



Provinsie van die
OOS-KAAP
ONDERWYS

Steve Vukile Tshwete Onderwys Kompleks • Sone 6 Zwelitsha 5608 • Privaatsak X0032 • Bisho 5605
REPUBLIEK VAN SUID-AFRIKA

HOOFDIREKTORAAT – KURRIKULUMBESTUUR

**GRAAD 12 LEERDER
ONDERSTEUNINGSPROGRAM**

**HERSIENING EN REMEDIËRENDE ONDERRIG
INSTRUMENT:
ANTWOORDE**

VAK: DANSSTUDIES

Junie 2009

Hierdie dokument bestaan uit 22 bladsye.

Streng gesproke nie vir toets-/eksamendoeleindes nie.

AFDELING A: GESKIEDENIS

VRAAG 1

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
		√	√			5	10
Toepassing							

VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE

- 1.1 'n **Dansonderwyser** kan iets doen waarvoor die persoon lief is en 'n goeie inkomste verdien. Jy kan jou eie ure en ook jou werkplek kies.
 'n **Danskritikus** moet breedvoerige kennis van dans en al sy vorms hê. Hy/sy woon dansopvoerings by en skryf 'n resensie oor die opvoerings. Mense kan hierdie resensie gebruik om na 'n opvoering te gaan, of nie.
Choreografe ontwerp die bewegings wat deur die dansers uitgevoer word en somtyds werk hulle saam met die dansers om dit te bereik.
Professionele danser kan vir 'n dans geselskap werk deur in hul baie opvoerings te dans of mag 'n vryskutdanser wees.
Choreologis moet kennis dra van al die dans terme en oefeninge.
Pilates instrukteur moet 'n goed gegronde kennis van die anatomie hê, asook mense kennis en lief wees vir oefening.
Dansgeskiedkundige moet uitstekende skryfvermoë hê, breedvoerige kennis van dans en sy oorsprong asook ondersoekende denke.
Dansterapeut moet kennis dra van die anatomie, lief wees vir kinders en mense en ook 'n liefdevolle persoonlikheid hê. (4)
- 1.2.1 **As 'n dansonderwyser** kan ek iets doen waarvoor ek lief is en ook 'n goeie inkomste verdien. Ek kan my eie ure en werkplek kies. Ek kan onafhanklik of by 'n skool onderwys gee. Ek is lief vir kinders en hou daarvan om met mense te werk. (2)
- 1.2.2 Jy benodig 'n tersiêre kwalifikasie in onderwys van 'n gekrediteerde liggaam/instansie bv. Universiteit van Kaapstad, Royal Academy of Dance en ondervinding in onderwys. (2)
- 1.2.3 Vir tersiêre studies moet jy dink aan:
- Universiteitsgelde
 - Verblyfuitgawes (huur/koshuisfooie, kos, vervoer, vermaaklikheid)
 - Boeke
 - Klere
 - Addisionele vereistes en danskursusonkoste soos skoene en klere (2)

- 1.2.4
- Studiebeurse
 - Beurse
 - Studielenings

(3)
[15]

VRAAG 2

Hieronder is 'n lys van die voorgeskrewe choreograwe en hul danswerke

Suid Afrikaanse choreograwe	Danswerke
Veronica Paeper	Orpheus in the Underworld
Vincent Mantsoe	Gula Matari
Alfred Hinkel	Last Dance (Bolero)
Sylvia Glasser	Transformations
Gary Gordon	Bessies Head
Mavis Becker	Flamenco de Africa
Hazel Acosta	Blood Wedding
Caroline Holden	Imagenes

Internasionale choreograwe	Danswerke
George Balanchine	Appollo or Agon
Alvin Ailey	Revelations
Martha Graham	Appalachian Spring or Lamentation
Christopher Bruce	Ghost Dancers or Rooster
Marius Petipa & Lev Ivanhof	Swan Lake
Vaslav Nijinski	Le Sacre du Printemps
Paul Taylor	Esplanade

MEMO:

Fokus van vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Begrip			√		8	6	6
Toepassing							
Ontleding							

RUBRIEK

Punte 0 – 5	Punte 6 – 7	Punte 8 – 9	Punte 10 – 11	Punte 12 – 13	Punte 14 – 15	Punte 16 – 20
Verwarring tussen danswerke/choreografe 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/choreograaf.	Die antwoord bevat min feitelike detail maar daar is ook foute. Oppervlakkige begrip van die danswerk/choreograaf 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. Demonstree r 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. Demonstree r 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. Demonstree r gedetailleerde analise, akkuraatheid, insig en begrip. Kan beweringe met bewyse ondersteun.

