



General Certificate of Secondary Education
2015

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

Corpoideachas



[G9741]

G9741

DÉ HAoine 15 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.

Ní mór duit na ceisteanna a fhreagairt sna spásanna chuige sin.

Ná scríobh taobh amuigh den achar bhoscáilte ar gach leathanach nó ar leathanaigh bhána.

Comhlánaigh le dúch gorm nó le dúch dubh amháin. **Ná scríobh le peann glóthaí.**
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.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gCeisteanna **13, 19** agus **21**.



- 1 Tá a lán gníomhaíochtaí inghlactha fóillíochta nach mbaineann le rannpháirtíocht sa spórt nó le rannpháirtíocht i ngníomhaíocht fhisiceach.

Ainmnigh **dhá** ghníomhaíocht fóillíochta nach bhfuil spórtúil ná fisiceach.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- 2 (a) **Mínigh** cad é a chiallaíonn an téarma **áis spóirt**.

_____ [1]

- (b) **Mínigh** cad é mar is féidir le háiseanna spóirt **a bheith** i gceantar tionchar a imirt ar rannpháirtíocht i spórt.

_____ [2]

- 3 Deirtear gur féidir leat bheith aclaí faoi choinne spórt amháin cé nach bhfuil tú aclaí faoi choinne spórt eile.

Luaigh sampla ón spórt a léiríonn go dtuigeann tú é seo go soiléir.

_____ [1]



4 Úsáid **dhá** cheann de na téarmaí atá curtha ar fáil thíos le cuidiú leat an ráiteas a leanann a chomhlánú.

sláinte shóisialta	daoine óga	féinmheas
sláinte fhisiceach	gnásanna	acmhainn mheabhrach
carachtar	corpacmhainn fhisiceach	daoine aosta

Nuair a úsáidtear an téarma **aclaíocht**, tagraíonn sé de ghnáth

d'fhorbairt _____ . Nuair a úsáidtear

an téarma **traenáil**, tagraíonn sé de ghnáth d'fhorbairt _____

_____ .

[2]

5 Ainmnigh **dhá** thoisic, atá difriúil agus tábhachtach, a dtig leo tionchar a imirt ar na riachtanais laethúla fuinnimh atá ag duine.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

9352.03



28G974103

- 6 (a) Is druga cumhachtach mearghníomhach í nicitín a bhfuil contúirt ollmhór andúile ag baint leis.

Luaigh **dhá** éifeacht atá ag an **nicitín** ó dheatach tobac ar an chorp.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- (b) (i) Míneigh cad chuige a n-imríonn an **aonocsaíd charbóin** i ndeatach tobac tionchar ar fheidhmíochtaí aeróbacha.

_____ [1]

- (ii) Cad é a chaithfidh an corp a dhéanamh le héifeacht **na haonocsaíde carbóin** a shárú le feidhmíochtaí aeróbacha a chothabháil?

_____ [1]





7 (a) Míneigh an dóigh a dtig le hinneachar roinnt **bianna** tionchar a imirt ar chaighdeán an chodlata a bhíonn ag duine.

[2]

(b) Míneigh an dóigh a dtig le hinneachar roinnt **deochanna** tionchar a imirt ar chaighdeán an chodlata a bhíonn ag duine.

[2]

8 Luaigh **trí** dhifríocht idir an saol sna 1800idí agus an saol inniu a mhíneodh cad chuige a mbíonn ar a lán daoine anois gníomhaíocht fhisiceach leordhóthanach chuí a phleanáil isteach ina mbeatha, lena gcorp a choinneáil folláin agus ag obair i gceart.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

3. _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



9 Roinnt daoine aosta a dhéanann aclaíocht chuí rialta, déileálann siad níos fearr le tascanna coitianta fisiceacha gach lae ná roinnt daoine atá níos óige nach ndéanann aclaíocht ar bith. Míniú é seo.

[2]

10 (a) Comhlánaigh na habairtí seo a leanas.

Táirgtear fuinneamh _____ **gan** ocsaigin. [1]

Táirgtear fuinneamh _____ **le** hocsaigin. [1]

(b) Cad é a chuireann **cumhacht mhatánach** ar chumas matáin duine a dhéanamh?

Cuireann cumhacht mhatánach ar chumas matáin duine _____

[2]

(c) Cad é a chinneann **fulangacht mhatánach** duine?

Bíonn fulangacht mhatánach duine á chinneadh ag _____

[2]



11 (a) Míneadh go mion cad é atá i gceist le traenáil **fartlek**.

[3]

(b) Cad é is traenáil **isiméadrach** ann?

