GCSE

Rewarding Learning

Sonraíocht GCSE CCEA

Corpoideachas

Le teagasc den chéad uair ó Mheán Fómhair 2017
Le measúnú den chéad uair Samhradh 2019
Le bronnadh den chéad uair Samhradh 2019
Cód Ábhair: 7210

Is é atá sa doiciméad seo, aistriúchán ar Chaibidil 3, Inneachar Ábhair, den tSonraíocht.

3 Inneachar Ábhair

Tá an cúrsa seo roinnte ina thrí chomhpháirt againn. Tá ábhar gach comhpháirte agus na torthaí foghlama faoi seach le fáil thíos.

3.1 Comhpháirt 1: Tosca a Chuireann Taca Faoi Shláinte agus Faoi Fheidhmíocht

Tá an chomhpháirt seo eagraithe sna trí rannán seo a leanas:

3.1.1 An Corp ar Obair;
3.1.2 Cinntí Maidir le Sláinte agus Stíl Mhaireachtála; agus
3.1.3 Tionscal na Fóillíochta Gníomhaí.

Is fiú 25 faoi chéad d'iomlán na marcanna í an chomhpháirt seo agus déantar í a mheasúnú i scrúdú scríofa 1 uair agus 15 nóiméad ina bhfuil ceisteanna le freagraí gairide agus ceisteanna a bhfuil scríbhneoireacht shínte de dhíth lena bhfreagairt.

3.1.1 An Corp ar Obair

Sa rannán seo, forbraíonn daltaí eolas agus tuiscint ar an dóigh a bhfeidhmíonn an corp. Cuireann seo feabhas ar a dtuiscint ar na hathruithe a tharlaíonn i gcórais an choirp de thoradh aclaíochta, traenála agus forbairt scileanna. Thig leis seo cuidiú leo tuiscint a chur ar na héifeachtaí atá ag na hathruithe seo ar a bhfeidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt.

Inneachar	**Torthaí Foghlama**
Córas an chnámharlaigh	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na feidhmeanna seo a leanas den chnámharlach i bhfeidhm ar fheidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – cruth nó tacaíocht; – táirgeadh na bhfuilcheall; – cosaint; – gluaiseacht; agus – stóráil mhianraí.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas an chnámharlaigh (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh a bhfeidhmíonn na codanna seo a leanas de na hailt shionóibhiacha le linn feidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – capsúl sionóibhiach; – scannán sionóibhiach; – sreabhán sionóibhiach; – saicíní; – loingeán; – ballnaisc; agus – teannáin; • tuiscint a léiriú ar na rangúcháin seo a leanas d'ailt shionóibhiacha agus a thuiscint an áit ar féidir iad a aimsiú ar an chorp: – alt bacánach; – alt úll agus cuas; – alt maighdeogach; – alt diallaite; – alt sleamhnach; agus – alt condalóideach; • tuiscint a léiriú ar cé acu de na gluaiseachtaí seo a leanas atá féideartha ag na hailt shionóibhiacha éagsúla agus gníomhaíochtaí coirp agus spóirt á ndéanamh: – fleisceadh; – síneadh; – rothlú; – timdhuchtú; – bonnfhleisceadh; – cúlfhleisceadh; – abduchtú; agus – aduchtú; agus • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí fadtéarmacha seo a leanas a bhaineann le haclaíocht agus le traenáil optamach ar chóras an chnámharlaigh: – éiríonn fíocháin an chnámharlaigh níos láidre trí struchtúr fite fuaite mháithreach na gcnámh a athneartú; – éiríonn loingeán níos tibhe, agus cuidíonn sin leis na hailt a chosaint ar dhochar; agus – éiríonn na teannáin níos tibhe agus thig leo fórsa matánach níos mó a fhulaingt.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas matánach	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na feidhmeanna seo a leanas den chóras mhatánach i bhfeidhm ar ghníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – gluaiseacht (dheonach agus ainneonach); – staidiúir mhaith a thacú agus a chothú; agus – teas a tháirgeadh leis an chorp a choinneáil te trí chrapadh; • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na feidhmeanna seo a leanas de mhatáin an chnámharlaigh i bhfeidhm ar fheidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – gníomhaíocht na mbunghluaisneoirí (agónaí nó frithagónaí); – an difríocht idir crapadh comhlárnach agus éalárnach; – an difríocht idir crapadh isiméadrach agus iseatonach; agus – earcú snáithíní na matán le fórsa a tháirgeadh; • tuiscint a léiriú ar thréithe na gcineálacha snáithín matáin seo a leanas agus an dóigh a bhfeidhmíonn siad le linn gníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – snáithíní matáin cineál I (mallbhíogach) atá deartha le haghaidh fulangachta agus thig leo méid mór fuinnimh a tháirgeadh thar thréimhse fhada ama, má ghlactar leis go bhfuil ocsaigin ann; agus – snáithíní matáin cineál II (mearbhíogach) atá deartha le haghaidh gníomhaíocht an-ard-déine agus is féidir leo crapadh go gasta agus éirí tuirseach go gasta; agus • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí gearrthéarmacha nó láithreacha atá ag aclaíocht ar mhatáin an chnámharlaigh: – crapann matáin níos minice; – méadaíonn sreabhadh fola chuig na matáin; – ardaíonn teocht na matán; – éifeacht aeróbach; agus – éifeacht anaeróbach.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas matánach (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí fadtéarmacha seo a leanas a bhaineann le haclaíocht agus le traenáil optamach ar mhatáin an chnámharlaigh: – téann na matáin i méad (hipeartrófacht); – éiríonn matáin, teannáin agus ballnaisc thart ar an alt níos láidre; – thig le méadú a bheith ar ráta táirgthe an fhuinnimh mar gheall ar mhéadú ar líon na miteacoindrí; agus – thig le stóir níos mó den ocsaigin a bheith sa mhatán mar gheall ar mhéadú ar líon na mióglóibiní i matáin an chnámharlaigh;
Córas cardashoithíoch	• tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na feidhmeanna seo a leanas den chóras chardashoithíoch i bhfeidhm ar fheidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – ocsaigin agus cothaithigh a iompar; – fuíolltáirgí, dé-ocsaíd charbóin agus aigéad lachtach a bhaint as; – téachtadh gearrthacha agus cneácha oscailte; agus – teocht an choirp a rialú (teas); agus • tuiscint a léiriú ar an dóigh a bhfeidhmíonn na codanna seo a leanas den chóras chardashoithíoch le linn feidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – an córas dúbailte imshruthaithe (sistéamach agus scamhógach); – aitriamaí, méadailíní agus seipteam; agus – aorta, vena cava, artaire scamhógach agus féith scamhógach.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas cardashoithíoch (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na dóigheanna seo a leanas ina bhfeidhmíonn fuileadáin le linn gníomhaíochtaí coirp agus spóirt i dtéarmaí brú fola, fuil ocsaiginithe, fuil dhí-ocsaiginithe agus athruithe mar gheall ar aclaíocht choirp: – tá ballaí tiubha, míne, leaisteacha agus lúmain bheaga ag artairí; – bíonn artairí ag iompar na rudaí seo a leanas: fuil faoi bhrú níos airde (ná mar atá sna féitheacha); fuil ar shiúl ón chroí; agus fuil ocsaiginithe amháin (ach amháin an t-artaire scamhógach); – is fuileadáin bheaga chaola iad ribeadáin agus is iad an suíomh iad d'idirleathadh na hocsaigine agus dé-ocsaíd charbóin; – tá ballaí níos tanaí ag féitheacha nach bhfuil chomh leaisteach le hartairí, tá lúmain níos mó acu agus comhlaí neamhchúlaithe a chuidíonn le fuil a thabhairt ar ais chuig an chroí trí chúlsreabhadh na fola a chosc; agus – bíonn féitheacha ag iompar: na fola faoi bhrú níos ísle (ná mar atá sna hartairí); na fola go dtí an croí; agus fuil dhí-ocsaiginithe amháin (ach amháin an t-artaire scamhógach); agus • tuiscint a léiriú ar na gnéithe seo a leanas de phróiseas shreabhadh na fola thart ar an chorp agus na hathruithe a tharlaíonn i ndiaidh tús a chur le haclaíocht: – tá ardbhrú agus treoluas ag an fhuil agus í ag imeacht as an chroí (aorta), laghdaíonn an brú de réir mar a bhogann sí trí na fuileadáin, laghdaíonn treoluas na fola go mór nuair a bhaineann sí na ceapacha ribeadán amach, déantar sreabhadh na fola a atreorú chuig matáin an chnámharlaigh trí shoitheach-chrapadh agus soitheachleathadh (athdháileadh na fola) agus rialaíonn matáin iata réamhribeacha an fhuil atá ag teacht isteach sa ghréasan ribeadán; agus – fuil atá ag filleadh ar an chroí, téann sí isteach sna féitheacha (vena cava), méadaíonn treoluas na fola, gluaiseacht rithimiúil an mhatáin mhín agus cuidíonn gníomhú mhatáin an chnámharlaigh le sreabhadh na fola de réir mar a bhogann an corp, coisceann comhlaí aontreo an fhuil ar shreabhadh ar gcúl.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas cardashoithíoch (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar chroíráta, ar thoirt bhuille agus aschur cairdiach, ar an ghaolmhaireacht eatarthu, agus ar a mhéad a fhreagraíonn gach ceann acu d'aclaíocht mar a leanas: – croíráta (líon na dtimthriallta cairdiacha in aghaidh an nóiméid); – toirt bhuille (toirt na fola a eisteilgtear ón chroí in aghaidh an bhuille); – aschur cairdiach (toirt na fola a eisteilgtear ón chroí in aon nóiméad amháin); – aschur cairdiach = toirt bhuille × croíráta; – ardaíonn croíráta i gcomhréir dhíreach le déine na haclaíochta; agus – méadaíonn toirt bhuille mar gheall ar fhilleadh féitheach méadaithe (caidéalú matán), mar sin de, méadaíonn aschur cairdiach; • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí gearrthéarmacha nó láithreacha atá ag aclaíocht ar an chóras chardashoithíoch: – ardaítear croíráta mar gheall ar scaoileadh aidréanailín; – méadaíonn aschur cairdiach; – méadaíonn filleadh féitheach na fola; – méadaíonn táirgeacht dé-ocsaíd charbóin; – méadaíonn teocht an choirp; – méadaíonn brú fola, mar sin de méadaítear sreabhadh na fola; agus – cinntíonn soitheach-chrapadh agus soitheachleathadh go ndéantar an fhuil a atreorú chuig áiteanna ina bhfuil sí de dhíth; agus • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí fadtéarmacha seo a leanas a bhaineann le traenáil optamach ar an chóras chardashoithíoch: – éiríonn ballaí an chroí níos tibhe agus níos láidre, rud a mhéadaíonn toirt an bhuille; – méadaíonn áireamh fuilcheall dearg, rud a fheabhsaíonn cumas an choirp ocsaigin a iompar chuig na matáin; – is féidir malartú gás a bheith níos éifeachtúla mar gheall ar mhalartú ocsaigine agus dé-ocsaíd charbóin; – laghdaíonn croíráta fosaithe; agus – bíonn carnadh an aigéid lachtaigh níos ísle le linn gníomhaíocht ard-déine.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas riospráide	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na feidhmeanna seo a leanas den chóras riospráide i bhfeidhm ar fheidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – aer a iompar isteach sna scamhóga; – idirleathadh ocsaigine isteach i sruth na fola; agus dé-ocsaíd charbóin agus gáis eile a bhaint as an fhuil; agus • tuiscint a léiriú ar an dóigh a bhfeidhmíonn na codanna seo a leanas den chóras riospráide le linn feidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt: – déanann an béal, an tsrón agus cuas na sróine an t-aer ag teacht isteach a théamh, a scagadh agus a thaisriú; – iompraíonn an traicé aer ón scornach isteach sna scamhóga agus tá ribí bídeacha inti ar a dtugtar fabhráin, a cheapann cáithníní deannaigh a bhaintear as le casachtach; – bíonn na broncais ag dul go gabhlánach isteach sa scamhóg dheas agus sa scamhóg chlé; – tá trastomhas níos lú ag na broincíní a théann isteach sna saic ailbheolacha; – is cuasa aonánacha, folamha iad na hailbheolais atá taobh istigh de na saic ailbheolacha ina ndéantar gáis a mhalartú; agus – is banda leathan matáin í an scairt atá le fáil faoi na scamhóga agus atá ceangailte de na heasnacha íochtair agus den steirneam agus foirmíonn sí bun chuas an chliabhraigh.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas riospráide (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na próisis riospráide seo a leanas le linn feidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – ionanálú le linn scíthe (crapann matáin idireasnacha seachtracha agus scairt le cuas an chliabhraigh a mhéadú); – easanálú le linn scíthe (crapann matáin idireasnacha seachtracha agus scairt le cuas an chliabhraigh a mhéadú); – ionanálú le linn aclaíochta (crapann matáin idireasnacha seachtracha, scairt, matán steirnicléideamastóideach, matáin scailéanacha agus matáin bheaga bhrollaigh uilig); – easanálú le linn aclaíochta (matáin idireasnacha inmheánacha agus matáin an bhoilg ag crapadh); agus – idirleathadh (bíonn gáis ag idirleathadh síos grádán tiúchana ó limistéar d'ardtiúchan chuig limistéar d'ísealtiúchan); • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann beath-thoilleadh agus aerú sa nóiméad ag dul i bhfeidhm ar fheidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – beath-thoilleadh (méid uasta aeir a easanálaítear i ndiaidh ionanálú uasta), bíonn seo ag athrú idir daoine, is féidir leis an aclaíocht beath-thoilleadh a fheabhsú trí na scamhóga a mhéadú níos mó le tuilleadh ocsaigine a ghlacadh isteach; agus – aerú sa nóiméad = toirt tuile × ráta riospráide, méadaíonn seo le linn aclaíochta, nuair a ghéaraíonn luas ráta an análaithe agus éiríonn gach anáil níos doimhne; agus • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí gearrthéarmacha nó láithreacha seo a leanas atá ag aclaíocht ar an chóras riospráide: – braitear athruithe ar thiúchan dé-ocsaíd charbóin agus ocsaigine, spreagann seo méadú ar ráta análaithe; agus – oibríonn matáin idireasnacha agus scairt níos láidre le cuas an chliabhraigh a mhéadú le níos mó aeir a tharraingt isteach.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Córas riospráide (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí fadtéarmacha seo a leanas a bhaineann le traenáil optamach ar an chóras riospráide: – éiríonn mataín riospráide (scairt agus mataín idireasnacha) níos láidre; – tarlaíonn ionghabháil aeir níos mó mar gheall ar mhéadú ar bheath-thoilleadh; agus – bíonn malartú gás níos éifeachtúla ann mar gheall ar mhéadú ar líon agus trastomhas na ribeadán thart ar na hailbheolais;
Córas díleáite	• tuiscint a léiriú ar na feidhmeanna seo a leanas den chóras dileáite: – bia a bhriseadh anuas i móilíní níos lú agus níos lú; agus – dramhtháirgí a bhailiú lena ndiúscairt; • tuiscint a léiriú ar ról na gcodanna seo a leanas den chóras díleáite: – béal: ionghabháil agus díleá, meicniúil (cogaint) agus ceimiceach (seile); – goile: díleá, meicniúil (mataín ghoile) agus ceimiceach (aigéid, einsímí, hormóin, inslin agus domlas); – stéig bheag: ionsúchán agus aistriú móilíní chun na fola; agus – stéig mhór: ionsúchán agus eisfhearadh, ionsúnn sóidiam agus eisfhearann dramhtháirgí; agus • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí gearrthéarmacha nó láithreacha seo a leanas atá ag aclaíocht ar an chóras díleáite: – cuirtear fuil ar atreo chuig an chroí, na scamhóga agus na mataín fheidhmeacha, ar shiúl ó chodanna den chóras díleáite; – feabhsaíonn próiseas an díleáite trí mhataín a neartú, agus ar a sheal, fágann sé go bhfuil sé níos fusa bia a chur thart ar an chorp; agus – is féidir an córas díleáite a dhruidim síos le fuinneamh d'aclaíocht a chaomhnú.

