



NASIONALE SENIOR SERTIFIKAAT-EKSAMEN
NOVEMBER 2017

SPORT EN OEFENKUNDE
NASIENRIGLYNE

Tyd: 3 uur

300 punte

Hierdie nasienriglyne word voorberei vir gebruik deur eksaminatore en hulpeksaminatore. Daar word van alle nasieners vereis om 'n standaardiseringsvergadering by te woon om te verseker dat die nasienriglyne konsekwent vertolk en toegepas word tydens die nasien van kandidate se skrifte.

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. Dit is ook voor die hand liggend dat, sonder die voordeel van bywoning van 'n standaardiseringsvergadering, daar verskillende vertolkings mag wees oor die toepassing van die nasienriglyne.

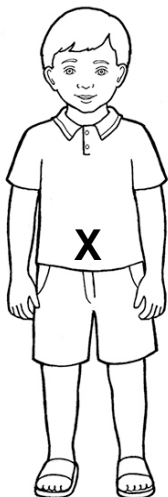
AFDELING A**VRAAG 1**

1.1	D
1.2	C
1.3	A
1.4	H
1.5	B
1.6	E
1.7	G
1.8	F

VRAAG 2

Ken twee punte per prent toe.

Prent A



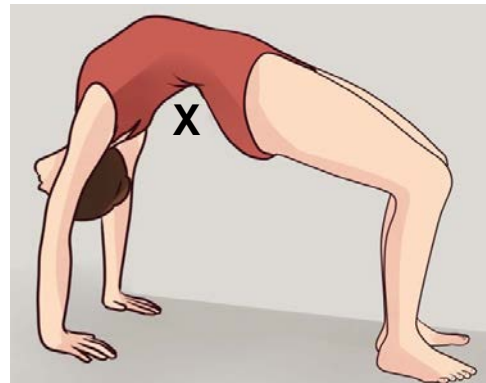
(Kruis by naeltjehoogte & sentraal)

Prent B

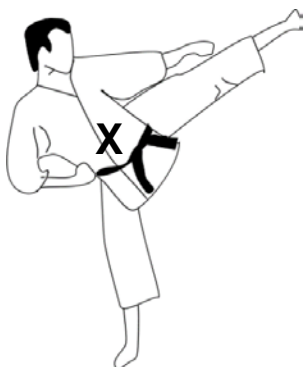


(Kruis by naeltjehoogte en effens uitmiddelpuntig)

Prent C



Prent D



(Kruis by naeltjehoogte & uitmiddelpuntig)

Prent E



(Kruis nader aan kop as aan naeltjie en sentraal)

VRAAG 3

	ENERGIESTELSELS		
	ATP/PC-stelsel	Melksuurstelsel	Aërobiese stelsel
Tennisafslaan	X		
Gholfswaai	X		
5 000 m-wedloop			X
Hoogspring	X		
800 m-wedloop		X	

VRAAG 4

Kolom 3 en 4 moet ooreenstem.
Hoërskool ure moet die meeste wees

Lewensfase	Verskaf TWEE voorbeelde van aktiwiteite waaraan deelgeneem word	Geraamde tyd per week van deelname	Verskaf EEN rede vir die hoeveelheid tyd wat aan deelname spandeer word
Laerskool 8 tot 12 jaar oud	Touspring Gimnastiek Atletiek Swem Aanvaar toepaslike voorbeelde. Of sportverwante vaardigheid	Vier ure (of meer).	Ken twee punte vir een rede toe: Hulle het nie so baie akademiese druk soos ouer kinders nie. Ouers laat hulle aan baie sportsoorte deelneem. Skoolsport is verpligtend. Hulle het baie energie. Aanvaar toepaslike voorbeelde. Om fiks te word. Koördinasie te ontwikkel.
Hoërskool 13 tot 18 jaar oud	Skoolsport soos hokkie, netbal, rugby, swem. Aanvaar toepaslike voorbeelde.	Drie ure (of naby aan hierdie getal). 3–6 ure	Ken twee punte vir een rede toe: Skoolsport kan verpligtend wees. Akademiese en kulturele aktiwiteite neem tyd in beslag.
Universiteits- en tersiêre onderrig 19 tot 24 jaar oud	Universiteitsport-soorte, soos rugby of netbal. Gimnasium. Aanvaar toepaslike voorbeelde.	(Dit moet minder as vorige twee wees). 4–5 ure	Ken twee punte vir een rede toe: Studies neem die meeste van die tyd in beslag. En ook sosialisering. Geen ouers of onderwysers wat hulle dwing om deel te neem nie.
Loopbaan en huwelik	Gimnasium. Sosiale klubsport. Aanvaar toepaslike voorbeelde.	Een uur. 1–3 ure	Ken twee punte vir een rede toe: Te besig om kinders groot te maak. Ry kinders na sport aan. Kyk hoe kinders aan sport deelneem. Raak in loopbaan gevestig.
Bejaardheid	Rolbal. Fietsry. Sosiale tennis. Aanvaar toepaslike voorbeelde. Golf. Swem. Pilates. Nie rugby of muurbal nie.	Twee of drie ure. Dit kan enige kant toe gaan – minder ure omdat oud en vol pyn is. Meer ure omdat afgetree en meer tyd het. Die laaste twee kolomme moet korreleer. Indien hulle 'golf' kies sal hierdie tyd langer wees	Ken twee punte vir een rede toe: Afgetree, het dus meer tyd OF Hulle is te oud om deel te neem.