[2]

(c) Ainmnigh **dhá** mhodh traenála dhifriúla a úsáidtear le **solúbthacht** a fhorbairt.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



12 (a) **Cá huair**, de ghnách, a chuirtear prionsabal an **bhuactha** i bhfeidhm i gclár traenála?

_____ [1]

(b) Cad iad an **dá** athrú ar an traenáil a tharlaíonn de ghnáth le linn chéim an **bhuactha**?

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]



14 Míneigh **dhá** ghníomh dhearfacha ar chóir do dhuine iad a dhéanamh le déileáil le tinneas agus/nó le gortú pearsanta agus é ag traenáil agus ag dul san iomaíocht i spórt ionas nach dtarlódh aon dochar breise dó.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]



15 Déan staidéar ar **Tábla 1** thíos agus freagair na ceisteanna a leanann.

Tábla 1

Miondealú Fuinnimh i dTrí Bhia					
Bia A		Bia B		Bia C	
Carbaihiodráit	45 %	Carbaihiodráit	75 %	Carbaihiodráit	60 %
Saill	35 %	Saill	15 %	Saill	25 %
Próitéin	20 %	Próitéin	10 %	Próitéin	15 %

(a) Cé acu de na trí bhia, **A**, **B** nó **C**, is mó atá cosúil leis an rud a mheastar gur bia cothromaithe, sláintiúil é?

Roghnóinn **Bia** _____ . [1]

(b) Cé acu bia ina bhfuil an méid is mó fuinnimh (is é sin ciligiúil/cileacalra)? **Mínigh** do fhreagra.

Roghnóinn **Bia** _____ . Dhéanfainn é seo mar _____

_____ [2]

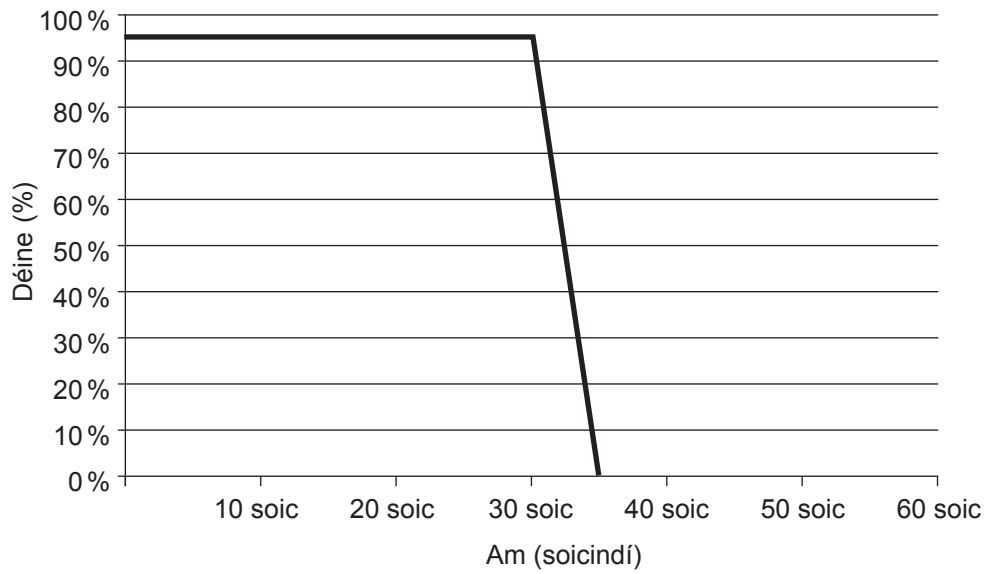
(c) Na lipéid ar bhia, cuireann siad faisnéis ar fáil faoi charbaihiodráití, faoi chineálacha saille agus faoi phróitéiní. Ainmnigh aon fhósa eile faisnéise a chuirtear ar fáil go minic ar an chuid seo den lipéad bia.

Ar an chuid seo den lipéad bia, cuirtear faisnéis ar fáil fosta faoi _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



16 (a) Déan staidéar ar **Fíor 1** a thaispeánann feidhmíocht lúthchleasaí agus ansin freagair an cheist a leanann.



