



NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
NOVEMBER 2011

SPORT EN OEFENINGWETENSKAP: VRAESTEL II

NASIENRIGLYNE

Tyd: 2 ure

150 punte

Hierdie nasienriglyne is as basis tydens die amptelike IEB nasiensessie gebruik. Hierdie nasienriglyne is voorberei vir gebruik deur eksaminatore en hulpeksaminatore. Daar is van alle nasieners vereis om 'n standaardiseringsvergadering by te woon om te verseker dat die nasienriglyne konsekwent vertolk en regverdig toegepas word tydens die bepunting van kandidate se skrifte.

Tydens die standaardiseringsvergaderings word besluite geneem rakende die toekenning van punte in die belang van regverdigheid teenoor alle kandidate in die konteks van 'n algehele summatiewe assessering.

Die IEB sal geen gesprek aanknoop of korrespondensie voer oor enige nasienriglyne nie. Daar word toegegee dat verskillende menings rondom sake van beklemtoning of detail in sodanige riglyne mag voorkom. Gevolglik word die spesifieke puntetoekenning nie aangedui nie.

VRAAG 1

- 1.1 1.1.1 Selfpraat – dit is wat 'n persoon intern vir hom-/haarself sê. 'n Persoon wat oor 'n sekere aspek van die spel bekommerd is, sal waarskynlik aanhou probleme hê in vergelyking met iemand wat op die tegniek konsentreer wat uitgeoefen moet word. Indien hy/sy bekommerd is om te misluk en nog 'n fout te maak, word daar op die risiko's om te misluk gefokus eerder as op die beloning vir sukses.
Hy/sy moet negatiewe gedagtes verander – vervang 'n negatiewe gedagte met 'n positiewe gedagte. Dit sal die angstigheid verminder en hom/haar in staat stel om op die tegniese aspekte te fokus.
Gebruik tegniese rigsgoere, bv. 'oë op die bal' of 'voel die greep' om te herfokus.
Gebruik fokuswoorde, bv. 'konsentreer' om emosies te beheer en weer op die huidige situasie te fokus. (5)
- 1.1.2 Motivering – 'n persoon se begeerte om 'n taak te voltooi. (1)
- 1.1.3 Hoë vlakke van motivering kan 'n atleet in staat stel om uitsonderlike resultate te bereik.
Hoogs gemotiveerde atlete sal by 'n aktiwiteit bly selfs wanneer dinge nie so goed verloop nie.
Lae vlakke beteken 'n atleet sal nie die nodige inspanning gebruik om op hul beste te presteer nie. Lae motivering sal tot 'n neiging op tou op te gooi, lei. (3)
- 1.1.4 Omgewing
Toestand van die baan
Weer
Intrinsieke faktore: geestestoestand, gesondheid, besering
Ekstrinsieke faktore: geld (gebrek daaraan), geleentheid, ens. (3)
- 1.2 1.2.1 Om te wen, is nie die enigste rede om mee te ding nie. 'n Medalje is 'n ekstrasie beloning. Alle atlete moet ook intrinsieke redes hê om te kompeteer. Indien die atleet sy/haar bes gedoen het, hoef hulle nie teleurgesteld te voel nie. Netso, indien die atleet reg geoefen het, behoort daar nie verwyte te wees nie. Dit is ook 'n ervaring om te kan deelneem teen die beste in die wêreld en jou met hulle te vergelyk. (4)
- 1.2.2 Praat met die atleet en prys hom/haar vir die toewyding tydens die voorbereiding vir die item. Verduidelik dat dit 'n stap is om 'n medalje in die toekoms te wen. Dat ervaring een van die hoofredes is om deel te neem sodat die atleet nie by die volgende Olimpiese Spele oorweldig sal voel nie, maar fisies, geestelik en emosioneel beter voorbereid sal wees vir hierdie vlak van kompetisie.
Gee die atleet tyd af en hervat dan die oefening, en onthou om na die Olimpiese Spele en die ervaring wat opgedoen is, te verwys.
Stel nuwe doelwitte – SMARTER-doelwitte