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD

Artikel: Om Bruce Christopher te vier.

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 dertien 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 geselskap 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'après-midi d'un faune* en Pierrot in Tetley se *Pierrot Lunaire*. Hy het hoofsaaklik vir die Rambert Dance Company opgetree met gasoptredes vir ander geselskappe. Sy laaste groot rol was in 1988 vir die London Festival Ballet. Bruce se 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 twintig werke vir die geselskap, en word toe aangestel as Mederegisseur 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 Mei 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 vir Bruce belangrik 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 abstraher hy eerder die idee as om dit letterlik te interpreteer. Bruce is baie 'vrugbaar' en het baie danswerke choreografeer. 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.

[15]

VRAAG 3**MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Begrip	√						7
Toepasing						3	

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:

- 3.1
- Notas van die werk wat gedoen was en wat die improvisasie en choreografiese prosesse behels.
 - 'n Assessering van jou persoonlike vordering en 'n manier om jou kreatiewe ontwikkeling en of jy jou werk verstaan, te monitor.
 - 'n Opname van die totale doelwit van jou werk.
 - Jou gevoelens oor enige moeikhede wat jy ondervind of swakhede waarvan jy bewus is en moontlike voorstelle oor wat voorkom kan word. (3)

3.2 Die toneelskikking, beligting, kostuums en rekwisiete maak die teatriese gevoel van die danswerk meer intens en dra daartoe by tot die gehoor se waarneming en reaksie van die opvoering. Dit onderskryf die choreograaf se intensie en wanneer dit intellegent gebruik word, word hierdie elemente net so belangrik soos die opvoerders en die beweging inhoud. Beligting lei die waarnemer se oog tot uitgesoekte fokaalpunten (waar die choreograaf graag wil aandag vestig), definieer die ruimte (ontwerp mure of wye oop ruimte) en ontwerp 'n intense bui of atmosfeer (sonsondergang of sonsopkoms). Kostuums en rekwisiete gee dimensie aan die inhoud van jou danswoordeskat. Hulle word deel van die gesig van die dans en 'n belangrike komponent van die danswerk.

(3)

- 3.3
- 'n Oefeningskedule en plek – 'n kamer om in te oefen word benodig en 'n skedule om te volg sodat die opvoering betyds gereed kan wees. Wanneer die skedule beplan word, moet onthou word dat die dansers ook tyd nodig het om te rus sodat hulle nie beserings op doen nie.
 - 'n Plek vir die opvoering – 'n plek is nodig wat groot genoeg is vir die produksie en die gehoor wat verwag word sowel as hoeveel begroot is vir die huur.
 - Kostuums, toneelskikkings, rekwisiete, beligting, grimering en musiek – hoeveel is begroot, en wie sal hierdie belangrike werke doen.
 - Vervoer – benodig mense vervoer na en van die oefening en opvoeringsplek? Indien wel, hoe sal dit behartig word?
 - Begroting – hoeveel geld benodig word om op die produksie te spandeer, en hoe jy fondse insamel vir die geld benodig? In 'n professionele produksie moet gedink word aan:
 - Salaris/inkomste en almal betrokke
 - Huur van die oefening- en opvoeringsplekke
 - Huur of maak van kostuums en toneelskikkings, en koste van grimering
 - Huur van beligting en ander elektroniese toerusting (musiek toerusting en spesiale effekte)
 - Bemaking – die ontwerp en druk van plakkate, vlieërs, programme en so meer
 - Ander koste – promosie-opvoerings, plekwysers, kaartjie-verkopers
 - Fondsinsameling – fondse sal ingesamel moet word om vir die produksie te betaal. As die begroting klein is, kan uitgawes verminder word deur die hulp van familie, vriende en die publiek. Somtyds sal mense soos musikante, kunstenaars en ontwerpers bereid wees om verniet in die produksie op te tree om ervaring op te doen. Besighede en groot maatskappye kan genader word wat kan adverteer in die program, of hul name aanheg tot die produksie in een of ander vorm.

