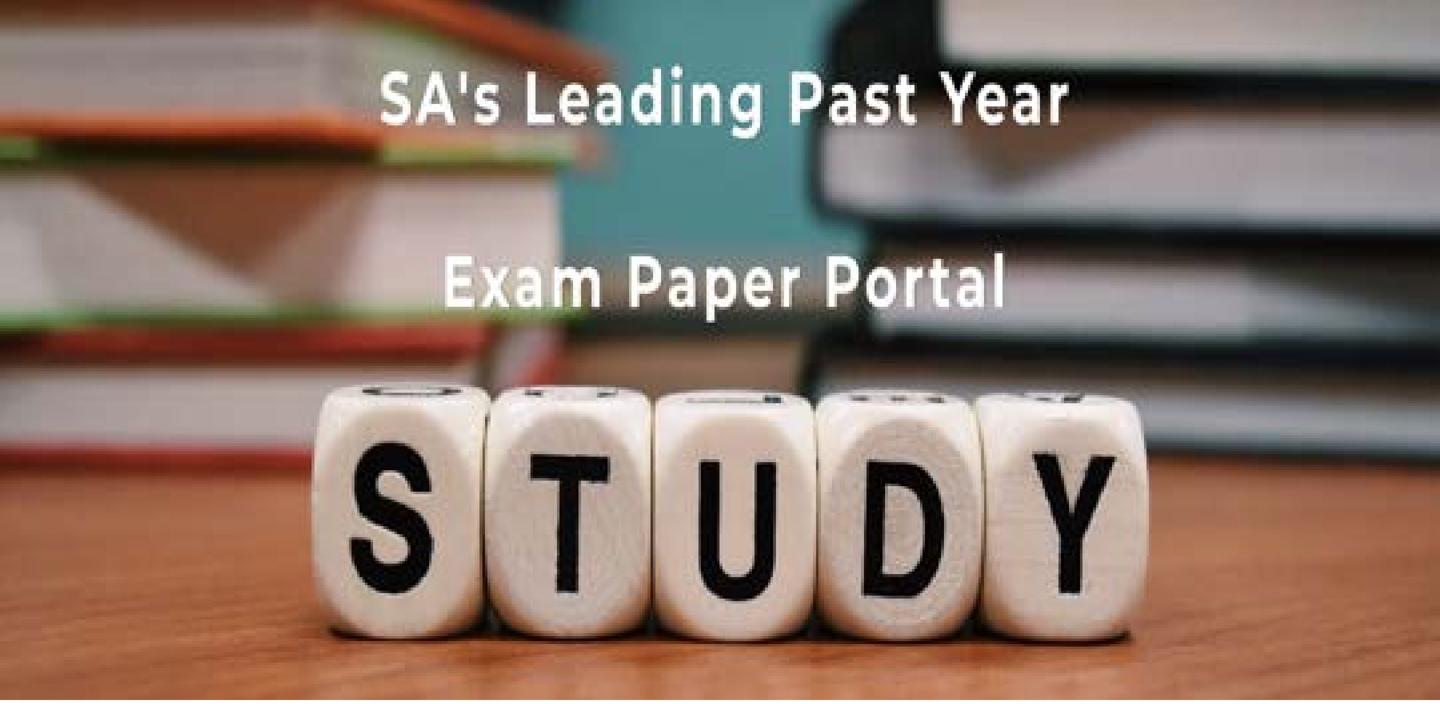

You have Downloaded, yet Another Great Resource to assist you with your Studies ☺

Thank You for Supporting SA Exam Papers

Your Leading Past Year Exam Paper Resource Portal

Visit us @ www.saexampapers.co.za

SA EXAM PAPERS

education

Department:
Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE
SENIOR SERTIFIKAAT

GRAAD 12

DANSSTUDIES

NOVEMBER 2009

MEMORANDUM

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 27 bladsye.

Kopiereg voorbehou

NOTA AAN NASIENERS/ONDERWYSERS:

- In heelwat gevalle is beide die assesseringskaal en 'n inhoudsmemorandum verskaf om nasieners te lei. Albei moet gebruik word om die puntetoekenning te bepaal.
- In die inhoudsmemorandum word daar gewoonlik meer moontlike inligting verskaf as wat van die kandidate verwag word; dit moet jou nietemin lei in die kwaliteit van die antwoord wat verwag word.
- Kolpunte word in die memo gebruik om die nasien van vrae te vergemaklik.
- Verwys na die Vermoënsvlakke in die fokusvraag-tabel onder elke vraag, om die hoë, medium en lae kognitiewe vlakke wat in die antwoorde verwag word, te bepaal.
- Nasieners moet nie die studente penaliseer vir verkeerde gebruik van taal of spelling nie. Die student se antwoord moet slegs duidelik en verstaanbaar wees en ooreenstem met die verwagte nasienvereistes (bv. die benaming van spiere). *Hulle mag egter nie volpunte vir opstel/paragraaftipe vrae ontvang as die antwoord nie in die korrekte formaat geskryf is nie.*
- *In baie van die kwalitatiewe vrae waar gedetailleerde verduidelikings vereis word, is een regmerkie nie gelyk aan een punt nie. Verwys weereens na die assesseringsvereistes om die student in die korrekte vermoënsvlak te plaas.*
- *Nasieners moet versigtig wees om nie volpunte toe te ken vir vrae waar die antwoord oppervlakkig en minimaal is nie.* Hierdie eksamen is 'n kulminasie van 'n drie jaar-opleidingsperiode vanaf Graad 10 – 12 en die verwagte vlak van strengheid moet gelykstaande wees aan ander matrikulasievakke.
- *Waar leerders agterlosige foute gemaak het bv.* nomering, behoort hulle met 10% gepenaliseer to word. Die nasiener en moderator behoort te besluit of die leerder wel die relevante vraag beantwoord het.

AFDELING A: DANSGESKIEDENIS EN -TEORIE

VRAAG 1

RUBRIEK/ASSESSERINGSKAAL

1 – 4 SWAK	5 – 8 VOLDOENDE	9 – 11 GOED	12 – 15 UITSTEKEND
Leerder kon nie die behoeftes in die gemeenskap identifiseer om die projek te motiveer nie. Sommige dele van die plan van aksie hou nie verband met hoe die projek die gekose gemeenskap sal bevoordeel nie. Leerder kan nie 'n bemarkings- en fondsinsamelingsplan gee nie. Leerder het nie gemotiveer hoe hierdie projek dans effektief sal gebruik om 'n verskil in die gekose gemeenskap te maak nie.	Leerder was in staat om vaagweg die behoeftes in die gemeenskap te identifiseer om die projek te motiveer. Die plan van aksie van hoe die projek die gekose gemeenskap sal bevoordeel was vaag en oppervlakkig. Leerder het 'n vae plan gegee van bemarking en fondsinsameling. Leerder kon nie motiveer hoe hierdie projek dans effektief sal gebruik om 'n verskil in die gekose gemeenskap te maak nie.	Leerder was in staat om die behoeftes in die gemeenskap te identifiseer om die projek te motiveer. Die ouderdomsgroep wat geteiken is, is geïdentifiseer. In staat om 'n plan van aksie te gee van hoe die projek die gekose gemeenskap sal bevoordeel. Leerder het 'n geskikte bemarking- en fondsinsamelingsplan. Leerder gee betekenisvolle punte van hoe hierdie projek dans effektief sal gebruik om 'n verskil in die gekose gemeenskap te maak.	Leerder was in staat om die behoeftes in die gemeenskap te identifiseer om die projek te motiveer. Leerder het die ouderdomsgroep wat geteiken is duidelik geïdentifiseer. In staat om 'n uitstekende, duidelike plan van aksie te gee van hoe die projek die gekose gemeenskap sal bevoordeel. Duidelike verklaring van hoe fondse ingesamel sal word en het 'n duidelike bemarkingstrategie. Leerder gee betekenisvolle punte van hoe hierdie projek dans effektief sal gebruik om 'n verskil in die gekose gemeenskap te maak.

