



General Certificate of Secondary Education
2018

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

Corpoideachas

Páipéar 1



[G9741]

G9741

DÉ HAOINE 18 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 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 atá priontáilte 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 **9, 19** agus **21(b)**.



- 1 (a) Le bheith go hiomlán sláintiúil ba chóir do dhaoine a bhfolláine coirp, shóisialta agus mheabhrach a chothabháil.

Ainmnigh **dhá** ghníomhaíocht a d'fhéadfadh duine a dhéanamh le meabhairshláinte mhaith a fhorbairt.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- (b) Ainmnigh riocht **amháin** a d'fhéadfadh daoine a fhorbairt dá ndéanfadh siad neamart sa mheabhairshláinte acu.

_____ [1]

- 2 Bain úsáid as **dhá** cheann de na téarmaí thíos le cuidiú leat na ráitis a leanann a chomhlánú.

míshláintiúil go fisiceach

sláintiúil go fisiceach

corpacmhainneach

buaic-chorpacmhainn fhisiceach

1. Ciallaíonn _____ aclaíocht a dhéanamh le bail réasúnta a choinneáil ar an chorp. [1]

2. Ciallaíonn _____ an corp a thraenáil le bheith sa riocht is fearr agus is féidir. [1]



3 (a) Féadann inspreagadh tionchar a imirt ar rannpháirtíocht duine i ngníomhaíochtaí coirp agus i spórt. Cad é is inspreagadh ann?

Is é is inspreagadh ann ná _____

_____ [1]

(b) D'fhéadfaí inspreagadh eistreach a úsáid le duine óg a ghríosú le stíl mhaireachtála ghníomhach shláintiúil a leanúint. Luaigh trí shampla den inspreagadh **eistreach**.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



- 4 Bain úsáid as **Tábla 1** thíos le difríochtaí idir áiseanna spóirt san earnáil phoiblí agus san earnáil phríobháideach a shainithint.

Tábla 1

	Earnáil Phoiblí	Earnáil Phríobháideach
Faoi úinéireacht:		
Maoinithe ag:		
Feidhm:		

[6]



5 Ba chóir go mbeadh na comhábhair seo a leanas in aiste chothrom shláintiúil bia:

vitimíní	próitéiní	sailte	carbaihiodráití
mianraí	uisce	snáithín cothaithe	

Roghnaigh an comhábhar ar chóir gurbh ionann é agus **10–15%** d'aiste chothrom bia.

_____ [1]

6 Is comhábhar tábhachtach iad sailte d'aiste chothrom shláintiúil bia cionn is go soláthraíonn siad foinse thánaisteach do tháirgeadh fuinnimh.

Luaigh feidhm **amháin** eile ag sailte in aiste bia.

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



- 7 (a) Cé acu de na comhábhair aiste bia seo a leanas a d'athródh reathaí maratón le feidhmíocht a fheabhsú sa tréimhse ama roimh an mharatón?

vitimíní

próitéiní

sailte

carbaihiodráití

mianraí

snáithín cothaithe

Is é an comhábhar aiste bia ná _____ [1]

- (b) Mínigh na hathruithe ar aiste bia a dhéanfadh an lúthchleasaí sa tseachtain roimh an mharatón.

- 8 Féadann alcól a ól roimh pháirt a ghlacadh i ngníomhaíocht coirp tionchar diúltach a imirt ar chomhordú gníomhaí spóirt.

Luaigh **dhá** éifeacht eile a d'fhéadfadh a bheith ag alcól ar fheidhmíocht.

1. _____ [1]

2. _____ [1]





9 Féadann duine páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp neamhiomaíocha mar chuid d'am fóillíochta. Seachas feabhas ar chorpacmhainn fhisiceach, luaigh agus mínigh trí thairbhe breise mar gheall ar pháirt a ghlacadh i ngníomhaíocht coirp neamhiomaíoch.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]

3. _____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach



10 (a) Míniú cad é a chuireann **luas matánach** ar a gcumas do mhatáin duine a dhéanamh.

Cuireann luas matánach ar a gcumas do mhatáin duine _____

_____ [1]

(b) Is toisc í aois a fhéadann **luas matánach** duine a dhearbhu. Luaigh **dhá** toisc fhisiceacha eile.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]



11 An é táirgeadh fuinneamh **aeróbach** nó **anaeróbach** is **tábhachtaí** le bheith cuimsithe i gclár aclaíochta **ar son na sláinte**?

(a) Roghnóinn táirgeadh fuinneamh _____ mar an

ceann is tábhachtaí do chlár aclaíochta ar son na sláinte.

