dans gebruik word, neem dit gewoonlik 'n prominente plek in die uitvoering aan.
- Vokale musiek word normaalweg op die volgende wyses geklassifiseer:
  Monofonies (een melodielyn)
  Polifonies (verskeie melodielyne wat op dieselfde tydstip klank verskaf)
  Homofonies ('n enkele melodielyn ondersteun deur komplementêre, onafhanklike dele, bv. geharmoniseerde koraalsang.
- Toneeldansgenres inkorporeer soms vokale musiek wat gespreek of gesing word soms met instrumentale begeleiding daarby. Dit is veral waar mbt Afrika-danse, Westerse volksdanse en musikale teater.
- Die ritme en dinamiese gees van godsdienstige dreunsang/koraalsang verskil van die ritme en dinamiese gees van werksliedjies.

Kopireg voorbehou

VRAAG 10

Kies EEN van die danswerke wat jy bestudeer het en gee die volgende musikale inligting oor hierdie werk:

10.1 Naam van die werk, choreograaf en komponis (1)
10.2 Die musiekstyl en hoe dit die danswerk versterk (3)
[4]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Analise van die komponis en sy/haar werk	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
			√		2		2

MEMO: Assesseringskaal

1	2	3	4
Verskaf minimale of verkeerde inligting	Verskaf van slegs gedeelte van die vereiste inligting.	Verskaf van die inligting en trek verwantskap tussem tussen die musiek en dans.	Verskaf akkurate inligting en is in staat om op insiggewende wyse te ontleed en die effek van die musiek op die danswerk te evalueer.

MEMO: Een voorbeeld van moontlike antwoorde.

10.1 *The Last Dance*, op Bolero uitgevoer, gekomponeer deur Maurice Ravel, gechoreografeer deur Alfred Hinkel and the Jazzart Dance Theatre Company. [1]

10.2 Die struktuur van Ravel se *Bolero* is merkwaardig eenvoudig. Dit bestaan hoofsaaklik uit 'n enkele melodie wat herhaal word met orkestrasies vir elke herhaling. Die melodie wat deur die fluite in C-majeur begin word, begin die stuk *piano (sag)*. 'n Snaartrom hamer terselfdertyd 'n *ostinato*-ritme wat dwarsdeur die stuk gehandhaaf word. Na die einde van die stuk speel twee tromme gelyktydig. Die begeleiding verbreed totdat die hele orkes *forte* teen die einde speel.

Bolero werk skitterend as 'n partituur vir die *Last Dance*. Dit beweeg van 'n kalm plek, bou geleidelik op na 'n passievolle klimaks. Daar word gesê dat Ravel se *Bolero* die langste crescendo in musiek is os dit is toepaslik dat Hinkel hierdie uitbundige stuk sou gebruik as die partituur om SA se stryd te artikuleer. Soos wat die musiek bou, so bou die dans. Soos wat Ravel nuwe instrumente inbring, so word nuwe konsepte in die dans ingebring. Soos wat die musiek laag op laag bou, so bou die dans laag op laag. Die musiek is klassiek met 'n Spaanse smakie en word naas kontemporêre Afrika-choreografie gestel wat verwagtinge opwek. [3]
/4/

