

SPORT EN OEFENKUNDE: VRAESTEL II

EKSAMENNOMMER

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

Tyd: 2 uur

150 punte

LEES ASSEBLIEF DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG DEUR

1. Hierdie vraestel bestaan uit 19 bladsye. Maak asseblief seker dat jou vraestel volledig is.
 2. Al die vrae moet op die vraestel beantwoord word.
 3. Lees die vrae noukeurig deur.
 4. Gebruik die totale punte wat vir elke vraag toegeken is as 'n aanduiding van die detail wat verlang word.
 5. Dit is in jou eie belang om leesbaar te skryf en jou werk netjies aan te bied.
-

Vraag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Totaal
Punte												

VRAAG 1

(a) Dui die volgende op prente (A – C) aan:

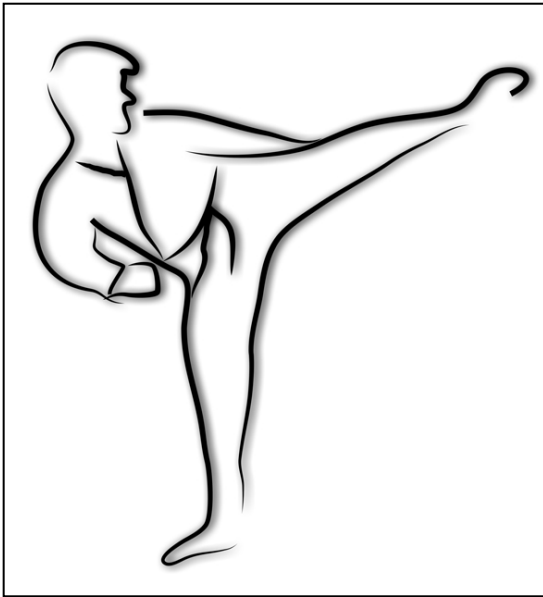
(i) Basis van ondersteuning (BvO)* deur pyle te gebruik. 

(ii) Swaartepunt (SP)* deur 'n groot kol te gebruik. 

*BvO = *Base of Support (BoS)*

*SP = *Centre of Gravity (CoG)*

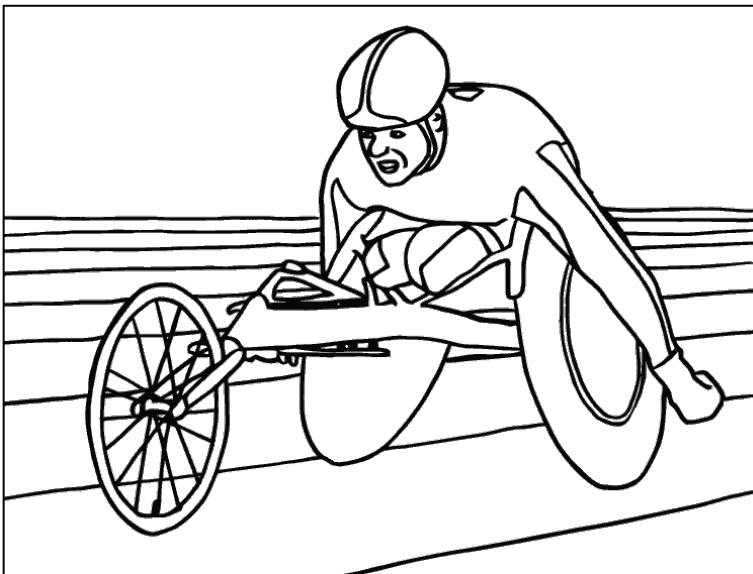
Prent A



Prent B



Prent C



(b) Korrigeer die volgende stellings:

- (i) Die basis van ondersteuning (BvO) vir die vegkunsatleet in Prent A is kort en nou, wat groter stabiliteit gee.

(1)

- (ii) Die rolstoelatleet wat in Prent C uitgebeeld word, is die minste stabiel, aangesien die basis van ondersteuning (BvO) op wiele is.