Inneachar	Torthaí Foghlama
An néarchóras	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na feidhmeanna seo a leanas den néarchóras i bhfeidhm ar fheidhmíochtaí sciliúla i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – feidhm chéadfach; – feidhm léirmhínitheach; agus – feidhm luadrach; • tuiscint a léiriú ar an dóigh a bhfeidhmíonn na codanna seo a leanas den néarchóras le linn feidhmíochtaí sciliúla i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt: – lárchóras na néaróg: an inchinn (ceirbream agus ceirbrín); agus corda an dromlaigh; agus – an néarchóras imeallach: néarchóras sómatach; uathchóras na néaróg (an néarchóras simpiteach agus an néarchóras paraisimpiteach); na néaróga céadfacha (ar a n-áirítear asghabhdóirí, féinghabhdóirí agus ionghabhdóirí); agus na néaróga luaileacha (ar a n-áirítear gníomhartha matán a rialú); agus • tuiscint a léiriú ar na dóigheanna seo a leanas ina mbíonn an néarchóras ag próiseáil faisnéise agus é ag foghlaim agus ag déanamh na scileanna ó ghníomhaíochtaí coirp agus ó spóirt: – inchur ó asghabhdóirí, féinghabhdóirí agus ionghabhdóirí; agus – cinnteoireacht san inchinn (stóráil chéadfach ghearrthéarmach, cuimhne ghearrthéarmach agus cuimhne fhadtéarmach); agus – aschur (gineadóir freagraí agus éifeachtóirí).

3.1.2 Cinntí Maidir Le Sláinte agus Stíl Mhaireachtála

Sa rannán seo, foghlaimíonn daltaí faoin dóigh a gcaithfear an corp agus an intinn a úsáid go dearfach agus aire a thabhairt dóibh le feidhmiú go maith agus le sláinte mhaith a chothabháil. Chomh maith leis sin, foghlaimíonn siad faoin dóigh ar féidir le cinntí faoin stíl mhaireachtála cuidiú le sláinte nó dochar a dhéanamh di. Forbraíonn daltaí eolas agus tuiscint ar na hiarmhairtí dearfacha agus diúltacha a bhaineann le cinntí a dhéanamh ar stíl mhaireachtála agus foghlaimíonn siad an dóigh le stíl mhaireachtála shláintiúil a phleanáil.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sláinte **Meabhairshláinte**	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na gnéithe seo a leanas den tsláinte: – coincheap na sláinte; – sláinte choirp: – meabhairshláinte; agus – sláinte shóisialta; • tuiscint a léiriú ar an chomhairle agus na moltaí maidir le folláine mheabhrach ón Ghníomhaireacht Phoiblí Sláinte (PHA) agus iad a chur i bhfeidhm; • tuiscint a léiriú ar na tairbhí dearfacha seo a leanas den folláine mheabhrach a chothabháil: – an cumas déileáil le dúshláin; – teacht aniar; – cumas feidhmiú go maith le daoine eile; – scileanna déileála don bheatha; – mothúchán a bhainistiú go héifeachtach; – féinurraim agus féinmheas ionraic; agus – an cumas amharc ar an tsaol go hionraic, go cruinn agus go réalaíoch; agus • tuiscint a léiriú ar na hiarmhairtí diúltacha seo a leanas den fhaillí a dhéanamh san fholláine mheabhrach: – drochshláinte choirp; – stíl mhaireachtála neamhghníomhach; – inspreagadh laghdaithe; – easpa goile agus droch-iontógáil chothaitheach mar gheall air sin; – deacracht ag déileáil le tráma; agus – méid ard struis (is féidir le strus iomarcach bheith ina chúis le fadhbanna cairdiacha).