[1]

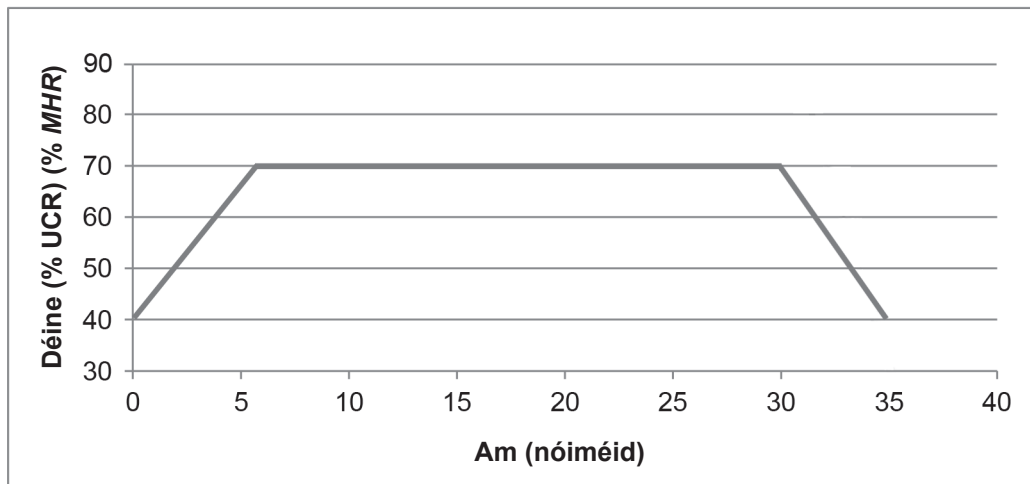
(b) Míinigh do rogha.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



12 Déan staidéar ar **Fhíor 1** a thaispeánann feidhmíocht lúthchleasaí agus ansin freagair na ceisteanna a leanann.



Fíor 1

(a) Ainmnigh an **modh traenála** atá in úsáid ag an lúthchleasaí sa tseisiún.

Is é an modh traenála ná _____ [1]



(b) Bain úsáid as fianaise **shonrach** ó **Fhíor 1** le do rogha a chosaint.

[3]

(c) Sa chás nach féidir an modh traenála a athrú, mínigh dóigh **amháin** a bhféadfaí prionsabal na **héagsúlachta** a chur i bhfeidhm ar thraenáil an lúthchleasaí le suim a choinneáil ann.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



- 13 Déan staidéar ar an tseisiún traenála i d**Tábla 2** thíos agus ansin freagair na ceisteanna a leanann.

Tábla 2

Fad slí	100m
Am	14 shoicind
Athchleachtaí	4
Am téarnaimh eatarthu	56 soicind

- (a) Ainmnigh an **modh traenála** atá in úsáid ag an lúthchleasaí sa tseisiún.

Is é an modh traenála ná _____ [1]

- (b) Is í corpacmhainn **anaeróbach** an chomhpháirt den chorpacmhainn fhisiceach is dóchúla a fheabhsóidh mar gheall ar an tseisiún traenála seo.

Bain úsáid as fianaise **shonrach** ó **Thábla 2** le seo a chosaint.

[2]



(c) An modh traenála céanna in úsáid agat, déan an **t-am**, na **hathchleachtaí** (na hiarrataí) agus an **t-am téarnaimh** a phleanáil do sheisiún traenála faoi choinne corpacmhainn **aeróbach** a fhorbairt le **Tábla 3** thíos a chomhlánú.

Tábla 3

Fad slí	400 m
Am	
Athchleachtaí	
Am téarnaimh eatarthu	

[3]

