education

Department:
Education
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT

GRAAD 12

DANSSTUDIES

NOVEMBER 2008

MEMORANDUM

PUNTE: 150

Hierdie memorandum bestaan uit 32 bladsye.

Kopiereg voorbehou

INSTRUKSIES EN INLIGTING

1. Lees deur die hele vraestel voordat jy begin om die vrae te beantwoord.

2. Beantwoord AL die vrae.

3. Let daarop dat daar keuses tussen onderafdelings van vrae is.

4. Indien jy meer as die vereiste aantal vrae beantwoord, sal slegs die vereiste aantal antwoorde nagesien word. Alle werk wat jy nie wil na laat sien NIE, moet duidelik deurgehaal word.

5. In VRAAG 5 en 6 moet jy SLEGS uit die voorgeskrewe danschoreograwe en werke kies. In VRAAG 4, 5 en 6 maak seker dat jy `n verskillende choreograaf en danswerk vir elke vraag kies.

6. Lees Al die vrae aandagtig deur.

7. Laat DRIE reels oop na ELKE antwoord.

8. Begin ELKE afdeling op `n NUWE bladsy.

9. Nommer die antwoorde korrek volgens die nommeringstelsel wat in hierdie vraestel gebruik is.

10. AL die antwoorde moet in die ANTWOORDEBOEK geskrf word.

11. Punte word NIE per feit toegeken nie. In jou antwoorde moet jy soveel as moontlik uitbrei en verduidelik. Laat die puntetoekenning jou lei om nie te veel of te min te skryf nie.

12. Skryf netjies en leesbaar.

NOTA AAN NASIENERS:

- In heelwat gevalle is beide die rubriek (assesseringskaal) en 'n inhoudsmemorandum verskaf om nasieners te lei. Albei moet gebruik word om die merke te bepaal.
- In die inhoudsmemorandum, word daar gewoonlik meer moontlike inligting verskaf as wat van die kandidate verwag word.
- Verwys na die vermoënsvlakke in die `fokus van die vraag' in die tabel onder elke vraag om die hoog, medium en laag vlakke te bepaal in die antwoorde.
- Merkers mag nie die studente penaliseer as die grammatieka wat gebruik word verkeerd is nie. So lank die studente se antwoord duidelik en verstaanbaar is en met die merk vereistes ooreenstem. Nogtans mag hulle nie volle punte toegeken word vir opstel/paragraaf tiepe vrae nie.
- In baie van die kwalitatiewe vrae wat gedetailde verduidelikings benodig, is een tik nie gelyk aan een punt nie.
- Merkers moet verhoed om volle punte vir 'n vraag te gee wanneer die antwoord oppervlakkig en minimaal is. Die eksamen is die hoogtepunt van 'n 3 jaar opleiding vir graad 10 – 12 en die vlak van strengheid wat verwag word moet vergelykbaar wees aan enige ander matriek vakke.

Kopiereg voorbehou

AFDELING A: DANSTEORIE EN GESKIEDENIS

VRAAG 1

Daar is baie moontlike beroepe in dans. Kies enige TWEE, gee 'n kort werksbeskrywing en verduidelik die bekwaamhede (vaardighede, kennis en ingesteldheid) wat vir elkeen vereis word. (2 x 3) **[6]**

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste					Vermoënsvlakke		
Beroepe	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Kreatiewe denke			✓				4	2
Kennis								
Begrip								

Assesserings-vereistes van elke beroep	Swak 1	Billik 2	Uitstekend 3
Verskaf werk-beskrywings.	Nie in staat om werksbeskrywings te gee nie.	Is in staat om eenvoudige werks- geleenthede te verskaf, maar met sommigeonakkuraathede.	Is in staat om kort, gedetailleerde en heeltemal korrekte werksbeskrywings te gee.
Ontleed en verduidelik vermoëns nodig in uitgesoekte dansverwante beroepe.	Kan nog nie ontleed of verduidelik op 'n betekenisvolle manier nie.	Probeer om te ontleed en te verduidelik, maar raak maklik deurmekaar en maak foute.	Ontleed en verduidelik in besonderhede en met insig insluitende vaardighede, kennis en ingesteldheid of waardes benodig.

NOTA AAN DIE NASIENER – Dit mag in paragraafvorm of puntvorm geskryf word.
Die student moet skryf oor 'n beroep binne die dans industrie.
MOONTLIKE ANTWOORD:

'n Danser:

- Klanktegniek/Gehoor/Luister
- Moet gedissiplineer wees op baie gebiede van hierdie werk, want lang ure en fisiese vereistes is groot
- Het vermoë om toegewyd te wees, te volhard en moet op die persoon kan staatmaak.
- Goeie verhoog-'presence' (-verskyning)
- Moet fiks, lewenskragtig en geestelik wakker wees om alles te kan hanteer
- Moet goed saam met die choreograaf/regisseur werk, want daar word van hulle verwag om die werk te interpreteer/vertolk en uit te voer soos deur die choreograaf vereis word
- Vermoë om in 'n groep te kan werk
- Vermoë om met jou verhoor te kan kommunikeer
- Selfvertroue
- Voortgesette klaswerk en leer van nuwe tegnieke word verwag

'n CHOREOGRAAF:

- Verstaan die vereiste danstegnieke en -style
- Verbeeldingryk, skeppend en nuuskierig
- Verbind tot op verbetering van kennis
- Is bewus van die sosiale/politieke en kulturele omgewing en die wêreld
- Moet goed met mense kan werk en in staat wees om effektief te kan kommunikeer
- Bring alle aspekte van choreografie met mekaar in verband en is in staat om die rekwisiete/kostuums/beligting/effekte ens. wat nodig is om die werk te verbeter, te visualiseer.
- Het entrepreneursvaardighede nodig om hul werk te bevorder in 'n hoogs kompeterende veld
- Georganiseerd en vindingryk
- Het menings en idees wat hulle met die verhoor wil deel
- 'n Verstandhouding van hoe die ontwerp elemente in die dans produksie gebruik word

VRAAG 2

2.1 Dit word aanbeveel dat jy 'n dansjoernaal moet hou wanneer jy choreografie doen. Verduidelik waarom dit belangrik is. (5)

2.2 Terwyl jy jou choreografie voorberei, sal jy by verskillende aspekte van die produksie betrokke wees. Bespreek EEN van hierdie produksie-elemente breedvoerig. (5)

[10]

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Joernaal/Produksie	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Ontleding/Toepassing	✓						10	
Ontwerp/Weergawe								

Assesserings-vereistes	**Swak 1 - 2**	**Billik 3 - 5**	**Goed 6 - 8**	**Uitstekend 9 - 10**
Regverdig die hou van 'n joernaal.	Nie in staat om die skryf van 'n joernaal te regverdig nie.	Daar is begrip maar daar is 'n tekort aan besonderhede.	Goeie begrip van die waarde van die skryf van 'n joernaal, skryf samehangend.	Uitstaande en gedetailleerde evaluering, insluitende geleentheid vir beplanning, nadenke oor persoonlike en proses, uitklaring van idees en gedagtes, evaluering van vordering, ontwikkeling van geletterdheid, geleentheid om waar te neem, ontleding en besinning. Goed geskryf.
Identifiseer en verduidelik een produksie-element, bv. beligting, ontwerping, kostuum maak, bemarking, organisasie, begroting, ens.	Identifiseer, maar nog nie in staat om produksie-elemente verduidelik nie.	Verduidelik geselekteerde produksie-element oppervlakkig.	Verskaf redelik gedetailleerde verduideliking van die gekose produksie-element.	Verduidelik uitvoering en met begrip die gekose produksie-elemente. Goed geskryf.

