



SPORT EN OEFENKUNDE

EKSAMENNOMMER

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

Tyd: 3 uur

300 punte

LEES ASSEBLIEF DIE VOLGENDE INSTRUKSIES NOUKEURIG DEUR

1. Hierdie vraestel bestaan uit 31 bladsye. Maak asseblief seker dat jou vraestel volledig is.
2. Hierdie vraestel het 'n Afdeling A en 'n Afdeling B. 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 word as 'n aanduiding van die detail wat vereis word.
5. Dit is in jou eie belang om leesbaar te skryf en jou werk netjies aan te bied.

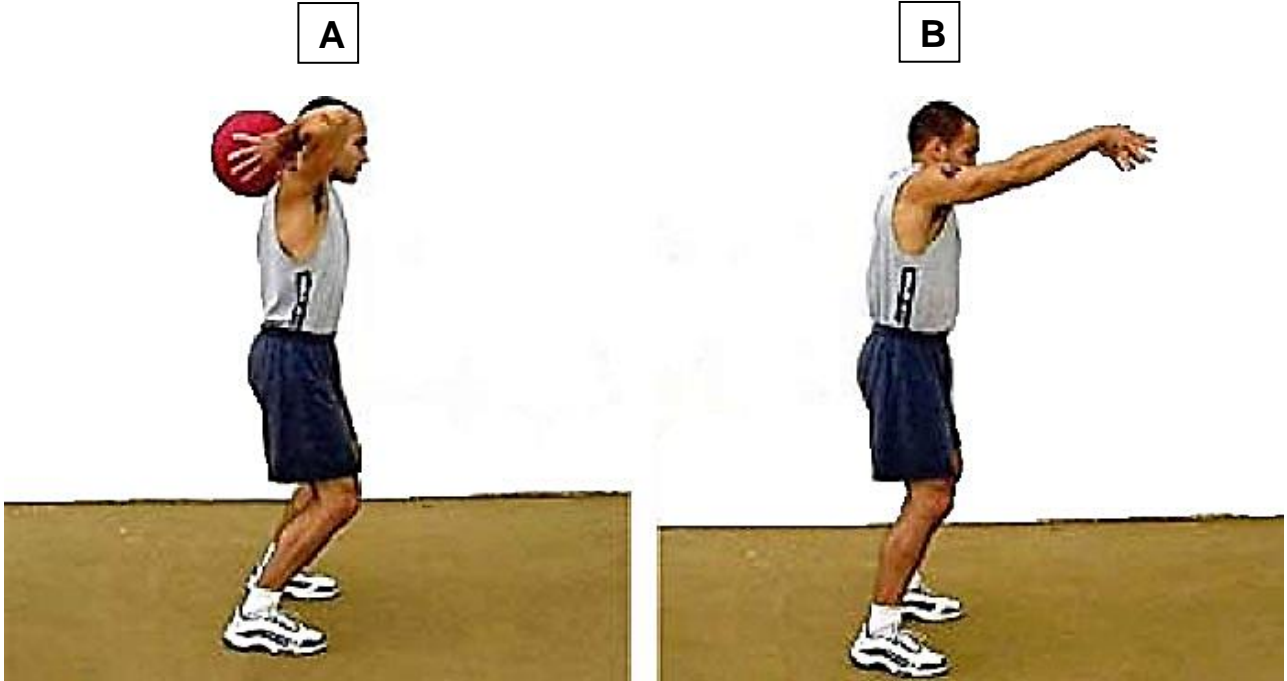
SLEGS VIR GEBRUIK DEUR DIE HULPEKSAMINATOR

Vraag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Totaal
Punte	23	12	18	14	6	6	6	37	20	45	9	8	47	29	20	300
Punte behaal																

AFDELING A

VRAAG 1

Onderstaande prent wys die bewegings wat betrokke is wanneer 'n speler 'n bal gooi deur 'n oorhoofse aangee te gebruik.

