

**GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS
SENIORSERTIFIKAAT-EKSAMEN**

**REKENAARSTUDIE SG
(Eerste Vraestel: Prakties)**

TYD: 3 uur

PUNTE: 150

POSSIBLE ANSWERS OCT / NOV 2006

Vraag 1 oorspronklik

FISIESE AKTIWITEIT

Wat is fisiese aktiwiteit?

Fisiese aktiwiteit is oefeninge soos, draf, swem, fietsry, aërobiese oefeninge, maar ook ? meer aktiewe leefwyse soos om by voorbeeld trappe te klim in plaas daarvan om met die hysbak te ry.

Voordele van fisiese aktiwiteit.

- Dit kan die risiko van hartsiekte verminder en jou lewe verleng.
- Dit verbeter jou metabolisme en laat jou meer energie voel.
- Dit verbeter jou geestesgesondheid en gemoedstoestand.
- Dit help jou om spanning beter te hanteer.
- Gereelde fisiese aktiwiteit help jou om jou gewig te beheer en fiks te bly.

Hoeveel fisiese aktiwiteit is nodig?

Dertig minute van fisiese aktiwiteit die meeste dae van die week. (Jy moet daarna streef om ten minste 3 dae per week te oefen)

Matige fisiese aktiwiteit:

Dans
Golf
Swem (rustig)
Fietsry (rustig)
Vinnig stap

Strawwe fisiese aktiwiteit:

Spinning
Aërobiese oefening
Tennis), Rugby, Hokkie, Netbal
Fietsry (vinnig)
Hardloop

Wenke:

Stel eenvoudige doelwitte.
Begin stadig, een of twee keer per week en bou geleidelik op.
Hou ? dagboek.
Volhard.

Hoe om jou harttempo te bereken:

Om jou maksimum harttempo te bereken, trek jou ouderdom in jare af van 220. Om 'n gegewe persentasie uit te werk, vermenigvuldig jou maksimumharttempo met 0,6 (vir 60%), 0,7 (vir 70%), ens. Byvoorbeeld: 'n persoon wat 18 jaar oud is het 'n maksimum harttempo van 200 (220 – 20). As die persoon teen 70% oefen sal sy hartklop dus 140 slae per minuut wees.

		HARTKLOP			
		100%	90%	80%	70%
OUERDOM	16	204	184	163	143
	17	203	183	162	142
	18	202	182	162	141
	19	201	181	161	141

Vraag 1 memo

eksamenommer

FISIESE AKTIWITEIT

Wat is fisiese aktiwiteit?

Fisiese aktiwiteit is oefeninge soos draf, swem, fietsry, aërobiese oefeninge, maar ook 'n meer aktiewe leefwyse soos om byvoorbeeld trappe te klim in plaas daarvan om met die hysbak te ry.

Voordele van fisiese aktiwiteit.

- Dit kan die risiko van hartsiekte verminder en jou lewe verleng.
- Dit verbeter jou metabolisme en laat jou meer energiek voel.
- Dit verbeter jou geestesgesondheid en gemoedstoestand.
- Dit help jou om spanning beter te hanteer.
- Gereelde fisiese aktiwiteit help jou om jou gewig te beheer en fiks te bly.

Hoeveel fisiese aktiwiteit is nodig?

Dertig minute van fisiese aktiwiteit die meeste dae van die week. (Jy moet daarna streef om ten minste 3 dae per week te oefen)

Matige fisiese aktiwiteit:

Dans
Golf
Swem (rustig)
Fietsry (rustig)
Vinnig stap

Strawwe fisiese aktiwiteit:

Spinning
Aërobiese oefening
Tennis, Rugby, Hokkie, Netbal
Fietsry (vinnig)
Hardloop

Wenke:

Stel eenvoudige doelwitte.
Begin stadig, een of twee keer per week en bou geleidelik op.
Hou 'n dagboek.
Volhard.

Hoe om jou harttempo te bereken:

Om jou maksimum harttempo te bereken, trek jou ouderdom in jare af van 220. Om ? gegewe persentasie uit te werk, vermenigvuldig jou maksimumharttempo met 0,6 (vir 60%), 0,7 (vir 70%) ens. Byvoorbeeld: ? persoon wat 18 jaar oud is het ? maksimum harttempo van 200 (220 – 20) As die persoon teen 70% oefen sal sy hartklop dus 140 slae per minuut wees.

