

SPORT EN OEFENINGWETENSKAP: VRAESTEL II

EKSAMENNUMMER

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Tyd: 2 uur

150 punte

ANTWOORDBOEKIE

Daar is 8 (i – viii) bladsye in hierdie Antwoordboekie.

VRAAG 7 MEERVOUDIGEKEUSE-VRAE

Tien meervoudigekeuse-vrae word hieronder gevra. Kies die **mees korrekte** opsie by elke vraag en skryf die letter daarvan in die ruimte wat in die tabel voorsien is.

7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	7.10

7.1 **Abduksie** behels:

- A om 'n ledemaat na die middel van die liggaam te beweeg.
- B die vermoë om die posisie van die liggaam baie vinnig te verander.
- C om 'n ledemaat weg van die middel van die liggaam te beweeg.
- D om vir lang tydperke te oefen.
- E om liggaamsbeheer te behou wanneer daar 'n neiging is om te val. (1)

7.2 **Dorsifleksie** behels:

- A om 'n beweging vinnig uit te voer.
- B om die spiere deur 'n groot verskeidenheid bewegings te rek.
- C die teenoorgestelde beweging van plantaarbuiging van die voet.
- D die hoeveelheid gewig wat in 'n oefening opgelig word.
- E beweging deur 'n reeks van bewegings moontlik te maak. (1)

- 7.3 **Hoekbeweging** is beweging wat _____ plaasvind.
- A in 'n reguit lyn.
 - B reghoekig.
 - C by 'n kniegewrig.
 - D wanneer die liggaam in dieselfde rigting beweeg.
 - E rondom 'n as.
- (1)
- 7.4 'n **Skaafplek** is 'n term wat gebruik om die volgende te beskryf:
- A geskeurde bloedvate
 - B oppervlakkige besering van die epidermis
 - C spiere in spasma
 - D spierseerheid
 - E blase wat deur wrywing veroorsaak is
- (1)
- 7.5 Die **Dryfkragteorie van Opwekking** (*Drive Theory of Arousal*) dui 'n ____ aan.
- A verhouding tussen prestasie en opwekking
 - B positiewe verband tussen motivering en opwekking
 - C negatiewe verband tussen motivering en opwekking
 - D verband tussen angstigheid en motivering
 - E verband tussen spanning en angstigheid
- (1)
- 7.6 Die **Wet** wat sê dat die versnelling van 'n voorwerp regstreeks eweredig is aan die krag wat daarop inwerk, is:
- A Newton se eerste wet
 - B Newton se tweede wet
 - C Die Wet van Stabiliteit
 - D Die Wet van Traagheid
 - E Newton se derde wet
- (1)
- 7.7 Doelwitbepaling gebruik die **SMARTER**-beginsel. Die '**M**' in die anagram staan vir:
- A Bemerkbaar ('Marketable')
 - B Onvergeetlik ('Memorable')
 - C Meetbaar
 - D Modern
 - E Medies
- (1)
- 7.8 'n **Laissez faire**-leierskapstyl is:
- A 'n vennootskap.
 - B taakgesentreer.
 - C mensgerig.
 - D gedeelde besluitneming.
 - E ongeërg.
- (1)

7.9 Om 'n atleet te keur, beoog om:

- A die atleet se gesindheid te ontwikkel.
 - B 'n atleet se potensiaal te identifiseer.
 - C vaardighede vir die atleet te leer.
 - D die atleet se kommunikasie te verbeter.
 - E die atleet by nie-atlete te betrek.
- (1)

7.10 **Beseringsbestuur** is 'n proses waar:

- A 'n besering behandel word.
 - B die tipe besering gedokumenteer word.
 - C die oorsaak van die besering geïdentifiseer word.
 - D die terugkeer na volledige herstel progressief bestuur word.
 - E Al die bostaande.
- (1)
[10]

VRAAG 8 DEFINISIES

8.1 Omskryf: **Swaartepunt**

(2)

8.2 Omskryf: **Hipoglisemie**

(2)

8.3 Omskryf: **'vertraagde aanvang van spierpyn'**

(2)

8.4 Omskryf: **Osteoporose**

(2)
[8]

VRAAG 9

9.1 9.1.1 Stip die waarskynlike posisie waar die swaartepunt is vir elke speler op die foto's wat verskaf is. (2)

9.1.2 Watter speler is meer stabiel? A of B?

_____ (1)

9.1.3 Verduidelik hoekom die speler (A of B) meer stabiel is.

_____ (3)

9.1.4 Watter uitwerking het 'n verandering van die liggaamposisies op die swaartepunt?

_____ (2)

9.1.5 Hierdie foto's is goeie voorbeelde van statiese en dinamiese balans. In hierdie spel, soos in die meeste sportsoorte, is om **in balans** te wees terwyl 'n vaardigheid uitgeoefen word, noodsaaklik. Verduidelik.