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Gemeenskapsprojek	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Beplan			✓			4	5	6
Toepassing								

NOTA AAN NASIENERS:
Vergelyk jou finale punte met die assesseringskaal om te verseker dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het, asook om te verseker dat jy die antwoord in die korrekte standaard vir die eindpunt geplaas het.

Laag: 1.3, 1.5 en 1.6
Medium: 1.1 en 1.4
Hoog: 1.2 en 1.7

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:

1.1 DIE BEHOEFTES VAN DIE PROJEK

- Ons groep het na 'n weeshuis gegaan, waar ons uitgevind het dat die kinders wat daar woon, nie deelneem aan enige buitemuurse aktiwiteite nie.
- Hulle het nodig om tyd te spandeer in aktiwiteite wat hulle gesondheid in stand sal hou en hul geestelike lewenskragte sal bevorder. Ons wil dans gebruik om hierdie behoeftes aan te spreek.

1.2 MOTIVERING/REGVERDIGING

Ons projek sal dans gebruik om 'n verskil te maak op die volgende maniere:

- Ons wil die kinders se talent ontwikkel en hul selfvertroue opbou.
- Hulle help om hul selfagting en selfwaarde te laat groei.
- Kinders sal hierdeur aandag kry.
- Dans is ook terapeuties en kan kinders help om hulle emosionele pyn te genees en om dan hul situasie beter te kan hanteer.
- Hulle sal oefen, wat hul gesondheid sal verbeter.
- Dans stimuleer kreatiwiteit en dit is noodsaaklik vir die ontwikkeling van gedagtes en gees.

1.3 TEIKENGROEP

- Ons sal werk met kinders tussen die ouderdomme van 7-15.
- Ons sal net werk met 'n groep van 10-15 op 'n keer.

1.4 BESONDERHEDE EN SKEDULE VAN DIE AKTIWITEITE VAN DIE PROJEK

- Ons sal die leerders in junior en senior groepe verdeel.
- Ons sal dans en kreatiewe bewegingsklasse elke Woensdagmiddag tussen 15:00 – 16:00 aanbied.
- Ons sal die dansklasse vir die junior en die senior groepe hou.
- Ons beplan om twee keer per jaar opvoerings te hou om die werk van die kinders aan die publiek bekend te stel.
- Opvoerings sal in die middel en aan die einde van die jaar gehou word.
- Ons hoop dat die projek verleng sal word met behulp van borgskappe en dat ons dit sal uitbrei na ander gemeenskappe ook, sodat ons skool daardeur betrokke by die gemeenskap sal bly.

1.5 FASILITEITE / BRONNE WAT DIE PROJEK BENODIG

- 'n Groot, skoon plek met 'n goeie vloer om op te werk, wat beskikbaar is by die weeshuis.
- 'n Musiekstelsel, wat deur die weeshuis verskaf sal word.
- Vervoer vir ons groep van die skool na die weeshuis en terug.
- Dansklere vir die kinders.
- Kostuums vir die opvoerings.

1.6 FONDSINSAMELING

- Verkoop van koekies en lekkers aan ander leerders by ons skool.
- Ons sal die leerders vra vir donasies van die goed wat hulle nie meer nodig het of gebruik by die huis nie, om 'n motorhuis- of rommelverkoping te hou.
- Vra fondse by plaaslike supermark en winkels.
- Ons sal toegangsfooie vir die opvoerings vra.

1.7 BEMARKING VAN DIE PROJEK

- Ons sal plakkate by die weeshuis opsit om die kinders se aandag te trek.
- Ons sal advertensieblaadjies aan die kinders by die weeshuis gee.
- Plaas 'n advertensie in die koerant om die aandag van moontlike borge te trek.
- Ons sal buite die weeshuis adverteer vir die opvoerings, om die publiek na die opvoerings te lok. **[15]**

VRAAG 2

RUBRIEK/ASSESSERINGSKAAL

1 – 2 SWAK	3 – 5 VOLDOENDE	6 – 7 GOED	8 – 10 UITSTEKEND
Leerder het amper geen kennis van hoe om choreografie te beplan nie. Die antwoord gee min begrip van die voordele van improvisering. Het nie die vermoë om betekenisvol na te dink oor die aktiwiteit nie en toon geen bewys van enige praktiese kennis van improvisering en choreografie nie.	Leerder verstaan 'n bietjie hoe om choreografie te beplan. Verduidelik vaagweg hoe improvisering die danser kan ontwikkel. Het die vermoë om sommige aktiwiteite te beskryf met baie min praktiese kennis van improvisering en choreografie.	Leerder verstaan hoe om choreografie te beplan. Kan identifiseer hoe improvisering die danser kan ontwikkel. Die leerder verduidelik vaagweg hoe improvisering kan help in die voorbereiding van choreografie. Het die vermoë om na te dink oor die aktiwiteit en skryf met 'n bietjie praktiese kennis van improvisering en choreografie.	Leerder het 'n deeglike begrip van hoe om choreografie te beplan. Het die vermoë om te identifiseer hoe improvisering die danser kan ontwikkel en gee relevante voorbeelde. Het duidelik verduidelik hoe improvisering kan help in die voorbereiding van choreografie. Het die vermoë om betekenisvol na te dink oor die aktiwiteit en skryf met bewyse van 'n uitstekende praktiese kennis van improvisering en choreografie.

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Choreografie/Improvisering	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Ontleding/Toepassing	✓	✓	✓	✓			10	
Kennis								

NOTA AAN DIE NASIENERS:
Verseker asseblief dat jy die korrekte hoeveelheid punte toegeken het aan die vermoënsvlakke.

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:

2.1 **Die tema van jou choreografie**:
- Oorsig van die werk.
- 'n Duidelike aanduiding van wat jou voorneme is om dit uit te beeld deur middel van beweging/simbolisme/ karakters
- Inleiding/ middel – liggaam van die werk/ einde/ klimaks
- Gebruik van spasie/choreografiese elemente
- Aankoms by oefentye met 'n duidelike idee van wat jy verwag van jou dansers.

Dansers:
- Hoeveel sal jy nodig hê?
- Watter geslag sal jy benodig?
- Watter vlak van tegniese vermoë sal jy benodig?
- Watter dansstyl sal gebruik word en sal die dansers dit kan baasraak?

Musiek:
- Baie belangrik – moet dit nie tot die laaste minuut uitstel nie.
- Dit neem 'n lang tyd om die regte musiek te vind wat jou tema komplimenteer.
- Moet nie die eerste musiek waarna jy na luister, gebruik nie en ook nie musiek waarvan jy hou, maar wat niks te doen het met jou tema nie.
- Neem die lengte van die musiek in ag en hoe jy dit kan sny – totale lengte 3 minute.

Opvoeringsruimte:
- Neem die grootte van die verhoog/opvoeringsarea in ag.
- Neem die verskillende vlakke wat jy sal wil insluit in ag.
- Neem in ag hoe die rekwisiete/stelle op die verhoog geplaas of gebruik gaan word.

Tydbestuur:
- Choreografie neem baie tyd om te repeteer en te oefen.
- Dit behoort ideaal te wees om voorbereid te kom met jou idees in die eerste kwartaal van Graad 12.
- Choreografieë moet ten minste 'n maand voor die finale praktiese eksamen voltooi en verfyn word.

Kostuums:
- Hou jou tema in gedagte.
- Kleure is simbolies.
- Hou jou begroting in gedagte.

2.2
- Improvisering help jou om 'n idee of sensoriese stimulus te bestudeer op 'n manier wat spontaan en ondersoekend is.
- Improvisering ontwikkel jou danswoordeskat en brei jou insig oor dans uit.
- Dit gee jou ook die geleentheid om jou liggaam in 'n vrye manier, sonder enige bekommernis oor die vereistes van tegniek, te gebruik.
- Ontwikkel vryheid van beweging.
- Ontwikkel selfvertroue om nuwe idees te verken.
- Dit sal jou help om uit te vind hoe om meer vindingryk in jou eintlike

bewegingskeuses te wees.