VRAAG 5

5.1 Heupe of knieë

5.2 Skouer

5.3 Basis van paalspring se paal of heupe

5.4 Skouer

VRAAG 6

Sport	Tipe beskermende drag	Rede om beskermende drag te dra
Krieketkolwer	Ken een punt toe vir enigeen van die volgende: <ul style="list-style-type: none"> • Helm • Liggaamskut • Boks • Handskoene 	Ken twee punte vir korrekte rede toe, bv. helm om te voorkom dat op die kop of in die gesig geslaan word. Aanvaar toepaslike voorbeelde.
Hokkiespeler	<ul style="list-style-type: none"> • Skeenskutte • Mondskerm • Handskoene • Gesigmasker by kort hoeke • Doelwagter – al hul skutte 	Ken twee punte toe vir korrekte rede, bv. mondscherm om gesigbesering te voorkom of dat tande uitgeslaan word indien 'n bal of stok dit tref. Aanvaar toepaslike voorbeelde.
Waterpolospeler	Mus met oorbeskermers. Styfpasende kostuum. Moenie swembrille aanvaar nie.	Ken twee punte toe vir korrekte rede. Om die ore te beskerm wanneer 'n opponer mens raakslaan. Kostuum – kan nie onder water gegryp of gekrap word nie. Aanvaar toepaslike voorbeelde.
Formule 1-motorrenjaer	<ul style="list-style-type: none"> • Nekstut • Klere wat brandbestand is • Knieskutte • Helm • Handskoene 	Ken twee punte vir korrekte rede toe, bv. nekstut om kop regop te hou wanneer om draai jaag – om G-kragte te weerstaan. Aanvaar toepaslike voorbeelde.

AFDELING B**VRAAG 7**

- 7.1 57 ml/kg/min.
- 7.2 Hy gebruik 57 ml suurstof per kg van sy liggaamsgewig per minuut.
(VO₂ maks, word gemeet ten opsigte van milliliter van O₂ wat per kg van liggaamsgewig gebruik word.)
- 7.3 Dit is ontwerp om al die lug/gasse wat hy uitgeasem het, te versamel.
- 7.4 Ken een punt per item toe:
- Elke hardloper het 'n sekere kritieke spoed gehad.
 - Wanneer hulle onder daardie spoed gehardloop het, kon hulle genoeg suurstof kry om hul pogings aan die gang te hou.
 - Maar wanneer hulle vinniger moes hardloop, was die liggaam nie in staat om genoeg suurstof te verwerk nie. Gebruik anaerobiese sisteem.
 - Melksuur bou op, wat uitputting veroorsaak.
- 7.5 Melksuur of laktaat.
- 7.6 Ken een punt toe vir enige vier van die volgende:
- Prestasie neem af.
 - Topprestasie word net bereik na lang rus en herstel.
 - Atleet het langer hersteltyd nodig na oefening en kompetisie.
 - Prestasie word deur besering en pyn gedurende oefening en kompetisie beïnvloed.
 - Herhalende beserings.
 - Spieruitputting en -swakheid – krimpande spiermassa.
 - Verandering in hartklop.
 - Onbedoelde gewigsverlies.
 - Lae immuunstelsel.
 - Verlaagde anaërobiese en laktaatdrempels.
 - Spier- en gewrigspyn.
 - Stram skouers en nek wat tot 'n stram bolyf of kakebeen kan lei, stramheid in die arms en hande en uiteindelik stramheid in die bene en enkels.
 - Lae selfagting en verlies aan selfvertroue.
 - Geïrriteerd, kwaad en aggressief. Irrasioneel.
 - Verlies aan belangstelling.
 - Gebrek aan konsentrasie.
 - Swak koördinasie.
- 7.7 Ken een punt toe vir enige van die volgende:
Melksuurstelsel **OF** glikolitiese energiestelsel **OF** anaërobiese energiestelsel.
- 7.8 Ken een punt toe vir enige drie van die volgende:
- Beweeg stadiger of vind kritieke pas.
 - Loop
 - Stop
 - Haal diep asem/beheer asemhaling.
 - Wissel tussen vinnige en stadige stap.