Voed die atleet se familie op oor hoe om haar/hom te hanteer.
Maak seker die atleet kry 'n kans om oor die byeenkoms en sy/haar gevoelens te praat. (5)

- 1.3 1.3.1 Enige toepaslike voorbeeld is aanvaarbaar, bv.
 Die posisie van die speler wat vir die bal vra
 Om 'n doel te probeer skiet
 Waar die doelpale ten opsigte van jou is (2)
- 1.3.2 Enige toepaslike voorbeeld is aanvaarbaar, bv.
 Die tipe uitgee wat jy beoog om te gebruik
 Die weer
 Die afrigter wat opdragte skree
 Wat die opposisie tot dusver in die spel gedoen het (2)
- [25]**

VRAAG 2

- Verkeer – polisie, bakens, vlagmanne by kruising; skep 'n fietsbaan?
- Skerp draaie
- Veiligheid van toeskouers by hoeke, sper toeskouers van pad af
- Padoppervlak – sand/gruis, slaggate, hobbels
- Weer – warm – drinkgoed, nat = glad

[5]

VRAAG 3

3.1

Intensiteit	Duur
Soos wat die atleet se fiksheid verbeter, kan die intensiteit verhoog	Die oefening moet lank genoeg duur sodat daar verbetering kan wees
Die oefening moet genoeg rus insluit om die liggaam in staat te stel om te herstel	Die lengte van die oefensessie hang af van watter aspek van fiksheid ontwikkel word
Hang van fiksheidsvlakke af	Die hoeveelheid tyd/duur wat aan oefening spandeer word, sal van die ouderdom, volwassenheid en/of ervaring van die atleet afhang
	Duur hang ook af van die tipe opleiding, bv. volume kan groter vir aktiwiteit met 'n lae intensiteit wees
	Hang van fiksheidsvlakke af

- Die oefening moet by die vereistes vir die sport pas. (5)
- 3.2 Veilige en effektiewe vlak om op te werk voordat oorlading plaasvind. (2)
- 3.3 Die toestand waar 'n atleet herhaaldelik onder spanning is deur tot by 'n punt te oefen waar rus nie meer genoeg is om te herstel nie. (2)
- 3.4
- Langdurige uitputting
 - Prestasie neem af of plat af
 - Sukkel om te slaap
 - Depressief
 - Seer spiere
 - Gewigsverlies/verlies aan aptyt
 - Verhoogde beserings
 - Styging in frekwensie van verkoues en griep

(4)
[13]

VRAAG 4

1. Lig die voorste been – dit skuif die swaartepunt buite die ondersteuningsbasis, hierdie onstabiele posisie word versterk deur die arms bo die kop te lig.
2. Skop die agterste been op – gimnas tree vorentoe en plaas hande op die vloer. Dit skep 'n middelpunt vir die liggaam waarom dit kan draai. Agterste been swaai op en terug. Die voet wat nog op die vloer is, stoot wat 'n reaksiekrag vanaf die vloer skep wat help om die liggaam opwaarts te laat roteer.
3. Handstandposisie – die gimnas moet genoeg krag/momentum in stap 1 en 2 gebruik om die weerstand van die liggaamsgewig wat deur die swaartepunt werk, te oorkom. Balans word deur die klein kragte wat rondom die gewigte/vingers op die vloer werk gehandhaaf. Die gimnas kan die vingers oopsprei om die grootte van die ondersteuningsbasis te vergroot.
4. Inisieer die rol – die ondersteuningsbasis is klein en die swaartepunt is hoog, dus is die gimnas onstabiel. Deur die voete/bene te beweeg, begin die gimnas rol. Die gimnas moet versigtig wees om nie die swaartepunt te ver van die hande te laat beweeg nie, ingeval die beweging te vinnig plaasvind en beheer verloor word.
5. Beheer oor die beweging – die grootte van die inrolposisie hang af van die momentum wat genereer word wanneer die liggaam begin rol. Indien hulle in beheer is, sal die inrolposisies stywer wees. Dit sal die gimnas vinniger laat rol.
6. Stop en stand – hierdie fase maak staat daarop dat daar genoeg momentum is om die gimnas na die rol te laat staan. Die gimnas moet nou die rotasie stop andersins sal daar op die gesig geland word. Rotasie moet tot nul verminder word om te kan staan sonder om onewewig te wees.