(1)

- (iii) 'n Vryvaller, wat teen $9,8 \text{ ms}^{-1}$ kop eerste na die aarde val, se swaartepunt (SP) is bo sy/haar kop.

(1)

[9]

VRAAG 2

(a) Identifiseer en pas **TWEE** toepaslike biomeganiese beginsels op die volgende situasies toe:

(i) Om vir 'n laagvat in rugby voor te berei.

(2)

(ii) Vorentoe beur van die naelloper by die eindstreep.

(2)

(iii) Om 'n bodraai-voorarmhou in tennis uit te voer.

(2)

(iv) Optimum wegspringtree vir maksimum vertikale snelheid in hoogspring.

(2)

(v) Doeltreffendste afleweringstree vir snelboul in krieket.

(2)

[10]

VRAAG 3

Daar is aanvanklik nie 'n standaard vir die dimensies van 'n tennisraket gestel nie. Deesdae is raketegnologie tegnies gevorderd en moet dit voldoen aan sekere spesifikasies wat deur die Internasionale Tennisfederasie (ITF) bepaal is, naamlik:

- Maksimum lengte: 74 cm
- Maksimum raambreedte: 32 cm
- Maksimum kop: 870 cm²

Om die optimum raket te kies, wat die vaardigheidsvlak en styl van 'n speler komplementeer, bly 'n uitdaging.

Verwys na die onderstaande tabel en beantwoord dan die vrae wat volg:

Spesifikasies	Raket 1	Raket 2	Raket 3
Lengte	71 cm	74 cm	71 cm
Kopgrootte	742 cm ²	870 cm ²	806 cm ²
Gewig	340 g	280 g	225 g
Gewigverspreiding	75% rondom die kop	Gewig eweredig oor die hele raket versprei	75% rondom die basis

(a) Watter raket sal by 'n 12-jarige kind pas? Motiveer jou antwoord.

(4)

(b) Watter raket sal by 'n volwassene pas wat vir ontspanning tennis speel en wat ook aan pyn in die elmboog ly? Motiveer jou antwoord.

(3)

(c) Watter raketkonfigurasie is vir krag ontwerp? Motiveer jou antwoord.

(3)

- (d) Behalwe om die vorm en grootte van 'n raket te verander, watter ander verandering kan 'n speler maak om swaaidoeltreffendheid te verbeter?

(1)

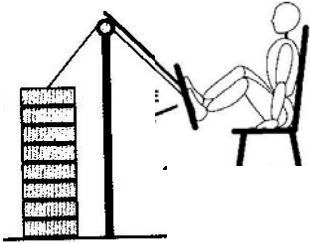
- (e) Behalwe die vorm, grootte en gewig van 'n raket, wat anders sal die krag bepaal wat deur die speler op die tennisbal uitgeoefen word? Noem **TWEE** punte.

(2)

[13]

VRAAG 4

Identifiseer die hefboomklas wat in elke voorbeeld gebruik word. Motiveer jou keuse.

Voorbeeld	Hefboomklas	Motivering
Beendruk 	(1)	(3)
Bisepkrul 	(1)	(3)
Met voete bymekaar op tone staan 	(1)	(3)

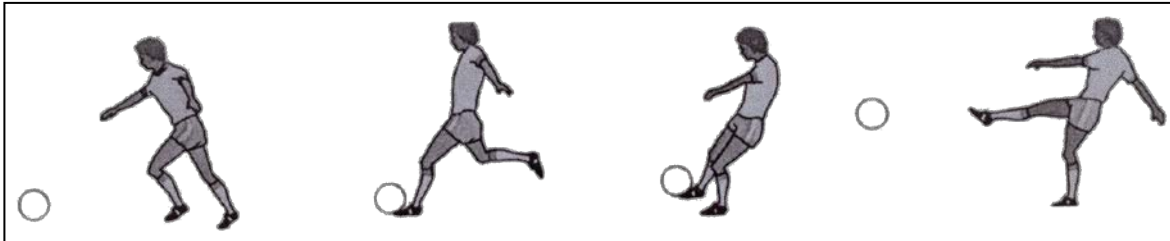
[<http://www.bicepcurl2_thumb.jpg>] (Toegang 13/2/13)
 (Physical Education learning workbook ESA Publication 2011)
 [<http://www. /exercise_calf-raise.jpg>] (Toegang 13/2/13)

[12]

VRAAG 5

Daar is gewoonlik drie fases wat die suksesvolle uitvoering van sportvaardighede onderlê: voorbereiding, uitvoering, deurvoering.

