

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

GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS
SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN

OCTOBER / NOVEMBER 2005
OKTOBER / NOVEMBER 2005

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 ALLE vrae.
- Elke feit tel 'n halfpunt.

AFDELING A
ANATOMIE

VRAAG 1

- 1.1 Jy word gevra om 'n lesing aan te bied by die Première Assosiasie van Dans se jaarlikse konferensie. Berei werkkaarte voor wat in jou lesing gebruik kan word. Skryf kort verduidelikings vir elk van die onderstaande punte.

- | | |
|---|-----------------|
| 1.1.1 Aponeurose | 0,5 x 2 = (1) |
| 1.1.2 Inplanting | 0,5 x 2 = (1) |
| 1.1.3 Agonis | 0,5 x 2 = (1) |
| 1.1.4 Periosteum | 0,5 x 2 = (1) |
| 1.2 Meganisme van spiersametrekking | 0,5 x 5 = (2,5) |
| 1.3 Engramme | 0,5 x 3 = (1,5) |
| 1.4 Isometriese spiersametrekking (Verskaf 'n dansvoorbeeld.) | 0,5 x 4 = (2) |
| | [10] |

VRAAG 2

Die volgende vrae verwys na die oorsprong, inplanting en werking van spiere en is op die foto hieronder gebaseer.



(www.ptdc.org Friends Angelical)

Bestudeer die **agterste danser** sorgvuldig en beantwoord die volgende vrae:

- 2.1 Verskaf die naam en die inplanting van die agonis wat die staande danser se agterste arm laat op lig het. 0,5 x 2 = (1)
- 2.2 Watter spier is die sinergis vir die bogenoemde aksie, en waar is sy oorsprong? 0,5 x 3 = (1,5)
- 2.3 As die staande danser hom / haar *tibialis anterior* konsentries sou saamtrek, watter aksie sou plaasvind? 0,5 x 1 = (0,5)
- 2.4 Noem elke **individuele** spier wat saamgetrek het om die staande danser se been op te lig. 0,5 x 8 = (4)

Bestudeer die **voorste danser** sorgvuldig en beantwoord die volgende vrae:

- 2.5 Noem elke spier op die voorkant van die dy wat eksentries saamtrek. 0,5 x 4 = (2)
- 2.6 Waar is hierdie spiergroep se inplanting? 0,5 x 1 = (0,5)
- 2.7 Verskaf die naam van nog 'n spier wat eksentries saamtrek. 0,5 x 1 = (0,5)

[10]

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

VRAAG 3

Jy gee 'n dansklas waarin jy net **anatomiese terminologie** mag gebruik. Skryf wat jy aan jou leerders sou sê, sodat hulle die volgende dansbewegings korrek uitvoer:

- 3.1 'n Uitgedraaide *retiré*. (Om een been van 'n uitgedraaide posisie op die vloer tot kniehoogte op te lig, terwyl die tone deurentyd kontak met die ondersteunende been behou). 0,5 x 12 = (6)
- 3.2 'n "Table top" (plat rug vorentoe) met die arms in hoë parallel (parallel vyfde), en die bene in parallel tweede posisie. 0,5 x 8 = (4)
[10]

TOTAAL VIR AFDELING A: [30]

AFDELING B GESONDHEIDSORG

VRAAG 4

Sinoviale gewigte is vrylik beweeglik en in die algemeen baie gekompliseerd. Daar is verskillende tipes sinoviale gewigte wat 'n uiteenlopende omvang van bewegings op onderskeie vlakke bewerkstellig. Omdat beserings van hierdie gewigte ernstig en gekompliseerd van aard is, is die korrekte diagnose en behandeling daarvan noodsaaklik vir volledige herstel.

Die algemeenste gewrigsbesering is 'n swik.

- 4.1 Beskryf hierdie tipe besering. 0,5 x 12 = (6)
- 4.2 Verduidelik al die moontlike vorme van behandeling vir hierdie besering. 0,5 x 8 = (4)
[10]

VRAAG 5

'n Fiksheidsinstrukteur is onlangs soos volg aangehaal:

Kardiovaskulêre fiksheid is 'n voortdurende proses wat volgehoue versterking verg.

- 5.1 As kundige in jou besondere dansrigting, verduidelik presies aan 'n leek die volgende konsepte:
- 5.1.1 Die betekenis van aërobiese oefening 0,5 x 8 = (4)
- 5.1.2 Die voordele van aërobiese oefening 0,5 x 8 = (4)
- 5.2 Gee VIER voorbeelde van aërobiese oefening. 0,5 x 4 = (2)
[10]

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

VRAAG 6

Dansers en atlete het 'n dieët nodig wat voldoende aan hulle voeding, maar nie 'n oormaat kalorieë nie, verskaf.

- 6.1 Verduidelik koolhidrate aan jou dansgeselskap as 'n voedingstof wat energie aan die liggaam verskaf. 0,5 x 8 = (4)
- 6.2 Gee raad aan hierdie dansers oor hoe om vir 'n uitputtende opvoering voor te berei. 0,5 x 8 = (4)
- 6.3 Noem VIER ongewenste sosiale gewoontes wat dansers moet vermy. 0,5 x 4 = (2)
- [10]**

TOTAAL VIR AFDELING B: [30]

TOTAAL: 60

EINDE