Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid	
71	

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2013

Corpoideachas

[G9741]

G9741

DÉ MÁIRT 14 BEALTAINE, 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.
Freagair na ceisteanna **uilig**.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 100 an marc iomlán don pháipéar seo.
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.
Déanfar measúnú ar chaighdeán na cumarsáide scríofa sna ceisteanna **12** agus **25(a)**.

Don Scrúdaitheoir amháin	
Uimhir Leathanach	Marcanna
2–3	
4–5	
6–7	
8–9	
10–11	
12–13	
14–15	
16–17	
18–19	
Marc Iomlán	

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

1 Roghnaigh an focal ceart ón liosta leis an ráiteas thíos a chomhlánú.

mana **sonas** **sláinte**

feasacht **fhisiceach** **geit**

Bíonn sláinte á sainmhíniú ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte mar staid

folláine ______________________ mheabhrach shóisialta iomlán. [1]

2 Tá Seán i ndiaidh roinnt rásaí 10 km a rith le bliain anuas.

Cuir líne faoin ráiteas thíos is fearr a léiríonn **feabhsú** Sheáin sa chorpacmhainn.

(a) Ní bhíonn tuirse ar Sheán ag deireadh na rásaí 10 km.

(b) Leanann Seán leis ag rith sna rásaí 10 km agus bíonn an teicníc reathaíochta aige ag feabhsú i gcónaí.

(c) Ní bhíonn easpa anála ar Sheán ag deireadh na rásaí 10 km.

(d) Sna rásaí 10 km, fanann croíráta Sheáin istigh sa chrios cuspóra don chroíráta aige.

(e) Bíonn amanna pearsanta is fearr á rith ag Seán ar bhonn leanúnach sna rásaí 10 km. [1]

3 Cé acu **ceann amháin** de na téarmaí thíos is mó a bhfuil nasc aige le **scil a fhoghlaim**?

cleachtadh **neart** **fualbhrostaigh**

solúbthacht **buaicfheidhmíocht** **scíth**

Is é an téarma ______________________ is mó a bhfuil nasc aige

le scil a fhoghlaim. [1]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

4 Is mianra é cailciam ar chóir dó a bheith sa bhia agus sna deochanna a chaitheann muid cionn is go gcuidíonn sé le feidhmiú ceart na gcorp againn.

Ainmnigh mianra mór **amháin** eile a bhíonn de dhíth orainn ón bhia agus ó na deochanna a chaitheann muid a chuideoidh le feidhmiú ceart na gcorp againn.

____ [1]

5 Cé acu **ceann amháin** de na téarmaí, **leibhéal ard carbaihiodráite, leibhéal ard saille, nó leibhéal ard próitéine** is fearr a chuireann síos ar **phrátaí**?

Is é an cur síos is fearr ar **phrátaí** ná **leibhéal ard**

____ [1]

6 Braitheann an líon cileacalraí a bhíonn de dhíth ar dhuine ar roinnt tosca. Tá **meitibileacht** an duine ar thoisc amháin díobh.

Cad é is meitibileacht duine ann?

Is é is **meitibileacht** duine ná _______________________________

____ [1]

7 Cé acu **ceann amháin** thíos a bheadh mar chuid **d'aiste** choitianta **bia shláintiúil**?

iontógáil ard salainn **iontógáil ard saille**

iontógáil ard snáithín **iontógáil ard siúcra**

Tá **nasc** idir ____________________ agus **aiste bia shláintiúil**. [1]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

8 Cé acu **ceann amháin** de na téarmaí thíos a bhíonn nasctha de ghnáth le **rólongadh** (ag ithe barraíocht) **fadtréimhse**?

anorexia nervosa **murtall** **babhta itheacháin dosmachtaithe**

sláinte **búilime** **míchothú**

______________________________ [1]

9 Cé acu comhpháirt de dheatach toitíní:

(a) a ghlacann áit na hocsaigine sna fuilchealla dearga?

______________________________ [1]

(b) a iompraíonn na greannaitheoirí a dhéanann dochar do na fabhráin?