Fíor 1

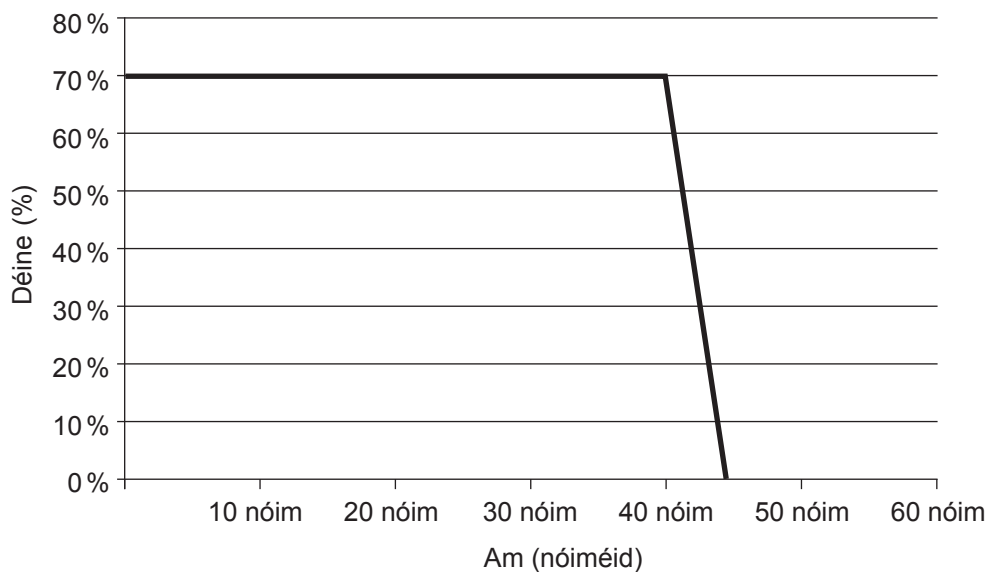
Cad é a thaispeánann **Fíor 1** faoi fheidhmíocht an lúthchleasaí?

Taispeánann **Fíor 1** _____

[2]



(b) Déan staidéar ar **Fíor 2** a thaispeánann feidhmíocht lúthchleasaí agus ansin freagair an cheist a leanann.



Fíor 2

Cad é a thaispeánann **Fíor 2** faoi fheidhmíocht an lúthchleasaí?

Taispeánann **Fíor 2** _____

[2]

[Tiontaigh an leathanach



17 Déan na roghanna a luacháil i ngach ceann de na cúig réimse a thaispeántar thíos.

Úsáid **Tábla 2** ar an leathanach thall le do roghanna ó gach ceann de na réimsí a iontráil, ionas go mbeidh dreas éifeachtach de thraenáil eatramhach **aeróbach** nach mairfidh níos faide ná 80 nóiméad, agus scíth san áireamh, ag duine fireannach atá fiche bliain d'aois.

Réimse 1

Meánráta croí do na tréimhsí oibre (buillí sa nóiméad)						
40	70	100	130	160	190	220

Réimse 2

Fad (ama) na dtréimhsí oibre (soicindí)						
10	20	30	40	50	60	70

Réimse 3

Am téarnaimh idir na tréimhsí oibre (soicindí)						
0	60	90	120	150	180	210

Réimse 4

Líon athchleachtaí						
5	10	15	20	25	30	35

Réimse 5

Líon tacar (scíth 3 nóiméad idir na tacair)						
3	4	5	6	7	8	9



Tábla 2

Meánráta croí do na tréimhsí oibre (buillí sa nóiméad)	
Fad (ama) na dtréimhsí oibre (soicindí)	
Am téarnaimh idir na tréimhsí oibre (soicindí)	
Líon athchleachtaí	
Líon tacar (scíth 3 nóiméad idir na tacair)	

[5]

[Tiontaigh an leathanach



- 18 Is den dea-chleachtas é 60 nóiméad ar a laghad den aclaíocht mheasartha a bheith agat gach lá.

Gan spórtlann nó áis spóirt den chineál sin a úsáid, tabhair breac-chuntas ar **cheithre** dheis do dhuine 60 nóiméad, ach gan níos mó ná 90 nóiméad, aclaíochta sa lá aige a dhéanamh. Luaigh an cineál aclaíochta a dhéanadh an duine, an áit a ndéanadh sé an aclaíocht, an uair a dhéanadh sé í agus an fad ama a dhéanadh sé í.

Is iad na moltaí a dhéanfainn ná:

Cén aclaíocht?	Cá háit?	Cá huair?	Cá fhad?
1			
2			
3			
4			
Líon iomlán na nóiméad			

[4]





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

9352.03



28G974117

- 19 Chríochnaigh lúthchleasaí an Tástáil Rith Tointeála 20 Méadar (Blíphástáil) dhá uair leis an dul chun cinn a rianú a bhí á dhéanamh maidir le haclaíocht aeróbach a fhorbairt. Rinneadh an chéad tástáil roimh thús an chlár thraenála agus rinneadh an dara tástáil i ndiaidh dó an clár traenála a chomhlánú.