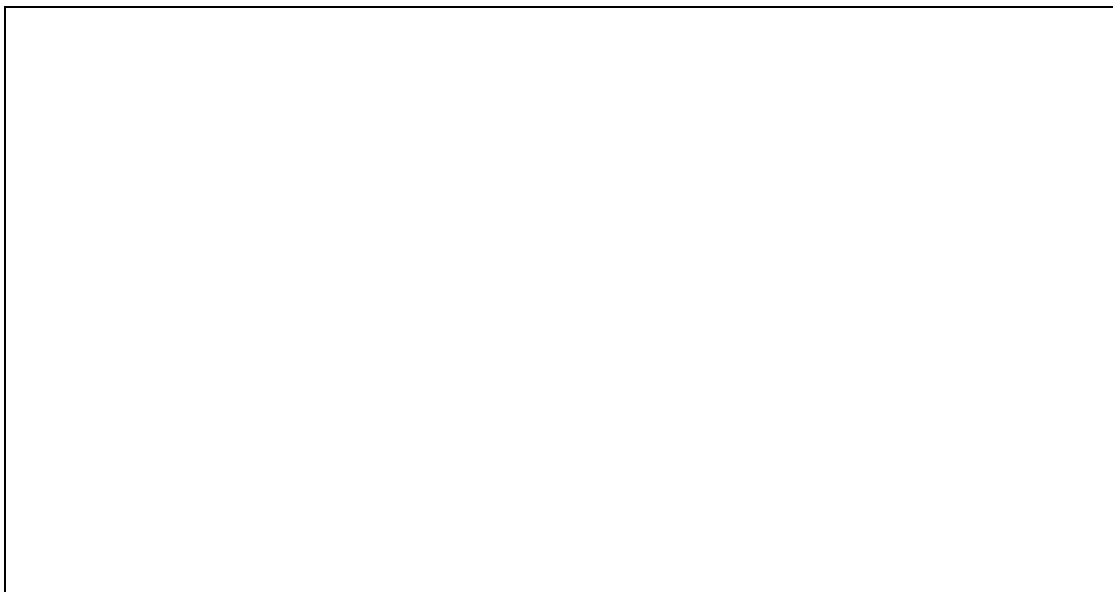


[Bron: <<https://www.google.overhead+pass&biw>>, Toegang op 27 Januarie 2016]

1.1 Noem die hefboomstelsel in werking by die elmbooggewrig van hierdie speler wanneer die bal oorhoofs gegooi word.

(1)

1.2 Teken en benoem die hefboomstelsel in werking by die elmbooggewrig wanneer die bal oorhoofs gegooi word.



(6)

1.3 Plaas die volgende letters **A** tot **H** in volgorde van die belangrikste tot die onbelangrikste om die korrekte volgorde te demonstreer wanneer 'n bal gegooi word.

- A Arm waarmee gegooi word strek agter die lyf
- B Bolyf draai in die rigting van die gooi
- C Neem aanloop
- D Arm dryf die bal met 'n sweepagtige beweging
- E Val vorentoe nadat die bal die hand verlaat
- F Voorste voet stewig op die grond en voete sydelings geplaas
- G Lyf leun vorentoe
- H Arm volg deur in die rigting van die teiken

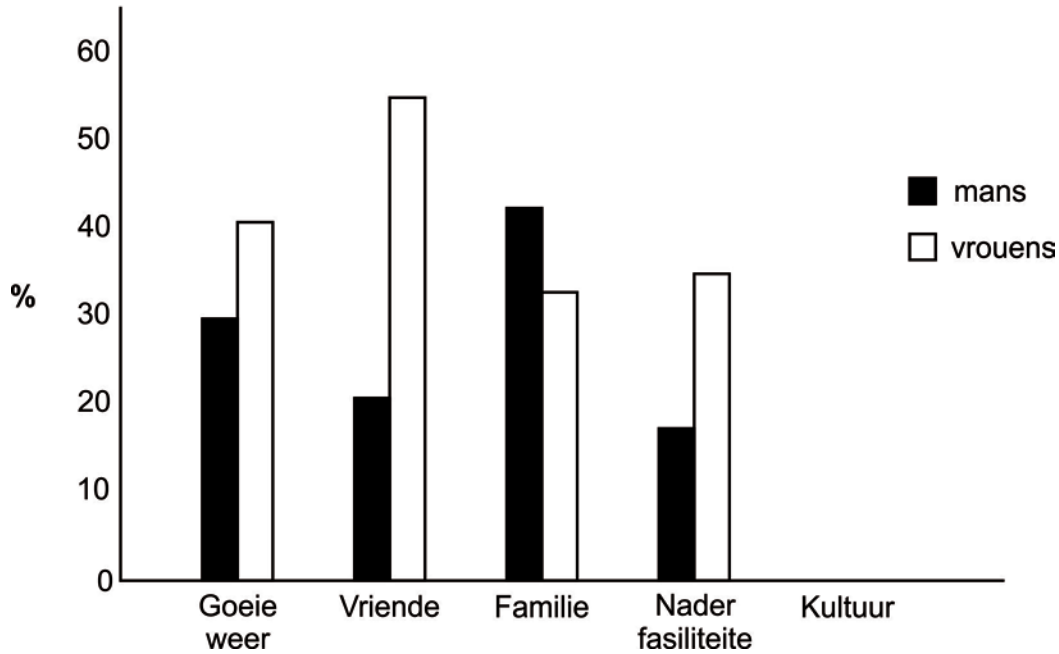
Aksie	Korrekte letter
Eerste beweging	
Tweede beweging	
Derde beweging	
Vierde beweging	
Vyfde beweging	
Sesde beweging	
Sewende beweging	
Laaste beweging	

(16)
[23]

VRAAG 2

Bestudeer die grafiek hieronder en beantwoord die vrae wat volg.