Ontleed die volgende diagramme en beskryf in die onderstaande tabel die tegniese vereistes vir elke stadium van die fase.



[<<http://www.google.co.za>>] (Toegang 20/8/2013)

Fases	Tegniese vereistes vir elke stadium van die fase
Voorbereiding	Houding: (1) Been wat nie skop nie: (2) Terugswaai van been wat skop: (2)
Uitvoering	Liggaamsgewig: (1) Vorentoe swaai: (1) Tref/punt van kontak: (1)
Deurvoering	(2)

VRAAG 6

'Groot leiers is soos briljante musiekdirigente – hulle reik verder as die note om die towerkrag van hul spelers los te laat en voort te bring.'

[Blaine Lee]

- (a) Beskryf die eienskappe van 'n uitstekende sportleier. Identifiseer eerstens die sportkonteks van jou keuse, noem dan hoe leierskapstyle en kommunikasievaardighede bydra om spelerprestasie keer op keer te maksimeer.

[illegible]

- (b) Leierskapstyle spruit uit faktore soos blootstelling aan ander leiers en 'n mens se eie lewenservarings. Maak 'n lys van **VYF** faktore wat leierskapstyle beïnvloed.

(5)

- (c) Sommige spelers se selfsugtige doelstellings en optrede kan verhoed dat 'n span doeltreffend funksioneer en gevolglik kan prestasie-uitkomste daaronder ly. Watter intervensiestrategieë kan 'n afrigter gebruik om negatiewe gedrag aan te spreek en groepsamehang te verbeter?

(5)

- (d) Verduidelik hoe die **stormings**fase van Tuckman se Spangroepontwikkelingsmodel versigtig bestuur moet word wanneer 'n buitelugaktiwiteit vir 'n diverse groep van kinders gefasiliteer word.

(3)

[23]

VRAAG 7

- (a) 'Smartplay' is 'n Australiese inisiatief wat beoog om sportbeserings te verminder. Hul leuse is: *Warm op, drink genoeg en trek toepaslik aan.*

In die onderstaande tabel verduidelik hoekom hul leuse die potensiaal het om sportbeserings te voorkom.

<i>Warm op</i>	(1)
<i>Drink genoeg</i>	(1)
<i>Trek toepaslik aan</i>	(1)

- (b) Die nuwe Australiese veldtog: *Meer mense wat meer dikwels fietsry*, is besig om momentum te kry. Programme soos *Ry werk toe* en die *Groot Victoriaanse fietsrit* lok deelnemers van alle ouderdomme om gereeld fiets te ry.

- (i) Verskaf **TWEE** strategieë wat gebruik kan word om die aantal laerskoolkinders in Suid-Afrika wat skool toe en terug op hul fietse ry, te vermeerder.

(2)

- (ii) Die Australiese veldtog is uitstekend. Nietemin is dit gevaarlik vir kinders om skool toe en terug te ry. Verkeer, die toestand van paaie en bestuurders se houding teenoor fietsryers is voorbeelde van potensiële gevare.

Verduidelik hoe elkeen van die instellings wat hieronder genoem word fietsry vir kinders veiliger kan maak. Identifiseer wat elke instelling kan doen om veilige fietsrytoestande vir kinders te verseker.

Instellings	Handeling
Die stadsraad/munisipaliteit	(3)
Die plaaslike verkeerspolisie	(3)
Die skool	(4)

- (c) Witwatervlotvaart het 'n omvattende risiko-analisebestuurstelsel* nodig om die potensiële gevare eie aan hierdie ontspanningsaktiwiteit te verminder.

- (i) Maak 'n lys van **DRIE** potensiële risiko's waarvoor 'n groep leerders te staan kom wat op die punt staan om 'n witwaterekspedisie aan te pak.