NOTA AAN DIE NASIENER – Dit mag in paragraafvorm of in "bullets" geskryf word. 'Bullets' word hieronder gebruik om nasien te vergemaklik.
MOONTLIKE ANTWOORDE:

2.1
- Dit laat jou toe om jou idees en denke op skrif te stel sodat jy later daarna kan terugkeer en daaroor kan besin
- Dit is belangrik waneer jy nuwe choreografie begin, want dit is maklik om te vergeet wat die oorspronklike idees gemotiveer het
- Dit laat jou toe om jou vordering te sien en hoe jy met tyd gegroei en ontwikkel het
- Dit laat jou toe om te beplan en voor te berei en maak jou ook bewus van al die elemente van jou werk
- Dit is soms moeilik om jou idees en konsepte te verbaliseer, maar 'n joernaal gee jou die vryheid om alle soorte stimuli en material in te sluit wat jou sal help om jou idees en gevoelens te verstaan
- Dit gee jou dansonderwyser 'n idee van hoe jy regrig voel en die dinge waarmee jy sukkel, asook die suksesse en die prestasies waarop jy trots voel
- Joernale bring 'n persoonlike vlak in die die klaskamer in wat deure oopmaak vir nuwe maniere om jouself uit te druk en te ontdek, nie net vir die student nie maar ook vir die onderwyser
- Dit help om jou skryfvaardigheid en kommunikasievlakke te ontwikkel (5)

2.2 **NOTA AAN DIE NASIENER: Antwoorde oor aspekte oor produksie en elemente van produksie moet aanvaar word.**

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE PRODUKSIE-ELEMENT:
DEKOR EN TONEELSTELLE

- Toneelstelle/dekor kan 'n belangrike deel van 'n opvoering wees
- Indien gebruik, moet dit die tema van die opvoering/produksie versterk of daartoe bydra
- Uitvoeringspasie moet in ag geneem word – werk óf rondom die toneelstelle óf sluit dit by die opvoering in
- Koste moet in ag geneem word want dit kan 'n duur element van produksie wees
- Veiligheid moet in ag geneem word; dansers moet nie hulself beseer teen skerp hoeke/vlakke, ens. nie
- Installering/Opstel moet in ag geneem word aangesien dit professioneel gedoen moet word om beserings te vermy
- Beligting moet in ag geneem word om toneelstelle/dekor te komplementeer. Kleure van toneelstelle/dekor en skadu's moet ook in ag geneem word.
- Stoorplek – indien groot waar sal dit gestoor word voor en na die produksie/opvoering (5)
- Wanneer gaan dit opgestel word – opvoerders het tyd nodig om met die stelle saam te werk

[10]

VRAAG 3

Daar is baie sosiale misbruike wat jongmense van plaaslike gemeenskappe beïnvloed, byvoorbeeld die misbruik van dwelms, alkohol, ensovoorts. In 'n poging om 'n verskil in hierdie jong mense se lewens te maak, wil jou skool 'n kompetisie uitskryf om 'n geskikte projek waarin hulle sal belangstel, te vind.

Skryf 'n voorstel vir 'n opwindende dansprojek wat jy glo sal 'n verskil maak. Sluit die volgende by jou voorstel in:

- 'n Kort verduideliking van die projek (3)
- Waar dit sal plaasvind (1)
- 'n Verduideliking van wie by hierdie projek baat sal vind en hoe hulle baat sal vind (2)
- Mense wat met die projek kan help en wat hulle sal doen (2)

[8]

MEMO
NOTA AAN DIE NASIENER: Let wel dat 5 punte is op 'n lae vlak en 3 punte is op 'n medium vermoënsvlak. Gebruik asseblief die rubriek vir korrekte bedeling van punte. Al die feite wat deur die student gegee word, moet aan die einde van die antwoord bydra tot 'n samehangende heel wat 'n betekenisvolle verstandhouding van die antwoord demonstreer.

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Gemeenskapsprojek	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Beplanning			✓				3	5
Evaluering								

Assesserings-vereistes vir die hele antwoord	**1 – 2 Swak**	**3 – 4 Billik**	**5 – 7 Goed**	**8 Uitstekend**
Identifiseer idees vir 'n gemeenskaps-projek	Nie in staat om enige realistiese idees vir 'n gemeenskapsprojek te identifiseer nie	Probeer om idees vir 'n gemeenskaps-projek te identifiseer, maar nie goed deurdink nie	Identifiseer 'n paar grondige idees vir 'n gemeenskaps-projek	Identifiseer innoverende en hanteerbare idees vir 'n gemeenskaps-projek
Beplanning en voorlê van 'n gemeenskapsprojek-voorstel	Minimale beplanning duidelik; geen werklike visie nie	Oppervlakkige beplanning en voorlê van 'n projek- voorstel	Grondige beplanning en voorlegging van 'n projekvoorstel	Demonstreer uitstekende vermoë om te beplan, te formuleer en 'n projek-voorstel voor te lê
Verstaan hoe 'n gemeenskapsprojek tot 'n gesonde samelewing kan bydra	Verstaan nog nie hoe 'n gemeenskaps-projek tot 'n gesonde samelewing kan bydra nie	Toon beperkte begrip van hoe 'n gemeenskapsprojek tot 'n gesonde samelewing kan bydra	Demonstreer 'n basiese begrip van hoe 'n gemeenskaps-projek tot 'n gesonde samelewing kan bydra	Demonstreer 'n grondige/deeglike begrip van hoe 'n gemeenskapsprojek tot 'n gesonde samelewing kan bydra

MOONTLIKE ANTWOORD
"Bullets" word gebruik om nasien te vergemaklik. Een "bullet" is nie gelyk aan een punt nie. Die Student moet ten volle uitbrei en verduidelik.

Ek wil my voorlegging indien vir die skoolgemeenskapsopheffingsprogram.

Plan van aksie:

- Elke Vrydag na skool sal okkasies/geleenthede rondom dans georganiseer word (klasse, seminars en werkwinkels) in 'n plaaslike gemeenskapskoolsaal
- Dansstudente in die skool sal op 'n rotasiebasis verantwoordelik wees vir die organiseer van die middag se gebeure

- Mense betrokke by die verloop/bestuur van die aktiwiteite sal studente/ouers/onderwysers en selfs vrywillige professionele dansers wees
- Mense wat met die projek sal help, sal plaaslike besigheid/ouers/ munisipaliteite/skenkings van besighede af wees
- Aktiwiteite sal so beplan word dat alle ouderdomsgroepe daaraan kan deelneem
- Toesig deur onderwysers sal nodig wees
- Die fokus van opheffing sal wees dat die kinders 'n gereelde, betekenisvolle geleentheid/gebeurtenis sal hê om na uit te sien elke week
- Sommige van die vaardighede wat hulle in die middag leer, kan ook 'n rol speel om hulle gedrag en lewenskeuses te verander **[8]**
- Die jeug in die gemeenskap sal baat vind by betekenisvolle aktiwiteite
- Die gemeenskap sal daarby baat vind want misdaad sal daal

VRAAG 4

Dans is vir eeue gebruik om stories te vertel, emosies uit te druk en tradisies oor te dra. Dit is 'n simboliese taal van die liggaam.

Jy het ten minste EEN kulturele of teaterdanswerk, wat simboliek gebruik, bestudeer.

4.1 Noem die danswerk en choreograaf/kultuur. (2)

4.2 Ontleed en verduidelik breedvoerig hoe simboliek in die danswerk gebruik word. (4)

[6]

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Simboliek	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Ontleding			✓	✓		4		2
Terugdink								

Assesserings-vereistes vir 4.2	**1 Swak**	**2 Billik**	**3 Goed**	**4 Uitstekend**
Herken, beskryf en verduidelik simbole/simboliek in dansopvoerings	Wend poging aan maar nog nie in staat om beskryf simbole/simboliek in dansopvoerings te herken nie	Begin om herken, beskryf en verduidelik simbole/simboliek in dansopvoerings met sommige foute	Herken, beskryf en verduidelik simbole/simboliek in dansopvoerings met sommige detail	Herken ongetwyfeld simbole/simboliek in dansopvoerings: maak gedetailleerde en insiggewende konneksies, Beskrywing en veduideliking is duidelik, korrek en gedetailleerd. Wys gevorderde insig en begrip

'Bullets' word hieronder gebruik om nasien te vergemaklik. Die beskrywing van simboliek wat gebruik word moet SPESIFIEK wees vir die werk wat beskryf word.
Let wel: As die student se antwoord dieselfde is vir meer as een vraag in (vraag 4, 5, 6) sal die antwoord gemerk en alleenlik aanvaar word vir hierdie jaar. Ewewel, as dieselfde inhoud herhaal word in Vrae 5 of 6, sal geen punte toegeken word nie.
Rede: Die vrae gaan oor verskillende aspekte van die werk/choreograaf.

