



basic education

Department:
Basic Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

**NASIONALE
SENIOR SERTIFIKAAT**

GRAAD 12

**DANSSTUDIES
FEBRUARIE/MAART 2014
MEMORANDUM**

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 19 bladsye.

NOTA AAN NASIENERS/ONDERWYSERS

- In die inhoudsmemorandum is meer inligting verskaf as wat van leerders verwag word.
- Die inligting deur leerders verskaf, kan verskil van die memorandum maar steeds korrek wees. Gebruik professionele oordeel in die assessering van die inligting verskaf.
- Kolpunte ('Bullets') is in die memo gebruik om nasien te vergemaklik.
- Verwys na die **Vermoënsvlakke** in die 'Fokusvraag'-tabel onder elke vraag om die hoë, medium en lae kognitiewe vlakke, wat in die antwoord verwag word, te bepaal.
- Nasieners moet nie leerders vir verkeerde gebruik van grammatika of spelling penaliseer nie, solank die leerder se antwoord duidelik en verstaanbaar is en aan die nasienkriteria voldoen.
- Anatomiese terminologie, name van choreografe, komponiste en danswerke moet korrek gespreek wees.
- **Leerders mag egter nie volpunte vir opstel-/paragraaftipe vrae kry as daar grammatika- en spelfoute is en die antwoord nie in die regte formaat geskryf is nie of nie die vraag betekenisvol beantwoord het nie.**
- In baie van die kwalitatiewe vrae, waar **volledige verduidelikings** vereis word, is een regmerknie nie altyd aan een punt gelyk nie. Halwe punte kan toegeken word.
- **Vermag die toekenning van volpunte waar die antwoord oppervlakkig en minimaal is.** Hierdie eksamen is die hoogtepunt van 'n 3 jaar-opleidingsperiode, van graad 10 tot 12, en die vlak van inspanning wat vereis word, is dieselfde as vir ander matriekvakke.
- Waar leerders agterlosige foute gemaak het, bv. nommering, moet die nasiener en moderator besluit of die leerder die betrokke vraag korrek beantwoord het.
- Soek na dit wat die leerders weet, nie wat hulle nie weet nie.

AFDELING A: DANSGESKIEDENIS EN TEORIE

VRAAG 1

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Suid-Afrikaanse danswerk					1		
Titel			√		4		
Inleiding tot sinopsis en bedoeling			√				
Tipe werk			√			1	
Bewegingstyl/-woordeskat		√	√			5	
Produksie-elemente	√		√				7
Gevolgtrekking			√				2

NOTA AAN NASIENERS:

Gebruik professionele oordeel wanneer die gehalte van die leerder se antwoord geassesseer word. Leerders mag dalk meer inligting in een afdeling as die ander gee. Evalueer die hele antwoord om te assesser wat die leerder weet en ken daarvolgens punte toe.

KRITERIA VIR NASIEN:

Indien die antwoord **nie** as 'n **artikel** geskryf is nie, moet geen punte vir die volgende toegeken word nie:

Kolpunt 1: Geen punt vir geen titel.

Kolpunt 2: Trek 1 punt af vir geen inleiding nie.

Kolpunt 4, 5: Om volpunte te behaal moet alle aspekte van die vrae beantwoord word, met besonderhede verskaf om antwoorde te motiveer.

Kolpunt 6: Trek 1 punt af vir geen gevolgtrekking nie. Leerders moet redes gee om die kommentaar oor die impak van hierdie werk op die gehoor te motiveer.

Nasieners moet vermy om volpunte vir 'n antwoord te gee as dit oppervlakkig en minimaal is.

Kolpunte is gebruik om nasien te vergemaklik. Nie alle kolpunte sal deur die leerder ingesluit wees nie, dit sal afhang van die danswerk waaroor hulle geantwoord het.