Inneachar	Torthaí Foghlama
Meabhairshláinte (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na scileanna diúltacha seo a leanas le déileáil le deacrachtaí, scileanna a eascraíonn ó fhaillí a dhéanamhi bhfolláine mheabhrach: – drugaí a úsáid, ar a n-áirítear spreagthaigh agus támhacháin; – úsáid iomarcach alcóil; – séanadh; – féindochar; – neamhaird a dhéanamh de mhothúcháin nó iad a shéanadh; – fadhbanna a sheachaint; agus – bheith ag obair barraíocht; • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar fhaisnéis agus/nó ar shonraí maidir le meabhairsláinte;
Sláinte shóisialta	• tuiscint a léiriú ar an chomhairle agus na moltaí don fholláine shóisialta ón Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí (*PHA*) agus iad a chur i bhfeidhm; • tuiscint a léiriú ar na tairbhí seo a leanas den fholláine shóisialta a chothabháil: – muinín agus iad ag cur aithne ar dhaoine eile agus ag déanamh cairdis; – féinmhuinín iontu féin agus iad ag comhoibriú agus ag obair le daoine eile; agus – inspreagadh le bheith rannpháirteach agus le dul san iomaíocht sa tsaol; • tuiscint a léiriú ar na iarmhairtí seo a leanas den fhaillí a dhéanamh san fholláine shóisialta: – éifeacht dhochrach ar mheabhairshláinte; – féinmhuinín agus féinmheas a chailleadh; – muinín a chailleadh le tabhairt faoi dhúshláin; – sláinte choirp ag dul in olcas; agus – méadú ar strus; • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar fhaisnéis agus/nó sonraí maidir le sláinte shóisialta; agus
Sláinte choirp: aclaíocht	• tuiscint a léiriú ar an chomhairle agus na moltaí don fholláine shóisialta ón Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí (*PHA*) agus iad a chur i bhfeidhm;

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sláinte choirp: aclaíocht (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na tairbhí seo a leanas den fholláine choirp a chothabháil: – an dóigh ar féidir stíl mhaireachtála shláintiúil a bheith ag duine trí chomhpháirteanna den chorpacmhainn a fheabhsú; – an dóigh a bhfeabhsaíonn aclaíocht leibhéil den chorpacmhainn agus den hipeartrófacht mhatánach; – an dóigh a rialaíonn aclaíocht meáchan; – an dóigh a gcuidíonn aclaíocht le riochtaí sláinte agus galair a mhaolú; – an dóigh a bhfeabhsaíonn aclaíocht meabhairshláinte, cumas sóisialta agus caighdeán codlata; • tuiscint a léiriú ar na hiarmhairtí seo a leanas den stíl mhaireachtála neamhghníomhach: – méadú ar riosca den ghalar ainsealach, mar shampla galar corónach croí, diaibéiteas, ailse phutóige agus oistéapóróis; – méadú ar riosca de mheath cognaíoch, mar shampla néaltrú; – fíochán matánach ar bheagán saille a chailleadh (seargadh); – méadú ar riosca den dúlagar; agus – gan an córas imdhíonachta a bheith chomh héifeachtúil céanna; • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar fhaisnéis agus/nó sonraí maidir le folláine choirp a fhorbairt agus a chothabháil agus ar iarmhairtí stíl mhaireachtála neamhghníomhach; agus • tuiscint a léiriú ar an difríocht idir ‘corpacmhainn don tsláinte’ agus ‘corpacmhainn don fheidhmíocht’: – corpacmhainn don tsláinte: bonnlíne d’aclaíocht iomchuí agus imleor nó de ghníomhaíocht leis an chorp a choinneáil in ord réasúnta oibre; agus – corpacmhainn don fheidhmíocht i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt: bonnlíne níos airde d’aclaíocht rialta agus iomchuí ionas go bhfuil an corp sa staid is fearr agus is féidir le riachtanais choirp na ngníomhaíochtaí coirp agus na spórt a dhéanamh chomh héifeachtúil agus chomh héifeachtach agus is féidir.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sláinte choirp: aclaíocht (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na comhpháirteanna seo a leanas den chorpacmhainn agus cineálacha agus modhanna iomchuí den aclaíocht a roghnú le sláinte chorpacmhainneach a fhorbairt sna comhpháirteanna seo: – táirgeadh an fhuinnimh aeróbaigh; – fulangacht mhatánach; – neart matánach; – solúbthacht; agus – comhdhéanamh an choirp; • tuiscint a léiriú ar na prionsabail seo a leanas den traenáil agus na prionsabail a chur i bhfeidhm le cláir sheachtainiúla atá bainteach le sláinte agus atá sábháilte, iomchuí agus éifeachtach faoi choinne réimse daoine agus na cúinsí acu a phleanáil; – MDAC (*FITT*) (minicíocht, déine, am agus cineál aclaíochta); agus – SDFTIL (*SPORRT*) (sainiúlacht, forchéimniú, forualú, téarnamh, inchúlaitheacht, agus leadrán); • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar fhaisnéis agus/nó sonraí maidir le: – comhpháirteanna na corpacmhainne; – a oiriúnaí atá cineálacha difriúla aclaíochta; – modhanna traenála; agus – prionsabal na traenála a chur i bhfeidhm le corpacmhainn a bhaineann le sláinte a fhorbairt agus a chothabháil; agus • tuiscint a léiriú ar an dóigh le tástáil chorpacmhainne a dhéanamh do na comhpháirteanna seo a leanas ionas go bhfuil na torthaí bailí agus iontaofa agus gur féidir monatóireacht a dhéanamh ar an dul chun cinn nó comparáid a dhéanamh idir na torthaí: – corpacmhainn aeróbach; – fulangacht mhatánach; – neart matánach; – solúbthacht; agus – comhdhéanamh an choirp.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sláinte choirp: aclaíocht (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil ó thorthaí trialacha corpacmhainne atá bainteach le sláinte sna comhpháirteanna seo a leanas agus, bunaithe ar luachálacha eolasacha, teacht ar thátail agus moltaí bailí a dhéanamh: – corpacmhainn aeróbach; – fulangacht mhatánach; – neart matánach; – solúbthacht; agus – comhdhéanamh an choirp; • tuiscint a léiriú ar na tairbhí a bhaineann le measúnú cuí riosca a dhéanamh roimh pháirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt; • tuiscint a léiriú ar an dóigh le measúnuithe riosca a dhéanamh (mar shampla, Ceistneoir na hUllmhachta do Ghníomhaíocht Choirp) agus na torthaí a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil; • tuiscint a léiriú ar na gníomhartha atá le déanamh leis na rioscaí a íoslaghdú ó chontúirtí féideartha i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt agus iarmhairtí féideartha má dhéantar neamhaird de na contúirtí; agus • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar fhaisnéis agus/nó sonraí maidir le measúnuithe riosca agus na gníomhartha a dhéantar leis na rioscaí ó chontúirtí féideartha a íosmhéadú.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sláinte choirp: cothú	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar chomhairle agus moltaí ar an chothú ón Ghníomhaireacht Sláinte Poiblí (*PHA*) agus iad a chur i bhfeidhm; • tuiscint a léiriú ar na tairbhí seo a leanas de phlean cothromaithe, sláintiúil cothaitheach (aiste bia) a bheith agat; – ionchur agus aschur cothromaithe fuinnimh; – rialaíonn sé meáchan; – cuireann sé cosc ar ghalar agus ar ionfhabhtú (feidhmiú feabhsaithe den chóras imdhíonachta); – laghdaíonn sé riosca de ghalair ainsealacha amhail ailse, ardbhrú fola, diaibéiteas agus galar croí; – cuidíonn sé le feidhm mheabhrach mhaith a chothú agus feabhsaíonn an chuimhne; – neartaíonn sé fuinneamh agus cuidíonn sé le héifeachtaí na tuirse agus na tuirse fadtréimhsí; agus – feabhsaíonn sé an cumas aird a dhíriú ar rudaí agus athraíonn an giúmar; • tuiscint a léiriú ar na hiarmhairtí seo a leanas de phleananna neamhchothroma cothaitheacha nó patrúin chorracha itheacháin ar shláinte an choirp agus na hintinne (mar shampla, ró-itheachán, gan go leor a ithe, cothromaíocht mhícheart bia a ithe agus sreabháin neamhleora nó neamh-iomchuí a ghlacadh): – riosca de ghalair ainsealacha (galar croí, ailse na phutóige, diaibéiteas agus stróc); – fuinneamh neamhúsáidte stóráilte mar shaill agus an murtall mar gheall air sin; agus – uireasa vitimíní agus mianraí (mar shampla is féidir uireasa vitamin A duine a dhalladh, agus is féidir scorbach teach tar dhuine a bhfuil uireasa vitamin C air, rud a chruthaíonn fadhbanna leis na fiachla); agus • faisnéis agus/nó sonraí a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil faoin chomhairle agus moltaí ar na tairbhí a bhaineann le plean cothromaithe sláintiúil cothaitheach (aiste bia) a chothabháil agus ar na hiarmhairtí a bhaineann le haiste bia neamhchothromaithe nó patrún corrach itheacháin a bheith agat.

