



Rewarding Learning

General Certificate of Secondary Education
2010

Uimhir Lárionaid

| | |
|----|--|
| 71 | |
|----|--|

Uimhir Iarrthóra

| |
|--|
| |
|--|

Corpoideachas

Páipéar 1

[G7401]



DÉ HAOINE 21 BEALTAINÉ, IARNÓIN

AM

1 uair 30 nóiméad.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.
Scríobh do fhreagraí sna spásanna chuige sin ar an scrúdpháipéar seo.
Freagair **gach ceann** de na **ceithre** cheist **is fiche**.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 105 an marc iomlán don pháipéar seo, le 5 mharc ar a mhéad san áireamh do chaighdeán na cumarsáide scríofa.
Léiríonn figiúirí idir lúibíní ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist

| Don Scrúdaitheoir amháin | |
|--------------------------|----------|
| Uimhreacha Leathanaigh | Marcanna |
| 2-3 | |
| 4-5 | |
| 6-7 | |
| 8-9 | |
| 10-11 | |
| 12-13 | |
| 14-15 | |
| 16-17 | |
| 18-19 | |
| 20-21 | |
| CCS | |

| | |
|-------------|--|
| Marc Iomlán | |
|-------------|--|

Rannán A

Scrúdaitheoir Amháin

Marcanna Athmharc

- 1 Liostaigh **dhá** rud dhearfacha a d'fhéadfadh Mairéad a dhéanamh le folláine mhaith coirp a choinneáil.

D'fhéadfadh Mairéad:

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- 2 Taispeánann an phíchart coibhneas a nglactar leis mar chothromaíocht shláintiúil idir na 3 phríomhchothaitheach.

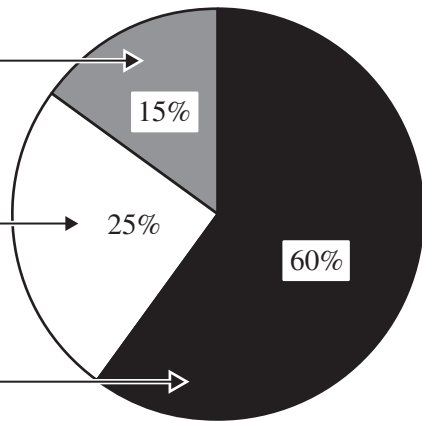
Lipéadaigh na 3 theascóg le hainm an chothaitheigh chuí ón liosta thíos.

Vitimíní **Snáithín cothaitheach** **Saill** **Próitéiní**
Uisce **Carbaihidráití** **Mianraí**

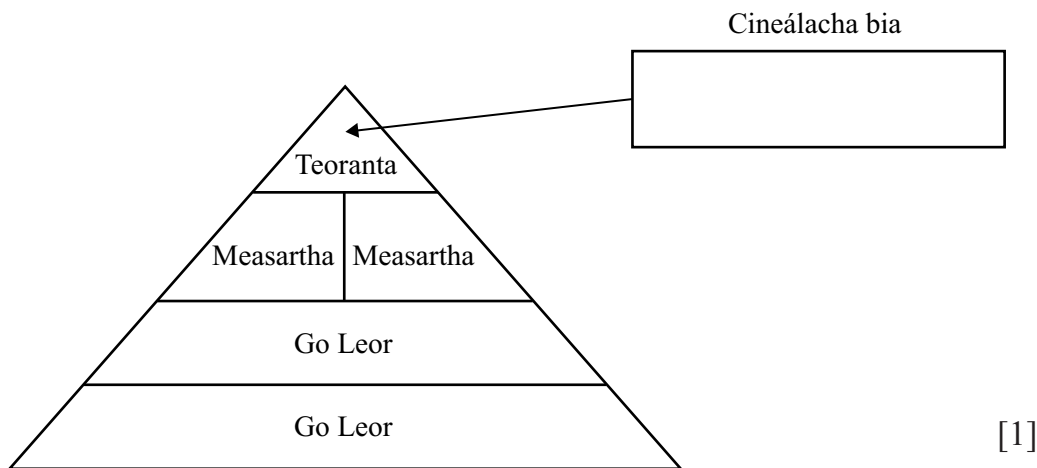
1. _____ [1]

2. _____ [1]

3. _____ [1]



- 3 Amharc ar an phirimid bhia thíos. Cé na cineálacha bia nár chóir duit ach méideanna teoranta díobh a ithe (.i. gan iad a ithe ach go hannamh)?