- 7.9 Ken een punt toe vir een van die volgende:
Aërobie se stelsel of oksiderende stelsel.
- 7.10 Ken een punt toe vir enige van die volgende:
- ATP-PC-stelsel
 - ATP-CP-stelsel
 - Alaktiese stelsel
 - ATP-PCr-stelsel
 - Melksuurstelsel
- 7.11 Ken drie punte per faktor toe – een punt vir noem van faktor, twee punte vir verduideliking van die invloed op prestasie. Leerlinge moet twee faktore noem.
Leerlinge kan verskillende bewoording gebruik, solank die strekking/kern dieselfde is.
Aanvaar enige twee van die volgende:
Faktor: Om geestelik sterk te wees **OF** gebruik van sielkunde.
Voorbeeld van verduideliking: Atlete wat in hulself glo of wat sielkunde gebruik, soos visualisering, kan hul van afleidings afsluit en op dit wat relevant is, fokus.
Faktor: Beter oefening.
Voorbeeld van verduideliking: Korrekte oefening, wat rus en periodisering insluit, sal verseker dat die atleet fisies by die optimum is.
Faktor: Gebruik van sportwetenskaplike tegnologie.
Voorbeeld van verduideliking: Om items soos hartklopmonitors of afkoelingsfrokies te dra, sal verseker dat die atleet in toptoeestand is.
Faktor: Voeding, hidrasie ingesluit.
Voorbeeld van verduideliking: Korrekte dieet verseker energiestelsels kan ATP vir prestasie verskaf.
Faktor: Beter toerusting.
Voorbeeld van verduideliking: Om ultramoderne toerusting te gebruik, sal gemak van prestasie verseker en resultate verbeter, bv. ligte, vaartbelynde kano's, ligte klere vir uithou-atlete.
Faktor: Psigologiese faktore.
Voorbeeld van verduideliking: Kardiovaskulêre en respiratoriese sisteme daartoe in staat om suurstof en nutriënte vinniger af te lewer en afval vinniger te verwyder.
Faktor: Dissipline of motivering.
Voorbeeld van verduideliking: Om gemotiveerd en gedissiplineerd te wees beteken dat die atleet bereid is om harder en langer te oefen.
Aanvaar toepaslike voorbeelde.
- 7.12 **Voorbeeld van antwoord:** Wanneer jy die intensiteit van jou oefening verhoog, is daar 'n punt waar bloedlaktat begin om op te hoop, bo die vlakke wat voorkom wanneer in rus is. Die verwydering van laktat kan nie met die vervaardiging van laktat byhou nie.
- 7.13 **Teorie van Sentrale Senuweebeheer** – alle aktiwiteit word deur die brein beheer om seker te maak dat niks in ons liggaam verder as die normale perke gestoot word nie.

Uitputting – uitputting is 'n emosie, 'n idee in die gedagtes wat help verseker dat oefening binne die liggaam se vermoë gedoen word.