- Dit sal jou help om jou dansidees, temas of vertellings om te sit in bewegings op maniere wat oorspronklik en interessant is.
- Dit sal jou help om te verstaan dat jou werk meer getekstureerd kan wees deur elemente soos musiek, visuele kunste, handwerk, fotografie en video te gebruik om multi-dissiplinêre werk te ontwerp, omdat jy daaraan blootgestel was gedurende jou improviseringklasse.
- Dit sal jou help om te skep in 'n nie-konvensionele ruimte en te ondervind hoe dit verdere moontlikhede vir kreatiewe ondersoek sal ontgin.
- Dit sal jou help om die gebruik van rekwisiete, kostuums en selfs nie-dansende opvoerders te bestudeer, om jou dansidees te versterk en te verbeter.
- Dit sal jou help om die dansers se verskillende sterk punte te identifiseer. **[10]**

VRAAG 3

RUBRIEK/ASSESSERINGSKAAL

1 – 4 SWAK	5 – 8 VOLDOENDE	9 – 12 GOED	13 – 15 UITSTEKEND
Leerder kan die land of kultuur identifiseer waar die gekose dans vandaan kom. Demonstreer minimale kennis van die kulturele betekenis van hierdie dans en die rol van musiek in die gekose dansvorm. Feite is minimaal en toon baie min begrip van hierdie dansvorm en sy kultuur.	Leerder kan die land of kultuur identifiseer waar die gekose dans vandaan kom. Verduidelik vaagweg die rol van musiek of begeleiding in die gekose dans. Toon geen kennis van die kulturele betekenis van hierdie dans aan die deelnemers en die gehoor nie. Feite is vaag en toon min kennis van hierdie dansvorm en sy kultuur.	Leerder kan die land of kultuur identifiseer waar die gekose dans vandaan kom. Verduidelik die rol van musiek of begeleiding in die gekose dans. Verduidelik vaagweg die kulturele betekenis van hierdie dans aan die deelnemers en die gehoor. Kan kennis van hierdie dansvorm en sy kultuur toepas.	Kan die land of kultuur identifiseer waar die gekose dans vandaan kom. Verduidelik met begrip die rol van musiek of begeleiding in die gekose dans. Kan met helderheid die kulturele betekenis van hierdie dans aan die deelnemers en die gehoor verduidelik. Kan met helderheid persoonlike ervaringe gedurende die proses van die leer van die dans verduidelik. Kan ontleed, evalueer, toepas en toon insigryke begrip van hierdie dansvorm, dans en kultuur.

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Inheemse/Kruis-kulturele dans	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Evaluasie/Ontleding				✓		2	8	5
Ervaring								

NOTA AAN NASIENERS:
Vergelyk jou finale punte met die assesseringskaal om te verseker dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het, asook om te verseker dat jy die antwoord in die korrekte standaard vir die eindpunt geplaas het.
Daar word van die student verwag om 'n spesifieke dans te beskryf en nie 'n algemene dansstyl nie.

Laag: 3.1 en 3.2
Medium: 3.3 en 3.4
Hoog: 3.5

MOONTLIKE ANTWOORDE:

Voorbeeld A:

3.1 Domba (Luislangdans)

3.2 'n Dans wat opgevoer word deur die jong vroulike inisiasiekandidate van baVenda en wat oorspronklik aangetref word in die Limpopoprovinsie.

3.3 Die jong vroulike inisiasiekandidate staan in 'n ry agter mekaar en elkeen hou die elmboog van die persoon voor hulle vas. Al die elmboë moet gehou word op dieselfde vlak terwyl die meisies die elmboë in 'n slangbeweging beweeg. Die handbewegings is soortgelyk aan die voortplantingsorgane, veral in die baarmoeder. Hulle rus hul koppe op die rug van die person voor hulle terwyl hulle hul hande beweeg en hul voete in tyd met die ritme van die trom stamp. Die doelwit van die Domba is om die jong meisies en vroue hul plek in die gemeenskap te leer. Dit leer hulle 'n gedragskode van hoe 'n regte baVenda vrou haar behoort te gedra. Die dans beteken dat die meisies nou as volwassenes in die gemeenskap aanvaar word en gereed is om vroue en moeders te wees.

3.4 Die dans word opgevoer met sang en tromme deur die bystaanders, wat gewoonlik die ouer vroue en die inisiasiekandidate is. Die sang en tromme help die dansers om die maat van die musiek te hou wanneer die stappies en bewegings uitgevoer word. Die swaar trom – dzingoma en twee ander tromme bekend as “thungwa” en “murumba” word gebruik. Die dzingoma simboliseer die luislang of die waterpoel. In sommige gevalle word dit gesien as die baarmoeder van die vrou. Die kombinasie van die drie tromme simboliseer die hart van die moeder, vader en 'n kind.

3.5 Ek het geleer dat die danse van die Afrika-kultuur altyd gekoppel is aan die daaglikse lewens van die mense en dat musiek en dans nie geskei is nie. Dit is belangrik om terselfdertyd te leer van die geskiedenis wat met die dans gepaard gaan, want die twee is nouliks verbind. Dit het my geleer om op 'n ander manier te beweeg as in my eie dansgenre. In die meeste danse is die postuur waar die bolyf vorentoe gehou word met 'n effense buiging in die onderrug en die liggaam word nie op 'n stywe manier gehou nie. Die gebruik van die voete is meer plat en die gewig is eweredig versprei dwarsoor die hele voet. Daar is 'n namaak van diere in baie van die bewegings soos die slang in die Domba. Beide bewegings en sang kan terselfdertyd gebruik word om gedurende die dansopvoering die self uit te beeld. Geslagsonderskeid is baie belangrik en dit word duidelik gedemonstreer in die bewegings en aktiwiteite wat deur die mans en vroue opgevoer word. **[15]**

Voorbeeld B:

3.1 Die Samba

3.2 Die Samba word gesien as die nasionale dans van Brasilië. Dit word die beste gesien in die straat gedurende die karnaval, waar al die mense dansend en singend deur die strate paradeer.

3.3 Die Samba word normaalweg met 'n maat gedans, maar individue kan die dansbewegings in die strate gedurende die karnaval uitvoer. Dit het 'n basiese sprong van voet tot voet. Die gebruik van die knieë en enkels veroorsaak 'n sentrale liggaamsritme en bekkenbuiging. Dit is 'n gewilde sosiale dans wat by klubs en partyjies gedans word. Dit dui op genot en gelukkig –'n partytjie, of karnavalatmosfeer. Die dans vorm die middelpunt van die karnaval, wat 'n baie belangrike sosiale byeenkoms is en baie toeriste na Brazilië lok. Dit is ook 'n kompeterende dans wat in danssport gebruik word.

3.4 Die dans is ontwikkel om te pas by die gewilde musiek wat in Brasilië gespeel word. Die variasies is gegroepeer volgens die musiekfrases. Bewegings sal verander as die nuwe frase van die musiek begin. Dansers met ondervinding gebruik vinnige en kunstige voetbewegings wat by die musikale ritme van die musiek pas. Dit help om 'n sentrale liggaam-‘tik’ te skep wat geskik is vir die Samba. 'n Springaksie in die meeste figure is algemeen om die basiese ritme te behou. 'n Goed gedansde Samba bestaan uit 'n verskeidenheid figure met baie ritmeveranderings.

3.5 Dit het my kennis van dans uitgebrei, en my die geleentheid gegee om met 'n maat te dans en die aspek van lei en volg te ervaar. Om die oorsprong van die dans te leer, het my gehelp om dit te verstaan en om die bewegings reg uit te voer. Ek was geïnteresseerd in hoe die musiek die bewegings komplementeer en help om meer ritmiese sentrale liggaamsbewegings uit te bring. **[15]**

VRAAG 4

Indien die leerder nie die naam van die choreograaf en danswerk verskaf nie behoort hulle met een punt gepenaliseer to word. Die nasiender behoort te bepaal of die antwoord duidelik die choreograaf en danswerk wat bespreek word aandui.