		HARTKLOP			
		100%	90%	80%	70%
OUDERDOM	16	204	184	163	143
	17	203	183	162	142
	18	202	182	162	141
	19	201	181	161	141

datum

tyd

Fonttype	Whole document Arial ü			1
Heading	Bold ü	centre ü	font size 14ü	3
Sub headings:	Underlineü		All 5 ü	2
First paragraph:	line spacing 1.5ü		Justifyü	2
Bullets	Change to ðüü			2
Matige fisiese aktiwiteit Strawwe fisiese aktiwiteit Moderate physical activity Vigorous physical activity	Bordersü Both ü			5
	2 ü Columrs ü			
	Vertical line ü			
Page break before:	How to determine your heart rate Hoe om jou harttempo te berekenü			1
Page number:	Topü	Centerü	No number on first page ü	3
Last paragraph:	background blue ü	Left align 2 cm ü	Right align 2 cm ü	3
Table	Merge cells : AGEü. HEART RATEü		Text direction AGEü	10
	Bold: AGEü HEART RATEü		Borderü 3pt ü	
	Row height 1cm ü		Centre horizontalü verticalü	
Header :	examination number / eksamennummerü			1
Footer:	current üdate leftü		time right ü	3
TOTAL				36

Vraag 2 memo

Fit & Thin Tweekamp

20 Januarie 2007

Registrasie: 7:00

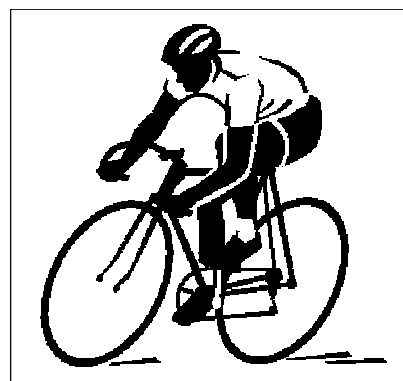
Inskrywings geld: R10 per span/p ersoon

1.



3 km hardloop

2.



10 km fietsry

Navrae: Sally 0823334109

Pryse vir eerste 3:

Seuns

Dogters

Gemengde span

A4				1	
Information	Date, Registration, Entry fee, Enquiries, 3 km running, 10 km cycling, Prizes -1 per error		Tabs 3cm, 10 cm	4	
Name for Biathlon Naam vir tweekamp	Suitable / geskik		WordArt	2	
Font	Different types		Different sizes	2	
Pictures	Run Draaf	Cycle Fiets	Borders	3	
Star auto shape	Background green		Line Double Red	4	
TOTAL				10	

Vraag 3 oorspronklik

A	B	C	D	E	F	G	H	I
					07/01/01			
							VETPERSENTASIE	
NAAM	GRAAD	GEB DATUM	OUERDOMLENGTE (meter)	MASSA (Kg)	LIGGAAMSMASSA-INDEKS (LMI)	JAN	NOV	
Fourie Linda	12	89/03/12	1.64	51	19.0	22	19	
Jansen Jolene	11	90/02/12	1.65	70	25.7	25	20	
Hansen Lu-Anne	10	91/04/25	1.62	60	22.9	20	16	
Lewis Clara	11	90/05/01	1.66	68	24.7	24	17	
Tredoux Kim	11	90/11/24	1.6	52	20.3	18	18	
Botha Mari	12	89/03/17	1.67	79	28.3	25	17	
Chongo Leigh	11	90/12/04	1.65	76	27.9	28	23	
Masser Germaine	10	91/03/27	1.63	58	21.8	17	16	
Visser Nicolene	12	88/05/20	1.64	54	20.1	18	14	
Arnolds Dalene	10	91/10/02	1.65	66	24.2	25	19	
Martin Denise	11	90/07/16	1.65	75	27.5	28	23	
Carpenter Theresa	11	89/12/21	1.66	88	31.9	37	25	
Swart Jolene	12	89/06/24	1.68	74	26.2	28	23	
White Alicia	10	91/05/04	1.65	60	22.0	17	17	
Wheeler Marion	12	89/02/26	1.64	55	20.4	16	15	
Lekau Mary	10	90/11/04	1.63	69	26.0	28	24	