(4)
[10]

VRAAG 4

MEMO

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Begrip Toepassing	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
				√	4	8	3
Ontleding							

RUBRIEK

Punte 0 – 2	Punte 3 – 4	Punte 5 – 6	Punte 7 – 8	Punte 9 – 10	Punte 11 – 13	Punte 14 – 15
Deurmekaar met ander danswerk. Het nie die vraag verstaan nie of min pogings aangewend om die vraag te beantwoord.	Baie min feite gegee in die antwoord en daar is foute. Geen kennis van die werk of simbolisme nie.	Die antwoord gee sommige feitlike detail oor die danswerk maar herken nie die simbolisme nie. Sluit ook in sommige foute. 'n Oppervakkige kennis van die danswerk. Sommige onnodige inhoud ingesluit.	Die antwoord is geskryf met akuraatheid, en kennis van sommige aspekte van simbolisme in die werk. Sommige uitlatings. Idees nie altyd konsekwent ondersteun met bewyse van die danswerk nie.	Die antwoord is gestruktureerd en geskryf met akuraatheid, en kennis van sommige aspekte van simbolisme in die werk. Kan beweringe met bewyse van die danswerk ondersteun	Die antwoord is goed gestruktureerd en wys analise, insig en kennis van simbolisme. Kan beweringe met bewyse van die danswerk ondersteun.	Die antwoord is goed gestruktureerd en uitstekend geskryf met gedetailleerde analise, akuraatheid, insig en kennis van simbolisme. Kan beweringe met bewyse van die danswerk ondersteun.

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD

- 4.1 Die naam van die dans is die Medisyne lied van die Jo`hasie San Trans dans van die Khoisan (Boesman). San beswymingsdans word opgevoer deur die Khoisan (Boesmans). Die dans vind buite plaas in 'n gemeenskap/stam omgewing in die aand en kan tot die volgende oggend aanhou. Dit dui aan die betrokkeheid van die bonatuurlik in hul aardse bestaan, om die geeste van die dood te beïnvloed sodat hulle nie die lewendiges kwaad moet aandoen nie en om die siekes gesond te maak. Alle ouderdomsgroepe doen die dans en dit volg 'n patroon van gebeurtenisse liewer as 'n hoeveelheid stappies. (3)
- 4.2 Instrumente wat gewoonlik gebruik word is die stem en liggaam bv. gegalm, sing, hande klap en voete stamp. Die gestamp gee die musikale pols vir die bewegings waarmee hulle besig is. Die stemme tree op as die melodie vir die boodskap van die dans, en die geklap gee die atmosfeer van eenheid tussen mense. (3)
- 4.3 Ten-spyte van sommige verskille, sluit bewegings gewone elemente van simbolisme en gewoonlik herhalings in, en word opgevolg deur 'n beweging wat 'n herhaaldelike sirkel patroon het. In die Medisyne Dans is daar jagrituele en gesondmaakrituele. (2)
- 4.4 Die gebruik van simbolisme in die dans gee insig in geloof, praktyke en tradisies van voorouers. Alhoewel daar verskeie variasies van stappies is, patrone en ander elemente (daar is geen definitiewe stappies in 'n definitiewe patroon vir 'n definitiewe getal repitiesies nie) is daar 'n gewone gebruik van sirkels (een of baie), gesing en geklap, en verskillende rolle vir mans en vroue en natuurlik ook vir die medisyne-man. Die sjamaan of medisyne-man lê hande op die siekes om hulle gesond te maak. Sommige van die dansers se neuse bloei terwyl hulle in 'n beswyming is en die bloed mag aan die liggaam van die siekes gevryf word om hulle gesond te maak. Daar is bewegings wat diername en bewegings het en bewegings wat jag simboliseer bv. 'n dansende stok of jagboog sal in die een hand wees en die ander hand sal 'n dier se stert hou. Vroue doen klein maal stappies, terwyl mans die aarde slaan. Die dans sluit in heelwat geskree en geroep. Deur die gebruik van hoë toonhoogte geskree dryf hulle die siektes uit deur 'n denkbeeldige gat in hul nekke bekend as n//au kol. (4)
- 4.5 Die betekenis van die dans is dat dit die status van die mense verander deur 'n groot verskeidenheid van rituele. Die dans simboliseer die godsdienstige geloof geïntegreer in gewone lewe. Dit word gebruik om mense gesond te maak of om hulle te beskerm teen die voorouers. Afrikaanse gemeenskappe gee voorbeelde van afstamelinggebaseerde samelewings wat tradisies en rituele toelaat om aangegee te word deur ondervinding. (3)

