

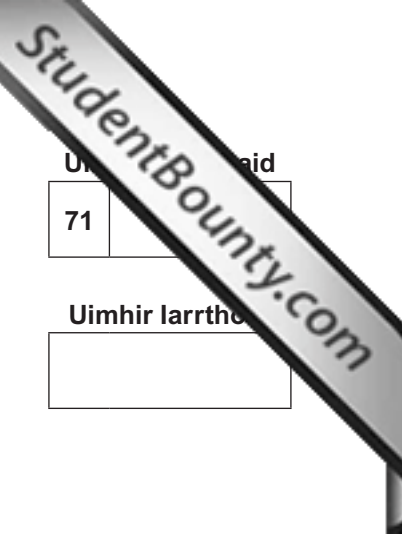


General Certificate of Secondary Education
2013

Corpoideachas

[G9741]

DÉ MÁIRT 14 BEALTAINE, IARNÓIN



Uimhir Lárionaid
71

Uimhir Iarrthóra

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	



8177.04R

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 croírata Sheáin istigh sa chrios cuspóra don chroírata 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 thoisic 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]

13 Mínigh an dóigh a gcuideodh aclaíocht rialta chuí le:

(a) rialú meáchain,

_____ [1]

(b) staidiúir.

_____ [1]

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

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

[2]

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

[2]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

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

22 (a) Aeráil = Minicíocht análacha/nóiméad \times 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

LEATHANACH BÁN

(Leanann na ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

(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.