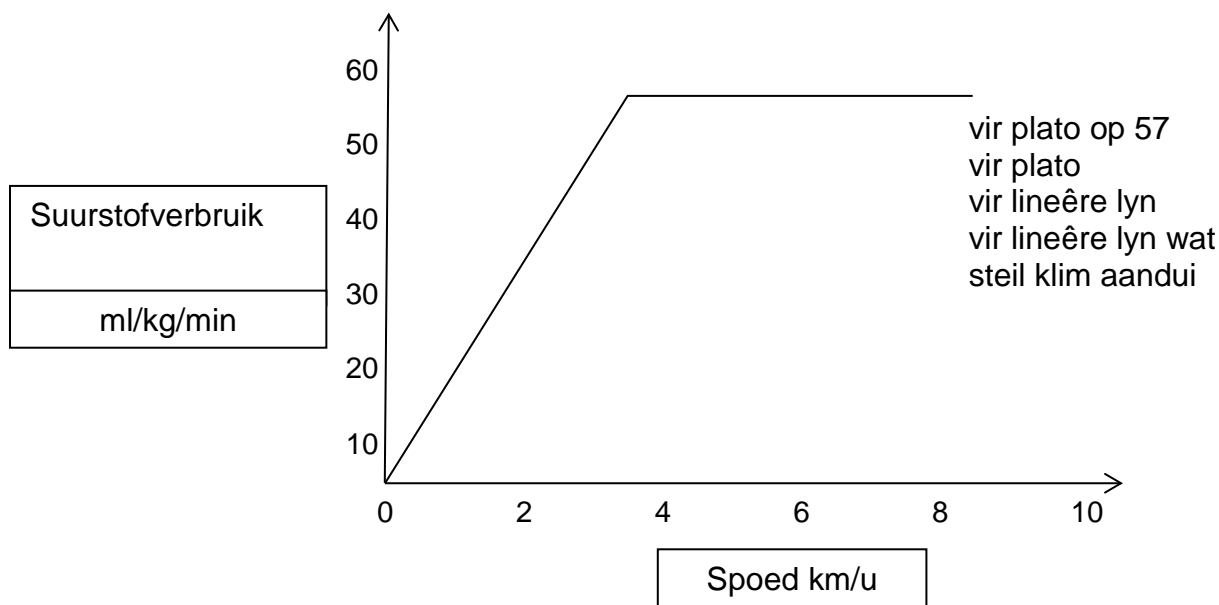
7.14 **TITEL:** Twee veranderlikes moet verskaf word.

Byvoorbeeld: Suurstofbywerking gedurende oefening/hardloop.

(Aanvaar toepaslike voorbeelde.)

Spoed van VO₂maks

Antwoord moet 'verhouding' of 'vergelyking' of 'dit is 'n lyngrafiek' stel.

**VRAAG 8**

8.1



8.2 Ken een punt toe vir noem van vaardigheid.
Ken een punt toe vir rede hoekom vaardigheid nodig is.

Moontlike antwoorde:

- **Vaardigheid:** Kommunikasievaardighede.
Rede: Leier moet opdragte gee wat duidelik is en verstaan word.
- **Vaardigheid:** Konflikoplossing.
Rede: Moet verskillende persoonlikhede in die span hanteer.
- **Vaardigheid:** Luistervaardighede.
Rede: Moet luister en verstaan wat spelers sê.
- **Vaardigheid:** Entoesiasme.
Rede: Moet die span gemotiveerd hou.
- **Vaardigheid:** Sportkennis.
Rede: Moet die reëls en tegnieke ken om dit te kan oordra.
Aanvaar praktiese antwoorde.
Vaardigheid: Motivering/Positiewiteit.
Vaardigheid: Vooruitsig.
Vaardigheid: Dissipline.

VRAAG 9

- 9.1 Ken twee punte vir toepaslike antwoord toe, bv.:
- Saamgetrekte spier
 - Filament wat gly
- 9.2 (a) D
- (b) A
- (c) G
- (d) F
- (e) B en C
- (f) E
- 9.3 Wanneer 'n spier saamtrek gly die aktien- (F) en miosien- (G) filamente oor mekaar soos in Prent 2 gewys word.
Die aktienfilamente is aan die Z-lyne (B & C) gekoppel, en wanneer 'n spier saamtrek, word die twee Z-lyne nader aan mekaar getrek en dit verkort die sarkomeer (E).
As geen letters gebruik is nie kan kandidaat 'n maks van 5 punte kry.

VRAAG 10

- 10.1 Haar gemiddelde reaksietyd is swak of stadig.
- 10.2 Wanneer 'n lang tyd het om te reageer, d.i. wanneer die bal teen 'n laer spoed afgeslaan word (20 km/u), is die prestasie beter (terugspeel 9 uit 10) **OF** prestasie neem af wanneer die spoed van die bal toeneem **OF** wanneer die bal teen 'n vinniger spoed afgeslaan word, daal die prestasievlak.
Moet na die data verwys.
- 10.3 Verwachting stel die atleet in staat om te voorspel waarheen die bal gaan **OF** dit stel die atleet in staat om voor te berei. Verhoog prestasie.
Aanvaar verwysing na verwagtingsopkoms.
- 10.4 (a) Ken een punt toe vir enige drie van die volgende:
- Vorige ervaring.
 - Ken die opponer.
 - Gehoor.
 - Vaardigheidsvlak.
 - Moegheid.
 - Oog sporing.
 - Hand-oog koördinasie.
 - Konsentrasie.
 - Stres.
 - Fiksheidvlak.
 - Sienskrag.
 - Baie koue weer.
- Aanvaar toepaslike voorbeelde.