Vraag 3 memo**GRAAD 10 - 12 DOGTERS**

07/01/01

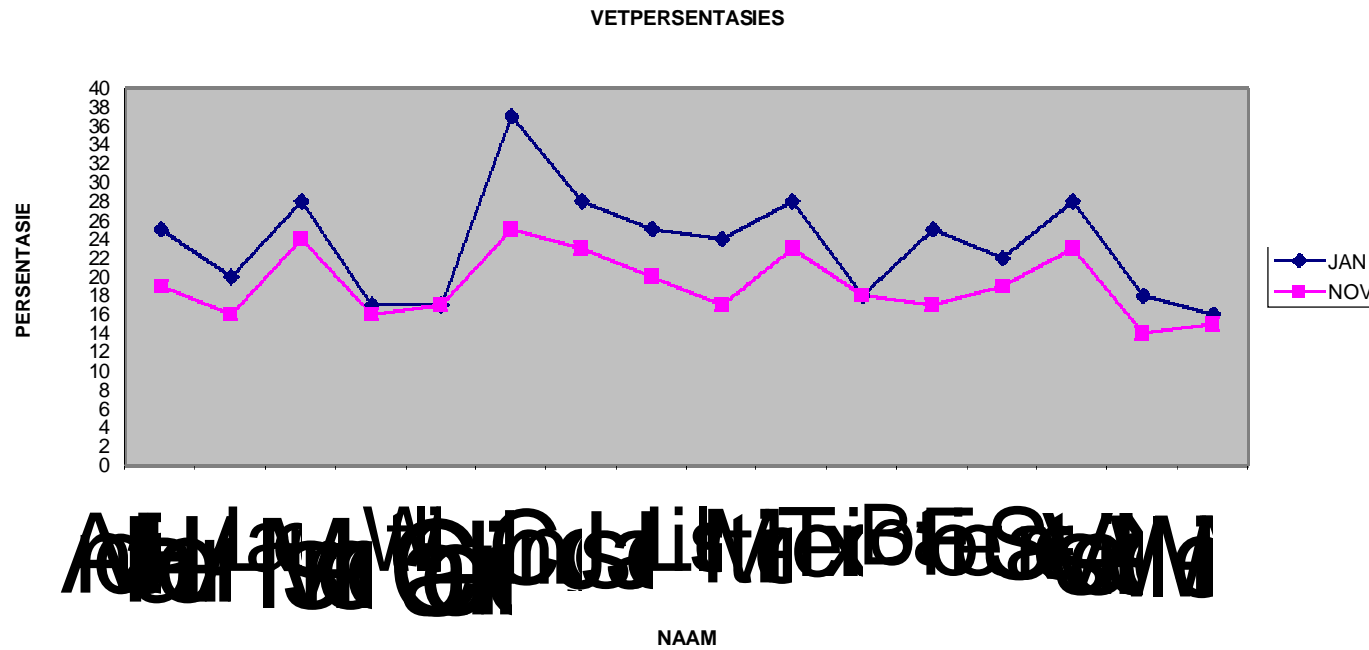
VETPERSENTASIE

NAAM	GEB		OUDER LENGTE DOM (meter)	MASSA (Kg)	LIGGAAMSMASSA INDEKS (LMI)	KOMMENTAAR	VETPERSENTASIE	
	GRAAD	DATUM					JAN	NOV
Arnolds Dalene	10	91/10/02	15	1.65	66	24.2NORMAAL	25	19
Hansen Lu-Anne	10	91/04/25	16	1.62	60	22.9NORMAAL	20	16
Lekau Mary	10	90/11/04	16	1.63	69	26.0NORMAAL	28	24
Masser Germaine	10	91/03/27	16	1.63	58	21.8NORMAAL	17	16
White Alicia	10	91/05/04	16	1.65	60	22.0NORMAAL	17	17
Carpenter Theresa	11	89/12/21	17	1.66	88	31.9OORGEWIG	37	25
Chongo Leigh	11	90/12/04	16	1.65	76	27.9OORGEWIG	28	23
Jansen Jolene	11	90/02/12	17	1.65	70	25.7NORMAAL	25	20
Lewis Clara	11	90/05/01	17	1.66	68	24.7NORMAAL	24	17
Martin Denise	11	90/07/16	16	1.65	75	27.5OORGEWIG	28	23
Tredoux Kim	11	90/11/24	16	1.6	52	20.3NORMAAL	18	18
Botha Mari	12	89/03/17	18	1.67	79	28.3OORGEWIG	25	17
Fourie Linda	12	89/03/12	18	1.64	51	19.0ONDERGEWIG	22	19
Swart Jolene	12	89/06/24	18	1.68	74	26.2OORGEWIG	28	23
Visser Nicolene	12	88/05/20	19	1.64	54	20.1NORMAAL	18	14
Wheeler Marion	12	89/02/26	18	1.64	55	20.4NORMAAL	16	15
AANTAL DOGTERS:	16							
GEM. MASSA:					65.94			
AANTAL OORGEWIG:						5		
LANGSTE DOGTER:			1.68					

Formules

NAAM	OUDERDOM	LIGGAAMSMASSA INDEKS (LMI)	KOMMENTAAR
Arnolds Dalene	=(\$F\$1-C4)/365	=F4/(E4*E4)	=IF(G4>25,"OORGEWIG",IF(G4<20,"ONDERGEWIG","NORMAAL"))
AANTAL DOGTERS:	=COUNT(B4:B21)		
GEM. MASSA:	=AVERAGE(F4:F21)		
AANTAL OORGEWIG:	=COUNTIF(H4:H21,"OORGEWIG")		
LANGSTE DOGTER:	=MAX(E4:E21)		

Vraag 3.12



Vraag 3 13

Botha Mari	28.3
Fourie Linda	19.0
Swart Jolene	26.2
Visser Nicolene	20.1
Wheeler Marion	20.4