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD

4.1 Ghost Dancers gechoreografeer deur Christopher Bruce (2)

4.2

- Dood gesimboliseer deur die drie dansende mans – Spoke (‘Ghosts')
- Die spoke dra doodsmaskers soos deur Suid-Amerikaanse Indiane gebruik – om die dood te vier – sowel as ligaamsverf - help ook om die dood te simboliseer
- Spoke se bewegings is dierlik – lyk asof hulle wag soos roofvoëls
- Die gebruik van groen lig en windeffekte terwyl die spoke dans, simboliseer vrees/teenwoordigheid van die dood/onderwêreld
- Die groep dansers bekend as die ‘Dood', verteenwoordig die dorpenaars wat voortdurend onder die bedreiging van die dood is
- Die Dooies dra alledaagse klere wat deurmekaar is – simboliseer die moeilike tye waardeur hulle is en laat die gehoor met hulle bind as gevolg van die alledaagse klere - kan een van ons wees
- Die toneelstel stel 'n tipe bymekaarkomplek/wagplek voor – kan die ingang tot die onderwêreld wees
- Die opstanding van die Dooies simboliseer hoop en uitdaging en weiering om aan onderdrukking toe te gee
- Bewegings simboliseer oomblikke in die lewens van die Dooies, beide gelukkig en hartseer – dit speel weer af voordat die karakters weggeruk word (6)

[8]

OF

4.1 Die medisynelied van die jo’hasie San boesmans (swymdans) (2)

4.2 Swym Dans of Mokoma (die dans van bloed) is 'n simboliek dans. Dit is 'n sentrale vereenigbare krag van die San. Dit is die sleutel tot hulle daaglikse oorlewing en aktiwiteite. Die optree van die dans word gedoen om gesondheid te vergemaklik, bevordering van goeie weer en vir 'n goeie jag.

Die dans word opgevoer om die Shaman toe te laat om in 'n beswyming te gaan en die geestelike wêreld in te gaan om die bogenoemde funksies uit te voer.
Die ritme van die musiek wat veroorsaak word deur die gesingery, klap en voet ratels wat deur die mans gedra word, het 'n beswymende effek. Die bewegings sluit in 'n geskuifel en somtyds 'n gespring van een voet na die ander. Die bewegings is herhaaldelik en volg 'n sirkel en figuur agt patroon. Die vuur is gewoonlik in die middel en die vroue sit rondom die vuur. Dit is simboliek van die sentraliteit van die dans tot hul lewens.

Wanneer die Shaman in 'n beswyming raak, begin hul neuse bloei en bring hulle hul koppe af, die liggaam val vorentoe en gaan in dieselfde toestand as die wildsbok wat besig is om dood te gaan. Dit verteenwoordig die mag wat verplaas word van die

Kopiereg voorbehou Blaai om asseblief

sterwende dier wat hulle toe laat om hulle pligte in die gemeenskap te doen.

Die Shamans dra 'n vlieëklap wat die rol van die Shamans beklemtoon gedurende die beswymings dans. Terwyl Shamans in 'n beswyming is, sal hul hande op 'n siek persoon lê en vryf hul die bloed aan die persoon om hul siektes te genees. (6)

[8]

VRAAG 5

Jou provinsie gaan die gasheer wees van 'n dansfees wat een van die Suid-Afrikaanse choreograwe wat op die voorgeskrewe lys is, op die voorgrond gaan laat tree. Jy is gevra om hom/haar aan die gehoor voor te stel voordat sy/haar werk uitgevoer word.

LET WEL: Jy moet nie dieselfde choreograaf as in VRAAG 4 kies nie.

Jou aanbieding moet as 'n opstel geskryf word en interessant, insiggewend en opwindend vir die gehoor wees.

Gebruik die riglyne hieronder (in enige volgorde) om jou te help met jou aanbieding.

5.1 Naam van choreograaf en biografiese inligting, insluitend agtergrond, opleiding en loopbaan. (4)

5.2 Artistieke invloede en medewerking. (3)

5.3 Die tydperk, sosiale en politieke invloede op sy/haar werk. (3)

5.4 'n Inleiding tot die bekende danswerk wat hulle gaan uitvoer. (3)

5.5 Die choreografiese styl wat in hierdie danswerk gebruik word. (3)

5.6 Sy/Haar bydrae tot die ontwikkeling van dans in Suid-Afrika. (4)

[20]

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Choreograaf	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Komponeer/ vertolk			✓			7	6	7
Terugdink								

RUBRIEK/ASSESSERINGSKAAL

1 – 4 Swak	5 – 9 Billik	10 - 14 Goed	15 – 20 Uitstekend
Baie min feite is in die antwoord gegee. Min begrip/verwarring oor die spesifieke choreograaf. Skryfstyl sou nie reg wees vir 'n aanbieding nie.	Die antwoord is met 'n bietjie akuraatheid en begrip van die besondere choreograaf geskryf. Het 'n poging aangewend om die aanbieding in die korrekte formaat te skryf.	Die antwoord is met akuraatheid en begrip van die besondere choreograaf geskryf. Kan interpreteer, en in die korrekte formaat skryf insluitende 'n inleiding en gevolgtrekking vir die aanbieding.	Die antwoord is geskryf met gedetailleerde akkuraatheid, insig en begrip van alle aspekte van die besondere choreograaf. Kan interpreteer, en kreatief in die korrekte formaat skryf insluitende 'n inleiding en slot vir die aanbieding.

NOTA AAN NASIENER – Merk volgens die merk allokasie in 5.1 – 5.6, dan eers vergelyk jou finale punte met die rubriek. Vol punte kan nie toegeken word nie, tensy al 6 seksies ingesluit is en hulle ooreenstem met die punte kenmerke nie.

Let wel: As die student se antwoord dieselfde is vir meer as een vraag in (vraag 4, 5, 6) sal die antwoord gemerk en alleenlik aanvaar word vir hierdie jaar. Ewewel, as dieselfde inhoud herhaal word in Vrae 5 of 6, sal geen punte toegeken word nie.
Rede: Die vrae gaan oor verskillende aspekte van die werk/choreograaf.

VOORBEELD VAN MOONTLIKE ANTWOORD – CHOREOGRAAF: SYLVIA GLASSER

Goeienaand dames en here. Vanaand wil ek aan u voorstel een van Suid-Afrika se nasionale dansskatte.

Sy is 'n opvoedkundige, choreograaf en artistieke direkteur van ‘Moving into Dance' Mophatong. Sy is in in Polokwane in 1940 geboer en haar vroeë opleiding in Suid-Afrika was in ballet en klopdans. Later spandeer sy 'n hele paar jaar aan die bestudering van nasionale danse en klopdans. Vroeë invloede in haar dansloopbaan sluit in Graham, Hawkins, Cunningham, Nikolais.

Haar akademiese prestasies sluit in 'n Diploma van die London College of Dance and Drama in 1963 en 'n MA-graad van die Universiteit van Houston. 'n Keerpunt in haar lewe kom saam met 'n groeiende belangstelling in Afrika-musiek en -dans deur haar kontak met die etnomusikoloog Hugh Tracey in die vroeë 70's. Sy het Sosiale Antropologie aan die Universiteit van die Witwatersrand bestudeer en het die David Webster Gedenktoekenning (Memorial Award) vir akademiese uitnemendheid verower. Sy glo dat haar choreografie en skryfwerk grootliks deur die insigte wat sy in hierdie tydperk opgedoen het, beïnvloed is

In 2003 vier die organisasie, wat Glasser deur ontwikkeling gelei het tot 'n nasionaal en internasionaal erkende kontemporêre Afrika-dansmaatskappy, sy 25ste bestaansjaar. Die Gemeenskapsdans-Onderwysersopleidingskursus het tientalle talentvolle jongmense uit gemarginaliseerde, verarmde agtergronde bemagtig en verander in hoogs geskoolde en skeppende dansonderwysers, dansers en choreograwe wat 'n positiewe bydrae maak tot die kulturele, sosiale, opvoedkundige en ekonomiese groei van die land.

