www.xtrapapers.com

Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid	
71	

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2011

Corpoideachas

[G9741]

G9741

DÉ MÁIRT 24 BEALTAINE, IARNÓIN

AM

1 uair 30 nóiméad.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.
Freagair **gach** ceist.
Tá Leabhrán Áiseanna ar fáil le húsáid agat le ceist **17** agus **18**.
Ná scríobh do fhreagraí ar an Leabhrán Áiseanna.

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 **17**, **18(a)** agus **19**.

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

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

1 Luaigh **dhá** rud is féidir le duine a dhéanamh le **folláine coirp** a chur chun cinn.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]

2 Teaglamaí éagsúla de charbaihiodráití, shaill, phróitéiní, vitimíní, mhianraí, snáithín cothaitheach agus d'uisce a bhíonn i mbianna.

Úsáid tic (✓) le gach ceann de na bianna seo a leanas a mheaitseáil leis an chomhábhar is cuí sa tábla.

Bianna	Comhábhair					
	Carbaihiodráit	Saill	Próitéiní	Vitimíní & mianraí	Snáithín cothaitheach	Uisce
Cnónna						
Im						
Feoil sicín						

[3]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

3 Déan staidéar ar na figiúirí seo a leanas agus roghnaigh cé acu teaglaim **(a)–(e)** is cóngaraí d'aiste fholláin chothrom bia.
Cuir líne faoin fhreagra.

(a) 30% saill; 20% próitéiní agus 50% carbaihiodráití

(b) 25% saill; 15% próitéiní agus 60% carbaihiodráití

(c) 10% saill; 25% próitéiní agus 60% carbaihiodráití

(d) 15% saill; 25% próitéiní agus 60% carbaihiodráití

(e) 20% saill; 30% próitéiní agus 50% carbaihiodráití [1]

4 Fágann an aonocsaíd charbóin i dtobac go mbíonn sé níos deacra do dhuine dul suas staighre. Mínigh cén dóigh.

_____

_____

_____

_____ [2]

5 Má ólann daoine barraíocht alcóil thar thréimhse fhada ama, is féidir go mbeidh fadhbanna tromchúiseacha sláinte acu.
Luaigh dhá cheann de na fadhbanna.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

6 Má chaitheann tú bianna nó deochanna áirithe sula dtéann tú a luí, is féidir go gcuirfidh sé isteach ar chaighdeán an chodlata a gheobhaidh tú. Mínigh cén dóigh.

_____

_____

_____

_____ [2]

7 Sa lá atá inniu ann, caithfidh cuid mhór daoine go leor aclaíochta cuí a phleanáil thart ar an stíl mhaireachtála acu le go mbeidh corp folláin atá ag feidhmiú mar is ceart acu. Mínigh cad chuige.

_____

_____

_____

_____

_____ [2]

8 Nuair a bhíonn daoine ag dul d'aclaíocht chuí ar bhonn rialta, tarlóidh athruithe fisiciúla taobh istigh den **chóras imshruthaithe**. Cad é mar a bheidh feidhmiúchán aeróbach is fearr ag daoine mar gheall ar na hathruithe seo?

_____

_____

_____

_____ [2]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

9 Úsáid na focail chearta ón líosta thíos leis an pharagraf ar tháirgeadh fuinnimh aeróbaigh a chomhlánú. Is féidir focal a úsáid níos mó ná uair amháin.

obair fhadfhulangach néaróga iarracht fhisiciúil úiré

matánach ocsaigin cothaithigh imshruthaithe análú riospráide

Bíonn fuinneamh aeróbach á tháirgeadh agus ocsaigin á húsáid ag an chorp.

Is é cumas an chórais _____ agus an chórais

_____ le _____ agus

_____ a sholáthar do na matáin ghníomhacha agus

cumas na matán gníomhach leis an soláthar seo a úsáid a chinnteoidh

go mbeidh fuinneamh aeróbach á tháirgeadh. [2]

10 Agus lúthchleasaí ag rith le léim fhada a dhéanamh, caithfidh sé a uasluas reatha a bhaint amach chóir a bheith, uasiarracht a dhéanamh le himeacht ar leathchois ón bhord agus a bheith ag léim chomh fada agus is féidir le tuirlingt sa ghaineamh.

(a) Cuir síos ar na hiarrachtaí fisiciúla a bhaineann leis an ruthag sa léim fhada **agus** mínigh cad é mar a tháirgfidh an lúthchleasaí an fuinneamh atá de dhíth (.i. táirgeadh fuinnimh aeróbaigh a chothromú le táirgeadh fuinnimh anaeróbaigh).