Sláinte choirp: cothú (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na comhpháirteanna seo a leanas den bhia: – carbaihiodráití; – saillte: – próitéiní; – vitimíní: – mianraí: – snáithín cothaithe; agus – uisce: • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na tosca seo a leanas i bhfeidhm ar riachtanais fuinnimh; – meitibileacht; – aois; – méid an choirp; – comhdhéanamh an choirp; – inscne; – leibhéil de ghníomhaíocht choirp; agus – aeráid; • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir leis an fhaisnéis chothaitheach seo a leanas a chuirtear ar fáil ar bhia agus ar dheoch don itheachán sláintiúil: – lipéadú ginearálta; – comhábhair; – Córas soilse tráchta an *Food Standards Agency* (Gníomhaireacht um Chaighdeán Bia); – faisnéis chothaithe; agus – faisnéis ar ailléirginí;

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sláinte choirp: codladh	• tuiscint a léiriú ar an chomhairle agus ar na moltai ar chodladh ón Ghníomhaireacht Sláinte Poibli (*PHA*) agus iad a chur i bhfeidhm; • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar fhaisnéis agus/nó sonraí maidir leis an chomhairle agus na moltaí ar chodladh don fholláine choirp; agus • tuiscint a léiriú ar na tairbhí seo a leanas a bhaineann le codladh d'ardchaighdeáin a chothabháil: – cuidíonn sé le fás agus cóiriú; – cuireann sé feabhas ar aird a dhíriú, ar an fhoghlaim agus ar an chuimhne; – neartaíonn sé folláine mheabhrach; – neartaíonn sé an córas imdhíonachta; agus – feabhsaíonn sé feidhmíocht choirp. – Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta • tuiscint a léiriú ar na iarmhairtí seo a leanas den díothacht codlata: – diantuirse nach mbeidh an duine ábalta aird a dhíriú ar rudaí agus a mbeidh tuirse air i mbun tascanna laethúla mar gheall air; – tá nasc idir díothacht codlata agus galar (mar shampla, riosca méadaithe den ghalar croí, galar na nduán, ardbhrú fola, diaibéiteas agus stróc); agus – drochghiúmar; • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir le: – comhairle agus moltaí ar chodladh; – na tairbhí a bhaineann le codladh de chaighdeán maith a chothabháil; agus – iarmhairtí na díothachta codlata;

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sláinte choirp: tobac agus drugaí neamhdhleathacha	• tuiscint a léiriú ar an fháth a gcaitheann daoine áirithe tobac agus/nó a dtógann siad substaintí neamhdhleathacha agus ar an chuidiú atá ar fáil dóibh le cuidiú leo stopadh agus na tairbhí a bhaineann le stopadh; • tuiscint a léiriú ar na héifeachtaí seo a leanas agus na hiarmhairtí diúltacha a d'fhéadfaí a bheith le ag caitheamh tobac agus/nó substaintí neamhdhleathacha a ghlacadh ar an chorp, ar an intinn agus ar an tsláinte: – an éifeacht atá ar fheidhmíocht choirp, ar mheabhairshláinte, ar an imshruthú, ar an inchinn, ar na scamhóga, ar an chroí agus ar an ghoile; – galair atá bainteach; – andúil; agus – gnéithe frithshóisialta; agus • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir leis na héifeachtaí agus na hiarmhairtí a bhaineann le tobac a chaitheamh agus/nó substaintí neamhdhleathacha a ghlacadh, agus na tairbhí a bhaineann le stopadh.
Sláinte choirp: alcól	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an fháth a n-éiríonn daoine áirithe tugtha don alcól agus ar an chuidiú atá ar fáil le cuidiú leo éirí as; • tuiscint a léiriú ar na dlíthe a bhaineann le húsáid an alcóil; • tuiscint a léiriú ar na saincheisteanna seo a leanas a bhaineann le mí-úsáid alcóil, le hiarmhairtí agus lena n-éifeachtaí ar an chorp, ar an intinn agus ar shláinte: – andúil; – éifeacht fhadtéarmach ar an inchinn, ar an ae, ar an chroí, ar an phaincréas agus ar an chóras imdhíonachta; – méadú ar riosca ailse sa bhéal, san éasafagas, sa sceadamán agus sa chíoch; agus – éifeachtaí gearrthéarmacha agus fadtéarmacha ar an fheidhmíocht choirp; • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir leis na héifeachtaí agus na hiarmhairtí a bhaineann le halcól a úsáid agus/nó a mhí-úsáid;

Inneachar	Torthaí Foghlama
Pleanáil don tsláinte choirp	• tuiscint a léiriú ar an dóigh le hiniúchtaí éifeachtacha, mionchruinne stíl mhaireachtála a dhéanamh do na rudaí seo a leanas: – aclaíocht, gníomhaíochtaí coirp agus spóirt (próiseas agus faisnéis); – cothú (próiseas agus faisnéis); agus – codladh (próiseas agus faisnéis); • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir le hiniúchtaí agus, bunaithe ar luachálacha iontaofa, éifeachtaí féideartha nó iarmhairtí na dtorthaí a mhíniú; agus • láidreachtaí agus áiteanna le feabhsú a shainaithint agus a mhíniú agus moltaí iontaofa a dhéanamh leis na rudaí seo a leanas a fheabhsú: – aclaíocht, gníomhaíochtaí coirp nó patrúin spóirt; – patrúin chothaithe; agus – patrúin chodlata. Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh leis an phrionsabal SICRU (*SMART*) (Sonrach, Intomhaiste, Comhaontaithe, Réalaíoch agus Uainithe) a úsáid le pleananna sábháilte, oiriúnacha agus éifeachtacha a phleanáil do réimse daoine aonair agus na cúinsí acu ar na dóigheanna seo a leanas: – cláir oiriúnacha d'aclaíocht nó de ghníomhaíocht choirp atá bainteach le sláinte; – bricfeastaí, lónta, dinnéir agus sneaiceanna oiriúnacha a phleanáil leis na cuspóirí agus spriocanna a bhaint amach; agus – próisis agus amanna fóirsteanacha a phleanáil leis na cuspóirí agus spriocanna a bhaint amach; agus • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar shábháilteacht, oiriúnacht agus éifeachtacht na pleananna gníomhaíochta seo a leanas do réimse daoine agus na cúinsí acu agus, bunaithe ar luachálacha cearta, moltaí oiriúnacha a dhéanamh leis na rudaí seo a fheabhsú; – pleananna gníomhaíochta aclaíochta; – pleananna gníomhaíochta cothaithe; agus – pleananna gníomhaíochta codlata.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Pleanáil don tsláinte choirp (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann na tosca seo a leanas, nó meascán de thosca, i bhfeidhm ar chinntí maidir le stíl mhaireachtála faoi pháirteachas a chothabháil i ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt: – tréithe pearsanta, mar shampla difríochtaí ar leith, agus nádúr na ngníomhaíochtaí coirp, amhail ar bhonn aonair nó foirne, iomaíoch nó neamhiomaíoch, teagmháil nó gan teagmháil; – inspreagadh, dúiseacht agus rath; – tuismitheoirí, siblíní agus piaraí; – míchumas; – meabhairshláinte; – áiseanna, mar shampla infhaighteacht, suíomh, rochtain, earnáil phoiblí nó earnáil phríobháideach; – eispéireas de ghníomhaíochtaí coirp, mar shampla ar scoil, i gclub nó le linn cóitseála; – flúirse; – cothromaíocht oibre is saoil, mar shampla ar scoil nó i réimse post agus gairmeacha; – oidhreacht chultúrtha; – gníomhaíochtaí éighníomhacha fóillíochta malartacha, mar shampla an phictiúrlann, ríomhchluichí, nó teilifís; – na meáin (ar a n-áirítear na meáin shóisialta); – aois; agus – inscne; agus • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir le tionchar na dtosca thuas nó aon mheascán de thosca ar pháirteachas duine i ngníomhaíocht choirp.

3.1.3 Tionscal na Fóillíochta Gníomhaí

Sa rannán seo, forbraíonn daltaí eolas agus tuiscint ar thionscal na fóillíochta gníomhaí agus a ról agus an méid a dhéanann sí maidir le sláinte mhaith a fhorbairt.
Foghlaimíonn siad fosta faoin ról atá aici maidir le deiseanna a chur ar fáil do dhaoine a bhfuil ardtallann acu a fhorbairt ina ngníomhaíochtaí coirp agus spóirt.

Forbraíonn daltaí eolas agus tuiscint ar na deiseanna gairme atá ar fáil dóibh i dtionscal na fóillíochta gníomhaí; Tá deis ann fosta na scileanna oibre agus na tréithe pearsanta a bhaineann le ról an bhainisteora imeachtaí a chur i bhfeidhm go héifeachtach.