Kopiereg voorbehou

Glasser stig die Eksperimentele Dansteater (Experimental Dance Theatre) in 1967 – 'n jaarlikse platform vir choreograwe om oorspronklike, nuwe choreografie aan te bied.
Soos sy begin soek na 'n spesifiek Suid-Afrikaanse artistieke identiteit, begin Glasser ondersoek instel na 'n Afrika-invloed in die inhoud van haar choreografie en ontwikkel en onderrig haar eie spesifieke bewegingstyl. In 1977 doen sy die aanvoorwerk vir 'Afrofusie' met haar werk *Primal Pulse*, opgevoer deur 'n Amerikaanse geselskap in Houston. In 1978 word hierdie werk weer opgevoer in die Box Theatre by die Universiteit van die Witwatersrand in Suid-Afrika.

Die filosofie wat die grondslag vorm van Afrofusie is die integrasie van Afrika-danse, -musiek en -rituele met Westerse kontemporêre dansvorms. Dit is 'n estetiese en politieke reaksie op die separatistiese beleid van apartheid, asook 'n weerspieëling van die uiteenlopende kulture van Suid-Afrika. Haar respek vir die waardes en kultuur van inheemse Suid-Afrikaanse rituele en gelowe word dus in haar choreografie weerspieël.

In 1978 begin Glasser haar Moving into Dance-geselskap as 'n nie-rassige of geïntegreerde dansgroep. Sy het gehoop om te demonstreer dat dans nie net 'n esoteriese kunsvorm was wat van die werklikheid en alledaagse lewe geïsoleer was nie, maar eerder eerder 'n integrale deel van die sosio-ekonomiese, politieke en geloofstelsels van die mense.

Tussen 1963 en 2004 choreografeer Glasser meer as 50 oorspronklike danse. 'n Mylpaal in haar ontwikkeling is 'n werk genoem *Tranceformations* (1991), gebaseer op die San se swymdanse ('trance dancing') en rotskuns. 'n Hele paar van die danse wat Glasser choreografeer het, is uitgesproke politieke uitsprake teen die apartheidstelsel. Die mentor van die 'new Generation Moving into Dance' het baie nuwe gemeenskapsdansgroepe en individuele kunstenaars in Suid-Afrika beïnvloed. Hierdie geselskappe het oorsee asook regdeur Suid-Afrika opge tree. Die impak van die opleiding by Moving into Dance word verder duidelik uit die feit dat sedert 1992 'n toenemende aantal Dance Umbrella-toekennings in Suid-Afrika gewen word deur choreograwe en dansers wat deur die organisasie opgelei is.

Dames en here, ek stel aan u voor aan Sylvia Glasser, ook genoem 'Magogo". Laat haar danswerk ons verder herhinner aan wie hierdie ongelooflike vrou is. Ons verwelkom op die verhoog die Moving into Dance Company met een van Sylvia Glasser se uitsonderlike werke, *Tranceformation*. **[20]**

VRAAG 6

Kies die WERK van EEN van die voorgeskrewe internasionale choreograwe wie se opvoering jy op die verhoog, op video of op DVD gesien het.

LET WEL: Jy moet nie dieselfde choreograaf as in VRAAG 4 kies nie.

Berei SES vrae voor wat jy vir hom/haar in 'n radio-onderhoud sal vra. Onthou om die naam van die choreograaf en die titel van sy/haar werk te noem.

Kies jou vrae versigtig sodat jy soveel as moontlik van die danswerk bekend sal maak. Jou vrae moet die gehoor lei tot begrip van die GEKOSE WERK.

Jou antwoord moet beide jou vrae en die choreograaf se verwagte antwoorde insluit en moet die volgende aspekte dek:

- 'n Sinopsis van die danswerk
- Produksiebesonderhede (beligting, kostuums, dekor/toneelskikking, ensovoorts)
- Die musiek (naam van die komponis, die musiekgenre, instrumentasie, hoe dit gebruik is om tot die choreografie by te dra)

(Punte sal vir jou skryfstyl toegeken word.) **[20]**

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Danswerk	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Komponeer/Vertolking			✓			12	4	4
Terugdink								

NASIENRUBRIEK ASSESSERINGSKAAL

1 - 4 **Swak**	**5 – 9** **Billik**	**10 – 14** **Goed**	**15 – 20** **Uitstekend**
Baie min feite in antwoord gegee. Min begrip van /verwarring oor hierdie danswerk. Skryfstyl nie reg vir 'n onderhoud nie.	Daar is akkuraathede in die antwoord en begrip van die besondere danswerk. 'n Poging is aangewend om indie korrekte styl vir 'n onderhoud te skryf.	Die antwoord is met akkuraatheid geskryf, daar is insig en begrip van die besondere danswerk. Kan interpreteer, en in die korrekte formaat skryf insluitende 'n inleiding en 'n slot vir die onderhoud.	Die antwoord is geskryf met akkuraatheid, insig en begrip van alle aspekte van die besondere danswerk. Insiggewende detail si verskaf. Kan interpreteer, en skryf skeppend in die korrekte format insluitende 'n inleiding en slot vir die onderhoud.

Let wel: As die student se antwoord dieselfde is vir meer as een vraag in (vraag 4, 5, 6) sal die antwoord gemerk en alleenlik aanvaar word vir hierdie jaar. Ewewel, as dieselfde inhoud herhaal word in Vrae 5 of 6, sal geen punte toegeken word nie.
Rede: Die vrae gaan oor verskillende aspekte van die werk/choreograaf.

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD

Verwelkom asseblief vir 'n onderhoud Mnr. Alvin Ailey van die Alvin Ailey Dans Geselsskap wat sy beroemde werk "Revelations" verteenwoordig.

V 1: Mnr. Alvin Ailey, wat het jou geïnspireer om 'n werk soos Revelations te choreografeer?

Antwoord: Ek was geïnspireer deur my agtergrond en opvoeding in Texas, waar ek opgebring is in 'n godsdienstige en arm gemeenskap. Ek was opgebring in 'n afsonderlike situasie, waar swart mense in God geglo het om hulle deur die harde tye te bring. Daarom is Revelations eerstens benoem na 'n boek in die Bybel en praat oor swart Amerikaaners, wat uit die gesukkel wil kom wat hulle deur gegaan het op daardie tydstip.

V. 2: Die dans is gechoreografeer in drie seksies. Wat is hierdie drie seksies?

Kopiereg voorbehou

Antwoord: Die eerste een is "Die Pelgrim van droefheid" wat gaan oor swart mense wat onslae wil raak van hul gesukkel en wat uit hul situasie gered wil word.
Die tweede is "Waad in die Waters" en handel oor Doop en die laaste een is "Skuif mense Skuif", wat 'n viering van die lewe is.

V. 3: Revelations gebruik 'n wye verskeidenheid van kostuums in die verskillende tonele. Wat inspireer die idees agter die verskillende kostuums?

Antwoord: Die danswerk dek verskillende godsdienstige temas en die kostuums moet ooreenstem met die temas. In die Geboorte toneel gebruik hulle wit kostuums, lang vloeiende rokke vir die vroue, wit broeke en wit bostukke vir die mans. Die wit kleur word gewoonlik gebruik gedurende Doop en verteenwoordig die reinheid wat uit die Doop verkry word en ook 'n nuwe lewe.

In die laaste toneel dra die dansers hulle beste Sondag klere, vroue in deftige vloeïende geel rokke en hoede, wat tradisioneel gedurende daardie tyd was om kerk toe te dra. Die mans dra swart broeke, geel hemde en swart onderbaadjie

V 4: Watter soort toneelstelle het jy gebruik en waarom?

Antwoord: Revelations gebruik baie minimale toneelstelle op die verhoog, om die dansers toe te laat om hulself uit te beeld en hul emosies ongehinderd te kommunikeer. Die agterdoek van die aand wys die donkerte van die tye.

V. 5: Wat is die betekenis van die toneelskikkings wat jy gebruik in die dans?

Antwoord: Die Doop toneel gebruik toneelskikkings soos sambrele en 'n baie lang stuk blou materiaal wat die rivier verteenwoordig waar die doop plaas vind.
Die laaste gedeelte maak gebruik van stoele en waaiers wat deur die vroue gedra word, en skep 'n gemaklike atmosfeer na kerk terwyl die mense gesellig verkeer.