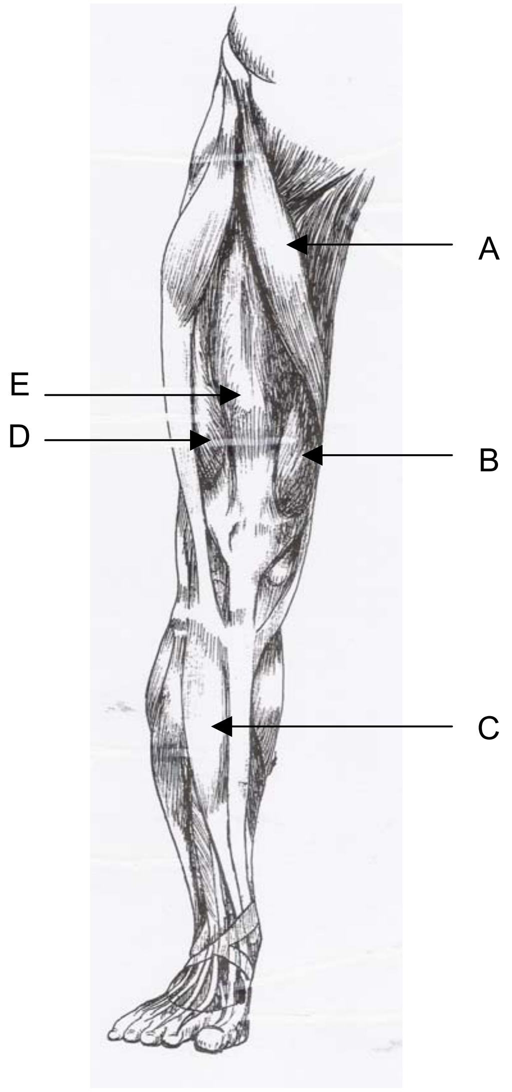
TOTAAL AFDELING B: [20]

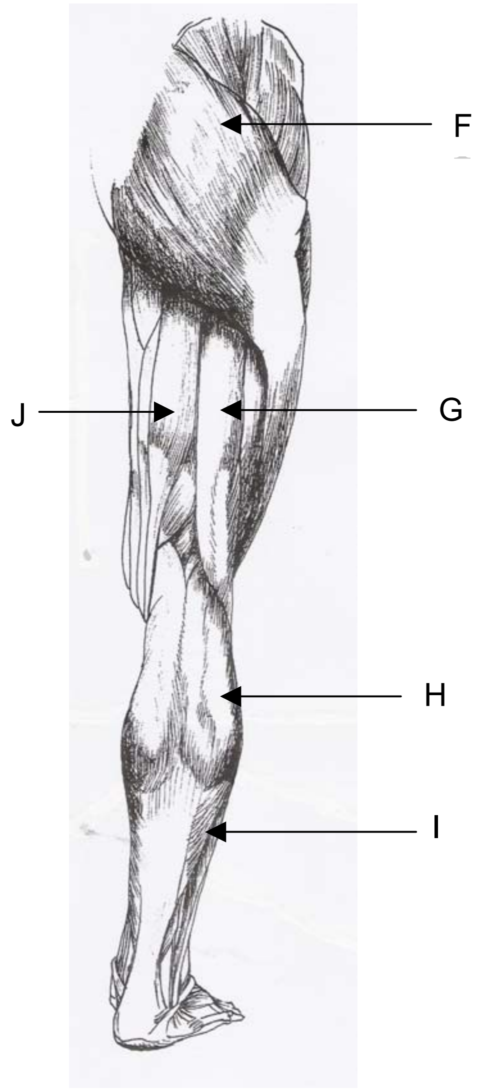
AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG

Beantwoord ÓF VRAAG 11 ÓF VRAAG 12.

VRAAG 11

11.1 Benoem enige SEWE van die spiere wat van A tot J in die volgende diagramme gemerk is. Skryf die name van die sewe spiere langs die letter (A – J) in die ANTWOORDEBOEK neer.





(7)

11.2 Noem die tipe gewrig wat in die volgende gevind word:

11.2.1 Die knie en verduidelik watter tipe bewegings in hierdie gewrig moontlik is (3)

11.2.2 Die heup en verduidelik watter tipe bewegings in hierdie gewrig moontlik is (6)

[16]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Identifikasie van spiere en gewrigte en aksies moontlik in die gewrigte	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		7	9	

MEMO: Kandidate moet die name van slegs sewe spiere verskaf.