Inneachar	**Torthaí Foghlama**
Coincheap na fóillíochta	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na gnéithe seo a leanas den fhóillíocht: – coincheap na fóillíochta; – gníomhaíochtaí gníomhacha fóillíochta, amhail siúl nó spórt a imirt; agus – gníomhaíochtaí éighníomhacha fóillíochta, amhail léitheoireacht nó bheith sa lucht féachana ag imeacht spóirt; agus • tuiscint a léiriú ar na tosca seo a leanas a chuireann leis an méid fóillíochta atá ag duine: – uaireanta oibre níos giorra; – deiseanna níos mó le poistroinnt agus le bheith ag obair go páirtaimseartha; – dífhostaíocht; – ionchas saoil méadaithe; – daoine ag dul ar scor níos luaithe; – laethanta saoire níos faide; – tógann obair tí níos lú ama mar gheall ar ghléasanna níos éifeachtúla; agus – forbairtí teicneolaíochta.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Struchtúr thionscal na fóillíochta gníomhaí	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na cineálacha seo a leanas eagraíochtaí agus an dóigh a bhfeidhmíonn siad le freastal ar a riachtanais féin agus ar riachtanais a gcustaiméirí mar a bhfeictear sin i ráitis pholasaí, i gcuspóirí agus i spriocanna agus ina gcumraíocht airgeadais: – earnáil phoiblí: eagraíochtaí fóillíochta maoinithe agus rialaithe ag an rialtas; is eagraíochtaí neamhbhrabúis iad; agus cuireann siad seirbhísí ar fáil le haghaidh úsáid an phobail, mar shampla ionaid fóillíochta, páirceanna, linnte snámha, páirceanna imeartha faoin spéir agus clóis súgartha de chuid na gcomhairlí aítiúla; – earnáil phríobháideach: eagraíochtaí fóillíochta á reáchtáil ag daoine aonair agus ag comhlachtaí le brabús a dhéanamh; tá siad i seilbh phríobháideach agus maoinithe go príobháideach; agus ní leis an rialtas eagraíochtaí fóillíochta den earnáil phríobháideach agus ní rialaíonn an rialtas iad, mar shampla giomnáisiamaí phríobhaideacha; agus – earnáil dheonach: eagraíochtaí fóillíochta neamhbhrabúis a bhíonn ag brath ar thiomsú airgid agus ar bhallraíocht; ní rialaíonn an rialtas iad agus ní le gnólacht ar bith iad; eagraíochtaí fóillíochta deonacha, ar carthanais iad go minic, bíonn siad ag díriú ar chuidiú le daoine bheith páirteach i spóirt áirithe agus i ngníomhaíochtaí fóillíochta áirithe agus rath a bhaint amach iontu; agus is oibrithe deonacha a oibríonn agus a bhainistíonn iad de ghnáth, mar shampla, cumainn nó grúpaí pobail.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Struchtúr thionscal na fóillíochta gníomhaí (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh ar féidir tionscal na fóillíochta gníomhaí a chatagóiriú agus míniú a thabhairt ar réimse na dtáirgí, seirbhísí agus áiseanna a chuireann gach catagóir ar fáil: – na healaíona agus siamsaíocht (mar shampla iarsmalanna, dánlanna, pictiúrlanna, clubanna oíche agus ceolárais); – lónadóireacht (mar shampla tithe tábhairne agus beáir, bialanna, caiféanna agus siopaí mearbhia); – fóillíocht bunaithe sa bhaile (mar shampla leabharlanna, ríomhchluichíocht agus siopaí DVDanna ar cíos); – spóirt agus áineas coirp (mar shampla, spóirt agus ionaid áineasa, clubanna spóirt, clubanna sláinte agus spánna, ionaid áineasa tuaithe agus páirceanna tuaithe); agus – fáilteachas (mar shampla óstlanna, tithe leaba agus bricfeasta, óstalláin, ionaid champála agus láithreacha carbhán); • faisnéis agus/nó sonraí a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir le tréithe eagraíochtaí agus iad a rangú de réir earnála agus de réir catagóire; • tuiscint a léiriú ar fheidhmeanna agus ar obair na n-eagraíochtaí seo a leanas i dTuaisceart Éireann: – Sport Northern Ireland; – comhairlí áitiúla; agus – Disability Sport NI; agus • faisnéis agus/nó sonraí a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil ó chásanna maidir le feidhmeanna agus obair na n-eagraíochtaí fóillíochta i dTuaisceart Éireann atá liostaithe thuas agus a mhíniú cé acu de na heagraíochtaí is fearr a dhéanfadh bainistiú ar na cásanna.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Struchtúr thionscal na fóillíochta gníomhaí (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na tosca seo a leanas a mheasann tionscal na fóillíochta gníomhaí agus eagraíochtai spóirt a bheith tábhachtach, agus iad ag freastal ar a gcustaiméirí agus na tosca sin a chur i bhfeidhm; – inrochtaineacht; – caighdeán na n-áiseanna; – costas le bheith páirteach nó rannpháirteach ann; – uaireanta oscailte; – réimse gníomhaíochtaí ar fáil; – clár ama gníomhaíochtaí; – caighdeán na cóitseála; – deiseanna le feabhsú agus le dul san iomaíocht; agus – soláthar do mhíchumas agus do riachtanais speisialta; • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar fhaisnéis agus/nó sonraí maidir leis na tosca a mheasann tionscal na fóillíochta gníomhaí agus eagraíochtaí spóirt a bheith tábhachtach agus iad ag freastal ar a gcustaiméirí; agus • tuiscint a léiriú ar na deiseanna gairme seo a leanas atá ann i dtionscal na fóillíochta gníomhaí; – cúntóir in ionad fóillíochta; – bainisteoir in ionad fóillíochta; – garda tarrthála; – teagascóir sláinte agus corpacmhainne; – lúthchleasaí gairmiúil; – cóitseálaí spóirt; – eolaí spóirt agus aclaíochta; – síceolaí spóirt; – fisiteiripeoir spóirt; – ceannaire gníomhaíochta; – oibrí súgartha; – róil i riaracháin nó i mbainisteoireacht; agus – oifigeach forbartha spórt.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Bainistíocht imeachtaí	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh leis na prionsabail agus na gníomhartha seo a leanas a chur i bhfeidhm lena chinntiú go mbíonn imeacht fóillíocht ghníomhach eagraithe go rathúil: – taighde a dhéanamh leis an indéantacht a chinntiú; – an costas a ríomh, buiséad a shocrú agus aontú air; – measúnú riosca éifeachtach a dhéanamh le sláinte agus sábháilteacht a chinntiú; – amlíne d'obair a tháirgeadh, ina dtugtar breac-chuntas ar spriocanna agus ar spriocdhátaí; – na saoráidí agus na háiseanna atá riachtanach a fháil, mar shampla, ionad agus trealamh; – foireann a bhfuil na cáilíochtaí cuí acu a cheapadh; – fógraíocht agus margaíocht a eagrú le cur chun cinn a dhéanamh; agus – fáilteachas a eagrú; agus • tuiscint a léiriú ar na scileanna agus na tréithe seo a leanas atá de dhíth ar an bhainisteoir imeachtaí rathúil agus iad a chur i bhfeidhm agus imeachtaí rathúla na fóillíochta gníomhaí a eagrú: – scileanna: cumarsáid; fadhbréiteach; eagraíochtúla; seirbhís do chustaiméirí; idirphearsanta; ceannaireacht; idirbheartaíocht; airgeadais; díolacháin agus margaíocht; am a bhainistiú; agus obair foirne; agus – tréithe: inspreagadh; tionscnaíocht; cruthaitheacht; inspioráid; díograis; agus dearcadh dearfach.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Bainistíocht imeachtaí (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar an dóigh le pleanáil go héifeachtach leis na comórtais seo a leanas a reáchtáil go rathúil do shainlíon iontrálacha i gcomhthéacs scoile nó cumainn: – comórtais díbeartha; – sraithchomórtais; agus – comórtais dhréimire; agus • tuiscint a léiriú ar an dóigh leis na modhanna seo a leanas a chur i bhfeidhm go héifeachtach leis an méid ar éirigh le himeachtaí fóillíocht ghníomhach a anailísiú agus a luacháil: – Anailís LLDB (*SWOT*) (Láidreachtaí, Laigí, Deiseanna agus Bagairtí); – prionsabal SICRU (*SMART*) (Sonrach, Intomhaiste, Comhaontaithe, Réalaíoch, Uainithe); – ceistneoirí; – aiseolas cainte; – anailís airgeadais; agus – anailís staitistiúil.

3.2 Comhpháirt 2: Feidhmíocht a Fhorbairt

Tá an chomhpháirt seo eagraithe sa dá rannán seo a leanas:

3.2.1 Corpacmhainn a Fhorbairt don Fheidhmíocht; agus
3.2.2 Feidhmíocht Sciliúil a Fhorbairt.

Is fiú 25 faoin chéad d'iomlán na marcanna í an chomhpháirt seo agus déantar í a mheasúnú i scrúdú scríofa 1 uair agus 15 nóiméad ina bhfuil ceisteanna le freagraí gairide agus ceisteanna a bhfuil scríbhneoireacht shínte de dhíth lena bhfreagairt.