If the learner does not provide the name of the choreographer and dance work they should be penalised by one mark. The marker needs to determine whether the answer clearly shows which choreographer and dance work is being discussed.

ASSESSERINGSKAAL

1 – 2 SWAK	3 – 5 VOLDOENDE	6 – 8 GOED	9 – 10 UITSTEKEND
Leerder kan nie verduidelik hoe beweging en musiek gebruik word om die choreograaf se idees te simboliseer nie. Kan nie beskryf hoe kostuums, stelle en rekwisiete tot simbolisme bydra nie.	Leerder kon vaagweg verduidelik hoe beweging en musiek gebruik word om die choreograaf se idees te simboliseer. Kan vaagweg beskryf hoe kostuums, stelle en rekwisiete tot simbolisme bydra.	Leerder het die vermoë om te verduidelik hoe beweging en musiek gebruik word om die choreograaf se idees te simboliseer. Het die vermoë om te verduidelik hoe kostuums, stelle en rekwisiete tot simbolisme bydra.	Leerder verskaf naam van choregraaf endanswerk. Leerder het die vermoë om met helderheid in besonderhede te verduidelik hoe beweging en musiek gebruik word om die choreograaf se idees te simboliseer. Het die vermoë om met duidelikheid te verduidelik hoe kostuums, stelle en rekwisiete tot simbolisme bydra. Het die vermoë om die opinies in die antwoord te kan staaf en te motiveer.

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Simboliek in dans	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Ontleding, Toepassing			✓					10
Kennis								

NOTA AAN NASIENERS:
Vergelyk jou finale punte teen die asseseringskaal om te verseker dat jy die antwoord in die korrekte standaard vir die eindpunt geplaas het.

VOORBEELD VAN 'n MOONTLIKE ANTWOORD:

LAMENTATION – GECHOREOGRAFEER DEUR MARTHA GRAHAM

4.1 Die dans is 'n solo op 'n kaal en leë verhoog wat die danser se isolasie en alleenheid simboliseer sowel as die verstrikking van die verstand en liggaam binne-in haar hartseer. Die kostuum is simbolies van die innerlike stryd geveg en trauma wat die persoon ervaar, en daarom is die danser se kostuum van 'n pers buisvormige rekmateriaal, simbolies van haar eie liggaam. Slegs haar gesig, hande en voete is sigbaar. Die beligting is donker, behalwe vir 'n kollig op die danser wat bydra tot die alleenheid van die danser. Die enigste rekwisiet is 'n bankie in die middel van die verhoogruimte. Die danser wat nooit die bankie verlaat nie, simboliseer haar verstrikking/gevangenheid en die feit dat sy hierdie periode van angs moet verduur en op haar eie rou.

4.2 Die primêre tema van Lamentations is rou en hoe rou 'n mens se verstand, liggaam en siel kan beïnvloed. Met hierdie stuk, het Graham daarin geslaag om 'n nuwe danswoordeskat te produseer wat die "innerlike landskappe sigbaar sou maak". Haar oorspronklike tegniek, sowel as die filosofie agter haar werk, is wat hierdie stuk innoverend maak met bewegings wat skerp, hoekig, lelik is, wat die rou binne-in die danser simboliseer. Elke skerp, hoekige beweging wat die danser maak, is 'n manifestasie van die verskriklike oorlog wat binne haar woed. Wiegend van kant tot kant, ruk, trek en druk sy aan die nousluitende materiaal met haar hande, elmboë, knieë en skouers om haar emosie uit te beeld. Die musiek, 'n angsvolle klavierstuk deur Zoltan Kodaly, speel 'n belangrike rol om die pynvolle atmosfeer te skep. Soos sy met die emosie begin wat binne-in haar maal, word die akkoorde wat oorspronklik meer sagkens was, meer dissonant. Opbouend tot die klimaks waarin sy met die realiteit gekonfronteer word, is daar talle sterk dramatiese wanklanke en 'n reeks dreigende toonlere. Die kakofonie groei tot 'n malheid van atonale toonlere. Die musiek bedaar uiteinderlik as sy besef dat sy self haar hartseer en pyn sal moet verwerk. Die musiek is net so simbolies soos die dans om die emosie van rou uit te beeld, en die resultaat is 'n waarlik persoonlike uiting van hartseer. **[10]**

VRAAG 5

Indien die leerder nie die naam van die choreograwe verskaf nie behoort hulle met een punt gepenaliseer to word. Die nasiender behoort te bepaal of die antwoord duidelik die choreograwe wat bespreek word aandui.

RUBRIEK/ASSESSERINGSKAAL

1 – 6 SWAK	7 – 11 VOLDOENDE	12 – 16 GOED	17 – 20 UITSTEKEND
Die antwoord weerspieël baie min van die gekose choreograwe se style, beroepe en onderwerpe. Die skryfstyl is baie basies en moeilik om te volg met geen vergelyking van die gekose choreograwe nie.	Het probeer om die twee choreograwe se dansopleiding en professionele beroepe te beskryf, maar toon minimale begrip en kennis. Die begrip van die invloede op hulle style is beperk. Daar is verwarring oor die choreograwe se onderwerpe. Die styl van skryf is onsamehangend en toon verwarring tussen die gekose choreograwe.	Beskryf die twee choreograwe se dansopleiding en professionele beroepe, maar los sommige inligting uit. Kan die invloede op hulle style met 'n bietjie begrip beskryf. Vergelyk die twee choreograwe se onderwerpe, maar los sommige inligting uit. Die stylskryf toon effense duidelikheid en begrip.	Name van Choregrawe aandui. Kan die twee choreograwe se dansopleiding en professionele beroepe in besonderhede beskryf. Kan die invloede op hulle style met helderheid en begrip beskryf. Vergelyk die twee choreograwe se onderwerpe met duidelikheid en in besonderhede. Antwoord is goed geskryf met diepte en begrip. Leerling het die vermoë om sy/haar kennis van die choreograwe korrek toe te pas.

FOKUS VAN VRAAG	**LEERUITKOMSTE**					**VERMOËNSVLAKKE**		
Choreograwe	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Vergelyk			✓				10	10
Ontleding/Begrip								

NOTA AAN NASIENERS:

Vergelyk jou finale punte met die assesseringskaal om te verseker dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het, asook om te verseker dat jy die antwoord in die korrekte standaard vir die eindpunt geplaas het.

Medium: 5.1 en 5.2
Hoog: 5.3

MOONTLIKE ANTWOORD:

Alfred Hinkel / South African	**Christopher Bruce / British**
5.1 Alfred Hinkel gebore in Nababeep, Springbok. Hinkel se begeerte om te dans was een wat die tradisionele grense van wat vir sy ietwat dogmatiese vader belangrik was, uitdaag. Sy vader kon nie sy seun se deelname aan 'n aktiwiteit wat vir vroue bedoel is, verdra nie. Hinkel se drome word verder gekniehalter deur onvoldoende dansopleidingsplekke in die omgewing. Sy beste vriend woon egter balletklasse by 'n vrou in die dorp by, en Alfred se jeugdige nuuskierigheid laat hom nie toe om 'n geleentheid te weier om deel te neem aan een van hierdie 'ballet'-klasse waarvan hy soveel gehoor het nie. Dus kom hy op die ouderdom van 10 vir die eerste keer met danslesse in aanraking. Hinkel verhuis na Kaapstad, waar hy by SACS High School skoolgaan en aan die skoolproduksies deelneem. Hy was steeds nie betrokke by danswerke op skool nie, maar was eerder besig met teateraktiwiteite. Hinkel begin sy studies as BA (Baccalaureus Artium)-student met die vakke Drama, Tale en Geskiedenis. By sy eerste dramaklas kom hy vir die eerste keer in 'n dekade in aanraking met formele danslesse. Dit is tydens hierdie les in dansbeweging dat Hinkel se brein "ontplof", en dat hy, meer as enigiets anders, wil dans.	**5.1** As 'n jong seun doen hy polio op, wat sy bene beskadig. Sy vader moedig hom aan om te dans, omdat hy glo dat dit sou help om sy bene te herstel en 'n goeie loopbaan kan wees. Hy begin klasneem by die Benson Stage Academy in Scarborough, waar hy onderrig kry in ballet, klop- en akrobatiese dans. Elemente van al hierdie vroeë style is in sy choreografie sigbaar. Op die ouderdom van 13 sluit hy by die Ballet Rambert School aan, en word in 1963 in die Geselskap opgeneem. Dit is op hierdie stadium hoofsaaklik 'n balletgeselskap. In 1966 oortuig die Artistieke Direkteur, Norman Morrice, Rambert om kontemporêre werke in die repertoire op te neem en dit was 'n belangrike faktor wat Bruce se kontemporêre dansberoep beïnvloed het. Gedurende sy jong lewe het Bruce terselfdertyd verskillende ander lesse bygewoon en was reeds op die ouderdom van 13 by die Rambert skool met aanmoediging om dans as 'n beroep te volg.

5.2 Sy klasse maak die onderrig formele dans toeganklik vir hierdie arm gemeenskappe met geen hulpbronne nie waarin hy werk. Onder hierdie omstandighede was hy in staat om met waarlik oorspronklike en vindingryke benaderings tot dansopleiding en choreografie vorendag te kom. Voor Hinkel se tussenkoms was dans bloot 'n sosiale aktiwiteit wat in 'n informele konteks beoefen is. Die idee van ‘konsert' in teenstelling met 'kulturele' dansvorms was vreemd vir baie van die gemeenskappe waar Hinkel klasgee. Dit is op hierdie gebiede dat Hinkel kom met die idee van gechoreografeerde danse as 'n vorm van vermaak, uitgevoer deur 'n paar mense en aanskou deur ander. In 1976 ontmoet Hinkel John Linden en Dawn Langdown in Okiep, Namakwaland, en saam vorm hulle die Namakwalandse Dansgeselskap. Dis met dansers van hierdie geselskap wat Hinkel sy eerste weergawe van *Bolero* skep – 'n heftige reaksie op die Moraliteitswet. Hinkel en sy geselskap van sewe (insluitend John Linden en Dawn Langdown) sluit by Diane Sparks aan kort na die afskaffing van die Groepsgebiedewet in Namibië. Die veelrassige groep gaan bly in 'n gebied wat voorheen vir blankes gereserveer was. Die Di-al Dansgeselskap (1978), vernoem na Diane Sparks en Alfred Hinkel, is die eerste veelrassige geselskap in Namibië. In 1982 begin Hinkel sy dansloopbaan met Jazzart. Maar, soos hy openlik erken, is Hinkel 'n wederstrewige jong man wat sê wat hy dink sonder inagneming van die gevolge, en dis nie lank nie voordat hy Sue Parker kritiseer oor die manier waarop sy die geselskap bestuur. Hy word dus in die pad gesteek voordat hy sy sesmaande-kontrak nagekom het. Hinkel se tydelike beroep is nou vryskutdanser, en hy reis Durban toe om vir NARUK, waar hy 'n kontrak met Geoffrey Sutherland het, op te tree.	**5.2** Bruce styg uit as een van die Ballet Rambert se leidende dansers en word gehuldig as 'n intense en dramatiese uitvoerende kunstenaar. Hy tree hoofsaaklik op vir die Rambert Dansgeselskap (*Rambert Dance Company*), met enkele gasoptredes vir ander geselskappe. Sy laaste belangrike rol is in 1988 vir die London Festival Ballet. Bruce se choreografie-talente word deur die Rambert-geselskap geïnspireer en aangemoedig. Die geselskap het 'n reputasie vir die koestering van jong choreograwe, en die verskeidenheid en eksperimentering in die werk van die geselskap stimuleer Bruce se natuurlike talent. Hy word beskou as die laaste choreograaf wat deur die geselskap se stigter, Marie Rambert, opgelei is. Hy was Assistent-Direkteur en daarna mede-choreograaf. Bruce word oor die hele wêreld toenemend aanbeveel as 'n choreograaf. Hy bou 'n verhouding met die Nederlandse Dansteater, Koninklike Deense Ballet en die Houston Ballet, en choreografeer musiekblyspele, operas, film en televisie.

In 1986, ná 'n onsuksesvolle skof by Sun City, wat bedoel was om geld in te samel om Jazzart te koop, slaan Hinkel 'n Coca-Cola-advertensie los. Hy word baie goed betaal en kan begin om paaiemente neer te sit vir die koop van die Jazzart dansstudio in Kaapstad – die eerste stap tot die algehele oorname van Jazzart. Uiteindelik het hy die kunstenaars en fasiliteite wat hy nodig het tot sy beskikking om te skep wat hy 'lankal soek'.

5.3 Hierdie twee choreograwe se paaie het in heeltemal verskillende maniere ontwikkel.

Hinkel is diep beïnvloed deur sy blootstelling aan sosiale Afrika-dans, waarna hy choreografies baie vinnig begin ontwikkel het. Die element van Alfred Hinkel se persoonlikheid wat moontlik die grootste indruk op sy choreografie gemaak het, was sy sosio-politiese bewustheid. Sy werke is sinoniem met 'n allesinsluitende filosofie wat dansopleiding en opvoering betref.

In vergelyking word alle elemente van **Bruce** se bewegingstaal verkry van klassieke ballet en kontemporêre dans, veral die Graham-tegniek, wat 'n groot gedeelte van sy vroeë opleiding uitgemaak het (ballet, kontemporêre, volk- en klopdans) word in sy danswerke waargeneem.

Beide **Hinkel** se choreografie en artistieke regie korreleer voortdurend met die politieke, kulturele en ekonomiese kontekste van beide sy dansers en sy gehore. Gedurende wat miskien die mees turbulente periode in Suid-Afrikaanse geskiedenis was, staan **Hinkel** se artistieke benadering reëlreg teenoor die eksklusiwiteit van professionele teater en dans soos voorgeskryf deur die Apartheidsregering. Regdeur 'n era waarin die uitvoerende kunste eksklusief gereserveer word vir die wit elite (beide in terme van dansers en gehore) wy **Hinkel** hom aan sy onderrig en choreografie op so 'n wyse dat dit 'n weerspieëling is van die populistiese denke van die Suid-Afrikaanse politieke stryd. Eenvoudig gestel, Hinkel keur die Apartheidsregering se uitspraak rakende professionele dansteater af deur onderwysers aan te stel en dansers te onderrig wat uit verskillende rasse kom. Deur dit te doen, lewer **Hinkel** 'n bydrae tot die stryd. Indien die dansgeselskap in onlangse tye nie aangepas het by die veranderende politieke en kunsklimaat van die 'nuwe Suid-Afrika' nie, kon dit baie maklik irrelevant geword het.

Bruce se werke het gewoonlik 'n baie duidelike tema en daar is 'n sterk gevoel van karakter, maar daar word ook ruimte gelaat vir individuele interpretasie.
Bruce behandel dikwels politieke en maatskaplike temas in sy choreografie, soos **Hinkel** ook doen, en sy werk ontwikkel dikwels vanuit 'n bepaalde stimulus soos musiek, kuns of skryfwerk. Deur sy gekose tema in beweging om te sit, abstraheer hy die idee eerder as om dit op 'n letterlike manier te interpreteer.

Bruce vermy dit om programnotas te skryf of spesifieke stellings oor die idees agter sy werk te maak, soos **Hinkel** ook doen, aangesien hulle albei verkies dat gehore dit op hul eie manier interpreteer.