11.1	A	Sartorius	[1]
	B	Vastus medialus	[1]
	C	Tibialis anterior	[1]
	D	Vastus lateralus	[1]
	E	Rectus femoris	[1]
	F	Gluteus maximus	[1]
	G	Biceps femoris	[1]
	H	Gastrocnemius	[1]
	I	Solius	[1]
	J	Semitendinosus	[1]
			/7/
11.2	a) Knie	Skarniergewrig – fleksie en ekstensie/strekking	[3]
	b) Heup	Bal-en-potjie-gewrig – fleksie/ekstensie/abduksie/adduksie/rotasie(draai)	[6]
			/16/

OF

VRAAG 12

12.1 Noem die tipe gewrig wat in die heup gevind word en watter bewegings in hierdie gewrig moontlik is. (6)

12.2 Indien jy 'n plié (knie gebuig in staande posisie) in parallel moet uitvoer, watter spiere sou die primêre beweegkrag wees om hierdie beweging uit te voer, en watter anatomiese aksie sou in die gewrigte wat met die beweging geassosieer word, plaasvind? (Gebruik die korrekte anatomiese terminologie, byvoorbeeld plantar flexion, NIE punt NIE.)

12.2.1 Beskryf die aksies en spiere wat by die afwaartse beweging betrokke is. (6)

12.2.2 Beskryf die aksies en spiere wat by die opwaartse beweging betrokke is. (4)
[16]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Identifikasie van spiere en gewrigte en aksies moontlik in die gewrigte	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		6	10	

MEMO:

12.1 Heup – Bal-en-potjie-gewrig – fleksie/ekstensie/abduksie/adduksie/rotasie. [6]

12.2 Primêre Bewegers en aksies:
a) AFWAARTSE BEWEGING VAN 'N PLIE (kniebuig) IN PARALLEL
Gewrigbeweging –
Heupfleksie
Kniefleksie
Enkelfleksie

Spiere betrokke –
Skenkelsenings ('Hamstrings') – kontraksie
Heupfleksors – kontraksie
Enkelfleksors en tibialis anterior - kontraksie
[6]

b) OPWAARTSE BEWEGING VAN 'N PLIE (kniebuig) IN PARALLEL
Gewrigsbeweging –
Heupekstensie
Knie-ekstensie
Enkelekstensie

Spiere betrokke –
Quadriceps – kontraksie
4]
/16/

VRAAG 13

Beantwoord ÓF VRAAG 13.1 ÓF VRAAG 13.2.

13.1 Noem en verduidelik VIER tipes veilige strektegnieke wat gebruik kan word om buigsaamheid in die gewrigte te verhoog. Gee DRIE wenke vir veilige strekwerk. **[9]**

OF

13.2 Beskryf wat in willekeurige spiere gebeur wanneer hulle gestrek word. Sluit by jou verduideliking in hoe hierdie spiere op onwillekeurige reflekse reageer. **[9]**

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Kennis van hoe spiere strek en veilige strekwerktegnieke	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		4	5	

MEMO: Kandidate moet 13.1 of 13.2 beantwoord.

13.1 **Veilige strekwerktegnieke sou die volgende behels:** **/9/**

- Passiewe (statiese) strekwerk. Dit is die veiligste manier om te strek. Dit behels om in 'n pasiewe strek in te beweeg en dit te hou totdat die gevoel van spanning laat skiet. Wanneer die spanning laat skiet het, word 'n verder passiewe strek toegepas met gebruik van 'n eksterne krag soos swaartekrag, jou hande of 'n strekmaat.
- Aktiewe strekwerk. Dit behels die inneem van 'n posisie en dit daar hou met geen hulp behalwe die krag van die agonisspiere nie. Hierdie strekke is moeilik om vir langer as 10-15 sekondes te handhaaf . Baie van die bewegings wat in verskillende vorms van joga gevind word is aktiewe strekke.
- Isometricese strekwerk. Dit behels teenstand van die spieregroepe deur isometriese kontraksies van die gestrekte spiere. Die algemeenste manier om weerstand te bied vir hierdie strekwerk is om met jou hande weerstand op jou eie ledemate toe te pas.
- Dinamiese strekwerk. Dit behels beheerde swaaibewegings wat jou tot die uiterste van jou bewegingsgreeks vat.

Drie wenke vir veilige strekwerk:

- Onthou om asem te haal. Wanneer jou asem ophou, raak jou liggaam gespanne, wat dit moeliker maak om die spiere wat gestrek word, te ontspan.
- Strekwerk is ideaal in gewigsdraende en nie-gewigsdraende posisies Gewigsdraende posisies is ideaal vir opwarming aangesien dit vereis dat ander dele van die liggaam stabiliseer. Nie-gewigsdraende posisies is beter vir later in die klas wanneer die fokus op ontspanning en strek is.
- Alle spiere moet opgewarm word voor strekwerk
- Vermy dit om jouself verder as jou strukturele beperkinge te druk.
- Ballistiese strekwerk kan gevaarlik wees. Vermy of beperk dit.