Orientation	Landscape		1	
Heading	GRADE 10 – 12 GIRLS GRAAD 10 – 12 DOGTERS ü	16 pt ü	2	
FAT PERCENTAGE VETPERSENTASIE	centre H – I ü		1	
Column headings	Bold ü	Wrap text üü	C3 – G3 ü	4
Column width	Legible / alles leesbaar ü			1
Row height	Height 15 (Row 4 – end) ü			1
Sort	according to grade üü	open line ü after each gradeü	4	
AGE	(\$F\$1ü – C4ü) / 365ü	Format as number ü	4	
COMMENT / KOMMENTAAR	Insert column ü =IFü (G4>25ü,"OVERWEIGHT" ü,IFü (G4<20ü,"UNDERWEIGHT" ü,"NORMAL" ü))		8	
NUMBER OF GIRLS AANTAL DOGTERS	=COUNTü (B4 :B21) ü		2	
AVERAGE MASS GEM GEWIG	=AVERAGEü (F4:F21) ü	2 dec ü	3	
NUMBER OVERWEIGHT AANTAL OORGEWIG	=COUNTIFü (H4:H21,"OVERWEIGHT") =COUNTIF(H4:H21,"OORGEWIG") ü		2	
TALLEST GIRL LANGSTE DOGTER	=MAXü (E4:E21) ü		2	
Header	examination number ü		1	
GRAPH				
Line graph ü	NAMES, FAT % ü		2	
Heading	FAT PERCENTAGES ü VETPERSENTASIES		1	
X-AXIS Y-AXIS	NAME / NAAM ü PERCENTAGE / PERSENTASIEü		2	
SERIES	JAN and NOV ü		1	
SCALE	2 ü		1	
All the names ü			1	
Fit onto 1 page ü			1	
Name on graph	THERESA CARPENTER		2	
WORKSHEET GR12				
NAMES + BMI ü	correct data ü	Botha Mari Fourie Linda Swart Jolene Visser Nicolene Wheeler Marion	2	
TOTAL:			49	

Vraag 4 oorspronklik**Woordverwerkingslêer VORMBRF:**

NAAM: voeg die naam hier in

Baie welkom by die fiksheidsklub!

Voltooi asseblief die volgende vraelys sodat ons jou kan help om ook ? gesonde dieet te volg.

	JA	NEE
Eet jy ? verskeidenheid kossoorte?		
Is styselkosse die basis van die meeste van jou maaltye?		
Eet jy elke dag baie vrugte en groente		
Drink jy baie water?		
Volg jy ? lae vet-dieet?		

Jou liggaamsmassaindeks (LMI) is op die oomblik voeg die liggaams-
massa-indeks hier in. ? Normale liggaamsmas sa-indeks is 19 – 24.

Groete
Peter Nordin

Sigbladlêer VR4

NAAM	LIGGAAMSMASSA-INDEKS
Fourie Linda	19.0
Jansen Jolene	25.7
Hansen Lu-Anne	22.9
Lewis Clara	24.7
Tredoux Kim	20.3
Botha Mari	28.3
Chongo Leigh	27.9
Masser Germaine	21.8
Visser Nicolene	20.1
Arnolds Dalene	24.2
Martin Denise	27.5
Carpenter Theresa	31.9
Swart Jolene	26.2
White Alicia	22.0
Wheeler Marion	20.4
Lekau Mary	26.0

Vraag 4 memo

NAAM: «NAAM»

Baie welkom by die fiksheidsklub!

Voltooi asseblief die volgende vraelys sodat ons jou kan help om ook ? gesonde dieet te volg.

	JA	NEE
Eet jy ? verskeidenheid kossoorte?		
Is styselkosse die basis van die meeste van jou maaltye?		
Eet jy elke dag baie vrugte en groente		
Drink jy baie water?		
Volg jy ? laevet-dieet?		

Jou liggaamsmassaindeks (LMI) is op die oomblik «LIGGAAMSMASSA-INDEKS». ? Normale liggaamsmassaindeks is 19 – 24.

