



NASIONALE SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN
NOVEMBER 2012

SPORT- EN OEFENINGWETENSKAP: VRAESTEL II

NASIENRIGLYNE

Tyd: 2 uur

150 punte

Hierdie nasienriglyne is opgestel vir gebruik deur eksaminators en sub-eksaminators van wie verwag word om almal 'n standaardiseringsvergadering by te woon om te verseker dat die riglyne konsekwent vertolk en toegepas word by die nasien van kandidate se skrifte.

Die IEB sal geen bespreking of korrespondensie oor enige nasienriglyne voer nie. Ons erken dat daar verskillende standpunte oor sommige aangeleenthede van beklemtoning of detail in die riglyne kan wees. Ons erken ook dat daar sonder die voordeel van die bywoning van 'n standaardiseringsvergadering verskillende vertolkings van die toepassing van die nasienriglyne kan wees.

VRAAG 1**1.1 Vorm storm normeer presteer**

Vorm – groep ontmoet en som mekaar op. Soek na potensiële vriend of vyand.
 Storm – klieks vorm. Sterk persoonlikhede wedywer om leiers te wees.
 Normeer – almal begin konformeer en hulle identifiseer gemeenskaplike mikpunte.
 Presteer – as span begin hulle saamwerk om doelwit te bereik.
 Leerders moet 'n voorbeeld vir elke fase verskaf.

(8)

1.2 Mensgesentreerd – fokus op die ontwikkeling van die persoon as geheel, bv. karakter, waardes.

Beklemtoon genieting, werk met ander

Spelers sal heel waarskynlik verantwoordelikheid aanvaar, goeie besluite neem en betrokkenheid by die groep toon.

Taakgesentreerd – streef daarna om mikpunte te bereik om die groep te help om suksesvol te wees. Stel fisiese mikpunt vir die span. Wil die werk gedoen kry.

Spelers dink dikwels die afrigter gee nie om nie. Nie veel genieting nie, want oefening wentel die hele tyd om vaardighede.

(8)

1.3 Stemtoon – entoesiasme word geprojekteer deur toon en volume, gebruik duidelike en eenvoudige taal, kwaliteit nie kwantiteit nie.

Postuur – staan voor, kyk na hulle, gebruik arms, ens. om te demonstreer.

Aanmoediging – prys en ondersteun, leer hul name, laat hulle waardevol voel.

(3)

1.4

Tipes terugvoer	Positief	Negatief		Algemeen	Spesifiek
1. <i>Jy was hopeloos, ek wil 'n beter poging hê.</i>					
2. <i>Knap gedaan, doen dit nou vinniger.</i>					
3. <i>Dit was 'n swak poging. Jy kan beter doen as dit.</i>					
4. <i>Jy het die vorige keer regtig goed gevaar, dink 'n bietjie wat jou toe suksesvol gemaak het.</i>					
5. <i>Uitstekend, probeer nou om een voet effens meer vorentoe te skuif.</i>					

(7)

[26]**VRAAG 2****2.1 Ys, kompressie, hou hoog, rus, hou op speel**

(2)

2.2 Hou aan rus, ys, kompressie, hou hoog, geen massering of hitte nie, geen alkohol nie, besoek 'n dokter

(3)

2.3 Toepaslike oefening, warm op, kontroleer dat toerusting veilig is, ken die reëls, onderrig vaardighede toepaslik vir die ouderdomsgroep, dra beskermende klere, het noodhulp beskikbaar, massering, sorg dat speelarea geen belemmerings het nie, verbind/stut, behoorlike skoene

(4)

- 2.4 Meer mans neem deel, meer 'aggressief', meer mededingend, betrokke by meer kontaktsport (2)
- 2.5 Krampe, naarheid, hoë liggaamstemperatuur, gebrek aan koördinasie, verhoogde vaardigheidsfoute, dowwe visie, hoofpyn, duiseligheid (2)
- 2.6 Nee, sout onttrek water uit die bloedvate in die maag en dit verhoog in werklikheid dehidrasie. (3)
- 2.7 Motiveer, ken strategie, kommunikeer met ouers, skeidsregter, skakel met die media, monitor persoonlike kwessies, wees 'n rolmodel, noodhulp (4)
- AANVAAR ANDER PRAKTIESE ANTWOORDE (4)
- [20]**

VRAAG 3

- 3.1 3.1.1 $A = 640 \text{ kg m/s}$
 $B = 360 \text{ kg m/s}$
 (Momentum = massa $\times$ snelheid) (2)
- 3.1.2 A (1)
- 3.1.3 Dit help om soveel momentum moontlik te genereer wanneer jy 'n duikslag probeer keer. Dit kan gedoen word om hardloopspoed te verhoog. Groot spelers sal 'n voordeel hê vanweë hul groter massa. (3)
- 3.2 3.2.1 Vaardigheidsvlakke; fisieke grootte van spelers; ondervinding; kennis; fiksheidsvlakke (2)
- 3.2.2 Pas die reëls aan; gebruik spelers van toepaslike grootte/vaardigheid as opponente; beskermende klere; veilige speelomgewing; deel tyd in gunstelingposisies (2)
- [10]**