- (b) Ken een punt toe vir enige drie van die volgende verduidelikings:
- Vorige ervaring – die atleet sal weet wat om te verwag, minder vrees.
 - Ken die opponent – in watter rigting hulle gewoonlik afslaan; hul sterk en swak punte.
 - Gehoor – grootte van skare – groot skare veroorsaak angstigheid, kêrel wat kyk, veroorsaak ook angstigheid.
Aanvaar toepaslike voorbeelde.

VRAAG 11

11.1 Eenvoudig

- 11.2 Ken een punt toe indien 'n geskikte sport genoem is, bv. swem, naellope, sokker, netbal.
Ken nog 'n punt toe indien meer spesifiek is, bv. sokker doelwagter.
Aanvaar toepaslike voorbeelde.

11.3 Ken drie punte vir elke taak toe.

Atleet A is by 'n komplekse taak betrokke wat konsentrasie verg – baie subroetines wat in die regte volgorde en op die regte tyd uitgevoer moet word **OF** hulle moet genoeg opgewek word om goed te presteer, maar nie te veel opgewek sodat hulle fokus verloor nie.

Atleet B is by 'n eenvoudige taak betrokke wat 'n redelike hoë vlak van aggressie vereis. Hulle moet hulleself emosioneel tot 'n hoër vlak oppomp ten einde goed te presteer.

VRAAG 12

12.1 Een uur

As kandidaat 45 minute tot 1 uur sê; ken net 1 punt toe.

12.2 Ken twee punte per tendens toe. Leerlinge moet drie tendense noem.

Een punt vir identifisering van 'n tendens en een punt vir verduideliking.

- **Tendens:** Meer mans as vrouens neem aan sport deel.
Verduideliking: Vrouens moet dikwels vir hul gesin en huishouding sorg.
- **Tendens:** Meer mans in die 15 tot 18 ouderdomskategorie neem deel as mans in die 19 tot 25 ouderdomsgroep.
Verduideliking: Getalle neem af wanneer seuns die skool verlaat en na die werkplek of tersiêre onderwys beweeg.
- **Tendens:** Meer vrouens in die 15 tot 18 ouderdomskategorie neem deel as vrouens in die 19 tot 25 ouderdomsgroep.
Verduideliking: Getalle neem af sodra meisies skool verlaat en hulle na die werkplek of tersiêre onderwys beweeg.
- **Tendens:** In 2010 het die getalle wat deelneem effens gestyg.
Verduideliking: SA het die Sokkerwêreldbeker aangebied.

- **Tendens:** Die afnamekoers vir vrouens is baie hoër as vir mans.
Verduideliking: Vrouens word dikwels gedwing om versorgers te word en het dus nie tyd vir ontspanningsaktiwiteite nie.
Aanvaar praktiese antwoorde.
- **Tendens:** Afnemende getalle.
Verduideliking: Vetsug.

VRAAG 13

13.1 Grafiek A

13.2 Punte toegeken aan enige agt van die volgende items of soortgelyke items:

- Mettertyd neem die atleet se prestasie af, al oefen hulle of word onder spanning geplaas.
- Prestasie neem af al het oefening voortgegaan.
- Oefening veroorsaak fisiese stres op die spier/liggaam.
- Spiervesels skeur (mikroskopiese skeurtjies)/ineenstorting.
- Hierdie stres veroorsaak dat prestasie afneem.
- Na 'n kort ruske, sal 'n atleet effens herstel, d.i. gedeeltelik herstel.
- Indien daar geen rus is nie of indien die rustyd te kort is, sal hul prestasie aanhou afneem.
- Indien die oefening te intens is/spiere te veel oorlaai word, sal prestasie afneem.
- Atleet se prestasie sal toenemend slegter word.
- Atleet se fiksheidsvlakke sal afneem.
- Te veel oefening, wat oefening is met min of geen rus nie, het afname in prestasie tot gevolg.