Groete
Peter Nordin

Form letter / Vormbrief	2	
Name.. BMI / LMI	2	
TOTAL	4	

Vraag 5 oorspronklik**TABEL DOGTERS**

NAAM	GRAAD	TEL NOM	KLUBFOOI	AEROBIES	SPINNING	PILATES
Fourie Linda	12	0829028556	500	Yes	No	No
Jansen Jolene	11	0834546710	400	Yes	Yes	No
Hansen Lu-Anne	10	0727654533	350	Yes	No	Yes
Lewis Clara	11	0721114452	200	Yes	Yes	Yes
Tredoux Kim	11	0827656465	300	Yes	Yes	No
Botha Mari	12	0827765554	500	Yes	No	No
Chongo Leigh	11	0837892443	100	Yes	No	Yes
Masser Germaine	10	0727654355	150	Yes	Yes	Yes
Visser Nicolene	12	0727765998	200	Yes	No	No
Arnolds Dalene	10	0746787777	300	Yes	No	Yes
Martin Denise	11	0827658787	500	Yes	No	No
Carpenter Theresa	11	0726785549	450	Yes	Yes	No
Swart Jolene	12	0746667493	350	Yes	No	Yes
White Alicia	10	0827394636	150	Yes	Yes	No
Wheeler Marion	12	0837822311	100	Yes	No	No
Lekau Mary	10	0744447241	400	Yes	No	Yes

TABEL SEUNS

NAAM	GRAAD	TEL NOM	KLUBFOOI	AEROBIES	SPINNING	PILATES
Klopper Johan	12	0827562323	400	Yes	Yes	No
Williams Barry	11	0837891243	500	Yes	No	No
Komalo James	10	0748974461	200	Yes	Yes	No
Wright Freddy	11	0823457112	500	Yes	No	No

Vraag 5 memo**Tabel dogters**

NOM	NAAM	GRAAD	TEL NOM	KLUBFOOI	AEROBIES	SPINNING	PILATES
1	Fourie Linda	12	0829028556	R 500.00	Yes	No	No
2	Jansen Jolene	11	0834546710	R 400.00	Yes	Yes	No
3	Hansen Lu-Anne	10	0727654533	R 350.00	Yes	No	Yes
4	Lewis Clara	11	0721114452	R 200.00	Yes	Yes	Yes
5	Tredoux Kim	11	0827656465	R 300.00	Yes	Yes	No
6	Botha Mari	12	0827765554	R 500.00	Yes	No	No
7	Chongo Leigh	11	0837892443	R 100.00	Yes	No	Yes
8	Masser Germaine	10	0727654355	R 150.00	Yes	Yes	Yes
9	Visser Nicolene	12	0727765998	R 200.00	Yes	No	No
10	Arnolds Dalene	10	0746787777	R 300.00	Yes	No	Yes
11	Martin Denise	11	0827658787	R 500.00	Yes	No	No
12	Carpenter Theresa	11	0726785549	R 450.00	Yes	Yes	No
13	Swart Jolene	12	0746667493	R 350.00	Yes	No	Yes
14	White Alicia	10	0827394636	R 150.00	Yes	Yes	No
15	Wheeler Marion	12	0837822311	R 100.00	Yes	No	No
16	Lekau Mary	10	0744447241	R 400.00	Yes	No	Yes
17	Klopper Johan	12	0827562323	R 400.00	Yes	Yes	No
18	Williams Barry	11	0837891243	R 500.00	Yes	No	No
19	Komalo James	10	0748974461	R 200.00	Yes	Yes	No
20	Wright Freddy	11	0823457112	R 500.00	Yes	No	No

DOGTERS : Table

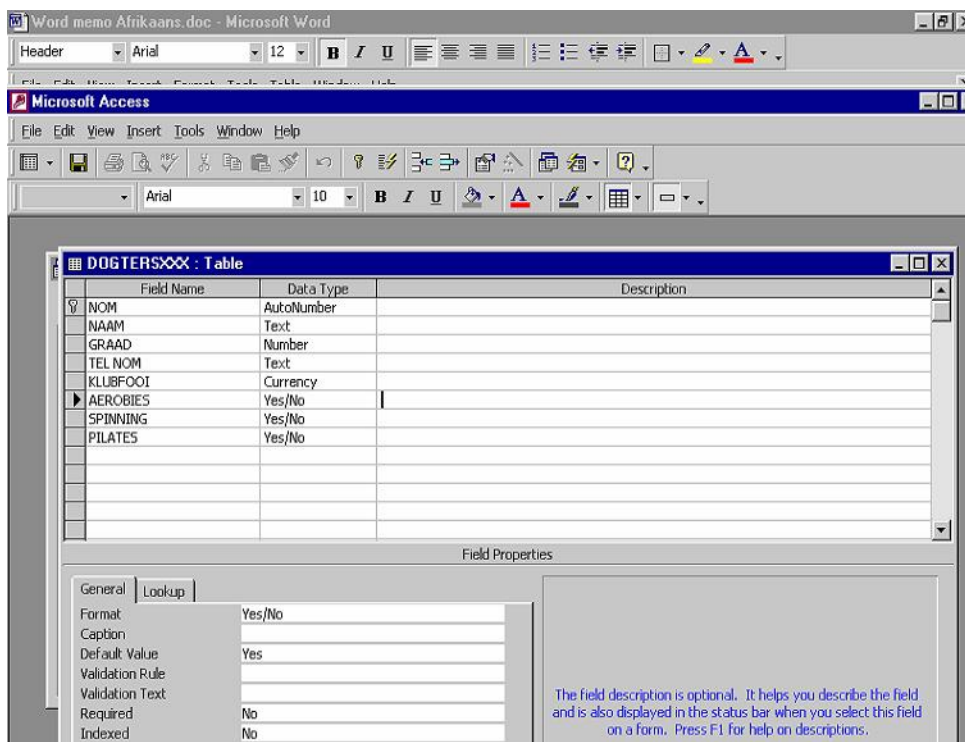
Field Name	Data Type	Description
NOM	AutoNumber	
NAAM	Text	
GRAAD	Number	
TEL NOM	Text	
KLUBFOOI	Currency	
AEROBIES	Yes/No	
SPINNING	Yes/No	
PILATES	Yes/No	