MOONTLIKE FEITE WAT LEERDERS KAN INSLUIT:

Kolpunt 1: Die titel moet betrekking hê op die werk wat bespreek word. (1)

Kolpunt 2: Inleiding en sinopsis:

- Geen puntetoekenning vir die noem van die choreograaf/danswerk nie.
- Inleiding tot die danswerk
- Leerders moet die sinopsis van die danswerk/stimulus/bedoeling beskryf.
- Agtergrondstimulus vir die skep van die danswerk, soos 'n politieke/godsdiensstige/emosionele stelling, ens. (4)

Kolpunt 3: Abstrak of verhalend en verduidelik waarom:

- Verhalend – dit het 'n duidelike storielyn
- Abstrak – Daar is geen tema of storie nie/kan 'n simboliese betekenis hê, soos smart/leed, ens. (1)

Kolpunt 4: Bewegingstyl(e) en bewegingswoordeskat:

- Style gebruik soos klassieke ballet/kontemporêr/Afrika-/volks-, ens.
- Leerders moet noem hoe hierdie styl(e) gebruik is om die bedoeling van die danswerk oor te dra – dieragtige bewegings/gebare/mimiek/wieg/stamp/komedie, ens.
- Die choreograaf se spesifieke gebruik van dansstyle.
- Spesifieke bewegings/hogtepunte wat in die werk gebruik is. (5)

Kolpunt 5: Beskryf en verduidelik hoe die produksie-elemente tot die sukses van die werk bygedra het:

- Verhooginkleding – hoe is die verhoogruimte gebruik/simboliek indien enige.
- Rekwisiete – wat dit was/of geen gebruik van rekwisiete nie – leë verhoog/simboliek indien enige.
- Dekor/Toneelskikking – beskrywing, waar dit geplaas was en die effek wat dit veronderstel was om te skep/simboliek indien enige.
- Beligting – die gebruik van ligte/kleur/posisie (plasing) en die atmosfeer wat geskep is/simboliek indien enige.
- Kostuums – beskryf en noem die effek wat die kostuums veronderstel was om te skep/simboliek indien enige.
- Spesiale effekte indien enige/simboliek indien enige.
- Musiek gebruik – hoe dit bygevoeg is/bygedra het tot die werk.
- Enige ander effekte gebruik wat nie hierbo genoem is nie. (7)

Kolpunt 6: Gevolgtrekking:

- Leerders moet kommentaar lewer en redes gee/motiveer waarom hulle dink 'n gehoor sal hierdie danswerk geniet/nie geniet nie.
- Sluit die artikel af. (2)

[20]

VRAAG 2**MEMO:**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Internasionale choreograaf			√		1		
Land van herkoms			√		3		
Opleiding/Ondervinding			√			5	
Dans-/Choreografiese loopbaan/invloede/medewerkings			√				4
Analise van style en choreografie			√				2
Mening oor internasionale studies			√				

NOTA AAN NASIENERS:

Gebruik professionele oordeel wanneer die gehalte van die leerder se antwoord geassesseer word. Leerders mag dalk meer inligting in een afdeling as die ander gee. Evalueer die hele antwoord om te assesser wat die leerder weet en ken daarvolgens punte toe.

KRITERIA VIR NASIEN:

Nasieners moet vermy om volpunte vir 'n antwoord te gee as dit oppervlakkig en minimaal is.

Kolpunte is gebruik om nasien te vergemaklik. Nie alle kolpunte sal deur die leerder ingesluit word nie, dit sal afhang van die choreograaf oor wie hulle geantwoord het.

MOONTLIKE FEITE WAT LEERDERS KAN INSLUIT WAAR VAN TOEPASSING:

- 2.1 Die naam van die choreograaf – geen punt toegeken nie.
- 2.2 Die land van herkoms (1)
- 2.3 Vroeë dansopleiding/ondervinding:
 - Die mense wat sy/haar opleiding beïnvloed het
 - Plekke/institute waar hy/sy opgelei is
 - Vroeë ondervinding opgedoen
 - Dansstyle geleer
 - Gebrek aan vroeë opleiding/ondervinding waar van toepassing (3)