Voorbeeld van moontlike respons:

Die atleet se prestasie het geleidelik afgeneem soos wat oefening gevorder/aangegaan het.

Wanneer 'n atleet onder spanning geplaas word terwyl geoefen word, kry die spiervesels mikroskopiese skeurtjies en sal daar 'n afname in prestasie wees.

Na 'n kort rustyd, sal hulle effens herstel.

Indien die atleet egter nie lank genoeg rus nie of indien hul oefening te intens is (oorlading is te groot) dan sal hulle toenemend slegter en slegter vaar – prestasie sal afneem.

13.3 Die atleet het goed tussen oefensessies gerus.

Die oefenoarlading is geleidelik en progressief gedoen.

13.4 Wanneer die atleet genoeg rus gehad het (24–36 uur), is die liggaam in staat gestel om self te herstel en by die verhoogde stres aan te pas om die verhoogde lading te hanteer.

13.5 Leerlinge moet drie voorstelle gee. Ken een punt per voorstel toe.

Moontlike antwoorde:

- Maak seker dat oefening nie te lank is nie.
- Maak seker dat oefening nie te intens is nie.
- Maak seker dat oefening nie te dikwels plaasvind nie.
- Gebruik periodisering.
- Sluit herstel oefening en rusdae by die oefeningsiklus in.

Aanvaar toepaslike antwoord.

Monitor atleet.

VRAAG 14

14.1 Indien die leerling hefbome verduidelik sonder om na die prente te verwys, kan hulle net 'n maksimum van ses punte verdien.

Punte toegeken tot enige 10 van die volgende of soortgelyke items:

- 'n Hefboom verskaf krag.
- Hoe groter die afstand tussen die gewrig en die inspanning, hoe meer krag kan gegenereer word.
- Langer hefbome skep meer spoed en krag aan die einde van die hefboom, wat 'n voordeel is wanneer 'n bal geslaan word.
- 'n Tennisraket in 'n speler se hand skep 'n langer hefboom.
- Lang hefbome skep meer krag op die tennisbal.
- Lang hefbome skep meer spoed/meer snelheid word op die tennisbal gegenereer.
- 'n Tennisbal kan harder geslaan word wanneer die elmbooggewrig ten volle uitgestrek is eerder as gebuig soos in prent F.
- Die lengte van die hefboom sorg dat die kop van die raket op volle spoed beweeg.
- In prent F word die elmboog gestrek om die lengte van die hefboom te verhoog, dit maak dit vir die bal moontlik om die raketkop vinniger te verlaat.
- Die speler moet die hefboomarm verkort sodat wanneer die arm reguit gemaak word, die hefboom langer word en dit skep meer krag (prent C).
- Deur die elmboog te buig, word die hefboomarm lengte verkort en dit skep meer krag of die raket swaai vinniger.
- 'n Speler sal die hefboomarm lengte verkort deur die elmboog te buig, wat sorg dat krag gegenereer word en die raket met meer spoed geswaai word (prent C).
- Wanneer die bal geslaan word, word die elmboog gestrek om die lengte van die hefboom te verleng en te sorg dat die raketkop op volle spoed beweeg (prent D).
- Nog 'n manier om die hefboom lengte te maksimeer, is deur die afstand van die punt van toepassing op die krag vanaf die steunpunt te vergroot, aangesien dit die krag kan vermeerder.
- 'n Speler wil hê die impaksone moet verder van die steunpunt wees, bv. 'n raket in haar hand vermeerder die hefboom lengte wat groter versnelling van die bal weg van die raketkop veroorsaak.
- Prente G & H – verkort hefboom in die opvolg – verhoog akkuraatheid van die slag.

14.2 Ken twee punte per antwoord toe.

- (a) Steunpunt – skouergewrig
- (b) Krag – deltoïed. Borsspier; Lattisimus dorsi.
Indien kandidaat "trapesius" antwoord; gee net 1 punt.
- (c) Weerstand – raketkop

14.3 Ken twee punte toe vir die definisie of verduideliking van elke wet.
Ken twee punte toe vir toepassing van die wet op 'n tennisafslaan.

Eerste wet – "'n liggaam sal in rus of konstante snelheid bly, tensy 'n eksterne krag daarop inwerk" **OF** "'n voorwerp sal in rus of konstante beweging in 'n reguitlyn bly, tensy 'n eksterne krag daarop inwerk".