VRAAG 4

Kliënt se naam:	BONGIWE DLAMINI		
Vereistes van fisieke aktiwiteit:	Verminder of keer uitwerking van diabetes en moontlik vetsug om (1)		
Struikelblokke vir fisieke aktiwiteit:	Dieet hoog in suiker en vet; min ondersteuning van vriende en familie; klasmaats se terger; oorgewig, gediagnoseer met diabetes (1)		
Geskikte fisieke aktiwiteit. Keuse 1: stap (1)	Frekwensie: 2× of 3× per week (1)	Intensiteit: laag (1)	Tyd: 30 – 40 min (1)
Geskikte fisieke aktiwiteit. Keuse 2: Sosiale netbal (1)	Frekwensie: 1× per week (1)	Intensiteit: medium (1)	Tyd: 30 min (1)

[10]

Kan ander aktiwiteite ook hê, bv. huiswerk – 6 × per week; lae intensiteit; 60 min

VRAAG 5

5.1

- Gebruik dit om te leer uit die fout(e) wat hulle gemaak het
- Probeer om die fout te verbeter
- Gebruik dit om hulself te motiveer
- Gebruik dit om te identifiseer of die mislukking fisiek of geestelik was en pas dan hul oefenprogram of voorbereiding aan
- Pas mikpunte aan
- Geestelike voorbereiding is belangrik
- Enige ander praktiese rede (3)

5.2 ENIGE PRAKTIESE ANTWOORD IS AANVAARBAAR.

- Stel redelike, uitvoerbare mikpunte
- Mikpunte kan wees om haar lewe te orden, persoonlik
- Kies 'n ander sport om op te fokus en stel mikpunte daarvoor: word fiks, leer nuwe vaardighede of herdefinieer haar vaardighede, word vir 'n span gekies, probeer 'n sekere getal wedstryde of kompetisies wen; probeer 'n kampioenskap wen, ens.
- Stel mikpunte om tieners en andere op te voed oor die gevaar van dwelmmiddels en leuens
- Stel mikpunte om haar tyd in die tronk te oorleef (4)

5.3 5.3.1 ENIGE REDELIKE EN LOGIESE ANTWOORD IS AANVAARBAAR.

Prys goeie prestasie en pogings
 Wens almal geluk, ongeag die uitslag
 Respekteer die beamptes se besluite
 Moet nooit 'n speler spot nie
 Geen geweld word toegelaat nie – dit geld vir spelers, toeskouers, afrigters
 Respekteer opponente
 Geen vuil taal nie

Volg die reëls
Geen skeltaal nie
Respekteer almal ongeag ras, geslag, vermoë, geloof (8)

5.3.2 Verhoogde spelerveiligheid
Verhoogde selfagting
Meer genieting
Ontvang positiewe versterking
Gevoel van prestasie (4)
[19]

VRAAG 6

Enige 2 van die volgende

Dieetkundige

Om korrekte voeding te verseker. Eet reg voor 'n toernooi sodat energievlakke deurgaans konstant bly.

Fiksheidsafrigter/-opknapper

Behou spiertonus. Oefen reg vir tennis en maak seker hulle volg die oefenbeginsels.

Sportsielkundige

Hou gemotiveerd. Stel mikpunte. Help hulle deur moeilike tye wanneer hulle verloor of as persoonlike probleme konsentrasie beïnvloed.

Vaardigheidsafrigter

Verbeter hou/tegnieke. Ontleed wedstryde – opponente. Werk taktiek uit.

Fisioterapeut

Hou die liggaam vry van beserings. Masseer voor en na wedstryde om spiere soepel te hou. Verbind seer of beseerde spiere.

(2 × 3 = 6)
[6]

VRAAG 7

- 7.1 Hy kan die opwekking verminder deur nie soveel klem op die uitkoms van die wedstryd te plaas nie.
Hy kan konsentreer op tegniek en om sy bes te doen.
Hy kan sy gevoelens aan die afrigter oordra en verduidelik dat hy moet kalm bly.
Hy moet voor en tydens oefening deur sy opwekkingsbeheerproses gaan om te kyk wat die beste werk.
Hy kan dan aanpassings maak om hierdie proses te verbeter. (4)
- 7.2 Sommige sportsoorte het meer opwekking nodig (bv. rugby, boks, gewigoptel) omdat dit intens, aggressief en fisiek is.
Ander sportsoorte vereis weer 'n kalm gemoed en intense konsentrasie (bv. veerpyltjies, boogskiet, skiet). 'n Vaste hand is nodig. (4)
- 7.3 Versnel hartklop indien opgewek
Vertraag hartklop indien kalm (2)
- [10]**

VRAAG 8

Newton se tweede wet = die versnelling van 'n voorwerp is direk eweredig aan die krag wat dit veroorsaak.

Wanneer die hand die bal tref, sal dit versnel. Die hoeveelheid versnelling is eweredig aan die krag wat deur die hand op die bal uitgeoefen word. Hoe harder dit getref word, hoe vinniger sal dit beweeg. In die mokerhou word die bal met meer krag getref as in die opstelling, en dus sal die gemokerde bal met meer spoed wegversnel.