_____ (4)

Speler A

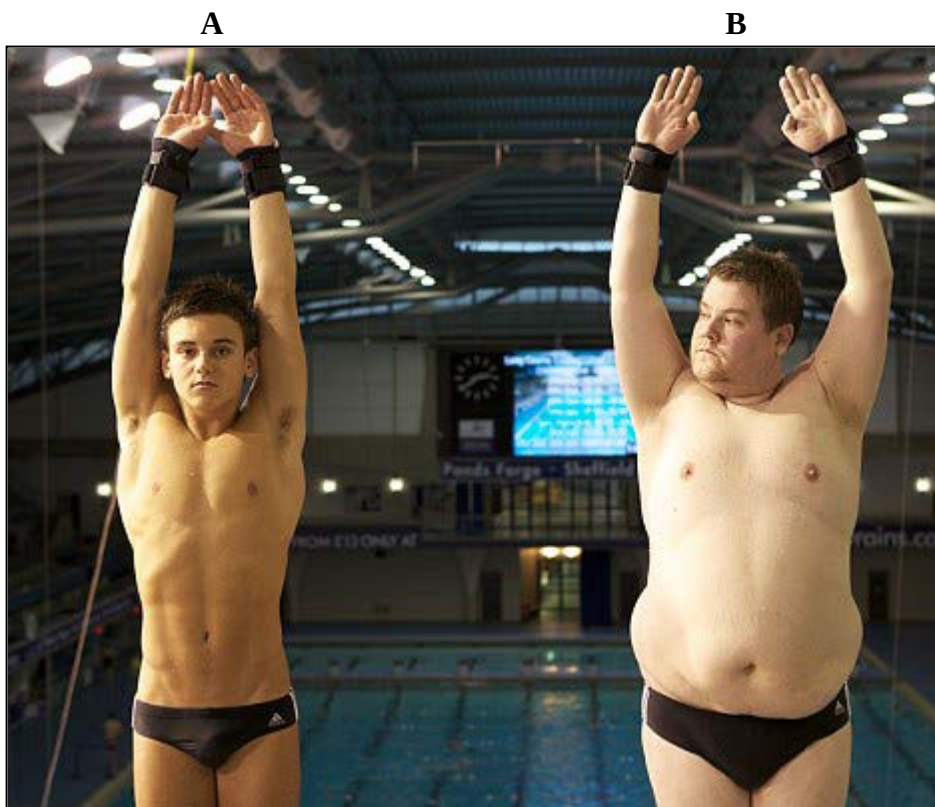


Speler B



[Foto's: deur eksaminator]

9.2



[<http://www.google.co.za/imgres?dailymale.co.uk/i/pix>. Toegang: 3 Junie 2011]

9.2.1 Watter persoon (wat hierbo uitgebeeld word) het die grootste bewegingloosheid? A of B?

_____ (1)

9.2.2 Gebruik Newton se eerste wet en verduidelik watter een van hierdie twee persone (wat hierbo getoon word) sal waarskynliker omval indien hulle teen mekaar sou stamp? A of B?

_____ (3)

9.2.3 In die sport rugby is daar voordele en nadele om groot bewegingloosheid/traagheid te hê. Skryf een voordeel en een nadeel neer.

Voordeel	Nadeel

(2)
[18]

VRAAG 10

Bestudeer die **opeenvolging** van bewegings wat in Diagram A en Diagram B geïllustreer is. Identifiseer die tipe beweging wat oor die knie- en heupgewrigte plaasvind, die spiere wat betrokke is en die gewrigstipe wat die beweging moontlik maak. Voltooi die tabel hieronder.

Diagram A



[<http://www.google.co.za/imgres?imgurl=http://legpressequipment.com/wp>. Toegang: 3 Feb 2011]

Diagram B



[<http://www.google.co.za/imgres?imgurl=http://www.criticalbench.com/exercises/pics/leg-press1>. Toegang: 3 Februarie 2011]

Bewegingstipe	Beweging toegelaat	Hoofspiere betrokke	Gewrigstipe
Knie in diagram A en B			
Heup in diagram A en B			

[6]

VRAAG 11

11.1 Teken die vlugpad van 'n tennisbal met 'n **'bodraai'** wat die rotasie van die bal en die weerstand van die lug aandui.



[<http://www.google.co.za/imgres?imgurl=http://www.iconarchive.com/icons/icons-land/sport/256/Tennis-Ball-icon>. Toegang: 7 Februarie 2011]

(3)

11.2 Wat is die voordeel om 'bodraai' op 'n tennisbal tydens 'n tennisspel toe te pas?

(2)
[5]

VRAAG 12



[<http://www.google.co.za/imgres?imgurl=http://media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-s/01/1a/73/77/yes-white-water-rafting.jpg>. Toegang : 7 Februarie 2011]

12.1 Bestudeer die foto hierbo en voeg dan die gepaste woord in (steunpunt, krag, weerstand) die blokkies in wat jou begrip van die volgende illustreer:

Draai-/Steunpunt

Krag

Weerstand

(3)

12.2 Pas jou kennis van **hefbome** toe en verduidelik hoe 'n roeispaan aangepas kan word om by 'n junior roeier te pas.

(1)

12.3 Hoe sal hierdie aanpassing die junior roeier baat?

(2)

12.4 Verduidelik die uitwerking van **hefboomlengte** in die volgende sporttoepassings:

12.4.1 Kort hefboom – die gewigopteller met kort ledemate

(2)

12.4.2 Langer hefboom – swemmer met lang arms

(2)

12.5 Verskillende sportsoorte word op verskillende oppervlakke gespeel.

12.5.1 Rangskik die volgende drie oppervlakke in die volgorde van **die meeste tot die minste** grondreaksiekrigte wat op 'n hardloper wat gewone hardloopskoene dra, toegepas word.

- (a) Sand
- (b) Hout
- (c) Teer

Volgorde	Oppervlak
1 ^e	
2 ^e	
3 ^e	

(3)

12.5.2 Watter van bogenoemde oppervlakke sal die meeste vertikale kragte weerstaan wanneer gehardloop word?

(1)

12.5.3 Hoekom sê jy so?

(2)

12.5.4 Wat is die voor- en die nadele van hierdie oppervlak vir baansportsoorte?

(4)
[20]

Totaal: 150 punte