_____

_____

_____

_____ [2]

(b) Cuir síos ar na hiarrachtaí fisiciúla a bhaineann le himeacht ón bhord ar leathchois **agus** mínigh an cineál corpacmhainne matánaí atá de dhíth faoina choinne (m.s. an tábhacht choibhneasta i dtaca le cumhacht mhatánach, neart matánach agus fadfhulaingt mhatánach de).

_____

_____

_____

_____ [2]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

11 **(a)** Agus cineál cuí aclaíochta á lua agat, cuir síos ar cad é mar is féidir an modh traenalá de luas foisteanach leanúnach a úsáid go héifeachtach le corpacmhainn aeróbach a fhorbairt.

_____

_____

_____

_____ [2]

(b) Agus daoine ag dul do thraenáil meáchain le corpacmhainn mhatánach a fhorbairt, cad iad na cinntí a chaithfidh siad a dhéanamh le haghaidh gach cleachtadh traenála meáchain le go mbeidh sé éifeachtach?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [4]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

12 Déan staidéar ar **Áis 1** anseo thíos agus freagair na ceisteanna a leanann.

Áis 1

Déiní	> 95% URC 80–85% URC 70–75% URC 60–65% URC < 60% URC
Am saothair	> 20 nóiméad 15–20 nóiméad 3–5 nóiméad 60–90 soicind 10–30 soicind
Athchleachtaí	Cleachtadh amháin gan athchleachtadh ar bith 3–5 athchleachtadh 8–10 n-athchleachtadh 13–20 athchleachtadh > 20 athchleachtadh
Saothar/ Téarnamh	Cóimheas > 1:10 Cóimheas 1:10 Cóimheas 1:4 Cóimheas 1:1 Gan am téarnaimh a bheith ann
Tacair	5 thacar (10 nóiméad scíthe eatarthu) 4 thacar (10 nóiméid scíthe eatarthu) 3 thacar (10 nóiméid scíthe eatarthu) 2 thacar (10 nóiméid scíthe eatarthu) 1 thacar

An fhaisnéis in **Áis 1** in úsáid agat, roghnaigh an déine is cuí, an t-am saothair is cuí, líon cuí athchleachtaí, cóimheas cuí saothair/téarnaimh agus líon cuí tacar lena thaispeáint cad é mar ba chóir **traenáil eatramhach** a úsáid go héifeachtach le **corpacmhainn aeróbach** agus **corpacmhainn anaeróbach** a fheabhsú. Scríobh na freagraí sa tábla thíos.

Tosca le cur san áireamh	**Traenáil eatramhach a úsáid go héifeachtach le corpacmhainn aeróbach a fhorbairt**	**Traenáil eatramhach a úsáid go héifeachtach le corpacmhainn anaeróbach a fhorbairt**
Déiní		
Am saothair		
An líon athchleachtaí		
Cóimheasa saothair/téarnamh		
An líon tacar		

[10]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

13 Déan staidéar ar **Áis 2** anseo thíos. Taispeáin go dtig leat prionsabal an fhorualaigh fhorchéimnithigh a chur i bhfeidhm go cuí agus go héifeachtach le **cumhacht mhatánach a fhorbairt** Scríobh na freagraí sa tábla agus mínigh na cinntí agat.

Áis 2

Seachtainí	**Meáchan**	**Athchleachtaí**
Seachtainí 1–3	40 kg	5
Seachtainí 4–6		
Seachtainí 7–9		

[4]

Míniú ar na cinntí agam:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [4]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

14 Le go mbeidh na torthaí ar thriail chorpacmhainne **bailí** agus **iontaofa**, tá prionsabail áirithe ann a chaithfear a chur i bhfeidhm.

(a) Prionsabal 1
Na trialacha a roghnaíodh (nó a dhear tú féin), ba chóir go mbeadh siad oiriúnach don chuspóir.

Agus sampla á lua agat, mínigh an prionsabal seo maidir leis na torthaí ar an triail chorpacmhainne a bheith bailí.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

(b) Prionsabal 2
Caithfear comhghnás (nósanna imeachta agus rialacha) na dtrialacha a chur i bhfeidhm go docht.

Agus sampla in úsáid agat, mínigh an prionsabal seo maidir leis na torthaí ar an triail chorpacmhainne a bheith iontaofa.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

15 Nuair a thosaíonn daoine ar aclaíocht dhian a dhéanamh, beidh níos mó ocsaigine de dhíth ar na matáin le go mbeidh siad ábalta a bheith ag feidhmiú ar an ráta oibre is airde seo.

Freagraíonn an **córas imshruthaithe** lena chinntiú go bhfaighidh na matáin ghníomhacha níos mó ocsaigine.