13.2 Wanneer jy 'n spier strek, beweeg jy die aanhegtingspunt weg van die punt van oorsprong. Wanneer jy so strek, verleng die vesels en bindweefsel indie spiere. Daar is spierspoele wat parallel aan die vesels lê, wat ook verleng wanneer jy strek en hulle stuur boodskappe aan die sentrale senuweestelsel om dit te waarsku dat die spiere in spanning verkeer en dalk kan skeur. Die sentrale senuweestelsel stuur dan 'n impuls na die spier om saam te trek wat verhoed dat dit skeur. Hierdie refleks word die strekrefleks genoem. Wanneer jy strek, voel die tendon wat die spier aan die been heg, ook die strek. In die area waar die tendon en die spier bymekaar kom, lê daar ook 'n ander sensor wat die golgi tendon orgaan genoem word. As jy 'n strek lank genoeg volhou (minimum 10 -15 sekondes) sonder om dit verder te dwing, vernietig die golgi tendon orgaan die oorspronklike boodskap aand ispier om saam te trek en die spier sal nou verslap. Ditw ord die refleks, ontspan, genoem. Hierdie onwillekeurige meganismes help ons liggame om te voorkom dat die spiere en bindweefsel tydens oefening skeur. **/9/**

Beantwoord ÓF VRAAG 14 ÓF VRAAG 15.

VRAAG 14

Drie algemene dansbeserings word hieronder genoem. Gee die relevante inligting oor die OORSAKE EN BEHANDELING van hierdie beserings.

A. Krampe (5)
B. Verrekte spiere (staan ook as eerstegraadse verstuiting bekend) (5)
C. Skeenbeensplinters ('Shin splints') (5)
[15]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Besering en identifikasie van behandeling	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		6	9	

MEMO:

BESERING	OORSAKE	BEHANDELING
A. Krampe	Onvoldoende minerale in die dieet Koue spiere Dehidrasie	Strek spiere wat kramp stadig uit Stop aktiwiteit totdat kramp ophou Drink vloeistowwe – water en elektrolietoplossings
B. Verrekte spiere (staan ook as eerstegraadse verstuiting bekend)	Skielike bewegings Verkeerde strektegnieke Koue spiere Nie voldoende buigsaamheid nie	RICE (rest / ice / compress / elevate) Stop aktiwiteit Laat genoeg hersteltyd toe (ongeveer 'n week)
C. Skeenbeensplinters ('Shin splints')	Ooroefening Inflammasie van weefsel (tendons en spiere) Stres op die tibia Dans op harde oppervlakke bv. beton	RICE vir simptome Pas bewegings aan omd ie omgewing te akkommodeer Vermy dit om spronge op 'n betonvloer uit te voer. Gaan vir mediese hulp