VRAAG 5**MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Toepassing			√		3	3	4
Ontleding							

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD.**5.1 “IKAGELANG COMMUNITY DANCE PROJECT”****Missiestelling**

Ikagelang (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 saamkomplek 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 die gemeenskap.

Aktiwiteite van die projek

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, tihuise vir slagoffers van mishandeling en skole aanbied.

(4)

5.2 Behoeftes vir die plek/toerusting

- 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

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

(3)

5.3 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 probleem 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.

(3)
[10]**TOTAAL AFDELING A: 70**

AFDELING B: MUSIEK**VRAAG 6****MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
			√				4

ANTWOORD

- 6.1 C (1)
- 6.2 A (1)
- 6.3 D (1)
- 6.4 B (1)
- [4]**

VRAAG 7**MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Toepassing			√			2	3

MOONTLIKE ANTWOORD

- 7.1 7.1.1 Hard (1)
- 7.1.2 Vinnig, vurig en lewendig (1)
- 7.1.3 Volhou, met gemak (1)
- 7.2 Dansers hoor die musiek, en reageer emosioneel tot die musiek deur die manier waarop hulle die beweging interpreteer. (2)
- [5]**

VRAAG 8**MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Toepassing	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
			√			4	

- 8.1 4 (1)
4
- 8.2 Kwartnoot (1)
- 8.3 Agstenoot (1)
- 8.4 Halwenoot (1)
[4]

VRAAG 9**MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomste				Vermoënsvlakke		
Toepassing	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Ontleding			√		3	4	

MOONTLIKE ANTWOORD – Een voorbeeld – Bolero, Last Dance.

- 9.1 9.1.1 Maurice Ravel (1)
- 9.1.2 Vol klassieke orkes – bv. fluit, tromme, habo, viool, ens. (2)
- 9.1.3 Klassiek met 'n Spaanse gevoel (1)
- 9.2 Die inleiding van verskillende instrumente in die musiek (fluit, simbale, tromme ens.) is ook voorgestel in dieselfde manier as in die dans, waarby verskillende dansvorms (kotentemporêre, gumboot, Indiaanse, Afrikaanse) by gevoeg word sowel as 'n vermeerderde hoeveelheid dansers word bygevoeg soos die musiek in volume groei. Aanvanklik begin die musiek sag (klavier) en geleidelik bou dit tot sy klimaks (crescendo). Die dans korrespondeer op dieselfde manier deur te begin met 'n klein groepie dansers, 'n geleidelike opbouing van dansers, dansvorms en vinniger, lewendiger en groter bewegings. (3)
[7]

TOTAAL AFDELING B: 20

AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG**VRAAG 10****MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
			✓				10

MOONTLIKE ANTWOORDE

10.1	B	(1)
10.2	D	(1)
10.3	G	(1)
10.4	F	(1)
10.5	I	(1)
10.6	H	(1)
10.7	C	(1)
10.8	E	(1)
10.9	J	(1)
10.10	A	(1)
		[10]

VRAAG 11**MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Toepassing			✓		5	6	4
Ontleding							