V. 6: Jy het ongelooflike musiek gekies vir jou dans. Wat het jou laat besluit om hierdie besondere styl van musiek te gebruik?

Antwoord: Revelations is 'n godsdienstige danswerk en ek het gospelmusiek gekies om my idees en temas te kommunikeer wat dit moontlik gemaak het om die emosies wat ek wou afbeeld te kommunikeer. **[20]**

TOTAAL AFDELING A: 70

AFDELING B: MUSIEK

VRAAG 7

Musieknote verteenwoordig tyd. Skryf die musieknote hieronder in hul korrekte volgorde deur te begin by die kortste noot tot by die langste noot. Beantwoord VRAAG 7.2 – 7.6 in die ANTWOORDEBOEK. Die eerste antwoord word in VRAAG 7.1 gegee.

7.1

7.2

7.3

7.4

7.5

7.6 **[5]**

MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste					Vermoënsvlakke		
Note valuering	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Terugdink /Begrip			✓					5

Musieknote verteenwoordig tyd. Skryf die musieknote hieronder in hul korrekte volgorde deur te begin by die kortste noot tot by die langste noot. Beantwoord VRAAG 7.2 – 7.6 in die ANTWOORDEBOEK. Die eerste antwoord word in VRAAG 7.1 gegee.

7.2

7.3

7.4

7.5

7.6 **[5]**

VRAAG 8

8.1 Skryf die voorbeeld hieronder in die ANTWOORDEBOEK oor. Vul die ontbrekende maatlyne van hierdie wysie in. Die eerste maat is vir jou gedoen. (3)

8.2 Skep 'n viermaatfrase vir die volgende tydmaatteken:

4
4 (4)

[7]

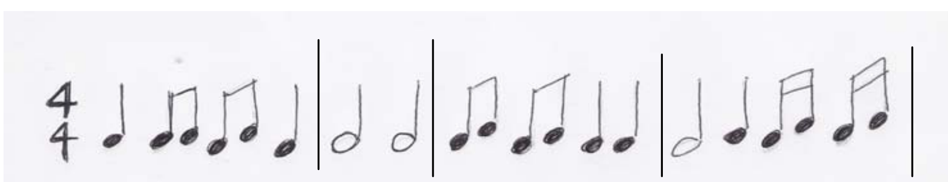
MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste					Vermoënsvlakke		
Musieknotasie	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Begrip			✓			4	3	
Terugdink								

8.1 Skryf die voorbeeld hieronder in die ANTWOORDEBOEK oor. Vul die ontbrekende maatlyne van hierdie wysie in. Die eerste maat is vir jou gedoen. (3)

VOORBEELD VAN EEN MOONTLIKE ANTWOORD

8.2 Ontwerp 'n viermaatfrase vir die volgende tydmaatteken.



(4)
[7]

VRAAG 9

Hieronder is 'n lys van 'n paar Italiaanse musiekterme. Sê wat hulle beteken.

9.1 Largo (1)

9.2 Allegro (1)

9.3 Pianissimo (1)

9.4 Andante (1)
[4]

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Terme	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Terugdink			✓					4

9.1 Largo – breed (1)

9.2 Allegro – vinnig en lewendig (1)

9.3 Pianissimo - baie sag (1)

9.4 Andante – 'n lopende pas (1)
[4]

VRAAG 10

Tot watter kategorieë behoort die volgende instrumente?

10.1 Fluit (1)

10.2 Kontrabas (1)

10.3 Simbale (1)

10.4 Snaartrom (1)
[4]

TOTAAL AFDELING B: 20

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Instrumente	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Terugdink			✓					4

NOTA AAN DIE NASIENERS: Aanvaar SLEGS dieeerste antwoord wat vir elke vraag gegee word. Somtyds word botsende alternatiewe in die antwoord gegee.

Tot watter kategorieë behoort die volgende instrumente?

10.1 Fluit – aërofoon of houtblaas (1)

10.2 Kontrabas – chordofoon of snaar (1)

10.3 Simbale – idiofoon of perkussie/slag (1)

10.4 Snaartrom – membrafone of slag (1)
[4]

TOTAAL AFDELING B: 20

AFDELING C: ANATOMIE EN GESONDHEIDSORG

VRAAG 11

Dui aan of die volgende stellings WAAR of ONWAAR is. Skryf slegs 'waar' of 'onwaar' langs die vraagnommer (11.1 – 11.10) in die ANTWOORDEBOEK neer.

11.1 Die borsbeen (sternum) verwys na die werwels (vertebrae) in die nek.

11.2 Die dybeen (femur) is die langste been in die liggaam.

11.3 Die humerus word ook die knieskyf genoem.

11.4 Die skouerblad (scapula) is 'n been wat as aanhegtingspunt vir die ribbetjies gebruik word.

11.5 Die falankse (phalanges) is die bene van die vingers.

11.6 Die kruisbeen (sacrum) is die lang been wat in die bo-arm gevind word.

11.7 Die klavikel (clavicle) word ook die sleutelbeen genoem.

11.8 Die ruggraat ('spine') bestaan uit 23 werwels (vertebrae).

11.9 Die skeletspiere vorm tot 50% van die liggaam se gewig.

11.10 Die adduktor bestaan uit vier spiere. **[10]**

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Identifikasie van spiere en bene	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Terugdink			✓					10

11.1 Onwaar

11.2 Waar

11.3 Onwaar

11.4 Onwaar

11.5 Waar

11.6 Onwaar

11.7 Waar

11.8 Onwaar

11.9 Waar

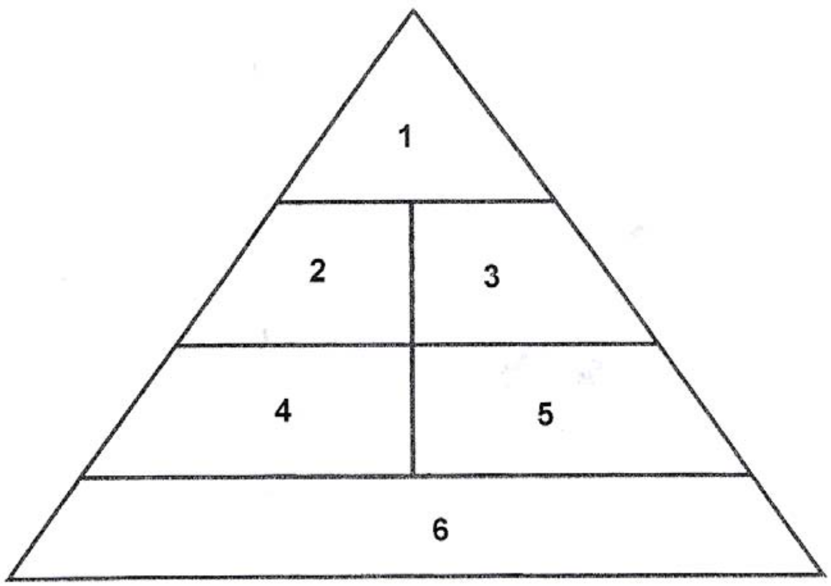
11.10 Onwaar **[10]**

VRAAG 12

12.1 Water is een van die noodsaaklike voedingstowwe wat deur dansers benodig word om hulle liggame teen dehidrasie te beskerm. Noem die gevolge van dehidrasie op die liggaam. (2)

12.2 Die diagram hieronder verteenwoordig die daaglikse verhouding van elke voedselgroep waaruit 'n gebalanseerde dieet bestaan.

In jou antwoordeboek gee die volgende inligting langs elke nommer wat in die driehoek gegee word. Noem die voedselgroep, met 'n voorbeeld van die voedsel uit die groep, en noem die funksie daarvan in 'n gebalanseerde dieet.