(3)

*risiko-analisebestuurstelsel = *risk analysis management system (RAMS)*

- (ii) Watter **VIER** strategieë om risiko's te verminder moet die ekspedisieleier toepas en afdwing voordat leerders op die ekspedisie vertrek?

(4)
[22]

VRAAG 8

Dyspierrezings kom algemeen by rugbyspelers voor. Daar word aanbeveel dat spelers 'n sportpesifieke program moet volg, insluitend strekking en versterking van die dyspierrezgroep as 'n manier om herhalende beserings te verminder.

(a) Identifiseer **EEN** spesifieke oefening wat 'n fiksheidsafrigter moet aanbeveel om:

(i) Die dyspierrezgroep te versterk.

(1)

(ii) Die dyspierrezgroep te strek.

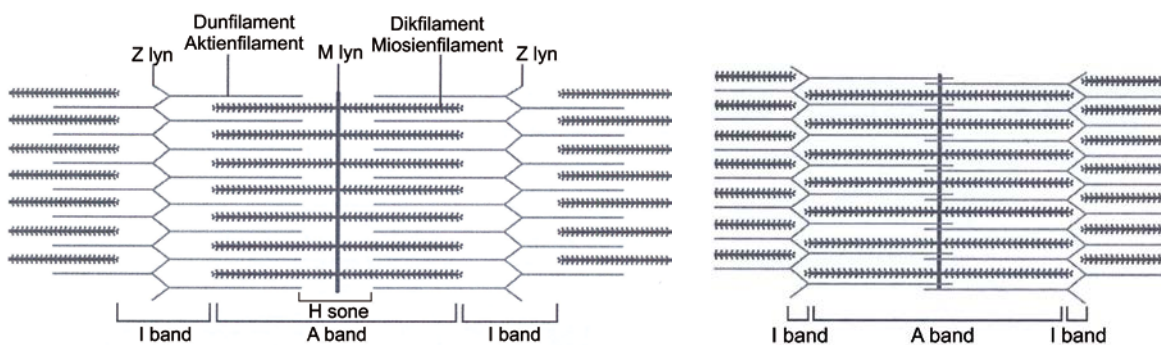
(1)

(b) Die dyspierrezgroep is betrokke by die buiging van die kniegewrig.

(i) Noem die spiersametrekking wat in die dyspierrezgroep voorkom as die knie gebuig word.

(1)

(ii) Gebruik onderstaande diagramme om die prosesse te beskryf wat in die sarkomeer plaasvind wanneer die sametrekking wat in (i) hierbo geïdentifiseer is, plaasvind.



[<<http://www.google.co.za>>](Toegang 20/8/2013)

(5)
[8]

VRAAG 9

Kontaksport soos rugby **OF** judo inkorporeer Newton se bewegingswette. Omskryf elke wet **EN** pas daardie wet toe in die konteks van die gekose kontaktsport.

Wet 1: Kontaktsport: _____

(4)

Wet 2: Kontaktsport : _____

(4)