Déan staidéar ar an fhaisnéis atá tugtha don dá ócáid nuair a rinneadh na tástálacha agus ansin freagair an cheist a leanann.

Faisnéis	An chéad tástáil aclaíochta	An dara tástáil aclaíochta
Áit:	Spórtlann na scoile	Páirc féir na scoile
Aimsir:	Níl seo ábhartha (taobh istigh)	Fuar ach tirim
An trealamh a úsáideadh:	Cóin, seinnteoir CDanna le CD fóirsteanach	Cóin, seinnteoir CDanna le CD fóirsteanach
Leagan amach:	Cóin leagtha ag dhá cheann na spórtlainne (20 m eatarthu)	Chéimnigh an múinteoir amach 20 m leis na cóin a chur
Ullmhú:	Gan téamh suas	Téamh suas comhlánaithe
Prótacal:	Trasnaigh líne ag ceann na spórtlainne le cos amháin. Brúigh den bhalla.	Gabh thar na cóin leis an dá chos roimh thiontú
Deireadh na tástála:	Críochnaigh nuair nach sroicheadh tú ceann na spórtlainne roimh an 'bhlíp'	Críochnaigh nuair nach sroicheadh tú na cóin ar dhá bhlíp leantacha
Torthaí:	90 fad den spórtlann comhlánaithe	50 cuairt comhlánaithe

Measúnaigh (meas) **iontaofacht** thorthaí na dtástálacha maidir le forbairt na haclaíochta aeróbaí a rianú go cruinn. Míniú do chuid torthaí.





[6]

9352.03

[Tiontaigh an leathanach



28G974119

20 Freagair na ceisteanna seo a leanas ar thraenáil cuarda lena thaispeáint gur féidir leat dreas traenála éifeachtach **tosaigh** a chumadh a chuideoidh le haclaíocht ginearálta sláinte-bhainteach a fhorbairt do ghrúpa.

(a) Mínigh an **réimse cleachtaí** ar chóir iad a chuimsiú sa chuaird.

[2]

(b) Mínigh an **t-ord** inar chóir cleachtaí a dhéanamh.

[2]

(c) Mínigh cad chuige a roghnófa **am i soicindí do gach cleachtadh** atá le déanamh seachas líon athchleachtaí atá le déanamh.

[2]



(d) Míneigh bunphrionsabail do rogha maidir le **ham téarnaimh** idir na cleachtaí.

[2]

(e) Dá mbeadh am socair agat don dreas traenála cuarda, m.sh. 30 nóiméad, cad iad na rudaí sainiúla (athróga) a dtiocfadh leat iad a choigeartú nó a athrú sa chuaird ionas go gcríochnódh gach duine trí chuaird iomlána san am a socraíodh?

[2]

[Tiontaigh an leathanach



21 Cad iad na buntáistí as cleachtaí a roghnú lena n-úsáidtear ‘meaisíní meáchain sheasta’ sa spórtlann do dhaoine nach ndearna traenáil meáchain roimhe sin?

[6]





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

9352.03



28G974123

22 Taispeáin gur féidir leat na prionsabail chuí traenála a chur i bhfeidhm le neart matánach a fhorbairt.

- (a) Taifead do rogha de Uasmhéid Athchleachtaí (UA) (RM) agus an líon athchleachtaí do gach ceann de na cúig chéim den chlár traenála. Cuimhnigh go bhfuil an clár traenála ann le neart matánach a fhorbairt.

Caithfidh tú **trí** Uasmhéid Athchleachtaí dhifriúla (UA) (RM) **ar a laghad** a roghnú thar na cúig chéim den chlár traenála.

Céimeanna an chlár thraenála	Uasmhéid Athchleachtaí (UA) (RM)	Líon Athchleachtaí	Líon Tacar
Seachtainí 1–3			3
Seachtainí 4–6			3
Seachtainí 7–9			3
Seachtainí 10–12			3
Seachtainí 13–15			3

[5]

- (b) Mínigh cad é mar a chuideoidh do rogha d’Uasmhéid Athchleachtaí (UAanna) (RMs) le neart matánach a fhorbairt thar na cúig chéim den chlár traenála.

[3]



(c) Míneigh an dóigh a bhfuil do rogha den líon athchleachtaí fóirsteanach do na cúig chéim den chlár traenála.

[2]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

9352.03



28G974125

LEATHANACH BÁN
NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

9352.03



28G974126





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

9352.03



28G974127

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

Don Scrúdaitheoir Amháin	
Uimhir Ceiste	Marcanna
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
Marc Iomlán	

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.

177582



28G974128