Toepassing van wet – indien die speler nie krag deur die hand toepas om die bal in die lug te gooi nie, sal dit in rus op die hand bly **OF** die spiere wat die raket swaai oorkom die traagheid van die raket. Aanvaar toepaslike voorbeelde.

Tweede wet – "wanneer 'n krag op 'n voorwerp inwerk, is die veranderingskoers van momentum wat deur die voorwerp ervaar word proporsioneel tot die grootte van die krag en vind in die rigting plaas waarheen die krag inwerk".

Toepassing van wet – wanneer die raket kontak met die bal maak, laat dit die bal versnel in die rigting waarheen dit geslaan is **OF** die hoeveelheid versnelling hang af van die hoeveelheid krag wat daarop uitgeoefen word **OF** die bal sal aanhou om vorentoe te beweeg totdat 'n eksterne krag daarop inwerk, óf swaartekrag óf die kontak met die opponent se raket. Aanvaar toepaslike voorbeelde.

Derde wet – "vir elke aksie is daar 'n gelyke en teenoorgestelde reaksie".

Toepassing van wet – die raket wat die bal slaan, is die aksie; die reaksie is die bal wat teen die raket druk en die snare buig. Aanvaar toepaslike voorbeelde.

VRAAG 15

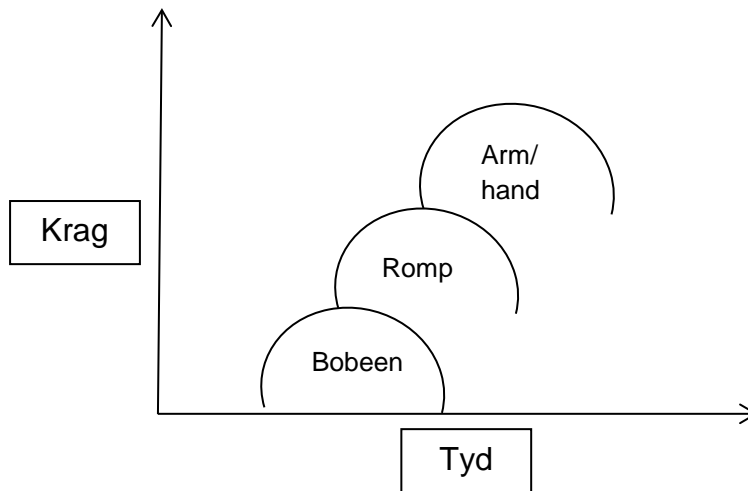
15.1 Speler B

15.2 Speler A is ligter **OF** het minder traagheid of minder momentum.
Speler A is makliker om te duik.

Speler B is swaarder/het meer massa **OF** het meer momentum.
Speler B sal maklik die ligter speler A neertrek **OF** die ligter speler sal sukkel om die swaarder speler neer te trek.

15.3 Die atleet dra nie krag tussen liggaamsegmente reg oor nie.
Die rompbeweging vind te gou na die bobeembeweging plaas.
Die armbeweging vind te laat plaas of is vertraag na die rompbeweging.

15.4



Ken een punt toe vir elke segment wat perfek geplaas is (die lyn moet aan die middel van die halvesirkel onder dit raak). (2 punte)

Ken een punt toe vir elke segment wat in die korrekte volgorde is. (3 punte)

Ken 1 punt toe vir al die semi-sirkels wat dieselfde grote is.

VRAAG 16

16.1 Ken 2 punte toe vir enige van die volgende antwoorde:

Sneeu
Ys

16.2 Ken twee punte vir elkeen van onderstaande antwoorde toe:

- Smeer was aan die onderkant aan.
- Poleer die onderkant van die plank.
- Maak seker die plank is heeltemal glad, geen growwe rande nie.

16.3 Deur nie in te sny nie, grawe die atleet nie die plank in die sneeu in nie en veroorsaak 'n groter oppervlak om deur die sneeu te sny.

16.4 (a) Ken twee punte per antwoord toe.

Aanvaar enige drie van die volgende:

- Staar met voete ver uitmekaar **OF** wye steunbasis.
- Buig die knieë **OF** laat sak die liggaam.
- Leun in die rigting van die beweging.
- Hou swaartekraglyn binne die ondersteuningsbasis.
- Sprei arms uit.