- 4 Léigh na ráitis agus úsáid tic (✓) le gach ráiteas a mheaitseáil le ceann de na catagóirí druga.

| Faisnéis | Spreagthaigh | Anailgéisigh thámhshuanacha | Gníomhaithe anabalacha | Fualbhrostaigh | Hormóin pheiptíde agus analóg | Béite-bhlocálaithe | Dópáil fola |
|--|--------------|-----------------------------|------------------------|----------------|-------------------------------|--------------------|-------------|
| In úsáid le crith láimhe a laghdú | | | | | | | |
| In úsáid le cur le méid matáin | | | | | | | |
| In úsáid le braistintí péine a laghdú | | | | | | | |
| In úsáid leis an éifeacht chéanna le haidréanailín a fháil | | | | | | | |

[4]

- 5 Is mó seans go dtiocfaidh galair nó tinnis áirithe ar dhaoine a chaitheann toitíní.

Ainmnigh galar riospráide nó tinneas riospráide **amháin** a bhaineann le daoine a bheith ag caitheann “go trom” le blianta fada.

[1]

| Scrúdaitheoir Amháin | |
|----------------------|----------|
| Marcanna | Athmharc |
| | |

- 6 Le himeacht ama, is féidir go gcuirfidh easpa codlata isteach ar a fheabhas a dhéanann daoine scileanna i spóirt.

Tabhair 3 fháth a thugann míniú air sin.

Le himeacht ama, is féidir go gcuirfidh easpa codlata isteach ar a fheabhas a dhéanann daoine scileanna i spóirt mar:

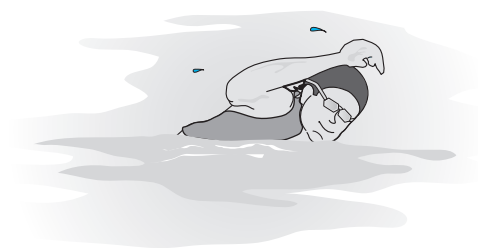
1. _____ [1]

2. _____ [1]

3. _____ [1]

- 7 Is féidir leis an snámh a bheith ina ghníomhaíocht aeróbach nó anaeróbach.

- (a) Ba chóir do shnámhóir traenáil **go haeróbach** ar chéatadán faoi leith den uas-chroírátá (UCR) le go rachaidh an traenáil chun tairbhe dó. Cén céatadán?



_____ [1]

- (b) Ba chóir do shnámhóir traenáil **go hanaeróbach** ar chéatadán faoi leith den uas-chroírátá le go rachaidh an traenáil chun tairbhe dó. Cén céatadán?

_____ [1]

- 8 Tá solúbthacht mhaith forbartha ag Séamas. Cad é an rud a shainíonn solúbthacht Shéamais?

Is é an rud a shainíonn solúbthacht Shéamais é a bheith ábalta _____

_____ [2]

- 9 Liostaigh **dhá** mhodh traenála a úsáidtear go coitianta le corpacmhainn aeróbach a fhorbairt.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- 10 Úsáid léaráidí cipíní atá lipéadaithe le miontreoracha soiléire leis an dóigh ar cheart cleachtadh meáchain do na bícéips (chun tosaigh ar an sciathán uachtair) a dhéanamh.

[4]

- 11 Cén t-ainm a thugtar ar an chineál traenála ina mbíonn grúpa matán ag feidhmiú géaga ar leith in éadan friotaíochta ach nach dtarlaíonn gluaiseacht ar bith sna géaga sin, m.sh. do bhosa a bhrú in éadan a chéile leis an fhórsa chéanna agus an fórsa a choinneáil ar feadh 15 shoicind?

| Scrúdaitheoir Amháin | |
|----------------------|----------|
| Marcanna | Athmharc |
| | |

_____ [1]

- 12 Ba mhaith le Morag a corpacmhainn aeróbach a fhorbairt thar 12 sheachtain.

Léirigh gur féidir comhcheangal de **mhinicíocht** agus d'**am** a úsáid le prionsabal an **fhorualaithe fhorchéimnithigh** a chur i bhfeidhm go héifeachtach.

Glac leis gurb í rith an ghníomhaíocht choirp a bheidh i gceist thar an dá sheachtain déag.