MOONTLIKE ANTWOORDE

- 11.1
- Eetversteurings – ooreet en Bulimie (ooreet en opgooi; kom van 'n disfunksionele familie, is depressief en skuldig – hierdie tekens gaan gewoonlik gepaard met bulimie)
 - Sielkundige probleme oorsake – depressie en lae selfbeeld (is depressief, geen selfvertroue in haar vermoë, baie slaap is ook tekens van depressie, disfunksionele familie, tekort aan fokus en dissipline – sukkel om huiswerk/projekte betyds in te handig.
 - Groepsdruk – kuier by vriende wat dagga rook en sy mag miskien dwelms gebruik – kan verduidelik waarom sy nie fokus het nie.
 - Verslawing en misbruik (rook baie, haar vriend keuse, haar fokus op haar dans en skoolwerk is nie voldoende, baie slaap – kan te doen hê met alkohol of dwelms)
 - Oefening is nie gefokus nie, en onvoldoende (periodes van te veel oefen en dan weer weg bly, die opwarming mis)
- (3)
- 11.2
- Eetversteurings – ooreet en Bulimie
KAN DIE OORSAAK WEES VAN ERNSTIGE GESONDHEIDSRISIKO AS DIT NIE BEHANDEL WORD NIE:
 - Veroorsaak verdere skade aan selfbeeld en depressie
 - Dehidrasie elektrolitiese wanbalans en moegheid – kan oorsaak wees waarom sy aanhoudende beserings opdoen
 - Opgooi – tandbederf, geïrriteerde speegklier trane in die slukderm
 - Ongereelde maandstondes of dit stop as gevolg van tekort aan estrogeen
 - Slegte eetgewoontes – veroorsaak beserings en langtermyn skade
 - Metaboliese steurings – gewig fluktuasies
 - Sielkundige probleme oorsake – depressie en lae selfbeeld
MAG DIE OORSAAK WEES VAN AL HAAR PROBLEME – KAN BAIE ERNSTIG WEES AS DIT NIE BEHANDEL WORD NIE
 - Ernstige selfbeeld probleme veroorsaak min selfvertroue in haar talente en vermoë – onder prestasie, min selbeheersing en is besig om haar drome te saboteer
 - Depressie veroorsaak dat daar min geïntereseerdheid en fokus is en kan lei tot selfmoord.
 - Kan die oorsaak wees van haar bulimie – verder haar gesondheid ondermyn
- (3)

- Kan die rede wees waarom sy besig is met dwelm misbruik (nikotien, alkohol, en moontlik dwelms)
- Disfunksionele familie wat haar nie ondersteun nie – dit veroorsaak dat sy ondersteuning en aanvaarbaarheid in onbehelpsames groepsverhoudings soek
- Veroorsaak vermindering van fokus en dissipline – sy sukkel om haar huiswerk en projekte betyds in te handig, haar punte het verlaag. Sy loop die risiko om nie die standaard te handhaaf wat sy benodig om sukses te bereik nie.
- Verslawing en misbruik
KAN DIE OORSAAK WEES WAAROM SY NIE KAN FOKUS NIE EN KAN LEI TOT MEER ERNSTIGE VERSLAWINGS – KAN ERNSTIG WEES AS DIT NIE BEHANDEL WORD NIE
 - Sy toon tekens van verslawing en misbruik – nikotien, alkohol, en moontlik dwelms het almal negatiewe uitwerking op haar gesondheid
 - Dwelmmisbruik kan ernstige gesonheidsrisikos inhou
 - Die vermoede van dwelmmisbruik kan die rede wees waarom haar punte verswak het
 - Die vermoede van dwelmmisbruik kan haar gesondheid beïnvloed en ook haar vermoë om gefokus te bly in haar dansklasse wat haar keuse van loopbaan is.
 - Sy mag 'n oordosis gebruik en voor haar tyd sterf

11.3

- Sielkundige – sal help om die oorsake van depressie en bulimie te diagnoseer en haar help om disfunksie in die familie te hanteer, asook berading vir selfbeeldprobleme
- Dieetkundige – sal help om 'n gebalanseerde dieet uit te werk wat gesonde eetgewoontes aanmoedig en genoegsame voeding aan die liggaam verskaf
- Psigiater – mag 'n voorgeskrewe dwelmmiddel nodig hê om weggesteekte depressie te behandel
- Biokinetiste – om enige strukturele of biomeganiese oorsake van die besering uit te sluit
- Persoonlike afrigter – om haar by te staan in haar fisiese oefening doelwitte
- Sport Sielkundige – mag haar help om haar selfbeeld en deelname in dans oefening te verander

(3)