Faktore wat sportdeelname deur kinders van 15 jaar en ouer beïnvloed



2.1 Watter faktor het die meeste invloed op vroulike deelname aan sport?

_____ (1)

2.2 Watter faktor het die meeste invloed op manlike deelname aan sport?

_____ (1)

2.3 Verduidelik hoekom goeie weer 'n invloed op deelname sal hê.

 _____ (2)

2.4 Hoekom dink jy dat "nader fasiliteite" meer vrouens aanmoedig om deel te neem?

 _____ (2)

2.5 Op die grafiek wat verskaf is, is data weggelaat wat met die kinders se kultuur verband hou.

2.5.1 Voorspel die invloed wat 'n persoon se kultuur op sportaktiwiteite sal hê deur 'n kolom vir vrouedeelname en vir mansdeelname by die bestaande grafiek te voeg. (2)

2.5.2 Gee redes vir die data wat jy verskaf het.

(4)
[12]

VRAAG 3

Pas die term in Kolom A by 'n beskrywing in Kolom B. Skryf slegs die letter van jou gekose beskrywing in die onderstaande tabel.

KOLOM A		KOLOM B	
3.1	Lineêre beweging	A	Die bloedvate vernou en dit verminder bloedvloei
3.2	Snelheid	B	Beweging oor 'n draai-as
3.3	Draaibeweging	C	Bestaan uit een jaar se blok van oefening
3.4	Momentum	D	Beweging langs 'n reguit lyn af
3.5	Hoekmomentum	E	Hoe vinnig 'n voorwerp beweeg en in watter rigting
3.6	Makro-siklus	F	Die hoeveelheid materie of stof in 'n liggaam
3.7	Massa	G	Die toename in die interne deursnit van bloedvate
3.8	Vaatverwyding	H	Produk van momentum van traagheid en draaisnelheid
3.9	Vaatvernouing	I	Produk van gewig/massa en snelheid

ANTWOORDE:

3.1	
3.2	
3.3	
3.4	
3.5	
3.6	
3.7	
3.8	
3.9	

[18]

VRAAG 4

Verskaf die wetenskaplike term vir die volgende definisies of beskrywers.

- 4.1 Positiewe stres word ... genoem. _____ (2)
- 4.2 Negatiewe stres word ... genoem. _____ (2)
- 4.3 Noem die sening wat deurlopend seningspanning tydens 'n kontraksie of strekking moniteer.
_____ (2)
- 4.4 Watter vlak verdeel die liggaam of liggaamsdeel vertikaal in linker- en regterhelftes?
_____ (2)
- 4.5 Watter vlak verdeel die liggaam vertikaal in voorste en agterste helftes van gelyke massa?
_____ (2)
- 4.6 Watter vlak skei die liggaam in boonste en onderste helftes van gelyke massa?
_____ (2)
- 4.7 Noem die toestand waar die liggaam se kerntemperatuur laer val as wat vir normale metabolisme of liggaamsfunksies nodig is.
_____ (2)
- [14]**

VRAAG 5

Die volgende stellings is verkeerd. Onderstreep die verkeerde woord(e) en vervang met die regte antwoord.

- 5.1 Een PC hersintetiseer slegs een ATP in die melksuursisteem.
_____ (2)
- 5.2 OBLA staan vir "aanvang van bloedlaktatbyvoeging".
_____ (2)
- 5.3 Die totale energie wat deur middel van die aërobieese stelsel geproduseer word, is 18 ATP.
_____ (2)
- [6]**

VRAAG 6

Voltooi die onderstaande tabel oor energiestelsels.

Oorheersende energiestelsels

Aktiwiteit	Oorheersende energiestelsel wat gebruik word	Benaderde duur
6.1 Om 'n maraton te hardloop		
6.2 'n Gimnastieksprong		
6.3 Om 100 m individuele wisselslag te swem		

[6]

AFDELING B

VRAAG 8

8.1 'n Krieketbouler se hoofdoel is om die kolwer uit te boul. Ten einde dit te doen, gebruik die bouler 'n verskeidenheid boultegnieke.