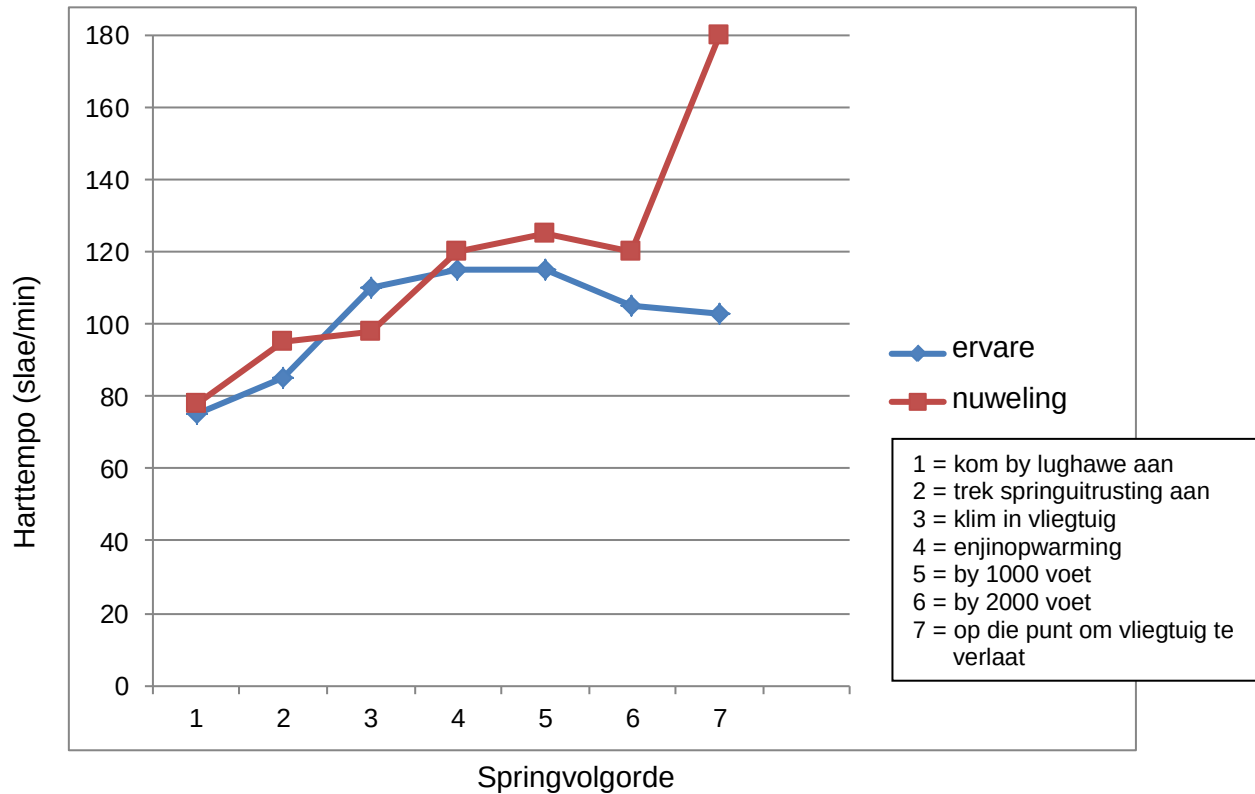
Wet 3: Kontaktsport : _____

(4)
[12]

VRAAG 10

Die grafiek hieronder toon die harttempo (HT)* van ervare en nuwelingvalskermerspringers. Die harttempo is gemeet vanaf die aankomstyd by die lughawe tot die sekonde voor die vliegtuig verlaat word.

*harttempo (HT) = *Heart Rate (HR)*



(a) Interpreteer die HT-data wat in die grafiek uitgebeeld word.

[illegible]

- (b) Gebruik die HT-tendens wat in die grafiek uitgebeeld word om die begrip **opwekking** in sport te verduidelik.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(10)

- (c) Is hoë vlakke van **angs** nadelig vir prestasie in sport? Argumenteer vir **EN** teen hierdie vraag.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(6)
[24]

VRAAG 11

- (a) Maak 'n lys van **DRIE** biomeganiese tegnieke wat 'n swemmer sal gebruik om liggaamsweerstand te verminder en die vaartbelynde effek in die glyfase te maksimeer na die swemmer ingedui het of wegstoot na die omdraai.

(3)

- (b) Bestudeer die prent hieronder wat die baie spesifieke arm- en handmeganika illustreer wat toegepas word wanneer kruip-/vryslag geswem word.



[<[http://www.photos/swimming/crawl.2Btechnique%](http://www.photos/swimming/crawl.2Btechnique%>)>] (Toegang 12/3/13)

- (i) Verduidelik die redes vir die handposisie en armtrek onder die water na aanleiding van die geboë, S-vormige pad (2 – 4) wat gevolg word.

(2)

- (ii) Verduidelik die redes waarom die hand skuins draai om uit die water te kom na die treksiklus (5) en die palm plat ingestek word om in te gaan.

(2)

[7]

Totaal: 150 punte