Field Properties

General | Lookup

Field Size	Long Integer
Format	
Decimal Places	Auto
Input Mask	
Caption	
Default Value	0
Validation Rule	>=8 And <=12
Validation Text	SLEGS 8 - 12
Required	No
Indexed	No

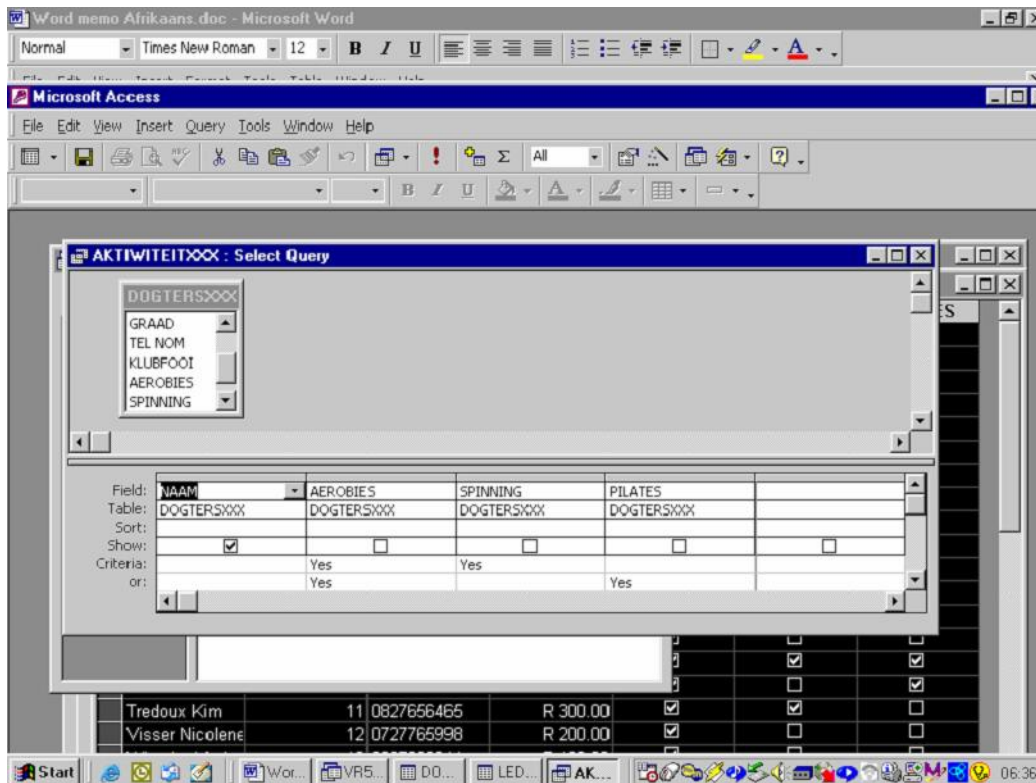
The data type determines the kind of values that users can store in the field. Press F1 for help on data types.