OF

VRAAG 15

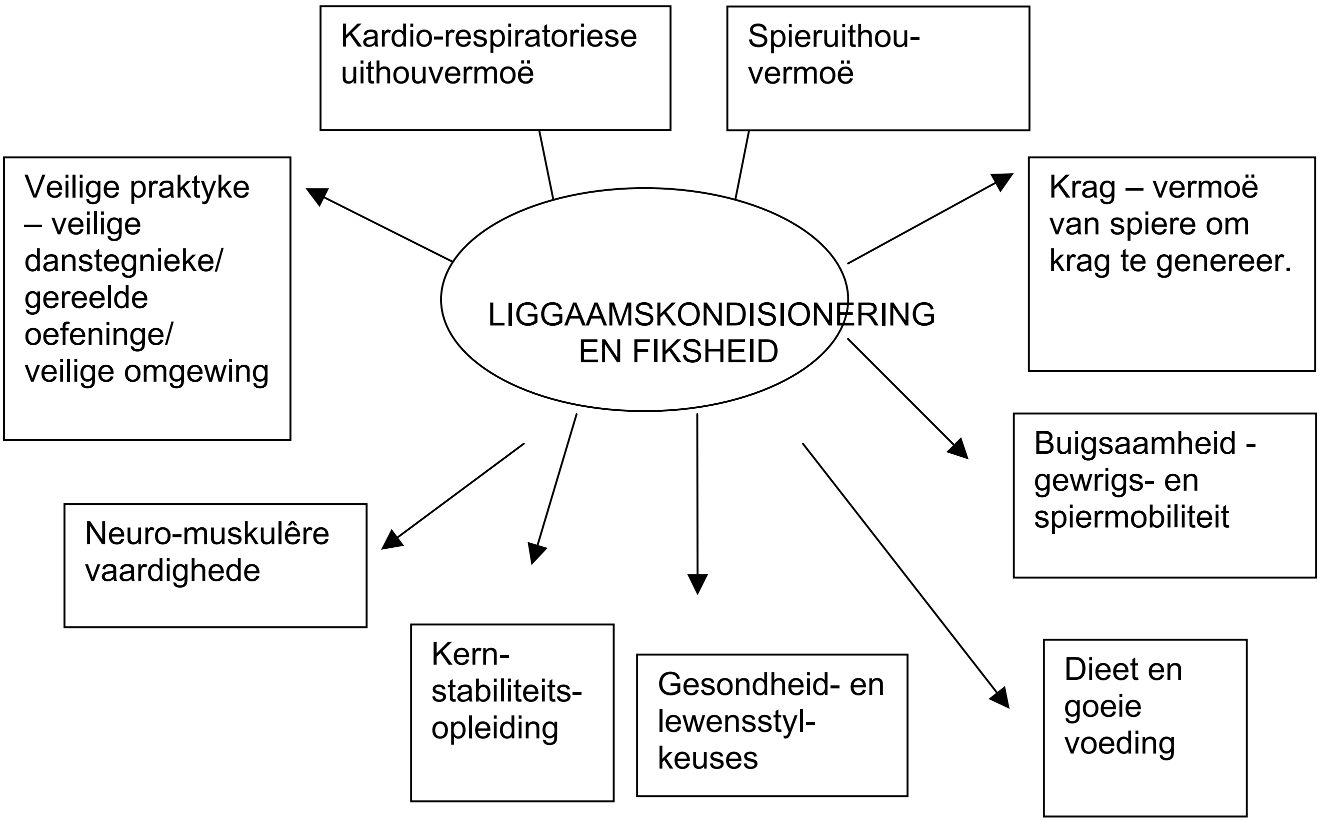
15.1 Al die inligting wat jy oor die beginsels van liggaamskondisionering en fiksheid versamel het, is deurslaggewend vir jou ontwikkeling as 'n danser. Dit is belangrik dat jy hiervan bewus is wanneer jy ook al dans.

Hou dit in gedagte en skep 'n breinkaart van die verskillende komponente van fiksheid wat volgens jou deurslaggewend vir jou opleiding en ontwikkeling is. (Sien die voorbeeld van 'n breinkaart wat hieronder gegee word.) (9)

15.2 Kies EEN van die fiksheidskomponente uit jou breinkaart en verduidelik waarom dit deurslaggewend is en hoe om in jou opleiding daaraan aandag te gee. (6)

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Tipes fiksheidsopleiding benodig en ontwikkeling van fiksheid in 'n danser – noem en beskryf	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		9	6	

MEMO: 15.1



MEMO: 15.2 Voorbeeld van een moontlike antwoord.

Buigsaamheid is belangrik vir 'n danser om te verstaan. Verbeterde buigsaamheid affekteer jou bewegingskwaliteit, verminder jou kanse op beserings en gee jou 'n wyer reeks bewegingsmoontlikhede. Buigsaamheid kan behaal word deur die mobiliteit in die die gewrigte en die spiere te vermeerder. Buigsaamheid is gewrigspesifiek en word deur strukturele en funksionele faktore beïnvloed.
Strukturele faktore:

- Sluit gewrigsargitektuur, ligamente en gewrigskapsules in.
- Kan nie altyd gewysig word nie (sommiges word oorgeërf, bv. pelvis kan op so wyse gevorm wees dat jy styf is in jou heupgewrigte.)