Hinkel het baie weerstand en moeilike tye gedurende sy vroeë opleidingsjare ondervind. Met sy ouers wat hom nie die nodige ondersteuning gegee het nie en ook omdat hy nie maklike toegang tot dans gehad het nie, het Hinkel die vemoë ontwikkel om oop en opreg te wees en om situasies tromp-op te hanteer. Hierdie houding sien ons in sy werk waar hy die gemeenskap oor brandende kwessies sonder vrees bevraagteken en konfronteer. Hinkel se ondervinding as choreograaf was ontwikkel deur sy eie inisiatief, lewensituasies en vasberadenheid.

Bruce het nie hierdie beperkinge ondervind terwyl hy in Engeland gebly en grootgeword het nie. Hy het altyd die aanmoediging en ondersteuning van sy familie gehad, sowel as al die moontlike geleenthede om te ontwikkel as 'n tegnies bekwame danser. Sy choreografiese loopbaan het ontwikkel deur die blootstelling en geleenthede wat aan hom voorsien is deur 'n hoogsgestruktureerde en gevestigde dansomgewing – die Ballet Rambert.

Hinkel verkies om 'n direkteur genoem te word, terwyl hy sy dansers aanmoedig om deel te neem aan die ontwerp van nuwe werke.

Bruce is die enigste choreograaf van sy werke.

Hinkel en Bruce het albei hul doelwitte bereik deur suksesvolle choreograwe in die afdeling van kontemporêre dans te word, maar onder baie verskillende omstandighede.

TOTAAL AFDELING A: 70

AFDELING B: MUSIEKTEORIE

Indien dieselfde werk as in Vraag 4 gekies is behoort dit aanvaar te word.

VRAAG 6

ASSESSERINGSKAAL

1 – 2 SWAK	3 – 4 VOLDOENDE	5 GOED	6 UITSTEKEND
Kan nie die komponis van die danswerk identifiseer nie. Kan nie die verhouding tussen die musiekgenre en die dans identifiseer nie. Het die vermoë om die soort musiekinstrumente/ begeleiding te identifiseer, maar kan nie hul verhouding tot die danswerk in besonderhede verduidelik nie.	Het die vermoë om die komponis van die danswerk te identifiseer. Het die vermoë om vaagweg die verhouding van die musiekgenre tot die dans te identifiseer. Het die vermoë om die soort musiekinstrumente /begeleiding te identifiseer, maar kan nie hul verhouding tot die danswerk in besonderhede verduidelik nie.	Het die vermoë om die komponis van die danswerk te identifiseer. Het die vermoë om die verhouding tussen die musiekgenre en die dans te identifiseer en te verduidelik, maar los sommige inligting uit. Het die vermoë om die gebruik van musiekinstrumente/ begeleiding te identifiseer en hul verhouding tot die danswerk in besonderhede te verduidelik.	Het die vermoë om die komponis van die danswerk te identifiseer. Het die vermoë om die verhouding tussen die musiekgenre en die dans in besonderhede te identifiseer en te verduidelik. Het die vermoë om die gebruik van musiekinstrumente/ begeleiding te identifiseer en hul verhouding tot die danswerk in besonderhede te verduidelik.

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Musiek van 'n danswerk	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Identifiseer			✓			1		5
Verwantskap / ontleding								

NOTA AAN NASIENERS:
Vergelyk jou finale punte met die assesseringskaal om te verseker dat jy die antwoord in die korrekte standaard vir die eindpunt geplaas het.

Laag: 6.1
Hoog: 6.2
Kolpunte (bullets) word gebruik om die nasien van vrae te vergemaklik.

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:

Voorbeeld A:

6.1 **Imagenes – Ewebeeld** In 2001 is die enigste begeleiding 'n blokfluit, 'n *cajon* en die voordra van die gedigte. In die 2003-weergawe het die musiekdirekteur en kitaarspeler Bienyameen die gedigte op tradisionele Flamenco-wysies getoonset. Stemkunstenaar Nicole Holm en tjellis Robert Jeffery, saam met Caterina Estevez as perkussiespeler, het die ensemble voltooi.

6.2 Die musiek ('n vermenging van lewendige optrede en opnames) was versigtig gekies, veral vernaamlik vir die ontroerende kwaliteite, die vermoë om die wêreld van die aanbieding en die choreografiese / interpeterende moontlikhede wat dit aanbied te ondersteun, te verteenwoordig en te hou. Aandag was ook gegee aan watter style (Spaans of Kontemporêre) die vernaamste choreografiese elemente sal wees. Dit was nodig om dit te balanseer sodat die een nie voorgetrek word nie.

Individualiteit van uitbeelding beweeg verby die tradisionele grense van Spaanse dans deur te put uit die Suid-Afrikaanse erfenis, bv. Afrika-dans en –musiek, in hierdie geval Afrikaanse poësie en die vermenging daarvan met elemente van Flamenco deur die skep van 'n "vars opname" van hierdie dansstyl – sy wysig flamenco.

- Ritme van die cajons, voetwerk en dansers wat teen die kant van die verhoog slaan, skep die atmosfeer en spanning wat benodig word in baie van die tonele.
- Rosa vermeng 'n samesmelting van Suid-Afrikaanse erfenis bv. Afrika-danse en musiek met elemente van flamenco om 'n "vars aanslag" vir die dansstyl te skep. Die musiek / poësie het gehelp met die aanpassing van hierdie styl.
- Perkussieritmes word ook op 'n buitengewone manier gebruik in toneel 5, wanneer die susters 'n ritme met hulle eetgerei kap wat 'n gevoel van frustasie skep.
- Die tradisionele ritme van flamenco word op verskillende en oorspronklike maniere gebruik om die mengsel van dansstyle wat in hierdie stuk gebruik word, te komplementeer.
- Musiek en sang vorm 'n nuwe styl kunstige uitdrukking met die samewerking tussen die dansstyle en die musiek.
- Die storie is makliker om te vertaal na dans met musiek en sang, wat dit die ideale teaterlike uitdrukking van 'n binnehuis of emosionele landskap maak. **[6]**

Voorbeeld B:

6.1 **Bolero - Maurice Ravel**

6.2 Bolero werk uitstekend as 'n musiekstuk vir the Last Dance. Die werk beweeg van 'n plek van kalmte, wat geleidelik opbou na 'n geesdriftige klimaks. Die struktuur van *Bolero* is verbasend eenvoudig. Dit bestaan uit 'n enkele melodie met verskillende orkestrasies vir elke herhaling. *Bolero* is geskryf vir 'n groot orkes wat baie instrumente benodig. Die fluite begin die stuk 'piano' (sag) speel. Die melodie word tussen verskillende instrumente aangegee. Die begeleiding verbreed totdat die volle orkes aan die einde 'forte' (hard) speel.
Dit word weergegee in die danswerk met die stuk wat gewoonlik begin met 'n solo danser en soos wat die musiek groei, so groei die dans ook. Soos meer instrumente bygebring word, word die dansers en dansstyle ook vermeerder. Die tromritme wat deur 'n enkele snaartrom vir die grootste deel van *Bolero* gespeel word, voorsien die basiese struktuur van die dans en komplementeer die Afrika/werkstewels (gumboots) styl wat in die choreografie ingesluit is. Soos wat die musiekstuk sy klimaks nader, so word die werkstewels al hoe meer gebruik en ongeveer halfpad deur die dans word dit gebruik om 'n oorverdowende, kwaai klank in kombinasie met die intensiteit van die musiek te maak.
Die samesmelting van tradisionele, klassieke strukture en sigeuner-tipe Basque inspireer kleur en ritme wat dit geskik maak vir 'n verskeidenheid dansstyle, insluitend flamenco, tango, ballet en 'fusion'. **[6]**

VRAAG 7

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Tyd / note	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Toepassing			✓				4	

NOTA AAN NASIENERS:
Die naam van die noot en die teken van die noot is albei korrek in 7.2 – 7.4.
Enige ander note of gepunteerde notasie wat dieselfde waarde inhou moet aanvaar word.