- 2.4 Professionele dans- en choreografiese loopbaan:
- Professionele ondervinding as 'n danser.
 - Waar hy/sy opgetree het.
 - Werke waarin hy/sy opgetree het.
 - Geselskappe waarmee hy/sy geassosieer word.
 - Werke wat hy/sy gechoreografeer het.
 - Mense saam wie hy/sy gewerk het of wat sy/haar choreografiese loopbaan beïnvloed het.
 - Die dansgeselskappe wat sy/haar choreografiese loopbaan beïnvloed het.
 - Die verhoudinge wat sy/hy met geselskappe opgebou het.
 - Hoe die choreograaf 'n rol in ander geselskappe gespeel het.
 - Politieke/maatskaplike/godsdienstige/ens. invloede op sy/haar choreografiese loopbaan. (5)
- 2.5 Choreograaf se styl/choreografie:
- Verskillende dans-/bewegingstyle gebruik.
 - Kombineer dansstyle gebruik.
 - Tipes bewegings waarvan hy/sy gehou het.
 - Gebruik van improvisasie – betrek dansers in die choreografiese proses of choreografeer op hulle eie – dansers nie betrek by proses nie.
 - Gebruik van verhoog/onkonvensionele ruimtes.
 - Die gebruik van musiek/begeleiding.
 - Spesifieke gebruik van produksie-elemente.
 - Spesifieke idees/bedoeling/kwessies wat die choreograaf in sy/haar werke aanpak/aanroer. (4)
- 2.6 Mening/Opinie:
- Is oopkop, stimulasie
 - Begrip van die oorsprong van verskillende dansvorme
 - Die invloed/effek van wêreldneigings
 - Wêreldveranderinge in dans
 - In staat om tussen oorspronklikheid en gekopieerde werkstyle te onderskei – sodat dit wat voorheen gedoen is, nie gedupliseer word nie.
 - Choreografe se style beïnvloed mekaar en nuwe dansstyle ontstaan.
 - Mediakommunikasie – ons word nou 'n wêreldgemeenskap.
 - Enige ander relevante redes of kommentaar. (2)
- [15]

VRAAG 3

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Inheemse dans							
Noem die dans en waar dit vandaan kom			√	√	2		
Rol wat dit in die gemeenskap speel			√	√		5	
Kostuums/Uitrustings, musiek/begeleiding			√	√	4		
Vergelyking			√	√			6

NOTA AAN NASIENERS:

Gebruik professionele oordeel wanneer die gehalte van die leerder se antwoord geassesseer word. Leerders mag dalk meer inligting in een afdeling as die ander gee. Evalueer die hele antwoord om te assesser wat die leerder weet en ken daarvolgens punte toe.

KRITERIA VIR NASIEN:

- In 3.1 ken 1 punt toe vir die gee van die spesifieke naam van die dans aangeleer, bv. Indlamu, Rietdans, ens. en nie 'n algemene naam, soos Afrika-dans, Zulu-dans, Tswana-dans, ens. nie en 1 punt waar dit vandaan kom/oorsprong.
- As die verkeerde dans bespreek word, soos bv. 'n gewilde dans, die rubbersteweldans ('gumboot dance')/Pantsula, moet die antwoorde nie nagesien word nie.
- Waar die antwoord **gedetailleerde verduidelikings** vereis, ken 'n halwe punt vir eenwoord-antwoorde toe.
- Moenie volpunte toeken vir 'n antwoord wat oppervlakkig en minimaal is nie.

MOONTLIKE FEITE WAT LEERDERS KAN INSLUIT:

- 3.1 Naam van die dans en waar dit vandaan kom/oorsprong. (2)
- 3.2
- Doel, bv. vrugbaarheid/meerderjarigheid/troues, ens.
 - Betekenis van die dans vir die gemeenskap, bv. eenheid/kommunikasie/opvoeding/opleiding, ens.
 - Deelnemers aan die seremonie
 - Waar en wanneer dit plaasvind (5)

3.3 Kostuums/Uitrustings, bv.

- Die ontwerp van die kostuums, d.i. kort, geplooië rompies, ibeshu gemaak van diervel, ens.
- Die kleur van die kostuum(s) – die betekenis daarvan.
- Bykomstighede: krale, vlieëwaaier, skild en assegaai, hooftoisel, ens.