8.1.1 Wat is die redenasie onderliggend aan krieketspelers wat een kant van die krieketbal blink vryf?

(2)

8.1.2 Beskryf die uitwerking op die vlugbaan van die bal nadat een kant van die bal gevryf is.

(2)

8.1.3 Beskryf die uitwerking op 'n kolwer wanneer die bouler een kant van die bal gevryf het.

(2)

8.1.4 Wat is die doel van 'n "opslagbal"?

(2)

8.2 Internasionale sportlui moet buitengewone oog-hand-koördinasie en visuele vaardighede hê.

8.2.1 Beskryf **TWEE** visuele vaardighede wat 'n topkrieketkolwer nodig het.

(4)

8.4 'n Kolwer se armspiere sal saamtrek wanneer die bal geslaan word. Beskryf die komplekse stelsel wat bekendstaan as die glyfilament-teorie.

(5)

8.5 Die mening word gehuldig dat vooruitgang in sporttegnologie die sportervaring vir beide spelers en toeskouers verbeter het.

Gebruik krieket as 'n voorbeeld:

8.5.1 Verskaf **TWEE** voorbeelde van hoe **spelers** by verbeterde tegnologie gebaat het.

(2)

8.5.2 Verskaf **TWEE** voorbeelde van hoe **toeskouers** by verbeterde tegnologie gebaat het.

(2)

8.5.3 Verskaf **EEN** voorbeeld van hoe **spelers** deur verbeterde tegnologie benadeel is.

(2)

8.5.4 Verskaf **EEN** voorbeeld van hoe **toeskouers** deur verbeterde tegnologie benadeel is.

(2)

8.5.5 In watter mate het die gebruik van tegnologie onregverdige mededinging in sport geskep?

(2)
[37]

VRAAG 9

Alle sportbyeenkomste moet risikobestuurprofiel by die plaaslike munisipaliteit indien voordat 'n byeenkoms goedgekeur word.

Jy is besig om 'n risikobestuursprofiel vir 'n padfietswedren wat deur 'n voorstad waarin jy woon, op te stel.

Noem **VYF** potensiële risiko's vir die wedren **EN** verskaf 'n oplossing vir elkeen.

Skryf die voorstad en provinsie waarna jy in hierdie vraag verwys op die lyn hieronder neer:

Risiko 1:

(2)

Oplossing vir risiko:

(2)

Risiko 2:

(2)

Oplossing vir risiko:

(2)

Risiko 3:

(2)

Oplossing vir risiko:

(2)

Risiko 4:

(2)

Oplossing vir risiko:

(2)

Risiko 5:

(2)

Oplossing vir risiko:

(2)

[20]

VRAAG 11

11.1 Beskryf hoe 'n Springbokstut homself geestelik tot die optimale vlak van opwekking voor 'n toetswedstryd kan voorberei.

(2)

11.2 Beskryf hoe 'n boogskutter sy/haar optimale vlak van opwekking kan bereik voor 'n Olimpiese eindstryd.

(2)

11.3 Gebruik die "katastrofe-teorie" om te beskryf hoe ooropwekking 'n speler se prestasie kan beïnvloed.

(5)
[9]

VRAAG 13

Baan- en veld-tienkampatlete wil vir die Wêreldkampioenskap hul piek bereik. Hulle gaan oor 2 dae aan 10 items deelneem, wat hoogspring, verspring, gewigstoot, 400 m, 1 500 m en 110 hekkies insluit. Hierdie atlete sal die 400 m in ongeveer 46 sekondes aflê. Hulle sal die gewig ongeveer 18 meter ver stoot, deur maksimale inspanning te gebruik wat 2 sekondes duur. Die laaste item in die tienkamp is die 1 500 m – hulle sal dit in ongeveer 4 minute 20 sekondes aflê.

13.1 Verskaf die dominante energiestelsel wat in elke item wat hieronder gelys is, gebruik is:

13.1.1 Gewigstoot _____

13.1.2 1 500 m _____

13.1.3 400 m _____

(6)

13.2 Wat kan 'n tienkampatleet doen om te verseker dat sy/haar glikoeeenvoorraad ideaal oor die twee dae is wanneer hy/sy meeding?

(2)

13.3 Verduidelik wat laktaatdrempel is met behulp van 'n geskikte sportvoorbeeld.

(3)

13.4 Watter invloed sal die aanvang van bloedlaktaat op 'n tienkampatleet se prestasie hê?

(1)

13.5 Watter tipe oefening sal 'n atleet gebruik ten einde sy/haar laktaatdrempel te verbeter?

(2)

13.6 Sommige tienkampatlete vaar beter met gooi- en springitems, terwyl ander meer geskik vir die langer hardloopitems is.