Glac leis go bhfanfaidh an déine ar 70%UCR (MHR) thar an dá sheachtain déag.

| Seachtain | Domh | Luan | Máirt | Céad | Déard | Aoine | Sath |
|-----------------|----------------------|------|-------|------|----------------------|-------|------|
| Seachtain 1–3 | Rith 70%UCR 30 nóim. | | | | Rith 70%UCR 20 nóim. | | |
| Seachtain 4–6 | | | | | | | |
| Seachtain 7–9 | | | | | | | |
| Seachtain 10–12 | | | | | | | |

[6]

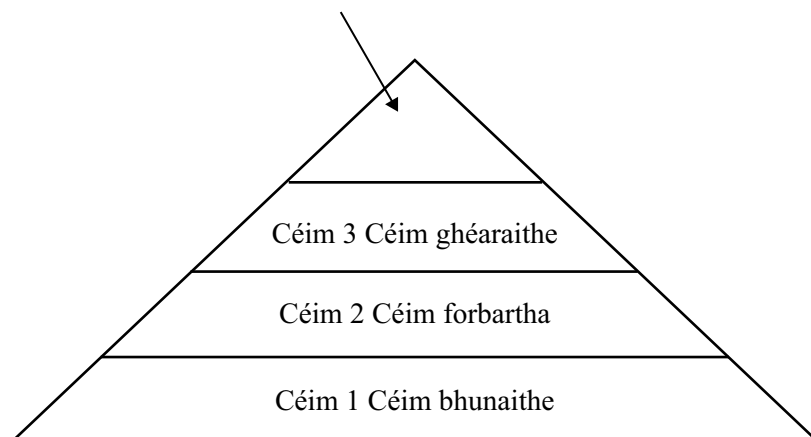
| Scrúdaitheoir Amháin | |
|----------------------|----------|
| Marcanna | Athmharc |
| | |

13 Is minic a bhíonn na céimeanna seo a leanas i gcláir thraenála.

Lipéadaigh an chéim atá ar iarraidh.

Céim 4 _____

[1]



Scrúdaitheoir Amháin

Marcanna Athmharc

- 14 Déan staidéar ar na torthaí ó na tástálacha léimeanna réaltacha a rinne grúpa mac léinn mar chuid de chlár traenála. Rinne siad na tástálacha dhá uair le linn an chláir thraenála agus uair amháin ag deireadh an chláir thraenála.

| Tástáil: An líon léimeanna réaltacha a rinne siad in 2 nóiméad | | | | |
|---|--------------------------------|--|--|--|
| Ainm | Roimh an chlár traenála | I ndiaidh Céim 1 den chlár traenála | I ndiaidh Céim 2 den chlár traenála | I ndeireadh an chláir thraenála |
| A | 15 | 30 | 40 | 50 |
| B | 38 | 46 | 50 | 48 |
| C | 47 | 52 | 50 | 55 |
| D | 12 | 16 | 20 | 23 |
| E | 20 | 35 | 27 | 43 |

- (a) Ainmnigh an mac léinn nach raibh ag déanamh aclaíocht ar bith (amhail léimeanna réaltacha) roimh an chlár traenála ach a d'oibrigh go dian le linn an chláir thraenála.

Mac léinn _____ [1]

- (b) Cad iad na pointí a luafá ar thraenáil Mhac Léinn E thar achar an chláir? Luaigh torthaí iarbhíre chun tacú leis na pointí seo.

_____ [3]

| Scrúdaitheoir Amháin | |
|----------------------|----------|
| Marcanna | Athmharc |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

15 Cén dá fhocal ón liosta thíos is oiriúnaí leis an ráiteas a chomhlánú?

hormóin cothaithigh úiré (fuíoll)

snáithín pláitíní ocsaigin dé-ocsaíd charbóin

Iompraíonn an córas imshruthaithe _____ agus

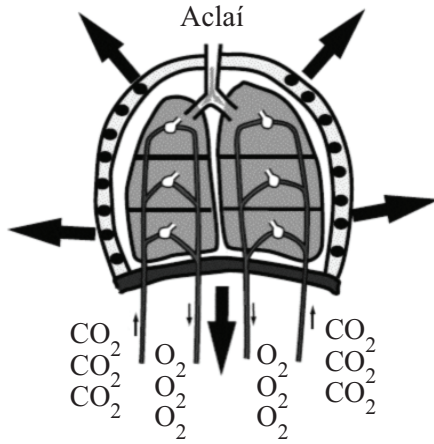
_____ chuig na matáin atá ag feidhmiú.