Musiek/begeleiding:

- Die klanke, d.i. tromspelery, sang, ululering en ander instrumente gebruik.
- Die komposisie van die musiek, d.i. ritmiese patroon, melodie, vraag en antwoord, ens.

(4)

3.4 Baie moontlike antwoorde. Vergelykings kan ooreenkomste en verskille onthul.

Dansvorme:	Kulturele dans	Teaterdans
Doelwitte	Om te verenig, vier, herskep, op te voed, kommunikeer, deel van die lewe	Om te vermaak, kommunikeer, stories te vertel, op te voed, idees uit te druk
Toneel-sikking (plek)	Dikwels buitenshuis, in stamomgewing, in die gemeenskap	Gewoonlik op verhoog maar toenemend op hele reeks plekke, binnenshuis en buitenshuis
Deelnemers	Enigeen, gemeenskapslede	Professionele dansers, dansstudente

(6)
[17]

VRAAG 4**MEMO:**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Loopbane							
4.1 Dansloopbane			√		2		
4.2 Analise			√			6	

NOTA AAN NASIENERS:

Baie moontlike antwoorde kan gegee word.

- 4.1 Motivering oor die wye reeks keuses binne die dansbedryf – noem verskillende loopbaanopsies wat vir Dansstudies-leerders beskikbaar is.
- 4.2 Noem die dansloopbaan wat aangebied word, bv. **dansonderwyser**.
- 4.3 Geduld/lief om met kinders te werk/goed met beplanning en tydsbestuur/ goed met die afbreek van ingewikkelde idees in eenvoudige idees.
- 4.4
- Sal tegniese dansopleiding nodig hê om ander te kan oplei/leer.
 - Sal verdere opleiding by óf 'n universiteit óf 'n erkende dansinstituut nodig hê, soos die Royal Academy of Dancing, ens.
 - Kan by 'n kollege opleiding kry.
- 4.5 Befondsing:
- Studielenings by banke/universiteite
 - Beurse
 - Studiebeurse
- 4.6 Tersiêre onderwys – koste:
- Klasing
 - Lewenskoste (huur/koshuisgelde, kos, vervoer, vermaak)
 - Boeke
 - Klere

[8]

VRAAG 5

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Produksie							
Bemarkingstrategie	√		√				6
Programinhoud	√		√		4		

5.1 Bemarkingsplan kan enige of al die volgende insluit:
Ontwerp en druk 20 plakkate om in die skoolgange, by plaaslike winkels en die gemeenskapsentrum op te sit.

- Ontwerp 500 strooibiljette en versprei dit onder al die leerders, onderwysers en gemeenskapslede.
- Skryf 'n artikel met foto's vir die skoolkoerant.
- Stuur 'n mediaverklaring na die plaaslike radiostasie om uit te saai.
- Begin 'n kompetisie op die radio waar twee gratis kaartjies gewen kan word.
- Stuur 'n mediaverklaring na die plaaslike koerant en nooi hulle na die vertoning uit.
- Moedig al die deelnemers aan om op die sosiale media, bv. Facebook, Twitter, BBM, blogs, ens. te adverteer.
- Ontwerp uitnodigingskaartjies vir die personeel en spesiale persone (departementele beamptes, politici, korporatiewe persone)

(6)

5.2 Programme kan die volgende insluit:

- Ontwerp wat die oog vang
- Titel van die opvoering
- Datum, tyd, plek en prys van die program
- Persone verantwoordelik, bv. regisseur/choreograaf/verhoogbestuurder, ens.
- Deelnemers, bv. dansers, musikante, akteurs, stelontwerpers, ens.
- Items in die korrekte volgorde met kort beskrywing/titel/sinopsis/komponis
- Erkennings, bv. borge, ondersteuners, vrywilligers, helpers
- Advertensies indien beskikbaar