[20]**Vraag 4 Rubriek**

	6 – 7	4 – 5	2 – 1	1
Inhoud: deeglikheid van kennis	Al sewe fases is behandel. Inligting toon insig.	$\frac{3}{4}$ van die fases is behandel. Sommige inligting toon insig.	Die helfte van die fases is behandel. Min bewys van insig.	Tot $\frac{1}{3}$ van die fases is behandel. Min bewys van insig.
Biomeganiese eienskappe verskaf	Al sewe fases se eienskappe is verskaf.	$\frac{3}{4}$ van die fases se eienskappe is verskaf.	Die helfte van die fases se eienskappe is verskaf.	Tot $\frac{1}{3}$ van die fases se eienskappe is verskaf.
Afrigtingspunte verskaf	Al sewe fases se afrigtingspunte is verskaf.	$\frac{3}{4}$ van die fases se afrigtingspunte is verskaf.	Die helfte van die fases se afrigtingspunte is verskaf.	Tot $\frac{1}{3}$ van die fases se afrigtingspunte is verskaf.
Antwoord getabuleer	1		Antwoord nie getabuleer nie.	0

[20]**VRAAG 5**

Om die maksimum momentum te kry, moet die krag gegenereer word deur:

- Gebruik soveel segmente van die liggaam as moontlik
- Gebruik eers die groot spiere, dan die kleiner spiere laaste maar die vinnigste; met ander woorde gebruik die spiere in die korrekte volgorde
- Gebruik regte tydsberekening
- Gebruik die grootste verskeidenheid beweging

[4]

VRAAG 6

- 6.1 Vorming – groepe kom bymekaar en probeer om mekaar te assessee
 Storming – leiers probeer om hulself te laat geld; dit lei tot argument
 Normering – die groep word verenig en saamgebind; besluit oor groepswaardes, ens.
 Prestasie – as 'n verenigde groep begin hulle om goed te vaar (8)
- 6.2 Saambindingsaktiwiteite – kan sosiaal wees, bv. 'n braai
 – kan iets lekker saamdoen, bv. speel gholf of ander lekker aktiwiteit
 – kan pretkompetisie wees, soos toutrek, 'Survivor', ens.
 Kandidate kan hier kreatief wees. (8)
[16]

VRAAG 7 MEERVOUDIGEKEUSE-VRAE

7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	7.10
C	C	E	B	A	B	C	E	B	E

[10]**VRAAG 8 DEFINISIES**

- 8.1 Dit is die punt waar al die dele van 'n voorwerp gelyk gebalanseer is (2)
- 8.2 Dit is 'n toestand wat deur lae bloedsuikervlakke veroorsaak word (2)
- 8.3 Atleet ervaar pyn en ongemak 24 tot 48 uur na oefening (2)
- 8.4 Osteoporose is 'n beentoestand wat tot swak/poreuse bene lei wat maklik breek (2)
[8]

VRAAG 9 SWAARTEPUNT

9.1 9.1.1

Speler A**Speler B**

(2)

9.1.2 Speler B

(1)

9.1.3 Speler B het 'n breër ondersteuningsbasis en haar swaartelyn val binne haar ondersteuningsbasis. Albei haar voete is stewig op die grond.

(3)

9.1.4 Afhangende in watter rigting die speler beweeg, beweeg die swaartepunt ook. Dit kan die speler óf stabiel maak óf selfs meer ongebalanseerd.