3.2.1 Corpacmhainn a Fhorbairt don Fheidhmíocht

Sa rannán seo, forbraíonn daltaí eolas agus tuiscint ar choincheap na corpacmhainne. Foghlaimíonn siad faoi thábhacht na corpacmhainne don tsláinte agus d'fheidhmíochtaí éifeachtúla agus éifeachtacha i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt. Forbraíonn daltaí tuiscint ar an dóigh a bhfeidhmíonn an corp agus ar éifeachtaí fadtéarmacha na traenála ar an chorp agus ar an intinn. Foghlaimíonn siad ansin an dóigh le cláir agus seisiúin éifeachtacha traenála a phleanáil le corpacmhainn a fhorbairt agus na héifeachtaí fadtéarmacha seo a dhéanamh do réimse daoine agus na cúinsí acu, ar a n-áirítear imeachtaí raoin is faiche sa lúthchleasaíocht, spóirt foirne agus suíomhanna taobh istigh de spóirt foirne.

Inneachar	**Torthaí Foghlama**
Corpacmhainn	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na gnéithe seo a leanas den chorpacmhainn: – sainmhíniú: an cumas tascanna coirp a dhéanamh go héifeachtúil agus go héifeachtach; – is coincheap coibhneasta í an chorpacmhainn; thig leat a bheith acmhainneach do thasc amháin ach gan a bheith acmhainneach do cheann eile; – corpacmhainn don tsláinte: bonnlíne d'aclaíocht iomchuí agus imleor nó de ghníomhaíocht choirp leis an chorp a choinneáil in ord réasúnta oibre; agus – corpacmhainn don fheidhmíocht i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt: bonnlíne níos airde d'aclaíocht rialta agus iomchuí ionas go bhfuil an corp sa staid is fearr agus is féidir le riachtanais choirp na ngníomhaíochtaí coirp agus na spórt a dhéanamh chomh héifeachtúil agus chomh héifeachtach agus is féidir.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Corpacmhainn (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na comhpháirteanna seo a leanas den chorpacmhainn agus na rudaí a chinneann acmhainneacht gach duine i ngach comhpháirt: – táirgeadh an fhuinnimh aeróbaigh; – táirgeadh an fhuinnimh anaeróbaigh; – cumhacht mhatánach; – neart matánach; – luas matánach; – fulangacht mhatánach; agus – solúbthacht; • gníomhaíochtaí oiriúnacha coirp, aclaíocht nó aclaíochtaí a roghnú do réimse daoine agus a gcúinsí le corpacmhainn a fhorbairt i ngach comhpháirt; • na riachtanais chorpacmhainne a mhíniú don réimse gníomhaíochtaí coirp agus spórt seo a leanas agus, bunaithe ar na riachtanais sin, tábhacht choibhneasta na gcomhpháirteanna den chorpacmhainn a mhíniú le hiad a chur isteach i gcláir thraenála éifeachtacha: – imeachtaí lúthchleasaíochta; – spóirt an duine aonair agus; – spóirt foirne agus; • faisnéis agus/nó sonraí a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil faoi na riachtanais chorpacmhainne ón réimse seo a leanas de ghníomhaíochtaí coirp agus spóirt agus an dóigh a bhfuil an fhaisnéis seo ag teacht leis an tábhacht choibhneasta a thugtar do chomhpháirteanna na corpacmhainne i gcláir thraenála: – imeachtaí sa lúthchleasaíocht; – spóirt an duine aonair; agus – spóirt foirne.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Prionsabail na traenála	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na prionsabail seo a leanas den traenáil agus iad a chur i bhfeidhm go héifeachtach le corpacmhainn a fhorbairt i gceann ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne: – MDAC (*FITT*) (minicíocht, déine, am agus cineál aclaíochta); agus – SDFTIL (*SPORRT*) (sainiúlacht, dul chun cinn, forualú, téarnamh, inchúlaitheacht, agus leadrán); – buacadh; agus – tréimhsiú; • tuiscint a léiriú, léirmhíniú a dhéanamh agus luacháil a dhéanamh ar a oiriunaí agus a éifeachtaí atá sé na prionsabail seo a leanas den traenáil le corpacmhainn a fhorbairt a chur i bhfeidhm ar cheann ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne: – MDAC (*FITT*) (minicíocht, déine, am agus cineál aclaíochta); – SDFTIL (*SPORRT*) (sainiúlacht, dul chun cinn, forualú, téarnamh, inchúlaitheacht, agus leadrán); – buacadh; agus – tréimhsiú; agus
Modhanna Traenála	• tuiscint a léiriú ar a bhfuil i gceist leis na modhanna seo a leanas den traenáil a úsáid agus na modhanna a chur i bhfeidhm go héifeachtach le corpacmhainn a fhorbairt sna comhpháirteanna ábhartha den chorpacmhainn: – traenáil leanúnach ar luas cothrom (TLLC); – traenáil fartlek; – traenáil eatramhach (malairt leaganacha agus athchóiriú); – traenáil chuarda; – traenáil mheáchan iseatonach; – traenáil isiméadrach; – traenáil solúbthachta statach (déanta go gníomhach nó go héighníomhach); agus – traenáil solúbthachta dhinimiciúil.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Modhanna traenála (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú, léirmhíniú a dhéanamh agus luacháil a dhéanamh ar shábháilteacht, oiriúnacht agus éifeachtacht na modhanna traenála seo a leanas a chur i bhfeidhm le corpacmhainn a fhorbairt i gceann ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne: – TLLC (*CSP*); – traenáil fartlek; – traenáil eatramhach (malairt leaganacha agus athchóiriú); – traenáil chuarda; – traenáil mheáchan iseatonach; – traenáil isiméadrach; – traenáil solúbthachta statach (déanta go gníomhach nó go héighníomhach); agus – traenáil solúbthachta dhinimiciúil;

Inneachar	Torthaí Foghlama
Measúnú na corpacmhainne	• tuiscint a léiriú ar na fáthanna seo a leanas le measúnú a dhéanamh ar leibhéil na corpacmhainne: – cuireann sé bonnlíne nó túsphointe ar fáil; – sainaithníonn sé laigí agus láidreachtaí; – cuireann sé dreasachtaí ar fáil; – cuidíonn sé le cuspóirí agus spriocanna a leagan síos; – cuidíonn sé le daoine a inspreagadh; – déanann sé monatóireacht; agus – sainaithníonn sé daoine a bhfuil tallann acu; • tuiscint a léiriú ar na tosca seo a leanas a chuireann taca faoi mheasúnuithe cothroma agus iad a chur i bhfeidhm agus iad ag dearadh, ag roghnú nó ag úsáid tástálacha corpacmhainne i gceann ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne: – sainiúlacht; – bailíocht; – iontaofacht; – dálaí agus timpeallacht; – prótacal; – cruinneas tomhais; – mothúcháin, inspreagadh agus staid ullmhachta an lúthchleasaí; agus – staid hiodráitiúcháin agus sláinte an lúthchleasaí; agus • a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil an bhfuil na tosca a chuireann taca faoi mheasúnuithe cothroma curtha i bhfeidhm go cuí ar thástálacha corpacmhainne do cheann ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne.
Measúnú ar chorpacmhainn (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • faisnéis agus/nó sonraí a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil maidir le tástálacha corpacmhainne agus, bunaithe ar luachálacha iontaofa, tátail a bhaint agus moltaí bailí a dhéanamh;

Inneachar	Torthaí Foghlama
Cláir thraenála a phleanáil agus a luacháil	• an treoir seo a leanas a úsáid le cláir traenála a bhaineann le feidhmíocht atá sábháilte, oiriúnach agus éifeachtach a phleanáil, le corpacmhainn optamach a fhorbairt i gceann ar bith nó i meascán ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne (mar atá de dhíth ar fheidhmíocht i ngníomhaíochtaí coirp, imeachtaí sa lúthchleasaíocht, sa spórt nó i bpoist i spóirt agus do réimse daoine aonair agus a gcúinsí): – na riachtanais chorpacmhainne a mheaitseáil go hiomchuí le comhpháirteanna na corpacmhainne; – úsáid a bhaint as tástálacha bailí corpacmhainne sna comhpháirteanna ábhartha le réimsí le feabhsú a shainaithint; – cuspóirí agus spriocanna SICRU (*SMART*) a shocrú: – machnamh a dhéanamh ar chúinsí an duine, mar shampla, aois, stair gortuithe, leibhéil chorpacmhainne reatha, gníomhaíochtaí a bhfuil dúil acu iontu nó nach bhfuil dúil acu iontu, am atá ar fáil, rochtain ar áiseanna nó ioncam indiúscartha; – prionsabail MDAC (*FITT*) agus SDFTIL (*SPORRT*) a chur i bhfeidhm le clár traenála a fhorbairt atá sábháilte, oiriúnach agus éifeachtach; agus – monatóireacht a dhéanamh ar dhul chun cinn agus é a athbhreithniú; agus • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar shábháilteacht, oiriúnacht agus éifeachtacht cláir thraenála a bhaineann le feidhmíocht le forbairt a dhéanamh ar chorpacmhainn optamach i gcomhpháirt ar bith nó i meascán ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne (mar atá riachtanach d'fheidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp, imeachtaí sa lúthchleasaíocht, sa spórt nó poist i spóirt agus do réimse daoine aonair agus a gcúinsí).