7.1	4 4		
7.2	Kwartnoot OF Agstenoot		
7.3	Agstenoot OF Kwartnoot		
7.4	Halwenoot		**[4]**

VRAAG 8

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Tyd / terme / instrumente	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Kennis, Toepassing			✓			6	4	

NOTA AAN NASIENERS:
Verseker asseblief dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het.

Laag: 8.3 – 8.7
Medium: 8.1 en 8.2

8.1 Eenvoudige tyd is 'n verdeling waar elke slag in die maat in twee verdeel word, bv. 2
4. (2)
(‘n voorbeeld van ‘n dansstyl soos bv. Polka kan aanvaar word.)

8.2 Saamgestelde tyd is 'n tyddeling waar elke maat in 3 verdeel word, bv. 6
8 (2)
(Soos bo bv. Paso doble)

8.3 Rustekens is tekens wat kort of lang stiltetye aandui. (1)

8.4 Polifonies beteken dat musiek uit verskillende deuntjies saamgestel is wat op dieselfde tyd gespeel word. (2)

8.5 Viool/Mondboog (of ander snaarinstrumente) (1)

8.6 Ratel/Tamboerein (of ander perkussie-instrument) (1)

8.7 Adagio (1)

8.8 Crescendo (1)
[40]

TOTAAL AFDELING B: 20

AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG

VRAAG 9

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Gewrigte en aksies	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Kennis / Begrip		✓	✓			7		3
Toepassing								

NOTA AAN NASIENRS:
Die korrekte anatomiese terminologie moet in die antwoorde gebruik word. Verseker asseblief dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het.

Laag: 9.1, 9.2 en 9.3
Hoog: 9.4

9.1 Elmboog. (1)

9.2 Heupgewrig (1)

9.3 9.3.1 Fleksie (1)

9.3.2 Dorsifleksie (1)

9.3.3 Ekstensie (1)

9.3.4 Adduksie / Fleksie / Ekstensie (1)

9.3.5 Fleksie (1)

9.4 9.4.1 Fleksie / laterale ekstensie (1)

9.4.2 Abduksie (1)

9.4.3 Rotasie (1)
[10]

Kopiereg voorbehou

VRAAG 10

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Voeding	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Soortgelyk			✓			6	4	
Toepassing								

NOTA AAN NASIENERS:
Verseker asseblief dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het.

Laag: 10.1
Medium: 10.2

10.1.1 Koolhidrate / Proteïne (1)

10.1.2 Proteïene / vitamime (1)

10.1.3 Water (1)

10.1.4 Vette (1)

10.1.5 Vesel (1)

10.1.6 Vitamine (1)

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD:

10.2
- Verhoogde kosentrasie in die klas – vermoë om nuwe werk/korreksies raak te sien en reg te maak.
- Verhoogde spiersterkte – beter vermoë om die spiere harder te laat werk/ raak nie so gou moeg nie.
- Verhoogde stamina – vermoë om vir langer ure te werk.
- Sterk immuunstelsel – verhoed siektes / verhoog die hersteltempo van siektes / beserings.
- Instandhouding van optimale liggaamlike gewig – het nie nodig om op 'n dieet te gaan nie (4)

[10]

Aanvaar enige ander logiese verduidelikings. Die kwaliteit van die antwoord behoort die puntetoekenning te bepaal. Daar mag dalk minder as 4 geskrewe punte wees.

VRAAG 11

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Postuur in dans	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Evaluering		✓	✓			3	6	5
Begrip								

NOTA AAN NASIENERS:
Antwoorde moet begrip toon van goeie postuur, die belangrikheid daarvan en moet betekenisvolle toepassing kan wys in 11.3 en 11.4. Verseker asseblief dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het.

Laag: 11.1
Medium: 11.2 en 11.3
Hoog: 11.4
Kolpunte (bullets) word gebruik om die merk van vrae te vergemaklik

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:

Die antwoorde mag verskil tussen die verskillende dansforms. Daar malg dalk minder as 3 besprekingspunte wees. Wees bedag op die kwaliteit van die antwoord.

11.1
- Goeie postuur is wanneer die liggaam in staat is om daaglikse aktiwiteite veilig en met gemak uit te voer.
- Postuur affekteer die belyning van die voete, knieë, heupe, skouers en nek.
- Goeie postuur stel ons in staat om ons belyning te ontwikkel en verbeter die manier waarop ons beweeg – ons ko-ordinasie en ons balans. Dit veroorsaak dat minder spanning op die gewrigte en spiere geplaas word.
- Goeie postuur verhoed lewenslange rugprobleme.
- Goeie postuur dra by tot sterk buikspiere en 'n sterk middel. (3)

11.2
- Dit staan bekend as kernstabiliteit – 'n sterk bolyf.
- Vir beheer van beweging.
- Om te help met die stabilisasie van beweging
- Om te help met die belyning en postuur.
- Om die rug te steun. (3)

11.3 OPSITTE: lê op die rug met die knieë gebuig. Trek die boonste rugraat van die vloer af, met arms vorentoe gestrek. Hou. Laat die ruggraat een werwel op 'n slag stadig terugsak na die vloer, tot jy weer plat lê. Herhaal. Hierdie oefening gebruik die spiere wat nodig is om die ruggraat te versterk. Swak buikspiere sal veroorsaak dat die maag vorentoe val en daardeur spanning op die rugspiere plaas. (3)

11.4 **Voorbeeld A: Klassieke ballet**
Die rugraat en nek word verleng en gehou, met die kop wat bo vrylik kan

beweeg. Die skouers word af en oop gehou. Die abdominale spiere word ingetrek en die onderste ruggraat is verleng. Die gluteus en abdominale spiere word aansienlik gebruik om die uitdraai te beheer, wat die danser se postuur affekteer. Die gewig behoort op die bal van die voete te wees. Daar behoort 'n reguit lyn van die middel van die kop te wees, wat eindig in die middel van die hakke, wanneer jy in die eerste posisie staan. Die liggaam word in posisie gehou tydens alle bewegings, wat 'n gevoel van gewigloosheid veroorsaak. Dit hang alles af van die danser se postuur. Postuur sal help in al die beginsels soos bv. houding/uitdraai/plasing/wette van balans/basiese reëls van die kop, bene, arms en liggaam/ verplasing van gewig/köordinasie wat dit makliker maak om die tegniek te bemeester.

Voorbeeld B: Baldanse

Dit is baie noodsaaklik om 'n goeie houding en 'n manier van vashou te hê wat stylvol en ongeaffekteer is. Aandag moet versigtig gegee word aan die hou in baldanse. 'n Slegte manier van hou sal nie alleenlik die danser die voorkoms gee van slegte styl nie, maar sal ook op 'n ernstige manier die balans en sweef affekteer.

Postuur vir die man:

Staan in 'n regop posisie met die voete naby mekaar. Die liggaam behoort liggies maar ferm gehou te word in die middel, behalwe vir die skouers wat vry en op 'n normale vlak moet bly.

Die knieë behoort liggies ontspanne te wees, maar nie gebuig nie. Die liggaam moet van die voete opwaarts liggies vorentoe gehou word, totdat die gewig meestal op die bal van die voete gevoel word, sonder om die hakke van die vloer te laat lig. Wees versigtig om nie die regop posisie van die dame opwaarts van die heupe te verander nie.

Postuur vir die dame:

Dit sal afhang van die man, maar die volgende punte moet gehandhaaf word.

Staan in 'n regop posisie, liggies maar ferm in die middel, sonder om die skouers te lig. Staan so na as moontlik, voor die man, 'n bietjie na sy regterkant. Die knieë behoort liggies ontspanne te wees, maar nie gebuig nie.