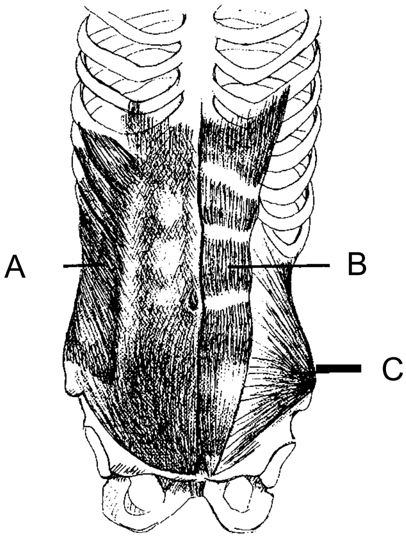
Funksionele faktore:

- o Is willekeurige en onwillekeurige meganismes wat spiere aktiveer wat spiersametrekking en –ontspannning veroorsaak.
- o Kan gemanipuleer word om buigsaamheid te verbeter, bv. deur gebruik van korrekte strektegnieke kan jy op 'n veilige wyse die lengte van spiere vermeerder en daarom meer omvang in die gewrigte wat daardie spiere kruis, skep.

Buigsaamheid kan staties wees (passief) of dinamies (aktief/funksioneel). As 'n danser moet jy beide vorme van buigsaamheid ontwikkel. Jy kan beide tipes gebruik deur spesifieke tegnieke.
Passiewe strek is wanneer jy 'n posisie inneem en dit hou mbv 'n ander deel van jou liggaam of die hulp van 'n maat of apparaat.
Aktiewe strek is waar jy 'n psosie inneem en dit daar hou sonder hulp behalwe krag van jou agonisspiere.
Ander tipes strek sal stadige statiese strek/isometriese/proprioseptiewe neuro-muskulêre fasiltasie insluit.

VRAAG 16

'n Goeie postuur (houding) en balans behels bewustheid van die korrekte inlynstelling van die rugstring en die ontwikkeling van die kernstabiliteit ('core stability').



16.1 Die spiere wat in die bostaande diagram getoon word, is sommige van dié wat betrokke is by die handhawing van postuur. Benoem A, B en C. Skryf die name van die spiere langs die letter (A – C) in die ANTWOORDEBOEK neer. (3)

16.2 Hoe sou jy goeie postuur en kernstabiliteit-opleiding aan 'n onervare danser verduidelik? (4)

16.3 Beskryf EEN oefening wat jy kan doen om krag te ontwikkel in die spiere wat A tot C gemerk is. (3)
[10]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Benoem van spiere, begrip en toepassing van stabiltietsopleiding en houding	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√		3	4	3

MEMO:

16.1 A. Eksterne Obliques
B. Rectus Abdominus
C. Interne Obliques [3]

16.2 Goeie postuur het baie voordele:
- o Houd ie bene en gewrigte in korrekte lyn sodat spiere reg gebruik word.
- o Help om abnormale slytasie op gewrigsoppervlakke te verminder
- o Verlig stres op ligamente wat die spinale gewrigte bymekaar hou.
- o Voorkom dat die ruggraat in abnormale posisies verstyf.
- o Voorkom moegheid, spiere word meer effektief gebruik.
- o Voorkom ooreisingsprobleme, rug- en spierpyne.
- o Jy lyk goed.

Kernstabiliteit is 'n belangrike deel van algemene fiksheid, veral in dans waar 'n sterk kern nodig is om balans te handhaaf terwyl jy deur die lug beweeg. Jou liggaam is vir beide **mobiliteit** en **stabiliteit** ontwerp wat beteken dat **terwyl sommige liggaamsdele beweeg ander moet vasstaan of stabiliseer.** Die funksie van die verskillende dele van die liggaam is nou verwant aan die struktuur daarvan – die aksiale skelet en die spiere wat dit ondersteun speel 'n stabiliserende rol terwyl die aanhangsels (appendikulêre skelet - arms en bene) en die spiere vir die beweging daarvan verantwoordelik die bewegers is. In dans beweeg die hele liggaam nie net die arms en bene nie. **Handhawing van strekte/krag ind ie torso dwarsdeur alle beweging sal jou meer stabiel maak, meer krag aan jou bewegings gee en stres op jou ruggraat voorkom.**