(b) Aanvaar enige drie van die volgende:

- Staar met die voete ver uitmekaar **OF** wye steunbasis – om met die voet uitmekaar te staan, verbreed die steunbasis. Hoe groter die steunbasis, hoe stabiel is 'n persoon en hoe moeiliker is dit om om te val.
- Buig die knieë **OF** laat sak die liggaam – dit verlaag die swaartepunt en maak die atleet meer stabiel.
- Leun in die rigting van beweging – dit gee die atleet meer beheer, wat op sy beurt die atleet stabiel maak.
- Hou die swaartelyn binne die steunbasis – dit hou die atlete se gewig oor die plank en maak hulle meer gebalanseerd/stabiel.
- Gespreide arms versprei die liggaamsgewig.

16.5 Ten einde vinnig van rigting te verander, moet die sneeuplankryer aanhou om sy liggaamsgewig te skuif en in die hoeke in te leun **OF** die atleet sal die rand van die plank in die sneeu "ingrawe" (inkerf) om wrywing te skep en die plank te "draai".

16.6 'n Sneeuplankryer grawe die rand van die plank in die sneeu in om te stop **OF** 'n sneeuplankryer grawe (kerf) die plank in die sneeu in en leun agtertoe om te stop, terwyl ysskaatsers hulle skaatse 90 grade draai om die ys te skraap en te stop. Sneeuplankryers kan een hand gebruik om die sneeu agter die bord te "vang" en spoed te verminder.

VRAAG 17**OPSTELRUBRIEK**

	1 punt	2 punte	3 punte	4 punte	Moontlike punt
Gebruik kennis van bronne	Slegs na een bron verwys.	Slegs na twee bronne verwys.	Etlike en toepaslike verwysings na al die bronne.	Bronbesonderhede baie naby aan volle potensiaal gebruik om argument te ondersteun.	4
Gehalte van argument-besluit	Skryfwerk bevat feite met min skakeling of redenering.	Redenasie korrek, maar moeilik om te volg. 'n Mate van skakeling teenwoordig.	Ondersteun die standpunt. Redenasie is duidelik. Geringe foute in die vloei van die argument. Skakeling ontbreek soms.	Ondersteun 'n duidelike standpunt sterk. Redenasie is baie duidelik en bondig. Vloei is logies. Oortuigend met gereelde skakels. Goed geïntegreerde argument.	4
Gebruik van voorbeelde uit die werklike lewe	Vae verwysing na voorbeelde, maar geen integrasie nie.	Voorbeelde word gegee, maar die meeste is nie duidelik en spesifiek nie en ook nie by die argument geïntegreer nie.	Talle spesifieke voorbeelde word gegee, maar nie goed by die argument geïntegreer nie. OF Een of twee spesifieke voorbeelde is gegee, wat goed by die argument geïntegreer is.	Etlike spesifieke voorbeelde is gegee EN goed by die argument geïntegreer.	4
Gebruik van eie kennis × 2	Enkele relevante feite gegee, naas die feite uit die bronne, om argument te ondersteun.	Enkele relevante feite gegee, naas die feite uit die bronne, om argument te ondersteun EN by die argument geïntegreer.	Baie relevante feite gegee, naas die feite uit die bronne, om argument te ondersteun.	Baie relevante feite gegee, naas die in die bronne, om die argument te ondersteun EN by die argument geïntegreer.	8

'n Paar moontlike faktore wat in die argument gebruik kan word:

- Verskillende prysgeld, bv. Duzi kano-marathon se manlike deelnemers wen meer.
- Gebrek aan mediablootstelling – TV, tydskrifte, koerante.
- Vrouesport, soos netbal, word baie selde op TV gesien. Sien nooit vrouehokkie nie, maar wel manshokkie.
- Mediakommentaar word geseksualiseer. Word dikwels na vrouens se kleres en voorkoms verwys, eerder as hul vaardigheid en talent.
- Borgskapgeleenthede – vrouens sukkel om borge te kry.
- Vrouens word in advertensies geseksualiseer, terwyl mans nie word nie.
- Minder geleenthede vir vrouens, bv. Formule 1-wedrenne.
- Vrouens word nie in sekere klubs toegelaat nie, bv. Lords.
- Stereotipes van vrouens as die swakker geslag – "gooi soos 'n meisie".
- Meer seksuele teistering van vrouens in elitesport.
- Vrouens se speeltoerusting dikwels so ontwerp dat dit sexy lyk, bv. vlugbal waar vrouens klein bikini's dra, maar mans sakkerige broeke en onderhemde dra.
- Hindernisse tot vrouens se sukses, bv. beperkte toegang tot kompetisies en klubs.

Totaal: 300 punte