______________________________ [1]

(c) a ardaíonn an croírláta?

______________________________ [1]

10 Tig le hólachán alcóil de bharraíocht thar thréimhse fhada ama tionchar a imirt ar shláinte duine.

Agus "ólachán alcóil íseal-riosca" i gceist, bíonn teorainn de **thrí aonad** ar a mhéad sa lá molta do na **fir**, ach níl ach **dhá aonad** ar a mhéad sa lá molta do na **mná**. Luaigh fáth **amháin** a bhfuil an scéal amhlaidh.

____

______________________________ [1]

11 Luaigh **dhá** éifeacht a bheadh ag easpa codlata (gan codladh go leor a fháil) ar shláinte agus/nó ar fheidhmíocht.

1. ______________________________

______________________________ [1]

2. ______________________________

______________________________ [1]

12 Bíonn saintréithe pearsanta ag baint linn uilig a fhágann go bhfuil muid difriúil le gach duine eile, mar shampla, bíonn daoine indíritheacha agus daoine eisdíritheacha ar an saol. Bíonn tréithe ar leith ag baint le spóirt fosta a dhéanann difriúil iad le spóirt eile, mar shampla boghdóireacht i gcomparáid le haca oighir.

Mínigh an fáth a bhfóirfeadh spórt **na boghdóireachta, b'fhéidir**, do dhaoine **indíritheacha** agus **a bhfóirfeadh** spórt an **haca oighir** do dhaoine **eisdíritheacha**.

[6]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

13 **Mínigh** an dóigh a gcuideodh aclaíocht rialta chuí le:

(a) rialú meáchain,

____

____ [1]

(b) staidiúir.

____

____ [1]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

14 (a) Is féidir fuinneamh a tháirgeadh go **haeróbach** nó go **hanaeróbach**.

Luaigh an comórtas spóirt is fearr a mheaitseálann an dóigh a dtáirgfeadh **scoth** na lúthchleasaithe an fuinneamh i ngach cás le **Tábla 1** a chomhlánú.

Roghnaigh ó na comórtais seo a leanas

Caitheamh meáchain 100 m 200 m 800 m 5000 m Maratón

Tábla 1

Cóimheas Aeróbach/Anaeróbach	Comórtas
50% Aeróbach/50% Anaeróbach	
85% Aeróbach/15% Anaeróbach	
1% Aeróbach/99% Anaeróbach	

[3]

(b) Cuireann corpacmhainn aeróbach ar ár gcumas dúinn leanúint le gníomhaíochtaí amhail reathaíocht ar feadh tréimhsí fada gan tuirse a bheith orainn.

Cad é a shocraíonn corpacmhainn **aeróbach** an duine?

Is é a shocraíonn corpacmhainn **aeróbach** an duine ná cumas an

____

____

____

____ [3]

(c) Tig le reathaíocht a bheith ina gníomhaíocht aeróbach nó ina gníomhaíocht anaeróbach.

Cad é a fhágann gur gníomhaíocht **anaeróbach** í reathaíocht?

Is gníomhaíocht **anaeróbach** í reathaíocht nuair ______________

____

____

____ [2]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

15 Ainmnigh an chomhpháirt den chorpacmhainn:

(a) a bhíonn á socrú ag cumas matáin nó grúpa matán crapadh agus ligean go gasta.

____ [1]

(b) a tháirgeann fórsa uasta, nó fórsa ollmhór, go hiontach gasta in iarracht phléascach.

____ [1]

16 Roghnaigh an **chomhpháirt** cheart **den chorpacmhainn** as an liosta seo a leanas do gach gníomhaíocht thíos.

Táirgeadh fuinneamh aeróbach	**Táirgeadh fuinneamh anaeróbach**
Cumhacht mhatánach	**Neart matánach**
Fulangacht mhatánach	**Solúbthacht**

(a) Tréanráib 50 méadar a rith ar theann do dhíchill.

Is sampla é seo de _________________________________ [1]

(b) Rud iontach trom a thógáil go mall aníos ón urlár.