Mínigh **dhá** dhóigh a bhfreagraíonn sé **láithreach**.

1. _____

_____

_____

_____ [2]

2. _____

_____

_____

_____ [2]

16 Is cuid thábhachtach í aclaíocht de stíl mhaireachtála fholláin, ach caithfear é a dhéanamh go sábháilte le go mbainfidh daoine leas aisti. Tá sé tábhachtach go mbeidh daoine eolach ar ghuaiseacha agus a bheith ábalta iad a láimhseáil.

(a) Cad é is guais ann?

_____

_____

_____

_____ [2]

(b) Luaigh sampla de ghuais a bhaineann le spórt.

_____

_____ [1]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

17 Déan staidéar ar an fhaisnéis in **Áis 3** (leathanach 2 sa Leabhrán Áiseanna). Agus faisnéis ó **Áis 3** in úsáid agat, cuir cás chun tosaigh maidir le **cé acu** galf **nó** eitpheil ba chóir do Sheán a imirt go fóill.

Is dea-chúiseanna iad seo a leanas le go n-imreoidh Seán _____ go fóill.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [8]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

18 Déan staidéar ar **Áis 4** (leathanach 3 sa Leabhrán Áiseanna) agus ansin freagair na ceisteanna a leanann.

(a) Cad é atá **maith**, dar leat, maidir le heagraíocht an chuarda?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [6]

(b) Ón fhaisnéis a thugtar sa tábla in **Áis 4**, roghnaigh **dhá** chleachtadh mar a bhfuil an fhriotaíocht i bhfad **ró-íseal**, dar leat, le fadfhulaingt mhatánach a fhorbairt go héifeachtach. Mínigh do rogha.

_____

_____

_____

_____ [2]

www.xtrapapers.com

(c) Ón fhaisnéis a thugtar sa tábla in **Áis 4**, roghnaigh **dhá** chleachtadh mar a bhfuil an fhriotaíocht i bhfad **ró-ard**, dar leat, le fadfhulaingt mhatánach a fhorbairt go héifeachtach. Mínigh do rogha.

_____

_____

_____

_____ [2]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

19 Sainaithin cuid mhór deiseanna ina dtiocfadh le duine aclaíocht **aeróbach** a dhéanamh ar feadh 60 nóiméad ar a laghad le linn gnáthlae. Níor chóir go mbeadh traenáil i spórtlann nó a macasamhail mar chuid den aclaíocht seo. Ba chóir go mbeadh an duine ábalta an aclaíocht a dhéanamh sna héadaí atá á gcaitheamh aige/aici san am.

Mínigh cad é is féidir a dhéanamh, luaigh méid na déine agus cá fhad a mhairfeadh an aclaíocht.

[10]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

20 Le measúnú a dhéanamh ar shábháilteacht, oiriúnacht agus éifeachtacht clár traenála le haghaidh mír nó spóirt ar leith, caithfidh tú a mheas cé acu a cuireadh na prionsabail traenála seo a leanas i bhfeidhm go sábháilte agus go cuí nó nár cuireadh: Prionsabal na speiceasachta; prionsabal an fhorualaigh fhorchéimnithigh; prionsabal na scíthe/téarnaimh agus prionsabal an bhuaicphointe.

(a) **Mínigh** cad é mar a mheasfá cé acu a cuireadh prionsabal na **speiceasachta** i bhfeidhm go cuí nó nár cuireadh.

_____

_____

_____

_____

_____ [2]

(b) **Mínigh** cad é mar a mheasfá cé acu a cuireadh prionsabal an **fhorualaigh fhorchéimnithigh** i bhfeidhm go sábháilte agus go cuí nó nár cuireadh.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

(c) **Mínigh** cad é mar a mheasfá cé acu a **cuireadh prionsabal na scíthe/téarnaimh** i bhfeidhm go sábháilte agus go cuí nó nár cuireadh.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

(d) **Mínigh** cad é mar a mheasfá cé acu a cuireadh prionsabal an **bhuaicphointe** i bhfeidhm go sábháilte agus go cuí nó nár cuireadh.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

www.xtrapapers.com

www.xtrapapers.com

www.xtrapapers.com

www.xtrapapers.com

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.

www.xtrapapers.com

Rewarding Learning

General Certificate of Secondary Education
2011

Corpoideachas

[G9741]

DÉ MÁIRT 24 BEALTAINE, IARNÓIN

G9741

LEABHRÁN ÁISEANNA

Ná scríobh na freagraí ar an Leabhrán Áiseanna seo

www.xtrapapers.com

Áis 3

LE hÚSÁID LE CEIST 17

Ná scríobh an freagra ar an iatán seo

Tá Seán díreach i ndiaidh scoil a fhágáil. Tá sé ag obair i stáisiún peitril atá cóngarach dá theach. Bíonn an stáisiún peitril ar oscailt 24 uair an chloig gach lá agus tig le Seán a bheith solúbtha maidir leis na huaireanta a bhíonn se ag obair.