11.4

- Sy het talent en het natuurlike vermoë, en dit moet herken en in aanmerking geneem word vir haar om hierdie sterkpunte tot die beste van haar vermoë te gebruik
- Sy het drome – sy wil 'n professionele danser word. Daarbenewens het sy natuurlike vermoë, wat 'n realistiese droom is wat verwesenlik kan word as sy haar leefstyl verander, positiewe gewoontes bou en hard werk
- Sy sê dat sy haar uithouvermoë vlakke wil verbeter – dit toon dat sy bewus is van haar swakhede en besef die nodigheid vir verandering

(2)

- 11.5
- Mees belangrik, wat leefstyl betref, het sy hulp nodig om haar eetversteurings te stop aangesien dit haar gesondheidsprobleme vererger asook die risiko van beserings
 - Sy moet goeie voeding verseker wat haar 'n genoegsame hoeveelheid inname van energie, proteïene, onversadigde vette, vitamieë en minerale (veral kalsium, magnesium, en kalium) sal verseker
 - Mees belangrik, wat haar oefening betref moet sy meer gereeld en gedissiplineerd in haar bywoning van klasse wees, want ongereelde oefening verminder fiksheid en lei tot beserings – skielike intens of te lang oefening wanneer die liggaam ongekondisioneer is, sal beserings veroorsaak
 - Sy moet haar gewone vlakke van fiksheid verhoog: Kardiorespiratoriese oefening soos matige drawwery/pouse oefening moet geleidelik vermeerder word, weerstandoefening moet geleidelik ingesluit en vermeerder word om krag te herstel
 - Sy moet gereeld rek-oefeninge doen aangesien stywe spiere gepaard gaan met die risiko van beserings
 - Sy moet seker maak dat sy vroeg genoeg klas toe kom om die voor-klas opwarming te doen, want oefening sonder genoegsame opwarming vermeerder die risiko van besering
 - Omdat haar elektrolitiese balans negatief beïnvloeg mag wees, moet sy verseker dat sy genoeg water drink voor, gedurende en na oefening, want dehidrasie kan moegheid veroorsaak en moegheid kan lei tot beserings
 - As sy dwelms gebruik, moet sy onmiddellik stop want dit veroorsaak gesondheidsprobleme en mag lei tot moegheid wat sal lei tot beserings

(4)
[15]

VRAAG 12**MEMO**

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Toepassing			✓		4	8	3
Ontleding							

MOONTLIKE ANTWOORDE

	GEWRIG AKSIE	NAAM VAN SPIERE
12.1	Fleksie	Hamstrings, Gastrocnemius
12.2	Dorsi fleksie	Tibialis Anterior (Extensor Digitorum. Longus and Extensor Digitorum ondersteun).
12.3	Fleksie	Anterior Deltoid, (Biceps ondersteun)
12.4	Ekstensie	Triseps

12.5 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 vir die bewegers is. In dans beweeg die hele liggaam en nie net die arms en bene nie. Handhawing van sterkte/krag in die 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 kondisioneringsoefeninge doen vir die abdominale en rugspiere
- Handhaaf 'n kragbalans tussen die abdominale en rugspiere
- Kondisionering van die stabiliserende spiere in die beweeg en vashou van posisies

12.6 **Voorbeeld van een oefening.**

Sit op jou sitvlak 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 skuins-spiere. Vermeerder die herhalings geleidelik.

(3)
[15]**VRAAG 13****MEMO:**

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
Begrip	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Toepassing		√	√		4	4	2
Evalueer							

MOONTLIKE ANTWOORDE

- 13.1 Omdat albei knieë geaffekteer is, lei Mary moontlik nie aan 'n akute besering nie (soos van 'n val), maar het liewer 'n kroniese/oorgebruik besering opgedoen.
- 13.2 Die weefsel wat betrokke is, is of oorrekk/skeuring van die mediale ligamente of die skeuring van die kraakbeen of die inflammasie (seningnitis) of die patella sening (springers knieë)
- 13.3
- Swak tegniek; knie/voet belyning is nie reg nie.
 - Sy het 'n moontlike pronasie (rolling) van haar voete en land verkeerd na 'n sprong.
 - Die bogenoemde swak vorm veroorsaak 'n oorrekk van die mediale ligament van die knie (word beskadig en skeur), en mag die oorsaak wees van aanhoudende skeuring van semilunêre kraakbene
 - Sy warm moontlik nie genoeg op nie
 - Spieragtige wanbalans mag ontwikkel het (Vierkopspier tot Dyspierrezsterkte)
 - Die danser mag hiper mobiliteit in die knieë hê, terugswaaiende bene (swayback), en mag miskien nie druk plaas op die bindweefsel in die gewrig nie
 - Die besering mag vererger word deur op 'n sementvloer (veral gevaarlik as verkeerde belyning gebruik word in die sprong)
 - Daar mag 'n oorerflike biomeganiese/posturale/strukturele probleem wees, soos lardosis