Is sampla é seo de _________________________________ [1]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

17 (a) Mínigh cad é a tharlaíonn don **chroíráta** thar thréimhse 30 nóiméad de thraenáil ar **luas leanúnach foisteanach**. Bain úsáid as croírátaí le cuidiú leat é seo a mhíniú.

____

____

____

____

____ [2]

(b) Mínigh cad é a tharlaíonn don **chroíráta** thar thréimhse 30 nóiméad de thraenáil **fartlek**. Bain úsáid as croírátaí le cuidiú leat é seo a mhíniú.

____

____

____

____

____ [2]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

18 Is féidir traenáil eatramhach a úsáid le **corpacmhainn anaeróbach** a fheabhsú.

Déan staidéar ar an dreas traenáil eatramhach seo a leanas. **Luaigh dhá** rud a **d'athrófá**, agus **mínigh an fáth** a ndéanfá iad a **athrú**, le héifeacht an dreasa traenála a uasmhéadú faoi choinne **corpacmhainn anaeróbach a fheabhsú**.

Dreas traenáil eatramhach

Fad achair:	200 m
Déine:	75% den chroíráta uasta
Athchleachtaí:	4
Fad ama athcheartaithe idir athchleachtaí:	20 soicind

[6]

19 Mínigh an dóigh a ndéantar cleachtaí **statacha solúbthachta** go **héighníomhach**.

[2]

20 (a) Mínigh prionsabal an **fhorualaithe** (na rólódála) a mbaintear úsáid as le corpacmhainn a fhorbairt.

____

____

____

____ [2]

(b) Mínigh an dóigh ar féidir prionsabal "MDFC" ("FITT") a úsáid le prionsabal an **fhorualaithe** a chur i bhfeidhm le corpacmhainn a fheabhsú.

____

____

____

____

____

____

____

____ [3]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

21 (a) **Mínigh** an **dá** dhóigh dhifriúla a dtig leat fad **ama** agus fad **achair** a úsáid le tástálacha a chur i dtreoir le monatóireacht a dhéanamh ar **leibhéil chorpacmhainn aeróbach**.

An chéad dóigh

____

____

____

____

____

____ [3]

An dara dóigh

____

____

____

____

____

____ [3]

(b) Cé acu **comhpháirteanna den chorpacmhainn** a bheadh á dtomhas ag na **tástálacha** seo a leanas?

(i) **Tástáil 1** An líon brúnna aníos atá déanta in 60 soicind.

Dhéanfadh an tástáil seo ______________________________

matánach a thomhas [1]

(ii) **Tástáil 2** An léim leathan as seasamh (léim fhada dhá chos)

Dhéanfadh an tástáil seo ______________________________

matánach a thomhas [1]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

22 (a) Aeráil = Minicíocht análacha/nóiméad × toirt aeir a thógtar isteach le gach anáil.

Nuair a thosaíonn tú i mbun aclaíochta, m.sh. nuair a ritheann tú, méadaíonn do chuid aerála. **Mínigh** é seo.

____

____

____

____ [2]

(b) Mar gheall ar aclaíocht rialta aeróbach, tig leat breis ocsaigine a thabhairt isteach i do chuid scamhóg le gach anáil.
Mínigh cad iad na **hathruithe fisiceacha** a chuireann ar do chumas duit a leithéid a dhéanamh.

____

____

____

____ [2]

(c) Méadaítear an t-achar dromchla faoi choinne malartú gás mar gheall ar aclaíocht rialta aeróbach.
Mínigh cad iad na **hathruithe fisiceacha** a tharlaíonn lena leithéid a éascú.

____

____

____

____ [2]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

23 Cuir síos go soiléir ar **cheithre rud dhifriúla** is féidir le lucht spóirt a dhéanamh **leis an riosca a íoslaghdú** a bhaineann **le gortú a fháil** agus iad ag imirt **ceithre spórt dhifriúla**.