Die houding van die liggaam is 'n klein bietjie agteroor – met die gebruik van ekstensie eerder as buiging, want dit is noodsaaklik om nie agteroor te leun nie, wat 'n lelike buiging in die rug veroorsaak.

Die liggaam moet van die voete opwaarts 'n bietjie agteroor gehou word totdat sommige van die gewig van die liggaam op die hakke gevoel word. Hierdie skuins houding moet geneem word na gelang van die hoeveelheid vooroor skuinste van die man.

Hierdie houding is baie moeilik om te verkry en is net moontlik as die dame uitstekende beheer oor die spiere in haar bene het wat dit moontlik maak om haar agterste hak op 'n gelykmatige spoed neer te sit.

Indien probleme ondervind word, is dit raadsaam om nie 'n agteroor houding te waag wanneer daar met 'n maat gedans word nie, maar om liewer regop te staan en die gewig vooroor so lank as moontlik te hou.

Voorbeeld C: Kontemporêre dans

- Sentrering: Dansers moet hulle sentrale punt (solar plexus) vind. Bewegings word makliker van die sentrale punt beheer en hoe sterker dit is, hoe meer vryheid word vir ekstremiteite (arms, bene, kop, en nek) toegelaat. Dit help ook met balans.
- Die gewig word deur die hele voet gesentreer.

  Belyning: Postuur het te make met belyning, wat die plasing van al die liggaamsdele in verwantskap met mekaar is.

  Die natuurlike kurwes van die ruggraat word gehou en verleng in sommige bewegings, maar die ruggraat is ook totaal vry gelaat om in te gee vir gravitasie in ander bewegings soos bv. “Val” is die totale oorgee van die liggaamspiere aan gravitasie. “Herstel” is die terugslag van die energie wat deur die onderpunt van die val vloei en op dieselfde weg, soos 'n pendulum, voortduur. Suspensie is die verlengde hoë punt wat by die piek van 'n beweging geskep word deur die beweging te verleng en die oorneem van gravitasie uit te stel.
- Balans en nie-balans (off-balance): Innerlike balans maak staat op 'n bewustheid van gewig en druk. Om regop te staan, moet ons gewig oor ons voete geplaas word, anders sal ons omval. Die deel van die liggaam waar gewig gesentraliseer word, noem ons die ‘middelpunt van gravitasie’, wat binne in die liggaam by die heuphoogte (die bekken) is. Wanneer die bekken verplaas word, sal die liggaam van balans af gaan, soos met 'n oorhelling of in 'n val en herstel. Om nie-balans bewegings te gebruik, gee die gevoel van dringendheid, lewe of gevaar.
- Spiraal: Dit is die verdraaiing van die liggaam op sy as (rondom die rugwerwel). Dit word vir balans, kontrole en draaie gebruik.

Voorbeeld D: Afrikadanse

- Gebruik die natuurlike buiging van die liggaam.
- Dans naby die vloer en komplementeer gravitasie, eerder as om dit uit te daag.
- Die bolyf word 'n bietjie voorwaarts gedra met 'n buiging in die lae rug.
- Die gewig word oor die bobene gedra.
- Alle gewrigte is ontspanne.
- Die gewig word oor die hele voet gedra.
- In sommige danse is die kop effens gesak terwyl dit in ander danse gelig of verhoog kan word.

(5)
[14]

VRAAG 12

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Spiere	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Identifisering		✓	✓			11		

A Trapezius (1)

B Deltoid (1)

C Triceps Brachii (1)

D Latissimus Dorsi (1)

E Gluteus Maximus (1)

F Hamstrings (Agter dyspier) (Biceps Femoris) (1)

G Gastrocnemius (1)

H Pectoralis Major (1)

I Biceps Brachii (1)

J Buikspiere / Rectus Abdominus (1)

K Quadriceps (vierkopspier) (Rectus Femoris) (1)
[11]

VRAAG 13

FOKUS VAN VRAAG	LEERUITKOMSTE					VERMOËNSVLAKKE		
Voorkoming van besering	LU1	LU2	LU3	LU4		Laag	Medium	Hoog
Ontleding	✓	✓	✓	✓		8	7	
Toepassing								

NOTA AAN NASIENERS:
Verseker asseblief dat jy die korrekte hoeveelheid punte aan die vermoënsvlakke toegeken het.

Laag: 13.1
Medium: 13.2 en 13.3
Kolpunte (bullets) word gebruik om die merk van vrae te vergemaklik.

VOORBEELD: Vier van ondergenoemde en/of ander relevante antwooorde.

13.1
- **Veilige Omgewing**: Die omgewingsfaktore moet voldoende wees om beserings te verhoed.
- **Spiersterkte en gewrigomvang**: Verbetering en instandhouding van sterk en buigsame spiere en gewrigte deur korrekte kondisionering en buigsame oefening.
- **Hantering van Spierpyn en styfheid**: Volg 'n program van geleidelike strekking voor en na oefening om spierspanning te verminder en om die liggaam voor te berei vir toenemende aktiwiteit.
- **Opwarm en Afkoel**: Opwarming laat die spiere toe om warm en ontspanne te raak. Dit help ook om die spierstelsel en weefsel te verleng in voorbereiding vir aktiwiteit. 'n Ordentlike opwarming help om die harttempo te verhoog sodat suurstofryke bloed na die spiere kan vloei en help ook met die vermeerdering van senuwee uitsending in die liggaam. Dit is belangrik om af te koel om die harttempo te verminder omdat dit gevaarlik is om aktiwiteit skielik te stop terwyl die hart kragtig pomp. Afkoeling help om te verhoed dat die spiere verstyf deur die verlenging van die spiere en weefsel.
- **Bewaringsbewustheid van kardiorespiratoriese fiksheid**: Enige vorm van oefening sal die hartbloedvatstelsel en die asemhalingstelsel affekteer en daardeur help om hulle in 'n puik toestand te hou.
- **Dit is raadsaam dat jy gedurende die vakansie voortgaan met oefening** van een of ander soort om fiksheid te behou. Die oefening kan ontspannend wees soos bv. tennis of swem en nie noodwendig dansverwant nie.
- **Leefstylkeuse**: Jy moet gewoontes en gedrag verhoed wat die kardiorespiratoriese sisteme kan benadeel, bv. rook. Goeie voeding is noodsaaklik in die voorkoming van beserings en ook in die herstel van beserings. 'n Gebalanseerde dieet, wat alle kosgroepe insluit, moet gehandhaaf word om al die noodsaaklike minerale en voedingstowwe te kry om die liggaam en gees te versterk. (8)

13.2 Voorbeeld: In 'n Latyns-Amerikaanse dans waar 'Voorwaarts loop en draai' verkeerd gedoen word, kan verskillende kniebeserings veroorsaak word soos verrekte en verstuite ligamente. Omdat die rotasie met die hele voet plat gedoen word om die korrekte heupaksie op die stappie te verkry, en as die knie nie sterk en stewig is nie, kan 'n 'verdraaiing' binne in die gewrig plaasvind wat beserings kan veroorsaak.
In Baldanse – Die 'Styg en Val'-aksie maak gebruik van die buiging en strekking van die knie. Swak tegniek in die beweging van een voet na die ander, kan veroorsaak dat die gewig nie ten volle verskuif word nie, wat die oorsaak van spanning in die knie en moontlike besering kan wees. (2)

13.3 Kniebesering – vir verrekte/ gebreekte ligamente of kraakbeen is die onmiddellike behandeling om enige aktiwiteit onmiddellik te stop, maak gebruik van RICE en verkry mediese hulp. Die verdere behandeling – versterk die bobeenspiere, verbind die knie. Kry alternatiewe maniere om te oefen terwyl die besering gesond word.
Waar benodig word fisioterapie, sjirurgiese of alternatiewe terapie, chiroprakties of liggaamlike spanningverwyderingsessies, akupunktuur en akudrukking aanbeveel. (5)

[15]

TOTAAL AFDELING C: 60

GROOTTOTAAL: 150

Kopiereg voorbehou