

GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS

SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN

OCTOBER / NOVEMBER 2005  
OKTOBER / NOVEMBER 2005

DANS SG  
(Tweede Vraestel: Anatomie en  
Gesondheidsorg)

TYD: 1 ½ uur

PUNTE: 45

---

---

**INSTRUKSIES:**

- Leerders mag tydens die eksamensessie opstaan en beweeg om sodoende die relevante praktiese aspekte van vrae toe te pas.
  - Beantwoord ALLE vrae.
  - Elke feit tel ½ halfpunt.
- 
- 

**AFDELING A  
ANATOMIE**

**VRAAG 1**

Jy is 'n professionele danser wat 'n kort kursus in bewegingsleer bygewoon het om jou liggaam beter te verstaan. Die volgende is vrae wat in jou laaste opdrag gevra is. Skryf die antwoorde wat jy sou ingedien het in jou antwoordboek neer.

1.1 Verskaf definisies vir die volgende terme:

- |                   |          |     |
|-------------------|----------|-----|
| 1.1.1 Sinergis    | (0.5x2)= | (1) |
| 1.1.2 Antagonis   | (0.5x2)= | (1) |
| 1.1.3 Inplanting  | (0.5x2)= | (1) |
| 1.1.4 Fikseerders | (0.5x2)= | (1) |

1.2 Verduidelik die proses van spiersametrekking. (0.5x5)= (2.5)

1.3 Watter tipe spierkontraksie sou die kuitspiere gedurende 'n opwaartse beweging maak? (0.5x2)= (1)

1.4 Noem die verbindingsweefsel wat spiere aan been vasheg. (0.5x1)= (0.5)

**[8]**

## VRAAG 2

Die volgende vrae verwys almal na die oorsprong, inplanting en aksie van spiere en is op die onderstaande foto gebaseer.



([www.ptdc.org](http://www.ptdc.org) Dandelion Wine)

### Linkerkantse danser

- 2.1 Noem en verskaf die inplanting van die agonis wat die arm kant toe in die lopende posisie opgelig het. (0.5x3)= (1.5)
- 2.2 Noem die agonis wat fleksie van die heupgewrig veroorsaak het en verduidelik die oorsprong daarvan. (0.5x3)= (1.5)
- 2.3 Watter spier trek saam om die geligte been se enkelgewrig te plantarfleks? (0.5x1)= (0.5)
- 2.4 Indien die vrou haar knie sou uitstrek, watter ander spier sou plantarfleksie van die enkelgewrig veroorsaak? (0.5x1)= (0.5)
- 2.5 As die vrou haar knie uitstrek, watter spiere moet saamtrek? Noem elke **individuele** spier. (0.5x4)= (2)

### Regterkantse danser

- 2.6 Noem die TWEE spiere wat besig is om saam te trek om die skouergordel af te trek en verskaf hulle inplantings. (0.5x4)= (2)

[8]

## VRAAG 3

Jy is gevra om ? bewegingsklas te gee by ? skool vir blindes. Hierdie leerders het almal bewegingsleer bestudeer en ken dus anatomiese terminologie goed. Die volgende is bewegings wat jy in jou klas wil insluit. Skryf in jou antwoordboek neer hoe jy hierdie bewegings aangebied het en gebruik **anatomiese taal**.

- 3.1 ? Vorentoe buig van die ruggraat met die bene uitgedraai en uitgestrek.  
(Moenie enige ambeweging bespreek nie.) (0.5x6)= (3)
- 3.2 ? *Tendu* (beenekstensie op die grond) *devant* (vorentoe) (0.5x6)= (3)
- [6]

TOTAAL VIR AFDELING A: [22]

AFDELING B  
GESONDHEIDSORG

## VRAAG 4

Tydens ? onlangse lesing oor fisiese en sielkundige gesondheid was een punt sterk beklemtoon:

*Beserings sal byna nooit voorkom as ? dansleerder in goeie fisieke toestand is, en korrek werk nie.*

- 4.1 Noem en beskryf EEN omgewingsverwante oorsaak vir beserings. (0.5x6)= (3)
- 4.2 Jou vriend/vriendin het sy/haar liesspier geskeur. Verduidelik aan hom/haar wat hy/sy moontlik gedoen het om hierdie geskeurde spierbesering op te doen. (0.5x4)= (2)
- 4.3 Noem die stappe wat jy sou neem om hierdie besering te behandel. (0.5x4)= (2)
- 4.4 Noem TWEE posturele afwykings. (0.5x2)= (1)
- [8]

**VRAAG 5**

- 5.1 Noem die tipe oefening wat die hart versterk en ook jou respiratoriese kapasiteit verbeter. (0.5)
- 5.2 Gee DRIE voorbeelde van hierdie tipe oefening. (0.5x3)= (1.5)
- 5.3 Lys die voordele van hierdie tipe oefening. (0.5x6)= (3)
- 5.4 Verduidelik die term **strekrefleks**. (0.5x6)= (3)
- [8]**

**VRAAG 6**

Tydens 'n televisie-onderhoud met 'n beroemde danseres, het die verslaggewer vir haar gevra hoekom dit lyk of die meeste dansers 'n lae liggaamsvetinhoud het. Die danseres het daarop geantwoord dat dit toegeskryf kan word aan 'n kombinasie van 'n gesonde eetgewoontes en baie oefening.

- 6.1 Watter tipe koolhidrate voorsien langdurige energie? (0.5)
- 6.2 Gee DRIE voorbeelde van hierdie koolhidrate. (0.5x3)= (1.5)
- 6.3 Verduidelik hoekom dit belangrik is om jou dieet met vitamienes aan te vul. (0.5x6)= (3)
- 6.4 Hoekom is hidrasie belangrik vir 'n atleet of 'n danser? (0.5x4)= (2)
- [7]**

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

**TOTAAL: 45**