Tá Seán, a thuismitheoirí agus an deartháir is sine aige ina mbaill den chumann gailf atá suite taobh leis an teach acu. Bíonn tuismitheoirí agus deartháir Sheáin ag imirt go rialta.
Ba ghnách le Seán galf a imirt gach deireadh seachtaine le cairde dá chuid. Nuair a bhí Seán ar scoil ba iad a thuismitheoirí a d'íoc na táillí gailf.

Chomh maith leis sin, nuair a bhí Seán ar scoil bhí sé ar fhoireann eitpheile na scoile. Bheadh dhá sheisiún traenála agus cluiche amháin in aghaidh na seachtaine aige agus é ar an fhoireann seo. Anois go bhfuil an scoil fágtha aige, tá cuid dá chairde atá ina gcónaí i ngar don chumann eitpheile, ach atá fiche míle ar shiúl ó theach Sheáin, ag iarraidh ar Sheán eitpheil a imirt don chumann. Tá an cumann lonnaithe san ionad fóillíochta agus bheadh air dhá sheisiún traenála a dhéanamh gach seachtain agus cluiche a imirt gach oíche Shathairn.

www.xtrapapers.com

Áis 4

LE hÚSÁID LE CEIST 18

Ná scríobh an freagra ar an iatán seo

EAGRAÍOCHT AN CHUARDA
Is é aidhm agus cuspóir an chláir chleachtaidh chuarda **fadfhulaingt mhatánach a fhorbairt** i bpríomh-mhatáin an choirp.

Tá 14 bhuachaill agus 6 chailín sa ghrúpa, tá gach duine acu idir 16 agus 18 mbliana déag agus tá sláinte mhaith ach uilig.

Spórtlann a tógadh le sainchuspóir atá curtha in áirithe don ghrúpa. Tá réimse maith de stáisiúin fhosaithe ann chomh maith le meáchain shaora.

Tá an grúpa eagraithe ina bpéirí agus bíonn gach péire ag obair thart ar an chuarda mar a mbíonn siad ag iarraidh an oiread cleachtaí is féidir a dhéanamh in 30 soicind. Tig le gach duine meáchain/friotaíocht chuí a roghnú dó/di féin. Bíonn duine amháin den phéire ag obair agus bíonn an duine eile ag cuntas agus ag taifeadadh na n-athchleachtaí.
Déanann siad an ról a mhalartú don stáisiún sin ansin. I ndiaidh do gach duine den phéire na 3 thacar a dhéanamh, téann siad ar aghaidh go dtí an chéad stáisiún eile.

Taispeánann an tábla thíos meánlíon na n-athchleachtaí a rinne duine amháin i ngach ceann de na 3 thacar sa chéad dá sheachtain den chlár traenála.

Ord na gCleachtaí	**Meánlíon na n-athchleachtaí 1ú Tacar**	**Meánlíon na n-athchleachtaí 2ú Tacar**	**Meánlíon na n-athchleachtaí 3ú Tacar**
1 Corp uachtair – cleachtadh gualainne agus sciatháin	28	29	28
2 Corp uachtair – cleachtadh cliabhraigh agus sciatháin	17	16	16
3 Corp uachtair – cleachtadh droma agus sciatháin	29	27	30
4 Corp uachtair – cleachtadh sciatháin uachtair (tosach)	8	7	4
5 Corp uachtair – cleachtadh sciatháin uachtair (cúl)	30	30	29
6 Cabhail – cleachtadh goile uachtair	15	14	13
7 Cabhail – cleachtadh goile íochtair	14	14	13
8 Cabhail – cleachtadh taoibh chlé	17	15	14
9 Cabhail – cleachtadh taoibh dheas	15	15	15
10 Cabhail – cleachtadh droma	15	15	14
11 Corp íochtair – cleachtadh cromáin	26	27	28
12 Corp íochtair – cleachtadh cos uachtair (tosach)	18	12	6
13 Corp íochtair – cleachtadh cos uachtair (cúl)	28	27	30
14 Corp íochtair – cleachtadh cos íochtair (cúl)	16	15	14
15 Corp íochtair – cleachtadh cos uachtair agus íochtair	8	5	3

www.xtrapapers.com