Newton se derde wet = vir elke aksie is daar 'n gelyke en teenoorgestelde reaksie.

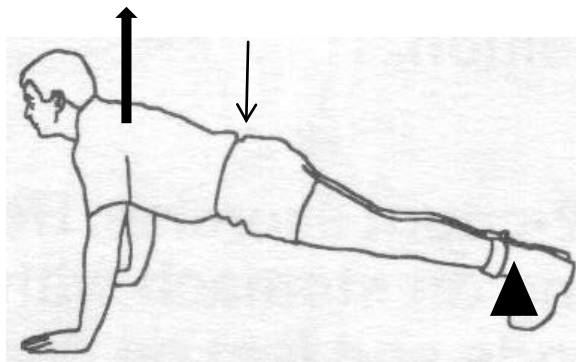
Die meisies blokkeer die bal – as die bal met krag getref word en teen die hand van 'n opponent bots, sal dit met gelyke krag van die hand af terugspring. (6)

[6]

VRAAG 9

9.1

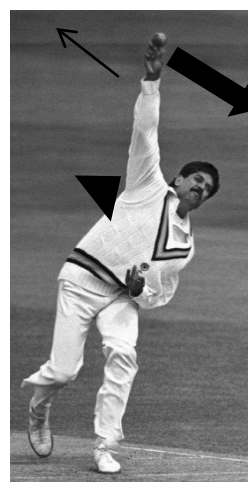
Prent A



Prent B



Prent C



(9)

9.2

Prent	Doel van hefboom
A	Word gebruik om sterkte te wen sodat liggaamsgewig makliker opgelig kan word
B	Word gebruik om spoed te wen vir die swaai van die stok
C	Word gebruik om spoed te wen om die krieketbal af te lewer

(3)

9.3

Skopaksie	Verduideliking
Terugswaai	As die skopbeen gebuig word, skep dit 'n kort hefboom wat met spoed na die bal geswaai word
Vorentoeswaai	Skopbeen word reguit en skep 'n langer hefboom. Dit maak dit moontlik om die bal met meer spoed te skop
Deurswaai	Been swaai deur om akkuraatheid te verbeter en om die been veilig te laat vertraag

(3)

9.4 AKTIWITEIT KAN WEES:

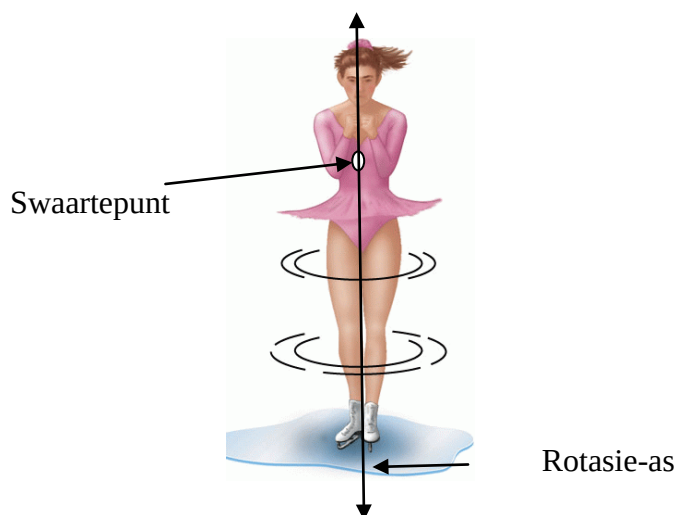
Boul 'n krieketbal, dryf 'n gholfbal, tennisafslaan

Maksimum spoed moet aan die einde van die hefboom gegenereer word om 'n bal teen hoë spoed weg te stoot

(4)

[19]**VRAAG 10**

10.1



(2)

10.2 Vermindering van die traagheidsmoment sal rotasiespoed van 'n voorwerp vermeerder en omgekeerd

(1)

10.3 Wanneer 'n voorwerp se massa verder van die rotasie-as af wegbeweeg, sal die voorwerp se hoeksnelheid verminder

(1)

10.4 B – H – E – A – G – D – F – C

(8)

10.5 Hoe hoër die bal van die grond af getref word, hoe skerper is die loslaathoek en dit laat die bal 'n korter afstand na die grond beweeg wat dit moeiliker maak vir die opponent om by die bal te kom.

(3)

10.6 'n Langer hefboom word geskep. Dit verhoog handspoed wat na die bal oorgedra word as dit geslaan word en dit lei tot 'n kragtiger hou.

(2)

- 10.7 Wanneer die voet die sokkerbal tref, beweeg die voet om en na die kant van die bal. Dit veroorsaak dat een kant van die bal in die teenoorgestelde rigting as die aankomende luvloei draai. Hoë druk word aan die kant geskep. Aan die ander kant van die bal word 'n laagdrukzone geskep wanneer dit in dieselfde rigting as die aankomende luvloei draai. Dit beteken dat daar 'n wanbalans in luvdruk is en die bal wyk af en beweeg sywaarts na die laagdrukzone. Dit laat die bal om die verdedigers krul.

(7)
[24]

Totaal: 150 punte