(6)
[8]

VRAAG 12: MEMO

Fokus van vraag	Leeruitkomste					Vermoënsvlakke		
Voeding	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Terugdink			✓					8

MOONTLIKE ANTWOORD

12.1 **Enige twee van die volgende antwoorde is aanvaarbaar of enige ander relevante antwoorde:**

- Moegheid
- Stremming op die hart, longe en sirkulasiestelsel/bloedsomloopstelsel
- Naarheid, vomering en diarree (2)
- Duiseligheid, swaar asemhaling, swakheid en verwarring

12.2 NOTA AAN NASIENERS: gee halwe punte vir die korrekte orde van die voedselgroepe en halwe punte vir die korrekte informasie. Al ses voedselgroepe, in hul korrekte volgorde met voorbeelde en funksies moet ingesluit word om volle punte te behaal.

Voedselgroepe	**Voorbeeld van kossoorte**	**Funksie**
1 Vette	olie/vleis/suiwelprodukte	Verskaf 'n klein hoeveelheid energie aan die liggaam/beskerm die lewensbelangrike organe
2 of 3 Melk en melkprodukte	jogurt/kaas/roomys	Bou bene en verskaf kalsium
2 of 3 Proteïene	vleis/vis/hoender/sojaprodukte	Om weefsels in liggaam te bou en te onderhou
4 of 5Groente	wortels/spinasie/pampoen	Ryk aan vesel – belangrik vir absorbering van voedingstowwe en uitskeiding van afvalprodukte/verskaf belangrike vitamiene en minerale aan die liggaam.
4 of 5 Vrugte	appels/piesangs/avokadopere	Ryk in vesel - belangrik vir absorbering van voedingstowwe en uitskeiding van afvalprodukte/verskaf belangrike vitamiene en minerale vir die ligaam.
6 Onverfynde koolhidrate	bruinrys/volgraanpasta/ sojaprodukte/sekere groente	Belangrikste energiebron en growwe voedsel

(6)
[8]

VRAAG 13

Skryf slegs die naam van die hoofspiergroep langs die vraagnommer (13.1 – 13.10) in die ANTWOORDEBOEK neer.

13.1 Noem die primêre spier wat die kop laat beweeg. Hierdie spier is ook verantwoordelik vir fleksie en rotasie van die kop. (1)

13.2 Noem 'n spier wat vir die stabilisering van die skouergordel verantwoordelik is. (1)

13.3 Gee die naam van die sterk spier wat aan die skouer sy ronde voorkoms gee. Hierdie spier buig, rek en tree as 'n laterale roteerder van die humerus op. (1)

13.4 Noem die spier wat twee koppe of magies het en oor twee gewrigte kruis. Hierdie spier buig die elmboog; bring die voorarm terug (supineer) wanneer die elmboog gebuig is en buig en stabiliseer ook die skouergewrig. (1)

13.5 Wat is die naam van die spier wat die diepste van al die buikspiere geleë is? Dit dien as 'gordel' of 'korset'. Die saamtrek van hierdie spier help om 'n goeie postuur te handhaaf. (1)

13.6 Noem die swaarste spier in die liggaam, wat ook die grootste gedeelte van die sitvlak vorm. Hierdie spier verleng die heup, laat laterale rotasie gedurende die verlenging van die femur toe, asook adduksie van die femur. (1)

13.7 Watter spiergroep oorkruis die kniegewrig en dien as 'n knieverlenger? Hierdie spiergroepe help met heup en kniebuiging, laterale rotasie en abduksie van die femur. (1)

13.8 Watter spiergroep aan die agterkant van die been buig die kniegewrig en verleng die heup? (1)

13.9 Noem die spier wat aan die kuit sy geronde vorm gee. Dit is die belangrikste dryfkrag wanneer jy loop en hardloop. (1)

13.10 Noem die spiere wat die tone strek. (1)

[10]

MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Identifikasie van spiere en gewrigaksies	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Begrip			✓				10	
Terugdink								

13.1	Sternocleidomastoid	(1)
13.2	Trapezius (of aanvaar Serratus anterior of Rhomboid major en minor of Levator scapula)	(1)
13.3	Deltoid	(1)
13.4	Biceps brachii	(1)
13.5	Transverse abdominis (of aanvaar Internal obliques)	(1)
13.6	Gluteus maximus	(1)
13.7	Quadriceps/Vierkopspier (of aanvaar die vier indiwidueele spiere - Rectus femoris + Vastus medialis + Vastus intermedius + Vastus lateralis)	(1)
13.8	Hamstrings/Dyspier (of aanvaar die drie individueele spiere - Semimembranosis + Semitendinosis + Biceps femoris)	(1)
13.9	Gastrocnemius	(1)
13.10	Extensor digitorum longus (of aanvaar Extensor hallucis longus of Tibialis anterior)	(1) **[10]**

VRAAG 14

14.1 'n Danser se liggaam word elke dag aan fisiese spanning onderwerp, wat tot besering kan lei. Kies EEN vandie faktore hieronder wat daartoe bydra, en bespreek dit.

14.1.1 Ooreising of oordrewe oefening

OF

14.1.2 Swak tegniek

OF

14.1.3 Liggaamlike beperkings

OF

14.1.4 Omgewing (4)

14.2 Hoe sal jy ontspanningstegnieke in jou daaglikse aktiwiteite insluit om beserings te help voorkom? (4)
[8]

VRAAG 14: MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Voorkoming van beserings	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Analisering/Ontleding			✓			4	4	
Toepassing/Terugdink								

NOTA AAN NASIENERS: moet nie meer as EEN gedeelte merk nie, wanneer meer as een antwoord deur die student gegee word nie. Ten minste vier gedetailde feite moet voorsien wees in die antwoord om volle punte te behaal.

14.1 **MOONTLIKE ANTWOORDE**

14.1.1 Ooreising of oordrewe oefening
Té veel – Té vinnig – Té gou – Té gereeld – Té hard

14.1.2 Té veel – jy verwag dat jou liggaam die lang ure van oefening moet hanteer, dis te intens, en, inteendeel, te veel van alles.

14.1.3 Té gou – om te gou na strawwe dans na 'n vakansie, breek of besering terug te keer, sonder om die ligaam genoeg tyd te gee om te herstel.

14.1.4 Té vinnig – probeer om te vinnig te vorder. Jou liggaam het tyd nodig om by veranderinge aan te pas.

Té gereeld – oefen te veel ure aanhoudend sonder rus- of herstel-tyd/balanseer nie oefeninge nie.

Té hard – om jou liggaam teen baie hoë intensiteit te laat werk,

Kopiereg voorbehou

byvoorbeeld deur dieselfde ding oor en oor te doen, veroorsaak ooreising van daardie spesifieke deel van die liggaam. (4)

OF

14.1.2 **Swak tegniek**

Te min opleiding/onderrig – 'n goeie kennis van anatomie wat jy kan toepas op jou praktiese aktiwiteite en opleiding, sal jou help om jou liggaam se respons en reaksies op verskillende bewegings en oefeninge, asook beperkinge te verstaan. Nuwe maniere om die liggaam te oefen word voortdurend ondersoek. Dit is goeie praktyk om op hoogte van nuwe ontwikkelinge en tegnieke te bly.

Swak opleidingmetodiek – 'n onderwyser moet goeie begrip hê van hoe die liggaam werk sodat veilige klaspraktyk beoefen kan word en ondervinding van die implementering van danstegnieke/-style is nodig.

Nie voldoende toesig – die uitvoer van dansoefeninge sonder 'n kundige onderwyser om jou te korrigeer en te lei, kan tot beserings lei.

Herstelling van beserings – ou liggaam het genoeg tyd om van enige besering te herstel, nodig en as jy te gou begin oefen, kan kompensasie vir beperkte vermoëns in een gebied na vore kom, wat wanbalanse veroorsaak en die risiko verdere beserings verhoog.

OF

14.1.3 **Fisiese beperkings** – almal het sekere spier/skeletale beperkinge. As 'n danser nie binne haar fisiese beperking werk nie, kan beserings opgedoen word. Dit is belangrik vir die danser om te verstaan dat sekere fisiese faktore kan verander word en ander nie.

Gewrigsbou – sommige gewrigte is vir beweeglikheid wat beweging in baie rigtings moontlik maak. Ander is vir stabiliteit. Afhangende van die struktuur van die gewrig, kan beweging beperk wees

Weefseltipe – spiere is elasties en verduur veranderinge in lengte sonder permanente skade. Senings is minder elasties en kan maklik beseer word. Ligamente is die minste elasties en kan nie terugkeer na hul oorspronklike lengte as hulle eers oorrek is nie. Oorrekte ligamente kan na gewrigsonstabiliteit lei.