(4)

[10]

TOTAAL AFDELING A: 70

AFDELING B: MUSIEKTEORIE

VRAAG 6

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Musiekelemente/kategorieë								
Kennis			√			5		

- 6.1 C (1)
 - 6.2 E (1)
 - 6.3 A (1)
 - 6.4 D (1)
 - 6.5 B (1)
- [5]**

VRAAG 7

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4		LAAG	MEDIUM	HOOG
Musiek van 'n internasionale danswerk								
Komponis/musici/groep			√			1		
Genre/styl/instrumentasie			√				3	
Bydrae van musiek tot die danswerk			√					2

- 7.1 Geen puntetoekenning vir die noem van die danswerk nie.
 - 7.2 Afhangend van die musiek gebruik, moet leerders die komponis, musici of groep noem. (1)
 - 7.3
 - Styl of genre van die musiek, bv. klassiek/jazz/perkussie/volks-/Afrika tradisioneel/geestelik/gospel, ens. (1)
 - Voorbeelde van instrumente gebruik kan vokale insluit of noem van 'n groot orkes, klein ensemble, jazz-orkes, ens. (2)
 - Spesifieke voorbeelde van instrumente kan ingesluit word. (2)
 - 7.4 Bespreek hoe die musiek 'n bydrae lewer tot die danswerk. Antwoorde kan 'n analise van die volgende insluit: (2)
 - Hoe die musiekkwaliteit die bewegings gebruik, geaffekteer het.
 - Hoe klankeffekte/stilte gebruik is om die werk te versterk.
 - Hoe vokale/woorde die betekenis van die werk versterk het.
 - Hoe die gebruik van musiekelemente, soos crescendo/herhalende melodie, ens. die werk versterk het.
- [6]**

VRAAG 8

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Musieknotasie	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Nootwaardes			√			5	

ANTWOORD:

- 8.1 Twee maatslae (1)
 - 8.2 Een maatslag (1)
 - 8.3 Vier maatslae (1)
 - 8.4 'n Kwart van 'n maatslag (1)
 - 8.5 'n Halwe maatslag (1)
- [5]**

VRAAG 9

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
Afrika-musiek	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Kenmerke van die genre			√	√			4

NOTA AAN NASIENERS:

Baie moontlike antwoorde kan gegee word. Evalueer die antwoord en verduideliking wat deur die leerders gegee word.

Hierdie is 'n hoëvlak-vraag en moet as sodanig beantwoord word. Leerders moenie slegs die musikale instrumente en die begeleiding noem nie.

MOONTLIKE FEITE WAT INGESLUIT KAN WORD:

Kenmerke van Afrika-musiek:

- Die menslike stem; woorde word gebruik om die melodie te skep; woorde artikuleer gewoonlik lewensondervindings.
- Tromme, ratels, fluite, snaarinstrumente.
- Musikale polsslag word deur 'n gestamp verskaf.
- Gebrom, ululering, geklap, geklik, ens.
- Komplekse ritmes, kruis-ritmes/poliritme van die musikale instrumente/begeleiding gebruik, bv. dreunsang, sang, geklap, gestamp, liggaamsperkussie.
- Dit is siklies – word herhaal.
- Vraag en antwoord word dikwels gebruik – hoofsanger met 'n groep wat volg.
- Harmonie – pentatoniese skaal word gebruik. Stemme beweeg dikwels parallel met mekaar. Harmonie dikwels onbeplan. Die woorde dikteer die melodie en die melodie dikteer die akkoorde.

[4]

TOTAAL AFDELING B: 20

AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG

VRAAG 10

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Oorsake van beserings							
Versorging		√	√		4		
Veilige dansruimte		√	√			4	
Oormatige oefening		√	√				4
Fisieke beperkinge/besering		√	√				4

NOTA AAN NASIENERS:

Baie moontlike antwoorde kan gegee word. Evalueer die antwoord en verduideliking wat deur die leerders gegee word. Nasieners moet vermy om volpunte vir 'n vraag te gee wat oppervlakkig en minimaal is.