Noem die oorheersende spierveseltipe vir die atlete wat goed in die gooi- en springitems vaar.

(2)

13.7 Hieronder is stellings wat met die diëte van 'n gewigopteller en 'n tienkampatleet verband hou. Kies watter stelling op watter atleet van toepassing is deur 'n regmerk in die toepaslike kolom te maak.

Let wel: Geen stelling is op albei atlete van toepassing nie.

Stelling	Gewigopteller	Tienkampatleet
13.7.1 Eet baie proteïen vir spiergroei en -herstel.		
13.7.2 Eet twee ure voor oefening.		
13.7.3 Eet baie komplekse koolhidrate vir energie.		
13.7.4 Eet lae GI-voedselsoorte.		
13.7.5 Drink ekstra vloeistof om verliese te vervang.		
13.7.6 Eet oormatig baie om spiergroei te verhoog.		
13.7.7 Eet proteïen tydens ontbyt, middagete en aandete.		
13.7.8 Eet maer proteïen.		

(8)

13.8 Verskaf **TWEE** redes vir die verskille in die diëte van die gewigopteller en tienkampatleet.

(2)

14.2 In die meeste sportsoorte gebruik atlete beide lineêre en draaibewegings. Verduidelik hoe dit moontlik is in 'n sport soos swem.

(4)

14.3 Verduidelik watter effek **momentum** en **tyd van kontak** op die krag van 'n voorwerp sal hê.

(2)

VRAAG 15

Lees die volgende uittreksels wat deur die sportwetenskaplike, professor Ross Tucker en die skrywer Malcom Gladwell geskryf is.

"Beskerm sportiewe kinders teen die risiko van uitbranding"

Deur professor Ross Tucker

Die Sportwetenskapinstituut van Suid-Afrika het 'n suksesvolle kongres oor Jeugsport en Talentontwikkeling gehou. Hoogaangeskrewe wetenskaplikes en leiers op die gebied het met afrigters, administrateurs en onderwysers gepraat oor wat hulle moet doen om aan die jeug die bes moontlike geleentheid te gee om (a) op podiums te staan en medaljes te wen en (b) 'n lewe van genotvolle sportdeelname te geniet.

Een van die praatjies het gehandel oor die noodsaaklikheid om 'n balans te vind tussen wat wetenskap sê ideaal is (vertraag spesialisasie en moedig wye sportdeelname aan) en wat die "mark" op atlete afdwing (om vroeg te kies en hard in een sport te oefen). 'n Afrigter het raad oor 'n talentvolle 11-jarige gevra wat goed krieket gespeel het en 'n hardloper was. Die afrigter wou weet hoe om die pa te adviseer wat sy seun se vermoë raakgesien het en vir hom die beste begin moontlik wou gee.

Die fundamentele punt is dat 11 te jonk is om jouself tot 'n enkele sport te verbind. Daar is baie redes hiervoor. Studies toon 'n toenemende risiko van besering en uitbranding met vroeë spesialisasie. Speel en ding vroeg mee en jy sal dit waarskynlik later laat staan.

Die 10 000 uur-reël

Deur Malcolm Gladwell

"Navorsing dui daarop dat ... dit wat een speler van 'n ander onderskei, is hoe hard hy of sy werk. Dis dit. En verder, die mense heelbo werk nie net harder nie of selfs harder as enigiemand anders nie. Hulle werk baie, **baie** harder. Die idee dat uitnemendheid om komplekse take te verrig, 'n kritieke minimumvlak van oefen vereis, duik herhaaldelik op in studies van deskundigheid. Trouens, navorsers het besluit op wat hulle van mening die magiese syfer vir ware deskundigheid is: tienduisend ure. In studie na studie van komponiste, basketbalspelers, ysskaatsers, konsertpianiste, skaakspelers en wie ook al, duik hierdie syfer weer en weer op. Om 'n skaakgrootmeester te word ... neem ongeveer 10 jaar. En wat is tien jaar? Wel, dit is min of meer hoe lank dit neem om 10 000 ure se harde oefening in te sit." Om dus 'n wonderlike atleet te word, beteken dat die atleet so jonk as moontlik moet begin oefen.

Hierbo is twee sienings oor die hoeveelheid tyd wat aan sportdeelname spandeer moet word ten einde 'n hoë vlak van deskundigheid te bereik.

Skryf 'n opstel waarin jy oortuigend redeneer of die hoeveelheid tyd wat aan deelname aan sport spandeer word, die vlak van deskundigheid wat bereik word, beïnvloed.