Dansers moet weet watter gedeeltes van hul liggame hulle kan verander deur rek- en strekoefeninge, en watter gedeeltes nie verander kan word nie.

OF

14.1.4 **Omgewingsoorsake**

Omgewingsfaktore moet versigtig beheer word om veiligheid te verseker. As jy geen beheer oor jou omgewing het nie, moet jy bewus wees van die potensiële risiko's en voorkomende maatreëls tref om dit te verminder deur jou opleiding of dansstyl aan te pas.

Vloer – 'n Geveerde houtvloer ('sprung-wood floor') sal as 'n skokbreker dien en 'shin splints' voorkom. Vloer moet droog wees om gly te voorkom. Daar moet geen krake of of gate wees nie aangesien dit beserings kan veroorsaak of jou laat val. Te veel harpuis kan taai kolle veroorsaak, wat draaie moeilik maak en verdraaide knieë en enkels veroorsaak.

Studiotemperatuur – Spiere moet opgewarm wees om goed te werk en om beserings te voorkom. Te veel hitte kan oormatige sweet veroorsaak, wat kan lei tot dehidrasie en 'n verlies aan elektroliete. As dit te koud is, sal spiere hitte verloor en die liggaamstemperatuur sal nie genoeg styg om die spiere warm te hou nie.

Skoene – dansskoene wat nie goed pas nie, verander die vorm van jou voet en veroorsaak oorkompensasie en beserings.

Kleredrag – Klere wat te los sit, kan beweging bemoeilik, kan haak aan iets en beserings veroorsaak. Klere wat te styf sit, kan beweeglikheid bemoeilik.

Hoe sal jy ontspanningstegnieke in jou daaglikse aktiwiteite insluit om te help om beserings te voorkom?

14.2 **NOTA AAN NASIENERS: As ontspanning oefeninge gegee word, moet dit aanvaar word. Enige ander feite wat deel maak van ontspanning, moet aanvaar word as dit relevant is.**

- Leer ontspanningsoefeninge
- Asemhaling – kan deur die hele klas beoefen word. Dit kalmeer en bring die gemoed tot bedaring en gee energie aan die hele sisteem.
- Opwarming fokus die gemoed en help met geestelike angst e verlig.
- Afkoel na klas – inkorporeer strek om spiere te laat ontspan.
- Alternatiewe aktiwiteite – om te doen op dae wanneer jy nie dans nie. Dit stel nie dieselfde vereistes aan die liggaam as wat dans doen nie. Goeie voorbeelde is watersport want die water ondersteun die liggaamsgewig en help om die gewrigte en spiere te laat rus. Pilates, joga of Tai Chi-aktiwiteite wat stadig en beheersd is, is ook baie goed. (4)

[8]

VRAAG 15

KRAG	**STAMINA**	**SOEPELHEID**

15.1 'n Danser moet 'n balans in sy/haar oefenprogram hê. Al drie die fiksheids-elemente wat hierbo genoem is belangrik. Verduidelik kortliks wat hierdie drie elemente is, en sê waarom hulle so belangrik is. (8)

15.2 Kies EEN van die elemente hierbo genoem en voorsien 'n strategie om hierdie element in die klas te ontwikkel. (4)
[12]

VRAAG 15: MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Komponente van fiksheid	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Toepassing	✓	✓	✓	✓		5	5	
Terugdink								

NOTA AAN NASIENERS: Al drie elemente moet volledig verduidelikword in 15.1, om volpunte te behaal.

15.1 **KRAG:**
Dit word gedefinieer as die kapasiteit van die individu om spiersametrekking of -krag teen weerstand uit te oefen. Die mikpunt is krag oral oor, nie oorontwikkeling van sekere spiergroepe nie. 'n Sterk liggaam beweeg vrylik, doeltreffend en bo alles veilig.

STAMINA:
Word in twee gedeel: Kardiovaskulêr en spieruithouvermoë. Dit is die uithouvermoë van die liggaam. Wanneer moegheid intree, maak oordeelsfoute of oormatige stres op die spiere en gewrigte dit onveilig om verder te dans.

Soepelheid – Gedefinieer as die omvang van 'n gewrig en die mate waartoe 'n ledemaat kan uitstrek of buig. Daar is baie redes vir 'n vermindering of vermeerdering in buigsaamheid/soepelheid:

- Anatomiese
- Fisiologiese
- Emosionele

As die danser spierbalans in die liggaam wil instand hou, is die verbetering van beweeglikheid in die gewrigte van allergrootste belang.

SOEPELHEID:
As die danser spierbalans in die liggaam wil instand hou, is die verbetering van beweeglikheid in die gewrigte van allergrootste belang.

- Spierstyfheid kan deur strekoefeninge verminder word
- Strukturele beperkinge van bene en ligamente sal nie deur strekoefeninge affekteer word nie
- Soepelheid word verbeter deur strekoefeninge.

15.2 **'N STRATEGIE OM SOEPELHEID TE VERBETER:** (6)

- Die korrekte metode moet gebruik word om op te warm
- Werk binne jou fisiese beperkings
- Volg met toepaslike strekoefeninge – volgehoue strekoefeninge word verkies, veral in die vroeë stadium van die aktiwiteite. Gedurende 'n stadige strekoefening, kan die brein die strekrefleks oorheers.
- Om reg asem tehaal haal tydens die strekoefening is ook belangrik om die liggaam te help ontspan en die strekrefleks te oorheers.
- Om stywe en seer spiere te voorkom – volg 'n program van geleidelike strekoefening aan die begin van 'n intensiewe oefenperiode en volg dit op met dieselfde soort strekoefeninge aan die einde van die klas. Strekoefening aan die einde van die klas help om spierspanning te verminder.
- Koel af

NOTA AAN NASIENERS: Die strategie wat bespreek word moet 'n duidelike verstandhouding en toepaslikheid wys oor hoe dit kan ontwikkel word in die dans oefeniong program. (4)
[12]

VRAAG 16

'n Leerder by jou skool het vir baie jare op 'n betonvloer gedans. Die leerder het nou voortdurende pyne in haar onderbene en het skeenbeensplinters ('shin splints'). Verduidelik die volgende:

16.1 Hoe kon hierdie besering verhoed word? (2)

16.2 Wat is die behandeling vir hierdie besering? (4)
[6]

VRAAG 16: MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Behandeling van beserings	LU1	LU2	LU3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Terugdink			✓				6	

16.1 **NOTA AAN NASIENERS: Ten minste twee voorbeelde oor hoe die besering verhoed kon word moet ingesluit word in die antwoord.**

VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:
Hoe kon hierdie besering verhoed word?

Die ideaal is om op geveerde houtvloere te dans, dit sal as 'n skokabsorbeerder dien. As daar op die verkeerde vloer gedans word, maak seker dat nie te veel spring/impak met die vloer plaasvind nie. Versterk laebeenspiere. Dra die regte skoene (moet dalk spesiale skoene laat maak as daar met skoene gedans word). Vermeerder die intensiteit van jou oefening geleidelik. Warm op en koel af. Strek laebeenspiere, voor en agter. (2)

16.2 **NOTA AAN NASIENERS: Ander moontlike antwoorde moet aanvaar word as hulle toepaslik is. R.I.C.E moet in detail verduidelik word as dit die enigste antwoord is om vol punte te behaal.**

VOORBEELDE VAN MOONTLIKE ANTWOORDE:
Wat is die behandeling vir hierdie besering?

Verdere Behandeling **- R.I.C.E**
R.I.C.E staan vir: **R**est – **I**ce – **C**ompression – **E**levation Rus Ys Druk Elevasie

Rest (RUS)
– help die liggaam met die genesingsproses, aangesien energie dan op genesing gefokus is.

Ice (YS)
– Moet so gou as moontlik op area geplaas word om swelling te verminder.
– Die koue het 'n effek op sensoriese senuwees en kan pyn verminder.

Drukking – Word gebruik in die vorm van verbande en verbinding (bv. 'n verstuite enkel), wat die ophoop van vloeistowwe in die beseerde area afweer. Moet, nes ys, kort tussenposes van verligting hê.