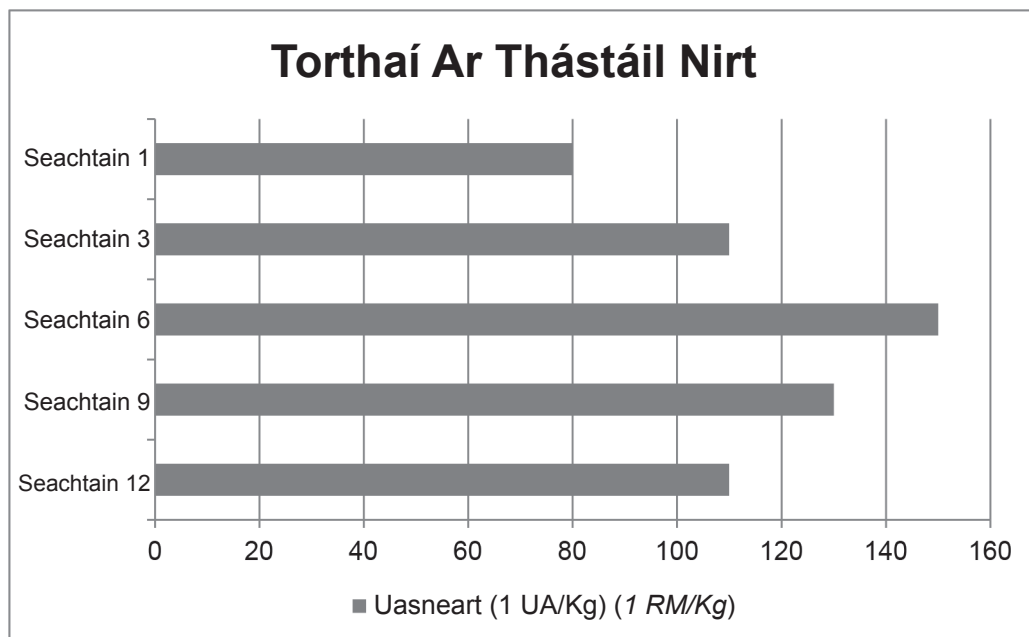
[Tiontaigh an leathanach

11318.02



28G974113

- 14 Déan staidéar ar **Fhíor 2** a thaispeánann feidhmíocht lúthchleasaí agus ansin freagair na ceisteanna a leanann.



Fíor 2

- (a) Cé acu prionsabal traenála a léirigh an lúthchleasaí ó **sheachtainí 6–12**?

_____ [1]

- (b) Bain úsáid as fianaise **shonrach** ó **Fhíor 2** le do rogha a chosaint.

_____ [2]



15 Léigh na ráitis thíos agus roghnaigh an **ceann amháin** is fearr a léiríonn prionsabal traenála na **sainiúlachta**.

- A. Meáchain throm a thógáil le feidhmíocht aeróbach a mhéadú
- B. Brúnna aníos a dhéanamh le méid na coime a laghdú
- C. Tréansiúl a dhéanamh le neart na ngéag láimhe a fheabhsú
- D. Suíonna aniar a dhéanamh le neart mhatáin an bhoilg a mhéadú

Is é _____ is fearr a léiríonn prionsabal na sainiúlachta. [1]

16 Luaigh **dhá** thairbhe a bhaineann le **hamanna téarnaimh** agus **laethanta scíthe a phleanáil** isteach i gclár traenála le feidhmíocht a fheabhsú.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



17 Mar chuid de chlár aclaíochta féadann duine croírata a thomhas le monatóireacht a dhéanamh ar leibhéal chorpacmhainne. Anseo thíos tá trí luach croírata dhifriúla.

(a) **Cuir** na luachanna croírata isteach i **dTábla 4** le croírata scíthe, oibre agus téarnaimh duine a thaispeáint.

150 BSN (BPM)

70 BSN (BPM)

90 BSN (BPM)

Tábla 4

Croírata scíthe	Croírata oibre	Croírata le linn téarnaimh

[1]

(b) Míniú cad chuige ar chuir tú an luach i **dTábla 4** mar **chroírata oibre**.

[1]

(c) Míniú cad chuige ar chuir tú an luach i **dTábla 4** mar **chroírata téarnaimh**.

[2]

(d) Luaigh an **t-athrú** ar **chroírata scíthe** a mbeadh duine ag dúil leis dá mbeadh aclaíocht aeróbach éifeachtach.

[1]





18 Cuir síos ar an dóigh ar féidir tástáil a chur i dtreoir ag úsáid **athdhéanamh** cleachtadh ar leith le leibhéal **corpacmhainn mhatánach** a mheasúnú.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



19 Luaigh trí athrú fhisiceacha a tharlaíonn sna **matáin** cnámharlaigh de bharr traenáil **aeróbach rialta chuí**. Míneigh an dóigh a gcuidíonn gach ceann de na hathruithe fhisiceacha seo le **feidhmíocht a fheabhsú**.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]

3. _____

_____ [2]





20 Luaigh **ceithre** fháth a bhfuil sé tábhachtach do shláinte agus sábháilteacht na ndaoine uilig atá ag baint le gníomhaíocht fhisiceach go gcloíonn siad le **rialacha** agus **cóid iompair**.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

4. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



21 (a) Cuidíonn téamh suas le córais coirp duine a ullmhú don dreas traenála. Scríobh dhá fheidhm eile le **téamh suas** a chuimsiú roimh an dreas traenála.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(b) Déan staidéar ar **Thábla 5** a thugann breac-chuntas ar **théamh suas**. Maíodh go raibh sé seo fóirsteanach faoi choinne dreas traenála **ar son sláinte** le corpacmhainn aeróbach a fhorbairt trí rith leanúnach ar luas réidh.

Tábla 5

CÉIM 1	Gníomhaíocht ardaithe cuisle	Athchleachtaí ráibe de 60 m, 80 m, 100 m le scíth 30 soicind idir athchleachtaí ag obair ar 95% UCR (<i>MHR</i>). Déan 3 thacar.
CÉIM 2	Cleachtaí soghluaisteachta	Déan ailt íochtair an choirp soghluaiste trí iad a bhogadh chomh gasta agus is féidir taobh amuigh den ghnáthraon gluaiseachta acu. Caith 30 soicind ar gach cleachtadh.
CÉIM 3	Cleachtaí solúbthachta	Comhlánaigh cleachtaí searradh balaistíoch a chlúdaíonn matáin na coise. Caith 45 soicind ar gach cleachtadh searrtha.