Tabel LEDE

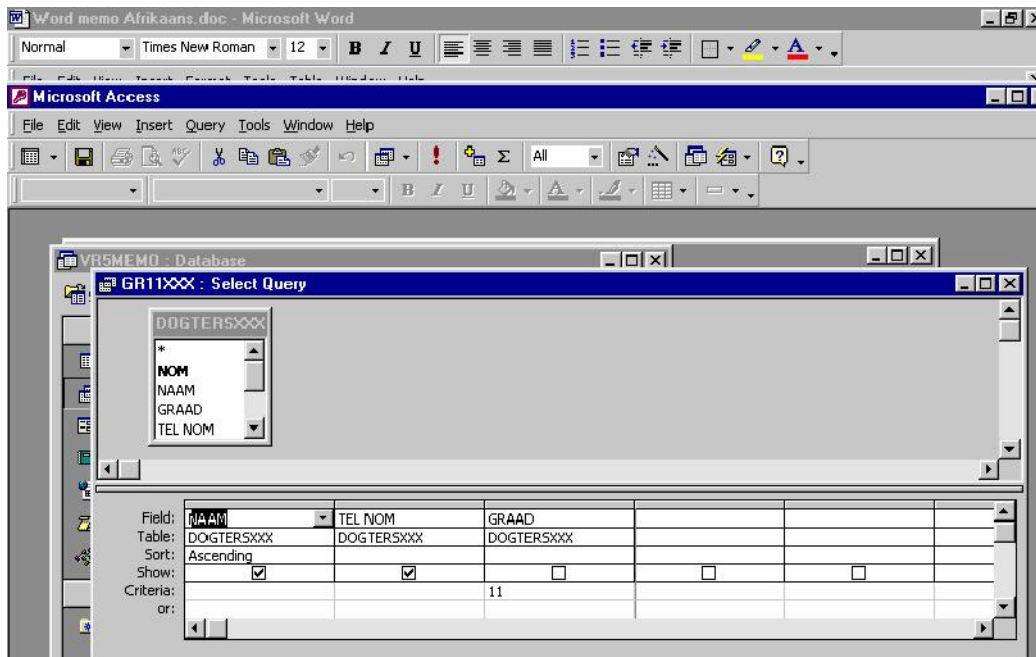
NAAM	GRAAD	TEL NOM	KLUBFOOI	AEROBIES	SPINNING	PILATES
Arnolds Dalene	10	0746787777	R 300.00	Yes	No	Yes
Botha Mari	12	0827765554	R 500.00	Yes	No	No
Carpenter Theresa	11	0726785549	R 450.00	Yes	Yes	No
Chongo Leigh	11	0837892443	R 100.00	Yes	No	Yes
Fourie Linda	12	0829028556	R 500.00	Yes	No	No
Hansen Lu-Anne	10	0727654533	R 350.00	Yes	No	Yes
Jansen Jolene	11	0834546710	R 400.00	Yes	Yes	No
Klopper Johan	12	0827562323	R 400.00	Yes	Yes	No
Klopper Johan	12	0827562323	R 400.00	Yes	Yes	No
Komalo James	10	0748974461	R 200.00	Yes	Yes	No
Komalo James	10	0748974461	R 200.00	Yes	Yes	No
Lekau Mary	10	0744447241	R 400.00	Yes	No	Yes
Lewis Clara	11	0721114452	R 200.00	Yes	Yes	Yes
Martin Denise	11	0827658787	R 500.00	Yes	No	No
Masser Germaine	10	0727654355	R 150.00	Yes	Yes	Yes
Swart Jolene	12	0746667493	R 350.00	Yes	No	Yes
Tredoux Kim	11	0827656465	R 300.00	Yes	Yes	No
Visser Nicolene	12	0727765998	R 200.00	Yes	No	No
Wheeler Marion	12	0837822311	R 100.00	Yes	No	No
White Alicia	10	0827394636	R 150.00	Yes	Yes	No
Williams Barry	11	0837891243	R 500.00	Yes	No	No
Williams Barry	11	0837891243	R 500.00	Yes	No	No
Wright Freddy	11	0823457112	R 500.00	Yes	No	No
Wright Freddy	11	0823457112	R 500.00	Yes	No	No

Query AKTIWITEIT



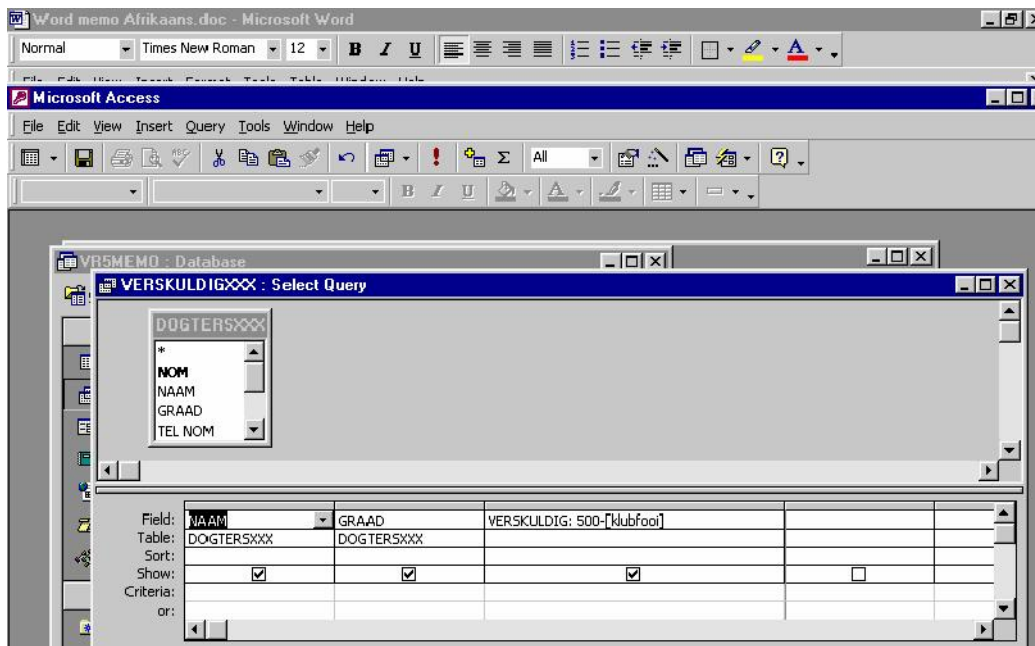
NAAM
Jansen Jolene
Hansen Lu-Anne
Lewis Clara
Tredoux Kim
Chongo Leigh
Masser Germaine
Arnolds Dalene
Carpenter Theresa
Swart Jolene
White Alicia
Lekau Mary
Klopper Johan
Komalo James