MOONTLIKE FEITE WAT INGESLUIT KAN WORD:

- 10.1
 - Alle klere moet goed pas sodat die onderwyser jou kan help om jou liggaamslyn te verbeter – as jou klere te los sit, kan die onderwyser nie sien wat jy doen nie en sal jou dus nie kan help nie – postuur/houding/inlynstelling ens. Dit kan lei tot voortgesette swak gewoontes en tot 'n besering = swak tegniek.
 - Hare moet weggebind wees en moenie jou aandag aflei van enige oefening of in jou oë val wanneer jy draai nie.
 - Geen juweliersware moet gedra word nie aangesien dit tot besering van 'n ander danser kan lei/jyself kan ook beseer word veral wanneer jy saam 'n maat werk.
 - Versorging is deel van die dissipline van dans – jy moet geskikte klere dra om op jou beste te presteer tydens klasse/repetisies/opvoerings, ens.
 - Klere wat nie geskik is nie, sal die manier waarop jy beweeg, belemmer.
 - Klere wat te styf sit, kan jou bewegingsvryheid belemmer.
 - Geen sokkies moet gedra word nie – jy kan tydens bewegings-/mobiliteitsoefeninge op die vloer gly wat 'n besering kan veroorsaak.
 - Broeke moenie op die vloer sleep nie, want dit kan veroorsaak dat jy gly. (4)

- 10.2
 - 'n Geveerde houtvloer is noodsaaklik aangesien dit as 'n skok-absorbeerder optree.
 - 'n Droë, gladde vloer voorkom gly en vassteek wat lei tot verstuite enkels en knieë.
 - Daar moet geen krake of gate in vloerplanke wees wat kan veroorsaak dat splinters jou steek of die vel op jou voete beseer word nie.
 - Goeie ventilasie en temperatuur om die volgende te voorkom:
 - Oormatige sweet en verlies aan liggaamsvloeistowwe en elektroliete
 - Nie te koud nie – liggaam kan nie voldoende opwarm nie wat lei tot beserings
 - Geen sakke, rekwisiete, stoele, ens. in vloerruimte nie om struikel te voorkom. (4)

10.3 Misbruik en oormatige oefening:

- **Te veel** – verwag dat jou liggaam te veel ure se oefening, teen 'n te hoë intensiteit, intendeel te veel van alles, moet hanteer.
- **Te gou** – om na 'n vakansie, breek of besering te gou na 'n veeleisende dansroetine terug te keer sonder om die liggaam genoeg kans te gee om te herstel.
- **Te vinnig** – probeer om te vinnig te vorder. Jou liggaam het tyd nodig om by verandering aan te pas.
- **Te dikwels** – om vir te veel ure aanhoudend te oefen sonder dat jy rus of hersteltyd toelaat/om nie jou oefeninge te balanseer nie, kan beserings veroorsaak.
- **Om buite jou beperkinge gedruk te word** – oorambisieuse onderwysers. (4)

10.4 Fisiese beperkinge:

- Gebrek aan soepelheid – stywe senings
- Gebrek aan spierkrag – lae spiertonus
- Skeletafwykings, bv. skoliose, x-bene, hol bene ('sway-back legs'), ens.
- Gebrek aan neuromuskulêre koördinasie
- Platvoete/knokkeltone, ens.
- Obesiteit
- Vorige beserings

(4)
[16]

VRAAG 11

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Fiksheidskomponente							
Voordele		√	√			4	
Spiere betrokke		√	√		4		
Ontwikkeling		√	√			5	
Beskryf 'n oefening		√	√				3

NOTA AAN NASIENERS:

Baie moontlike antwoorde kan gegee word. Evalueer die antwoord en verduideliking wat deur die leerders gegee word. Nasieners moet vermy om volpunte vir 'n vraag te gee wat oppervlakkig en minimaal is.