(2)

9.1.5 Stabiliteit stel 'n persoon in staat om vinnig te beweeg. Die spiere sal doeltreffender vanaf 'n stabiele basis beweeg wanneer 'n beweging geïnisieer word.

Wanneer persone onstabiel is, ly hul sukses om 'n vaardigheid uit te oefen gewoonlik. Dit is omdat die persoon ongebalanseerd is of van balans af is en dus nie in beheer is nie. Diegene wat meer stabiel is, kan meer krag uitoefen en 'n vaardigheid suksesvol verrig. Hoe laer die swaartepunt, hoe stabiel is die persoon.

(4)

9.2 9.2.1 B – die swaarder persoon/die een met die grootste massa

(1)

9.2.2 Newton se eerste wet sê dat 'n voorwerp te ruste sal bly of 'n eenvormige beweging in 'n reguit lyn tensy 'n eksterne krag daarop inwerk.

Die kleiner/licter die persoon sal waarskynlik omval omdat hy/sy 'n kleiner massa het en dus minder traagheid het.

(3)

9.2.3 Voordele – wanneer neergetrek word

- wanneer mens iemand anders neertrek

Nadele – meer energie is nodig om 'n groot persoon op die veld te dra

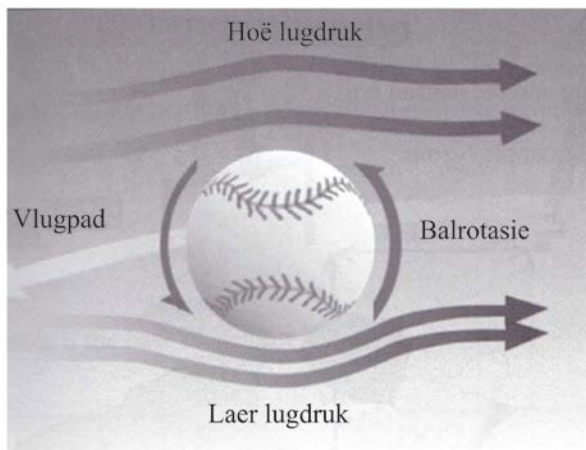
- Dus moet hulle fikser wees

(2)

[18]

VRAAG 10

Bewegingstipe	Beweging	Hoofspier	Gewrigstipe
Knie in diagram A en B	Knieverlenging	Quadriceps	Gewysigde skarnier
Heup in diagram A en B	Heupverlenging	Gluteale	Bal en potjie

[6]**VRAAG 11****[5]**

VRAAG 12

12.1



(3)

12.2 Verkort die lengte van die spaan

(1)

12.3 Die weerstandsarm word verkort, dus sal die makliker wees om krag uit te oefen, dus sal dit makliker vir die roeier wees om te roei.

(2)

12.4 12.4.1 Korter hefbome = meer krag; makliker om gewig op te lig

(2)

12.4.2 Langer hefbome = meer spoed; meer krag

(2)

12.5 12.5.1

Volgorde	Oppervlak
1 ^e	Teer
2 ^e	Hout
3 ^e	Sand

Dit is vanweë die hardheid van die oppervlak.

(3)

12.5.2 Teer

(1)

12.5.3 Wanneer die hardloper se voet die oppervlak tref, sal 'n oppervlak terugspring volgens die hardheid en die oppervlak se vermoë om krag te absorbeer.

(2)

12.5.4 Voordeel – hoe harder die oppervlak, hoe doeltrefferder sal dit wees om voorwerpe te laat opwip

Nadele – al is dit makliker om op 'n harde oppervlak te hardloop, is dit hard op die gewigte omdat die nie die impak versag nie. Sand is sag en moeiliker om op te hardloop, omdat dit die liggaam se gewig absorbeer, dit verminder die kanse op 'n besering.

(4)

[20]

Totaal: 150 punte