Query GR11



NAAM	TEL NOM
Carpenter Theresa	0726785549
Chongo Leigh	0837892443
Jansen Jolene	0834546710
Lewis Clara	0721114452
Martin Denise	0827658787
Tredoux Kim	0827656465
Williams Barry	0837891243
Wright Freddy	0823457112

Query VERSKULDIG



NAAM	GRAAD	VERSKULDIG
Fourie Linda	12	R 0.00
Jansen Jolene	11	R 100.00
Hansen Lu-Anne	10	R 150.00
Lewis Clara	11	R 300.00
Tredoux Kim	11	R 200.00
Botha Mari	12	R 0.00
Chongo Leigh	11	R 400.00
Masser Germaine	10	R 350.00
Visser Nicolene	12	R 300.00
Arnolds Dalene	10	R 200.00
Martin Denise	11	R 0.00
Carpenter Theresa	11	R 50.00
Swart Jolene	12	R 150.00
White Alicia	10	R 350.00
Wheeler Marion	12	R 400.00
Lekau Mary	10	R 100.00
Klopper Johan	12	R 100.00
Williams Barry	11	R 0.00
Komalo James	10	R 300.00
Wright Freddy	11	R 0.00

Verslag

NAAM	TEL NOM
Jansen Jolere	0834546710
Lewis Clara	0721114452
Tredoux Kim	0827656465
Chongo Leigh	0837892443
Martin Denise	0827658787
Carpenter Theresa	0726785549
Williams Barry	0837891243
Wright Freddy	0823457112
AANTAL:	8

Report Header	
GRAAD 11-DOGTER	
Page Header	
NAAM	TEL NOM
Detail	
NAAM	TEL NOM
Page Footer	
=Now()	EKSAMENNOMMER
="Page " & [Page] & " of " & [Pages]	
Report Footer	
AANTAL:	=Count([NAAM])

Vorm

INPUT : Form

NUM
NAME

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Form Header

INPUT OF DATA

Detail

NAME [Surname then name] NAME

1

SELECT GRADE GRADE

2

TEL NUM TEL NUM

3

CLUB FEE CLUB FEE

4

AEROBICS

5

SPINNING

6

PILATES

7

8

Toolbox

Ar abl

TABEL LEEDERS..	
Rename Table: DOGTERSXXXü/GIRLSXXX	1
KLUBFOOI/ CLUB FEE: Currencyüü	2
GRAAAD/GRADE: Validation test >=8 AND <=12üü ONLY 8 - 12 Text message üü	4
AEROBIES/AEROBICS: Default YES	2
Column heading: VERSKULDIG: 500 ü- [KLUBFOOI]ü	2
Columns: NAME üGRADEü OWINGü	3
QUERY GR11..	
GRADE = 11 ü	1
Display: NAMEü TEL NUM ü	2
Sort alphabetically	2
Heading: GRADE 11 GIRLS / GRAAD 11 DOGTERS ü	1
Columns: NAME, TEL NUMüü - -1 for extra fields. (order of fields not important)	2
Formula =COUNT ü ([NAME)ü / (count ([TEL NUM]) Caption NUMBER / AANTALü	3
Picture üü	2
Page footer: Examination number	1
QUERY ACTIVITY/ AKTIWITEIT	
Aerobics AND Spinning ü OR ü Spinning AND Pilates ü OR Aerobics AND Pilates ü	4
Column NAME ü	1
FORMXXX / VORMXXX	
Create Fom ü	1
Heading : DATA INPUT / INVOER VAN DATA üü	2
Caption: Surname first, then name ü	1
Combo box for grade üü	2
Table MEMBERS / LEDE	
Fields: üName, Grade, Tel num, Club fee, Aerobics, Spinning, Pilates	1
Primary key ü Autonumber ü	2
GIRLS üand BOYS ü	2
Sort Alphabetically üü	2
TOTAL	46