[1]

Scrúdaitheoir Amháin

Marcanna Athmharc

16 (a) Comhlánaigh na ráitis thíos trí na focail is oiriúnaí a roghnú ón liosta seo a leanas:



- cothaitheigh
- aibheolais
- easnacha
- análú
- aerú
- aonocsaíd charbóin
- scairt
- croírata
- traicé
- ocsaigin

Mar thoradh ar aclaíocht rialta aeróbach, éireoidh na matáin

idireasnacha agus an _____ níos láidre. Feabhsóidh beath-thoilleadh agus _____ an duine sa dóigh go mbeidh sé in ann níos mó _____ a fháil isteach sna scamhóga le gach anáil agus thar thréimhse ama. [3]

(b) Cén t-athrú a tharlaíonn leis an mhéadú ar acmhainn scaipthe sna scamhóga a mhíniú?

[2]

17 Is féidir go mbeidh tionchar ag fachtóirí géiniteacha, amhail aois agus airde, ar acmhainn duine a bheith rathúil i spóirt.

(a) Cad é atá i gceist le hacmhainn spóirt duine?

Is é acmhainn spóirt duine _____
 _____ [1]

(b) Ní dócha go mbainfidh duine a acmhainn absalóideach amach i gcúrsaí spóirt in aois a óige. Cad chuige?

Ní dócha go mbainfidh duine a acmhainn absalóideach amach i gcúrsaí spóirt in aois a óige mar

 _____ [2]

18 Scríobh cuntas gearr ar **3** chás a d'fhágfadh go mbeadh an timpeallacht i spórtlann na scoile baolach.

1. _____

 _____ [1]

2. _____

 _____ [1]

3. _____

 _____ [1]

19 Meaitseáil na frásaí seo a leanas leis an chéim foghlama is cuí. Scríobh do fhreagraí sa tábla thíos.

Feabhsú ar chomordú Gluaiseachtaí bunaithe go maith

Mionchoigeartú teicníc Na rudaí atá le déanamh a oibriú amach

Níl gluaiseachtaí éifeachtach Ardchéim

| Stíleanna foghlama | Frása 1 | Frása 2 |
|--------------------------|---------|---------|
| Céim chognaíoch | | |
| Céim chomhthiomsaitheach | | |
| Céim uathrialaitheach | | |

[3]

20 Is féidir aiseolas **intreach** agus aiseolas **eistreach** a fháil.

(a) Cad é atá i gceist le haiseolas intreach? _____

_____ [2]

(b) Cad é atá i gceist le haiseolas eistreach? _____

_____ [2]

LEATHANACH BÁN

(Leanann na ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

- 23 Léiríonn an tábla thíos cleachtadh amháin ó chiorcad a ceapadh le corpachhainn mhatánach imreoirí cluiche a fhorbairt.

| Cleachtadh samplach ón chiorcad | Brúnna aníos | | | |
|---------------------------------|--------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| | Am oibre | Am téarnaimh idir chleachtaí | An líon ciorcad atá le déanamh | Am téarnaimh idir chiorcaid |
| Seachtain 1–2 | 15 shoicind | 30 soicind | 2 | 5 nóiméad |
| Seachtain 3–4 | | | | |
| Seachtain 5–6 | | | | |
| Seachtain 7–8 | | | | |

- (a) Comhlánaigh an tábla thuas lena léiriú gur féidir prionsabal an fhorualaithe fhorchéimnithigh a chur i bhfeidhm go héifeachtach thar ocht seachtaine na traenála.

[8]

| Scrúdaitheoir Amháin | |
|----------------------|----------|
| Marcanna | Athmharc |
| | |

24 (a) Luaigh **dhá** fháth a mhíneoidh cad chuige a bhfuil sé riachtanach go mbíonn an léirshamhail “lámharcanna” (is é sin le rá, na teicnící le scil a chur i gcrích go héifeachtach, go críochnúil agus le cruinneas) ar eolas ag múinteoir nó ag cóitseálaí le scil a theagasc.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]

| Scrúdaitheoir Amháin | |
|----------------------|----------|
| Marcanna | Athmharc |
| | |

Cuireadh isteach ar chead chun an t-ábhar cóipchirt uile a atáirgeadh.
I gcásanna áirithe is féidir nár éirigh le CCEA teagmháil a dhéanamh le húinéirí cóipchirt agus beidh sé sásta na hadmhálacha sin a fágadh ar lár a chur ina gceart amach anseo ach é a chur ar an eolas.