Cláir thraenála a phleanáil agus a luacháil	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • an treoir seo a leanas a úsáid le téamh réamhaclaíochta agus fuarú iar-aclaíochta do sheisiúin a bhaineann le feidhmíocht atá sábháilte, oiriúnach agus éifeachtach a phleanáil, do cheann ar bith nó do mheascán ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne agus do réimse daoine aonair agus a gcúinsí: – cinneadh a dhéanamh ar ghníomhaíocht oirúnach ísealdéine le cuisle a ardú; – cinneadh a dhéanamh ar ghníomhaíocht sínte atá oiriúnach (síneadh gníomhach agus dinimiciúil); – cinneadh a dhéanamh ar chleachtais oiriúnacha scil bhainteacha; – cinneadh a dhéanamh ar ghníomhaíocht oiriúnach ísliú cuisle; agus – cinneadh a dhéanamh ar ghníomhaíocht oiriúnach solúbthachta (síneadh gníomhach, éighníomhach, statach agus dinimiciúil); • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar shábháilteacht, oiriúnacht agus éifeachtacht téamh réamhaclaíochta agus fuarú iar-aclaíochta do sheisiúin a bhaineann le feidhmíocht do cheann ar bith nó do mheascán ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne agus do réimse daoine aonair agus a gcúinsí: • an treoir seo a leanas a úsáid le dreasa traenála a phleanáil do sheisiúin a bhaineann le feidhmíocht atá sábháilte, iomchuí agus éifeachtach le corpacmhainn a fhorbairt i gceann ar bith nó i meascán ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne agus do réimse daoine aonair agus a gcúinsí: – cinneadh a dhéanamh ar an chineál iomchuí aclaíochta do na comhpháirteanna; – cinneadh a dhéanamh ar mhodh/mhodhanna iomchuí traenála; – cinneadh a dhéanamh ar ord iomchuí na haclaíochta; – cinneadh a dhéanamh ar an déine iomchuí traenála; agus – cinneadh a dhéanamh ar an am iomchuí nó líon na n-athchleachtaí agus na dtacar; agus • anailís, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar shábháilteacht, oiriúnacht agus éifeachtacht na ndreas aclaíochta do sheisiúin a bhaineann le feidhmíocht do cheann ar bith nó do mheascán ar bith de chomhpháirteanna na corpacmhainne agus do réimse daoine aonair agus a gcúinsí.

3.2.2 Feidhmíocht Sciliúil a Fhorbairt

Sa rannán seo, forbraíonn daltaí eolas agus tuiscint ar choincheap na scile. Cuireann siad tosca i bhfeidhm a chuireann taca faoin fhoghlaim éifeachtach agus faoi mháistreacht a fháil ar scileanna le feidhmíocht a fheabhsú.

Foghlaimíonn daltaí go bhfuil teicníc éifeachtúil, éifeachtach, cheart riachtanach le feidhmíocht rathúil a bheith acu.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Feidhmíocht Sciliúil	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na gnéithe seo a leanas den fheidhmíocht sciliúil: – foghlamtha; – cuspóir-dhírithe nó an toradh deiridh; – seasta, éifeachtúil agus éasca; – so-aitheanta nó nasctha le mionsamhail theicniúil; agus – cé chomh tarraingteach atá sé ó thaobh na haeistéitice de; • tuiscint a léiriú ar an dóigh ar féidir scileanna a rangú ar na dóigheanna seo a leanas: – an contanam ó bhunúsach go casta; – an contanam ó dhruidte go hoscailte; agus – scoite, leanúnach nó srathach; • tuiscint a léiriú ar na cineálacha scileanna seo a leanas: – cognaíoch; – aireachtála; – luaileach; agus – aireachtála is luaile; agus • tuiscint a léiriú ar na tosca seo a leanas a chuireann taca faoin fheidhmíocht sciliúil: – comhordú; – cothromaíocht; – aga frithghníomhúcháin; agus – lúfaireacht.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Feidhmíocht Sciliúil (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na prionsabail seo a leanas a chuireann taca faoi mheasúnuithe cothroma agus a chuireann i bhfeidhm iad agus iad ag dearadh, ag roghnú nó ag úsáid tástálacha le comhordú, cothromaíocht, aga frithghníomhúcháin agus lúfaireacht a mheasúnú: – sainiúlacht; – bailíocht; – iontaofacht; – dálaí agus timpeallacht; – prótacal; – cruinneas tomhais; – mothúcháin, inspreagadh agus staid ullmhachta an lúthchleasaí; agus – staid hiodráitiúcháin agus sláinte an lúthchleasaí; agus • anailísiú, léirmhíniú agus luacháil a dhéanamh ar a oiriúnaí agus a éifeachtaí atá sé na prionsabail a chuireann taca faoi mheasúnuithe cothroma a chur i bhfeidhm agus dul chun cinn á thomhas nó torthaí á gcur i gcomparáid; • faisnéis agus/nó sonraí a bailíodh ó mheasúnaithe ar chomhordú, ar chothromaíocht, ar aga frithghníomhúcháin agus ar lúfaireacht a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil, agus tátail a bhaint agus moltaí bailí a dhéanamh bunaithe ar an fhianaise agus/nó na sonraí;
Tosca a chuireann taca faoi scileanna a fhoghlaim faoi choinne ghníomhaíochtaí coirp agus spórt	• tuiscint a léiriú ar na céimeanna seo a leanas den fhoghlaim: – cognaíoch; – comhthiomsaitheach; agus – féinrialaitheach; agus • tuiscint a léiriú ar na cineálacha treorach le cuidiú leis an fhoghlaim agus sin a chur i bhfeidhm go héifeachtach: – físeach; – briathartha; agus – fisiceach nó de láimh.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Tosca a chuireann taca faoi scileanna a fhoghlaim faoi choinne ghníomhaíochtaí coirp agus spórt (ar lean)	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • tuiscint a léiriú ar na cineálacha seo cleachtas le cuidiú leis an fhoghlaim agus sin a chur i bhfeidhm go héifeachtach: – iomlán; – páirt; – iomlán-páirt-iomlán; – meabhrach; – socraithe nó druileáil; – athraitheach; – fadhbréiteach; – cluichí a bhfuil coinníollacha ag baint leo; agus – uainiúchán an chleachtaidh; • tuiscint a léiriú ar na cineálacha aiseolais seo le cuidiú leis an fhoghlaim agus sin a chur i bhfeidhm go héifeachtach: – intreach; – eistreach; – comhthráthach; agus – teirminéalach; • tuiscint a léiriú ar an dóigh a dtéann leibhéal dúiseachta i bhfeidhm ar an fheidhmíocht; • na tosca seo a leanas a chur i bhfeidhm le dreasa traenála sábháilte, oiriúnacha agus éifeachtacha a phleanáil le scileanna a fhorbairt ag gach céim den fhoghlaim: – measúnú; – Cuspóirí SICRU (*SMART*); – treoir ar theicnící foghlama; – aiseolas; agus – cleachtais; • sábháilteacht, oiriúnacht agus éifeachtacht na ndreas traenála pleanáilte a anailísiú agus a luacháil le scileanna a fhorbairt ag gach céim den fhoghlaim; agus • faisnéis agus/nó sonraí maidir le scileanna a fhorbairt ó ghníomhaíochtaí coirp agus spóirt do réimse daoine ag céimeanna éagsúla den fhoghlaim a chur i láthair, a anailísiú, a léirmhíniú agus a luacháil, agus tátail a bhaint agus moltaí bailí a dhéanamh bunaithe ar an fhaisnéis agus/nó na sonraí.

3.3 Comhpháirt 3: Feidhmíochtaí An Duine Aonair i nGníomhaíochtaí Coirp agus i Spóirt

Is fiú 50 faoin chéad d'iomlán na marcanna í an chomhpháirt seo. Déanann múinteoirí measúnú ar fheidhmíocht an dalta agus déanann muid modhnóireacht ar an mheasúnacht.

Sa chomhpháirt seo, cuirtear deiseanna ar fáil do dhaltaí bheith ag obair leo féin agus le daoine eile le scileanna a fhoghlaim agus máistreacht a fháil orthu agus le tréithe pearsanta, dearcthaí agus iompraíochtaí inmhianaithe a fhorbairt. Bíonn siad rannpháirteach, bíonn siad san iomaíocht agus forbraíonn siad feidhmíocht ina ngníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt.

Sa chomhpháirt seo, cuireann daltaí na rudaí a d'fhoghlaim siad i gComhpháirteanna 1 agus 2 i bhfeidhm agus daingníonn siad iad.

Sa chomhpháirt seo, déantar measúnú ar dhaltaí ar:

(a) caighdeán, éifeachtúlacht agus éifeachtacht na bhfeidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt; agus
(b) caighdeán na hanailíse agus luacháil na bhfeidhmíochtaí.

Féach Aguisín 2 le mionsonraí a fháil de na critéir mheasúnaithe.

Comhpháirt 3(a)

Déantar daltaí a mheasúnú ar an chumas atá acu na scileanna, straitéisí, nó prionsabail teaictice nó cheapadóireachta a úsáidtear i ngníomhaíochtaí coirp nó spóirt a dhéanamh go éifeachtúil, go héifeachtach agus go seasta. Déantar iad a mheasúnú fosta ar a gcumas leibhéil oiriúnacha corpacmhainne a chothabháil go seasta, chomh maith le dearcthaí agus iompraíochtaí inmhianaithe agus géilleadh do rialacha na ngníomhaíochtaí coirp agus/nó na spórt a dhéanann siad.

Caithfidh daltaí **trí** ghníomhaíocht coirp nó spórt a dhéanamh **as an liosta atá curtha ar fáil againn**. Caithfear **dhá cheann ar a laghad** de na gníomhaíochtaí nó spóirt a bheith rialaithe ag ionad **agus déanta faoi mhaoirseacht dhíreach na múinteoirí.** Ní féidir daltaí a mheasúnú ach in **aon ghníomhaíocht nó spórt amháin gan mhaoirseacht dhíreach na múinteoirí**.