Kernsterkte kan verkry word deur:
- Konsekwent goeie postuur te oefen en om bewus te wees van die onderhouding van korrekte lyne tydens alle bewegings
- Gebruik van die maagspiere tydens beweging, veral wanneer beweging vereis dat jy buite neutrale belyning werk
- Gereeld konsiioneringsoefeninge doen vird ie abdominale en rugspiere
- Handhaaf 'n kragbalans tussen die abdominale en rugspiere
- Kondisionering van die stabiliserende spiere in die beweeg en vashou van posisies [4]

16.3 **Voorbeeld van een oefening.**
Sit op jou boude met jou voete parallel en knieë gebuig. Kruis jou arms oor jou bors. Leun effens terug totdat jy die abdominale spiere kan voel saamtrek. Hou hierdie posisie en keer terug na die regop posisie. vermeerder herhaling en leun geleidelik al verder terug soos wat jy sterker word. Herhaal dieselfde

beweging maar met 'n rotasie van die bolyf na regs en hou. Keer terug na die regop posisie. herhaal na links. Dit werk die oblique-spiere. vermeerder die herhalings geleidelik. [3]

VRAAG 17

Stereotipering kan skadelik wees en tot 'n gevoel van swak eiewaarde en 'n geterg lei. Sommige van die dansstereotipes wat die algemeenste gebruik word, word hieronder genoem. Noem in elke geval waarom jy nie daarmee saamstem nie.

17.1 Dansers moet maer wees. (2)

17.2 Dans is verwyfd en alle manlike dansers is homoseksueel. (2)

17.3 Dans is nie intellektueel uitdagend nie en daarom is dit 'n beter opsie vir leerders wat nie 'akademies' aangelê is nie. (2)

17.4 Mense met gestremdhede kan nie dans nie. (4)

[10]

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Evaluering van die effekte van stereotipering	LU 1	LU 2	LU 3	LU 4	LAAG	MATIG	HOOG
		√	√				10

MEMO: Voorbeelde van tipes antwoorde.

17.1 Dansers is individue en moet strek en gesond wees. Die wyse waarop hulle dans is belangriker as hoe maer hulle is. Verskillende dansvorme het verskillende liggaamstipevereistes.

17.2 Dans verg krag. Manlike dansers is dikwels sterker en fikser as ander sportmanne. Om in staat te wees om jou emosies dmv jou liggaam uit te druk maak jou nie 'gay' nie.

17.3 daar is verskillende tipes intelligensie insluitende visuele, ruimtelike, kinestetiese, intrapersoonlike, interpersoonlike, ens. Dans dra by tot die ontwikkeling van meervoudige intelligensies. Dans is 'n baie intellektueel uitdagende vak omdat dit baie verskillende teoretiese en praktiese komponente het, bv. dansgeskiedenis, anatomie en gesondheidsorg, komposisie, ens. Dansers moet in staat wees om die fisiese, intellektuele, emosionele en geestelike te integreer om goed te kan dans – dit is intellektueel baie uitdagend. Daarby moet jy baie hardwerkend en gedissiplineerd wees as jy enigiets goed wil kan doen. Dans vereis toegewydheid en selfdissipline.. Dansers is dikwels goeie presteerders wat in 'n verskeidenheid akademiese areas uitblink.

17.4 Deesdae is dans vir almal toeganklik en nie uitsluitlik die domein van mense wat nie gestrem is nie. Baie mense met gestremdhede kan 'n wye reeks bewegings baasraak en kan hulleself met hulle liggaame net so goed soos enigiemand anders uitdruk. Gestremdhede soos gehoorgestremdheid, 'n breindisfunksie, spier- en skeletdisfunksies an almak grootliks baat by dans aangesien dit selfvertroue en selfrespek opbou.

TOTAAL AFDELING C: 60

GROOTTOTAAL: 150

Kopiereg voorbehou