Mínigh cad é atá **mícheart**, dar leat, le **gach** céim den téamh suas agus luaigh cad é a **mholfá** ba chóir a bheith cuimsithe.

CÉIM 1. _____

_____ [2]

CÉIM 2. _____

_____ [2]

CÉIM 3. _____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach



(c) Tá sé tábhachtach go leantar dreas traenála de ghníomhaíocht coirp le seal fuaraithe.

(i) Luaigh fáth **amháin** le **cleachtaí solúbthachta** a chuimsiú sa **tseal fuaraithe**.

[1]

(ii) Luaigh **dhá** fháth le **gníomhaíochtaí íslithe cuisle** a chuimsiú sa **tseal fuaraithe**.

1. _____

[1]

2. _____

[1]



22 (a) Is mian le duine feabhas a chur ar a fheidhmíocht sa tsaorstíl 800 m (32 fad de linn snámha 25 m) le cáiliú do na babhtaí ceannais réigiúnacha i gceann 8 seachtaine trí phrionsabail na traenála a chur i bhfeidhm.

Is é an plan i seachtain a haon ná traenáil a dhéanamh faoi dhó sa tseachtain ar feadh 30 nóiméad. I ngach seisiún clúdóidh an duine fad slí 800 m a chuimseoidh an téamh suas, an dreas traenála agus an seal fuaraithe.

(i) Luaigh an **dá chomhpháirt den chorpacmhainn fhisiceach** is tábhachtaí ar gá iad a fhorbairt sa chlár traenála 8 seachtaine. **Mínigh** gach rogha agat.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]

(ii) Mínigh an **chomhairle** a thabharfá ar an **chineál cleachtaidh** ba chóir a chur sna dreasa traenála i gcaitheamh na 8 seachtaine.

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach



(iii) Mí­nigh an **chomhairle** a thabharfá don duine ar an **mhodh traenála** ab fhóirsteanaí le húsáid i gcaitheamh na 8 seachtaine.

[2]

(iv) Mí­nigh **dhá** dhóigh a bhféadfadh an duine prionsabal an **fhorualaithe fhorchéimnithigh** a chur i bhfeidhm ar an chlár traenála 8 seachtaine sa linn snámha le feidhmíocht a fheabhsú sa chomórtas snámh saorstíle 800 m.

1. _____

[2]

2. _____

[2]



- (b) Le héagsúlacht a thabhairt isteach sa chlár traenála 8 seachtaine, chinn an duine ar **chlár meáchan** sa spórtlann a chuimsiú.

Déan staidéar ar an fhaisnéis i **dTábla 6** thíos agus freagair na ceistanna a leanann.

Tábla 6

	Rogha 1	Rogha 2	Rogha 3	Rogha 4
Uasmhéid Athchleachtaí (UA) (RM)	10	25	3	16

- (i) Scríobh i **dTábla 7** cé acu de na ceithre rogha atá tugtha faoi choinne **Uasmhéid Athchleachtaí** is fóirsteanáí do **sheachtainí 1–3** de chlár meáchan an duine seo.

Tábla 7

Céim den chlár traenála	Uasmhéid Athchleachtaí
Seachtainí 1–3	

[1]

- (ii) Míneadh cad chuige ar roghnaigh tú an rogha atá tugtha faoi choinne **Uasmhéid Athchleachtaí** mar an ceann is fóirsteanáí do **sheachtainí 1–3** de chlár meáchan an duine seo.

[3]

[Tiontaigh an leathanach



(iii) Déan staidéar ar an fhaisnéis thíos i **dTábla 8**. I ndiaidh duit na hUasmhéideanna Athchleachtaí cuí a roghnú, scríobh i **dTábla 9** cé acu de na ceithre rogha atá tugtha faoi choinne **athchleachtaí** is fóirsteanaí do **sheachtainí 1–3** de chlár meáchan an duine seo.

Tábla 8

	Rogha 1	Rogha 2	Rogha 3	Rogha 4
Líon Athchleachtaí	23	15	9	2

Tábla 9

Céim den chlár traenála	Athchleachtaí
Seachtainí 1–3	

[1]



(iv) Míneadh cad chuige ar roghnaigh tú an rogha atá tugtha faoi choinne **athchleachtaí** mar an cheann is fóirsteanaí do **sheachtainí 1–3** de chlár meáchan an duine seo.

[2]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

11318.02



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	
--------------------	--

Uimhir Scrúdaitheora

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.

229863



28G974128