(4)

13.4 Onmiddellike behandeling:

- Mary moet onmiddelik ophou met dans/oefening
- Sy moet 'n mediese professionele persoon spreek om haar te diagnoseer en advies te gee oor die regte behandeling
- Rus, ys, druk (die knieë mag inflimasie hê en geswel wees – kan nie ooreenstemmig sien nie, siende dat albei knieë betrokke is) elevasie om vloeistofretensie te verminder
- Nie steriodiese anti-inflimatoriese tablette mag geneem word om pyn te verminder
- Sy mag fisioterapie nodig hê

Langtermyn behandeling/rehabilitasie:

- Mary moet seker maak van die gebruik van die regte tegniek en belyning. Mary moet daarvan bewus wees dat sy veilig werk binne haar eie omvang van beweging (uitwendige rotasie moet plaas vind in die heup, nie in die knieë nie) om te verhoed dat die besering weer sal kop uitsteek
- Dit sal 'n opwarmingsoefening insluit en sagte, gebalanseerde rekking (as sy nie oorverlengde ligamente het nie)
- Om oefening weer te begin, moet dit baie versigtig gedoen word – die vierkopspiere het verswak en sal weer versterk moet word voor 'n strawe aktiwiteit skedule hervat word
- Die diep rotatore en adduktorspiere moet versterk word in albei die inwendige en uitwendige rotasie omvang
- Om haar fiksheid te behou kan sy komplimentêre, nie-gewig draende vorms van oefening doen, soos bv. swem en Pilates
- Mary moet ook nie op sementvloere spring nie, en moet op 'n geveerde vloer dans wat as skokbreker dien
- Mary moet dit oorweeg om 'n Biokinetis te spreek om haar te diagnoseer en enige foutiewe strukturele biomeganiese oorsake reg te maak

NASIEN RUBRIEK

1 – 3	4 – 6	7 – 9	10 – 12
Baie min feite gegee in die antwoord en daar is foute. Baie min kennis van voorkoming, oorsake en behandeling van beserings is bewys. Minimale kennis is duidelik.	Die antwoord gee sommige feitelike detail en sluit in sommige foute. Verstaan sommige aspekte van voorkoming, oorsake en behandeling van beserings is bewys maar is nie aangepas nie. Daar is sommige oplettende gapings in die kennis.	Die antwoord is geskryf met sommige akkuraatheid. Verstaan alle aspekte van voorkoming, oorsake en behandeling van beserings is bewys en aangepas. Verstaan wat aan gaan.	Die antwoord is uitstekend geskryf met akkuraatheid en insig. Verstaan alle aspekte van voorkoming, oorsake en behandeling van beserings is bewys. Kennis is uitstekend toegepas.

VRAAG 14**MEMO:**

Fokus van Vraag	Leeruitkomst				Vermoënsvlakke		
	LU1	LU2	LU3	LU4	Hoog	Medium	Laag
Begrip			√			5	4
Toepassing							

MOONTLIKE ANTWOORDE**Veilige strekwerktegnieke sou die volgende behels:**

- Passiewe (statiese) strekwerk. Dit is die veiligste manier om te strek. Dit behels om in 'n passiewe 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 die gebruik van 'n eksterne krag soos swaartekrag, jou hande of 'n strekmaat.
- Aktiewe strekwerk. Dit behels die inneem van 'n posisie en dit daar te 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.
- Isometriese strekwerk. Dit behels teenstand van die spiergroepe 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 swaai-bewegings wat jou tot die uiterste van jou bewegingsreeks neem.

Drie wenke vir veilige strekwerk:

- Onthou om asem te haal. Wanneer jy jou asem ophou, raak jou liggaam gespanne, wat dit moeiliker 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.

(4)
[10]**TOTAAL AFDELING C: 60****GROOTTOTAAL: 150**