• **Elevation (Elevasie)**
– Word gedoen om swel te verminder.

Kry mediese behandeling as die besering voortduur of vererger. (4)
[6]

VRAAG 17

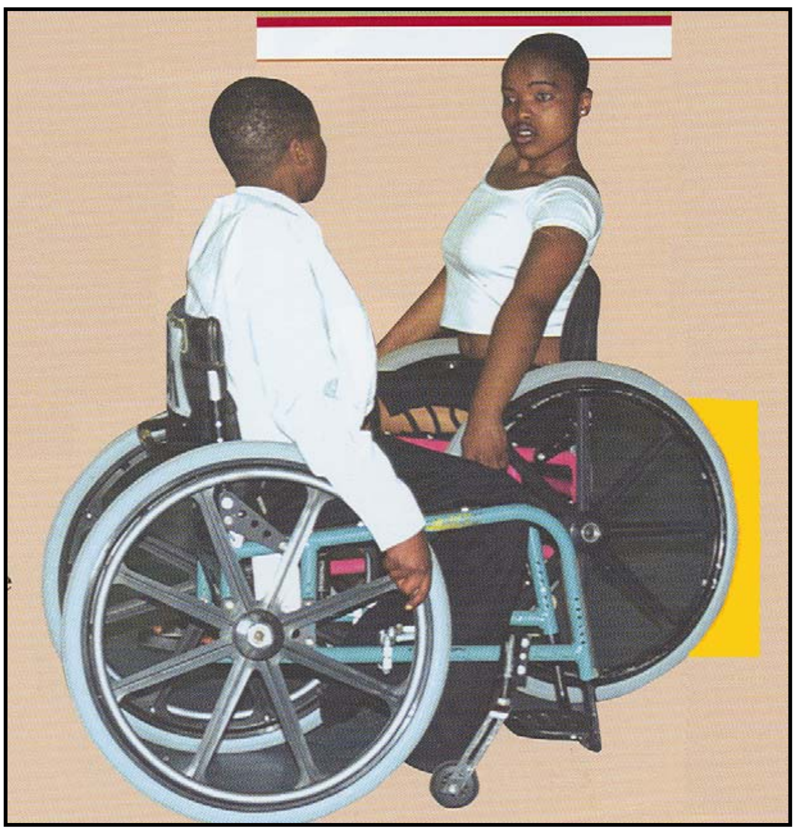
Beantwoord 17.1 OF 17.2.

17.1 Zanele was verlede jaar die toppresteerder in haar dansklas en is as 'n ekspressiewe kunstenaar met groot potensiaal beskou. Vandat Zanele se klasmaats haar egter begin terg het omdat sy oorgewig was, het dit tot 'n afname in haar vertoningsvlakke gelei. Sy het alle selfvertroue verloor en is teruggetrokke.

Bespreek hoe hierdie kwessie met stereotipering verband hou en hoe dit met Zanele hanteer moet word. **[6]**

OF

17.2 Die prentjie hieronder wys twee gestremde dansers wat saam dans. Hierdie twee leerders wil graag dans as 'n vak op skool neem. Bespreek die kwessies wat deur die skool oorweeg moet word. Neem toeganklikheid, vooroordeel, die tipe dansvorm en behoeftes van die vak in ag.



[6]

VRAAG 17: MEMO

Fokus van vraag	**Leeruitkomste**					**Vermoënsvlakke**		
Stereotipering/Vooroordeel	LU 1	LU 2	LU 3	LU4		Hoog	Medium	Laag
Evaluering			✓			8		
Gevallestudie								

RUBRIEK/ASSESSERINGSKAAL

Assessering-vereistes	**1 Swak**	**2 – 3 Billik**	**4 – 5 Goed**	**6 Uitstekend**
Verduidelik stereotipe, vooroordeel, diskriminasie of groepsdruk in dans	Nog nie in staat om te verduidelik nie	Toon beperkte begrip; verduideliking is onvoldoende en gebrekkig	Verduideliking is duidelik en korrek, maar eenvoudig met nie genoeg detail nie	Verduideliking is duidelik, korrek en gedetailleerd; toon gevorderde begrip en insig
Toon respek vir menseregte en sensitiwiteit vir gevoelens, waardes en ingesteldheid/ houdings van andere	Min sensitiwiteit of respek vir menseregte is teenwoordig	Beperkte sensiwiteit en respek vir menseregte is teenwoordig	Toon basiese respek vir menseregte en sensitiwiteit vir gevoelens, waardes en ingesteldheid/houdings van andere	Toon baie bewusheid en respek vir menseregte en sensitiwiteit vir gevoelens, waardes en ingesteldheid/houdings van andere

MOONTLIKE ANTWOORD

17.1
- Zanele word geëtiketteer wat 'n vorm van stereotipering is.
- Haar klasmaats neem aan dat alle dansers maer moet wees, wat nie noodwendig waar is nie, want dit vat meer as 'n maer liggaam om 'n uitvoerende kunstenaar te wees.
- 'n Uitvoerende kunstenaar het die gawe om die gehoor te maak luister deur realistiese bewegings en emosie wat wat uitgebeeld word, nie deur 'n maer liggaam nie.
- Sy moet aanhou om hard te werk en haar waarde as 'n invloedryke uitvoerende kunstenaar en danser besef .
- Sy moet ook bewus wees van die feit dat verskillende dansstyle verskillende liggaamstipes vereis.
- Zanele moet probeer dat hierdie soort negatiewe kritiek haar nie affekteer nie, aangesien dit tot gesondheidsprobleme/eetversteurings kan lei.
- 'n Danser moet gesond wees om die druk wat op hul liggame geplaas word, te kan hanteer. **[6]**

OF

17.2
- Dans het op so manier ontwikkel dat dit nie net op tegniek en danspassies gebaseer is nie maar ook op komunikasie en uitdruk van idees.
- Mense met gestremdhede kan ook uitvoerende kunstenaars/dansers wees.
- Om 'n uitvoerende kunstenaar/danser te wees, moet nooit net tot sekere tipes mense beperk word nie.
- Mense met gestremdhede word dikwels as gevolg van vooroordeel by die kies van sekere loopbane uitgesluit terwyl hulle 'n betekenisvolle rol kon gespeel het.
- Die hedendaagse gedagtegang in die samelewing het egter die diskriminasie wat daar voorheen jeens gestemde mense was, erken, en aanvaar dat sekere tipes danse vir gestremdes met artistieke en uitvoeringsvermoëns geskik is.
- Mense met gestremdhede kan 'n groot bydrae tot die gemeenskap lewer as uitvoerende kunstenaars, choreograwe, onderwysers, ens.
- Net omdat 'n persoon een gedeelte van sy/haar liggaam nie kan gebruik nie, beteken dit nie dat hy/sy nie die res van sy/haar liggaam met dieselfde bedrewendheid as liggaamlik geskikte mensie nie.
- In baldans en Latyns-Amerikaanse dans is daar baie gestremdes en hulle word gekatogoriseer. Byvoorbeeld, die danser wat sy/haar bene kan gebruik die danser in die rystoel help en lei. Die rolstoeldans'sillabus' is op so wyse beplan dat dit met die vorms en figure wat deur liggaamlik geskikte dansers gemaak word, ooreenkom.
- Die skool moet verseker dat die leerders toegang tot die verskillende areas sal hê met behulp van opritte.
- Toiletfasiliteite waar rolstoele geakkomodeer kan word, moet ook voorsien word.
- Die ander studente in die dansdepartment moet ingelig word om gestremde studente te help en by te staan en hoe om enige vooroordeel/vooropgesette menings wat hulle dalk het, te oorkom.

Kopiereg voorbehou

- Die gestremde leerders moet ook ingelig word oor wat hulle van hulself en andere binne die vak kan verwag.
- Die skool sal en van die dansstyle wat toegewings vir gestemde dansers maak, moet aanbied.
- Die onderwysers sal kennis moet dra van hoe om leerders met spesiale behoeftes te assesseer en punte te gee. **[6]**

TOTAAL AFDELING C: 60

GROOTTOTAAL: 150

Kopiereg voorbehou