FEITE WAT INGESLUIT KAN WORD:

- 11.1 Voordele van goeie postuur/houding:
- Verseker beheer en balans
 - Beskerm die ruggraat
 - Laat beter asemhaling toe
 - Verbeter asemhaling en voorkom moegheid
 - Verseker dat spiere reg gebruik word
 - Dansbewegings word maklik uitgevoer
 - Verklein die risiko om die ruggraat te beseer
 - Vermyn spanning en wanbalanse wat 'n invloed het op die lyn en vorm van bewegings
 - Laat die liggaam toe om vinnig te beweeg/dra gewig maklik oor/stel bewegings in lyn
 - Enige ander relevante inligting (4)
- 11.2 Kernstabiliteit sal die spiere van die torso betrek. Enige vier moet genoem word.
- Rectus abdominis
 - Interne/eksterne obliques
 - Transverse abdominis
 - Quadratus lumborum
 - Erector spinae (laer weefsel)
 - Multifidus (4)
- 11.3 Hoe om kernstabiliteit te ontwikkel:
- Vloeroefeninge, bv. Pilates/vloerwerk.
 - 'n Balans moet tussen spiergroepe gehandhaaf word om hoogs doeltreffend en sterk te wees. Gebruik jou rug en maagspiere om jou postuur te stabiliseer.
 - Verleng jou ruggraat en hou jou oë tydens oefening gefokus.
 - Plaas jou skouers oor jou heupe, jou heupe oor jou knieë en jou knieë oor jou enkels.
 - Gewig moet eweredig oor beide voete versprei wees.
 - Jy kan met gewigte oefen om jou kernsterkte te verhoog.
 - Liggaamsgewigoefening (d.i. om jou eie liggaamsgewig as 'n eksterne las te gebruik), liggaamskondisionering met ligte gewigte of Pilates-toerusting kan jou krag/sterkte genoeg verbeter sonder om groot spiere te veroorsaak.
 - Enige ander relevante antwoord. (5)

- 11.4 Baie moontlike oefeninge kan gegee word. Een voorbeeld word hieronder gegee.
- Sit op die vloer met die voete parallel en knieë gebuig.
 - Arms oor bors gekruis.
 - Leun effens terug totdat jy kan voel die rectus abdominal-spiere trek saam.
 - Hou hierdie posisie en keer dan terug na die regop-posisie.
 - Vermeerder die herhalings en leun geleidelik verder terug soos wat die spiere sterker word.
 - Herhaal dieselfde beweging, maar met 'n rotasie van die bolyf na regs en hou dit daar.
 - Keer terug na die regop-posisie.
 - Herhaal na links. Dit sal die oblique-spiere laat werk.
 - Vermeerder herhalings geleidelik.
 - Enige ander relevante antwoord.

(3)
[16]

VRAAG 12

MEMO:

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Stereotipes/portuurdruk							
Portuurdruk		√	√			4	
Stereotipes		√	√				4

KRITERIA VIR NASIEN:

- 12.1 Leerders moet na portuurdruk verwys wat hulle danswerk negatief sal beïnvloed. Dit moet nie veralgemeen word nie.
Nasieners moet dit vermy om volpunte te gee vir 'n antwoord wat oppervlakkig en minimaal is.
- 12.2 Leerders moet duidelike teenargumente gee – dit moenie veralgemeen word nie.

MOONTLIKE FEITE WAT INGESLUIT KAN WORD: Oorweeg enige ander relevante feite wat deur die leerder ingesluit is.