Má tá sé de rún ag ionaid daltaí a mheasúnú i ngníomhaíocht nó spórt a dhéantar taobh amuigh de mhaoirseacht dhíreach an mhúinteora, ní mór mar sin do na hionaid **úsáid a bhaint as an fhoirm Gníomhaíocht Nach Bhfuil Rialaithe ag Ionad** atá ar fáil le híoslódáil ón mhicreashuíomh againn ar Chorpoideachas ag www.ccea.org.uk Ní mór an fhoirm a chur isteach sula dtosaíonn daltaí ar an ghníomhaíocht nó ar an spórt agus i ngach cás, gan í a chur isteach níos moille ná deireadh théarma an Fhómhair i mBliain 12.

Ní mór gníomhaíochtaí nó spóirt a dhéantar taobh amuigh den scoil **a dhéanamh faoi threoir na gcomhlachtaí ábhartha rialaithe.** Caithfear cóitseálaithe a bhfuil cáilíochtaí cuí acu de chuid na gcomhlachtaí rialaithe, ag obair i gcomhar leis an ionad, iad a

thógáil. Ní mór don mhúinteoir úsáid a bhaint as na critéir ábhartha measúnaithe lena chinntiú go bhfuil an measúnú cothrom.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Comhpháirt 3(a): Caighdeán, éifeachtúlacht agus éifeachtacht na bhfeidhmíochtaí i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • úsáid a bhaint as réimse straitéisí, teaicticí nó prionsabail cheapadóireachta ina ngníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt leis an lámh in uachtar a fháil i gcónaí ar a gcéilí comhraic, le staideanna a rialú nó le bheith cruthaitheach; • réimse leathan scileanna óna ngníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt a chur i bhfeidhm go seasta, go héifeachtúil, go héifeachtach agus le teicníc mhaith; • na leibhéil chorpacmhainne a chothabháil atá de dhíth leis na gníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt a dhéanamh go seasta, go héifeachtúil agus go héifeachtach; • na dearcthaí agus na hiompraíochtaí inmhianaithe atá iomaíoch go deimhneach, a bhfuil mar aidhm acu feidhmíocht a fheabhsú agus a léiríonn cothrom na Féinne a chothabháil go seasta; • eolas agus tuiscint a léiriú ar a ngníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt agus na rialacha agus an bhéasaíocht a bhaineann leo a chothabháil; agus • eolas agus tuiscint a léiriú ar riachtanais sláinte agus sábháilteachta a ngníomhaíochtaí coirp agus/nó a spórt agus iad a chothabháil.

Ag an mhodhnóireacht, ba chóir do dhaltaí:

- réimse scileanna óna ngníomhaíochtaí coirp nó spóirt a dhéanamh, i suíomhanna cuí don chleachtadh;
- a gcumas a léiriú le straitéisí éifeachtacha, teaicticí nó prionsabail cheapadóireachta a chur i bhfeidhm leis an lámh in uachtar a fháil ar a gcéilí comhraic, le staideanna a rialú nó le bheith cruthaitheach;
- feidhmiú go hiomaíoch ina ngníomhaíochtaí coirp nó spóirt le caighdeán, éifeachtúlacht agus éifeachtacht a réimse scileanna a léiriú;
- freastal ar éilimh chorpacmhainne a ngníomhaíochtaí coirp nó spóirt;
- dearcthaí inmhianaithe, iompraíochtaí agus cothrom na Féinne a léiriú; agus
- eolas agus tuiscint a léiriú ar na rialacha, ar riachtanais sláinte agus sábháilteachta agus béasaíocht a ngníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt agus iad a chur i bhfeidhm le linn feidhmíochta.

In áit gníomhaíocht choirp nó spórt amháin, is féidir an measúnú a bhunú ar chaighdeán, éifeachtúlacht agus éifeachtacht fheidhmíocht an dalta mar **bhainisteoir imeachtaí**.

Inneachar	**Torthaí Foghlama**
Mar bhainisteoir imeachtaí	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • úsáid a bhaint go seasta as réimse leathan de straitéisí bainistíocht imeachtaí, teaicticí agus prionsabail chomhdhéanta le bheith cruthaitheach agus le himeachtaí rathúla a bhainistiú i ngníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt; • réimse scileanna agus gníomhaíochtaí bainistíocht imeachtaí a chur i bhfeidhm go seasta, go héifeachtúil, go héifeachtach agus le breithiúnas grinn; • freastal go seasta ar éilimh bhainistíocht ama agus ar spriocdhátaí atá de dhíth le bainistíocht imeachtaí a dhéanamh go rathúil do ghníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt; • na tréithe pearsanta agus na dearcthaí agus iompraíochtaí inmhianaithe a chothabháil go seasta a chuireann taca faoi bhainistiú a dhéanamh go rathúil ar ghníomhaíochtaí coirp agus/nó spóirt; • eolas agus tuiscint a léiriú ar ról an bhainisteora imeachtaí agus ar na róil taobh istigh d'fhoireann bainistíocht imeachtaí agus iad a chur i bhfeidhm agus bainistíocht imeachtaí a eagrú ar ghníomhaíochtaí coirp agus/nó ar spóirt; agus • feasacht ard a léiriú go seasta ar shláinte agus ar shábháilteacht.

Ag an mhodhnóireacht, ba chóir do dhaltaí:

- an réimse scileanna agus gníomhartha a mhíniú is gá le bainistíocht imeachtaí a dhéanamh go rathúil agus a mhíniú cén dóigh ar chuir siad na scileanna agus na gníomhaíochtaí seo i bhfeidhm agus iad ag eagrú gníomhaíochtaí coirp nó imeachtaí spóirt;
- na straitéisí agus na prionsabail cheapadóireachta a úsáideann siad agus iad ag pleanáil gníomhaíochtaí coirp nó imeachtaí spóirt a mhíniú;
- an dóigh ar fhreastail siad ar éilimh bhainistíochta agus ar spriocanna ama agus iad ag eagrú gníomhaíochtaí coirp nó imeachtaí spóirt;
- míniú a thabhairt ar na tréithe pearsanta, dearcthaí agus iompraíochtaí a chuir siad i bhfeidhm agus iad ag eagrú gníomhaíochtaí coirp nó imeachtaí spóirt; agus
- a ról mar bhainisteoir imeachtaí agus na róil atá ag daoine eile agus iad ag eagrú gníomhaíochtaí coirp nó spóirt eile a mhíniú.

Comhpháirt 3(b):

Déantar daltaí a mheasúnú ar an chumas atá acu caighdeán na feidhmíochta sna scileanna, straitéisí, nó prionsabail teaictice nó cheapadóireachta a úsáidtear i ngníomhaíochtaí coirp nó spóirt a anailísiú agus a luacháil, mar aon le leibhéil chorpacmhainne, dearcthaí, iompraíochtaí agus géilleadh do rialacha a ngníomhaíochtaí coirp nó a spórt.

Ba chóir do mhúinteoirí measúnú leanúnach a dhéanamh go buan ar dhaltaí nuair a dhéanann siad anailís agus luacháil ar a bhfeidhmíocht féin agus ar fheidhmíocht daoine eile agus nuair a dhéanann siad a gcuid torthaí a chur in iúl.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Comhpháirt 3(b): Caighdeán anailíse agus luacháil feidhmíochta	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: • na rudaí a bhreathnaíonn siad agus a gcuid taithí a chur in iúl; • anailís agus luacháil a dhéanamh ar chaighdeán na bhfeidhmíochtaí a chonaic siad nó a bhí acu; • a gcuid breathnóireachtaí a chur in iúl ó bhéal de réir mar a tharlaíonn siad agus anailís agus luachálacha leanúnacha a chur ar fáil; • a luachálacha achoimre a chur ar fáil agus a chur in iúl ó bhéal; agus • bheith ag obair le daoine eile lena bhfeidhmíocht féin nó le feidhmíocht daoine eile a fheabhsú.

Ag an mhodhnóireacht, ba chóir do dhaltaí:

- breathnú ar fheidhmíocht duine áirithe a fheiceáil i gceann **amháin** de na gníomhaíochtaí coirp nó spóirt a roghnaigh siad agus an méid a chonaic siad nó a bhraith siad a chur in iúl ó bhéal.
- déanann daltaí caighdeán na bhfeidhmíochtaí a chonaic nó a bhraith siad de scileanna, straitéisí, teaicticí nó prionsabail cheapadóireachta a úsáidtear sna gníomhaíochtaí coirp nó spóirt a anailísiú, a luacháil agus a chur in iúl ó bhéal;
- a anailísiú, a luacháil agus a chur in iúl ó bhéal maidir le leibhéil chorpacmhainne, dearcthaí, iompraíochtaí agus géilleadh do rialacha agus do riachtanais sláinte agus sábháilteachta na ngníomhaíochtaí coirp nó spórt atá acu; agus
- caighdeán a scileanna anailíse, luachála agus cumarsáide a léiriú.

© CCEA 2017

COUNCIL FOR THE **CURRICULUM, EXAMINATIONS** AND **ASSESSMENT**
29 Clarendon Road, Clarendon Dock, Belfast BT1 3BG
Tel: +44 (0)28 9026 1200 Fax: +44 (0)28 9026 1234
Email: info@ccea.org.uk Web: www.ccea.org.uk

Rewarding Learning