1. Ainm an spóirt ______________________________

Gníomh le riosca an ghortaithe sa spórt seo a íoslaghdú ______________

______________________________ [1]

2. Ainm an spóirt ______________________________

Gníomh le riosca an ghortaithe sa spórt seo a íoslaghdú ______________

______________________________ [1]

3. Ainm an spóirt ______________________________

Gníomh le riosca an ghortaithe sa spórt seo a íoslaghdú ______________

______________________________ [1]

4. Ainm an spóirt ______________________________

Gníomh le riosca an ghortaithe sa spórt seo a íoslaghdú ______________

______________________________ [1]

LEATHANACH BÁN

(Leanann na ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

24 Déan staidéar ar an tréimhse fuaraithe seo a leanas. Maíodh gur gníomhaíocht chuí í i ndiaidh dreas traenála crua le meáchain sa ghiomnáisiam. Bhí an dreas traenála á dhéanamh le neart matánach (láidreacht mhatánach) a fheabhsú. Freagair an cheist a leanann.

Mionsonraí na tréimhse fuaraithe:

- Déan 5 nóiméad de reathaíocht chrua ar an mhuileann coise; déan 5 nóiméad de rothaíocht chrua; déan 5 nóiméad de rámhaíocht chrua agus 5 nóiméad d'obair chrua ar chrostraenálaí. Is malairt aclaíochta é seo ón traenáil le meáchain agus déanfaidh sé an ráta cuisle a ísliú de réir a chéile.
- Déan 2 thacar de 30 athchleachtadh do gach aclaíocht a rinneadh sa dreas traenála le meáchain ach le meáchan níos éadroime (15 UA) (15 RM). Beidh an obair seo furasta ag na matáin agus cuideoidh sí fosta leis an duine fulangacht mhatánach a fhorbairt.
- Déan 2 nóiméad d'aclaíochtaí gluaiseachta do gach ceann de na hailt mhóra. Déanfaidh na haclaíochtaí seo an sreabhán sionóibhiach thart ar na hailt a théamh agus beidh siad in ann bogadh níos saoire dá bharr.
- Déan aclaíochtaí statacha solúbthachta leis na matáin is mó sa chorp a shíneadh. Coinnigh gach síneadh go ceann 20–30 soicind. Déan gach aclaíocht uair amháin eile.

Déan fóirsteanacht gach céime den tréimhse fuaraithe a **mheasúnú**. **Mínigh** cad é atá ceart nó mícheart, dar leat, le gach céim agus cad é a **mholfá** ba chóir a dhéanamh.

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

[12]

25 Ba mhaith le cara agat **spraoi-rith carthanachta 10 km a dhéanamh i gceann 6 seachtaine**. Tógann sé 60 nóiméad ar do chara 10 km a rith go rialta gan mórán stró. Mar sin de, ba mhaith le do chara an spraoi-rith carthanachta 10 km seo a dhéanamh taobh istigh de 50 nóiméad.

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

(a) **Luaigh**, agus **mínigh go hachomair**, an chomhairle a thabharfá don chara maidir leis na rudaí thíos:

- An **cineál aclaíochta** ba chóir don chara a dhéanamh sna dreasa traenála thar an tréimhse sé seachtaine.
- An **modh traenála** ba chuí le húsáid ag an chara thar an tréimhse sé seachtaine.
- **Minicíocht** na ndreas traenála thar an tréimhse sé seachtaine.
- **Déine** gach dreas traenála thar an tréimhse sé seachtaine.
- Na **faid ama** a bheas le caitheamh i mbun aclaíochta sna dreasa traenála thar an tréimhse sé seachtaine.

[10]

(b) Cuir do chuid comhairle i bhfeidhm maidir le cad é a bheadh le déanamh i ndáiríre le linn na tréimhse traenála. Comhlánaigh an eangach thíos le hábhar gach dreas traenála a leagan amach don chara. [9]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

	Domh	Luan	Máirt	Céad	Déar	Aoine	Sath
Seachtain 1							
Seachtain 2							
Seachtain 3							
Seachtain 4							
Seachtain 5							
Seachtain 6							

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.

113114