12.1 Portuurdruk – negatiewe invloed op danswerk:

- Gespot – Dit kan gebeur as jy op een of ander manier as anders beskou word, bv. te vet, te maer, te lank, te kort, ens vir die dansklas. Dit kan lei tot minderwaardigheidsgevoelens en 'n verlies aan selfvertroue. Dit kan ook lei tot eetversteurings, soos anorexia en bulimia nervosa.
- Geboelie/Bendes – laat jou uit sekere groepe uitgesluit voel/op gepik a.g.v. jaloesie, mededinging, ens. Dit kan lei tot lae selfwaarde, depressie en weiering om klas by te woon.
- Dwelmmiddels – Dit kan tot ernstige beserings in die dansklas lei want jou brein is nie ten volle funksioneel nie en jy kan jou misgis.
- Seks – As 'n meisie swanger raak sal sy nie kan dans nie/beperk t.o.v. wat sy in die dansklas kan doen vir enkele maande voor en na die baba se geboorte. Die risiko om MIV/Vigs op te doen – verswakte immuunstelsel sal jou danswerk ernstig benadeel.
- Mis klasse – Om deel van die koel groep te wees sodat jy nie as 'n bleeksiel ('nerd') beskou sal word nie, wat daartoe lei dat jy in die klas agterraak.

(4)

12.2 Dansers moet maer wees:

- Dansers is individue en moet sterk en gesond wees.
- Die manier waarop hulle dans, is belangriker as hoe maer hulle is.
- Enige danser kan beweging gebruik om die boodskap wat bedoel word, oor te dra ten spyte van liggaamsmassa.

(1)

Dans is verwyfd en alle manlike dansers is gay:

- Om te dans verg krag/sterkte.
- Manlike dansers is dikwels sterker en fikser as ander sportmanne.
- Enige mens het die reg om hom-/haarself uit te druk, en as dans hulle gekose manier van uitdrukking is, maak dit hulle nie minderwaardig nie.
- Daar is baie gay en heteroseksuele mans in alle beroepe, nie net in dans nie.

(1)

Dans is nie intellektueel uitdagend nie, so dit is 'n beter opsie vir leerders wat nie 'akademies' is nie:

- Mense wat dit sê, het beperkte inligting oor dans.
- Dansers moet in staat wees om die fisiese, intellektuele, emosionele en geestelike in hulle bewegings te integreer.
- Dansers moet in staat wees om groot hoeveelhede danswerk te herroep asook om saam ander te werk.

(1)

Mense met gestremdhede kan nie dans nie:

- Dans is toeganklik vir almal en nie eksklusief vir niegestremde mense nie.
- Baie mense met gestremdhede kan 'n wye reeks bewegings uitvoer en kan hulleself m.b.v. hulle liggame net so suksesvol soos ander uitdruk.
- Mense met gestremdhede kan oefen en net so hard soos ander werk om dansers te wees.
- Mense met gestremdhede skep dikwels nuwe en innoverende maniere om te beweeg a.g.v. hulle gestremdhede.

(1)

[8]

VRAAG 13**MEMO:**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Benoem spiere en gewrigte							
Gewrigte			√		4		
Spiere			√		6		

- 13.1 A – Trapezius (1)
- B – Latissimus Dorsi (1)
- C – Gluteus Maximus (1)
- D – Agterdyspier/Skenkel (Biceps Femoris/Semitendinosus) (1)
- E – Gastrocnemius (1)
- F – Achilles tendon (1)
- 13.2 G – Draaigewrig (1)
- H – Rugvoeg ('Saddle joint') (1)
- I – Bal-en-potjiegewrig (1)
- J – Skarniergewrig (1)
- [10]**

VRAAG 14**MEMO:**

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE				VERMOËNSVLAKKE		
	LU1	LU2	LU3	LU4	LAAG	MEDIUM	HOOG
Gewrigsbewegings/Fiksheidskomponente							
Analise van bewegings			√		4		
Fiksheidkomponente			√		6		

14.1	14.1.1	Plantaar-fleksie		(1)
	14.1.2	Fleksie		(1)
	14.1.3	Ekstensie		(1)
	14.1.4	Fleksie		(1)
	14.1.5	Fleksie		(1)
	14.1.6	Ekstensie		(1)
14.2	•	Soepelheid		
	•	Krag/Sterkte		
	•	Kernstabiliteit		
	•	Neuromuskulêre vaardighede		(4)
				[10]

TOTAAL AFDELING C: 60
GROOTTOTAAL: 150