www.xtrapapers.com

Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid

71	

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2014

Corpoideachas

[G9741]

DÉ hAOINE 16 BEALTAINE, IARNÓIN

G9741

AM

1 uair 30 nóiméad.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.
Freagair na ceisteanna **uilig**.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 100 an marc iomlán don pháipéar seo.
Léiríonn figiúirí idir lúibíní ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.
Déanfar measúnú ar chaighdeán na cumarsáide scríofa i gceisteanna **7** agus **18**.

Don Scrúdaitheoir amháin	
Uimhir Leathanach	**Marcanna**
2–3	
4–5	
6–7	
8–9	
10–11	
12–13	
14–15	
16–17	
Marc Iomlán	

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

1 Luaigh **dhá** rud dheimhneacha éagsúla is féidir le duine a dhéanamh ina stíl mhaireachtála a chuideoidh lena shláinte fhisiceach a fheabhsú.

1. ______________________________

______________________________ [1]

2. ______________________________

______________________________ [1]

2 Luaigh **dhá** rud dhiúltacha éagsúla a d'fhéadfadh duine a dhéanamh ina stíl mhaireachtála nach gcuideodh lena shláinte fhisiceach a fheabhsú.

1. ______________________________

______________________________ [1]

2. ______________________________

______________________________ [1]

3 Luaigh **trí** threoirlíne chothaithe atá éagsúil ach tábhachtach ar chóir iad a leanúint ar mhaithe le haiste shláintiúil chothrom bia.

1. ______________________________

______________________________ [1]

2. ______________________________

______________________________ [1]

3. ______________________________

______________________________ [1]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

4 Mínigh **dhá** éifeacht fhisiceacha ar an chorp a bhaineann le caitheamh tobac.

1. ______________________________

____

____

______________________________ [2]

2. ______________________________

____

____

______________________________ [2]

5 Luaigh **dhá** éifeacht fhisiceacha fhadtéarmacha is féidir a fhorbairt mar thoradh ar bharraíocht alcóil a ól thar thréimhse fhada ama.

1. ______________________________

______________________________ [1]

2. ______________________________

______________________________ [1]

6 Luaigh **trí** fháth mhaithe ó thaobh na dea-shláinte de, a thacódh leis an chás gur chóir go mbeadh go leor codladh ardchaighdeáin ag déagóirí gníomhacha gach oíche.

1. ______________________________

______________________________ [1]

2. ______________________________

______________________________ [1]

3. ______________________________

______________________________ [1]

www.xtrapapers.com

7 Sainmhínigh **oidhreacht chultúrtha**, agus ansin, le samplaí in úsáid, mínigh an dóigh ar féidir le hoidhreacht chultúrtha i gcúrsaí spóirt a fhorbairt taobh istigh de theaghlaigh agus ar leibhéal an phobail.

[8]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

8 Tá corp an duine déanta le bheith gníomhach. Dá mhéad a bhaintear úsáid as an chóras riospráide, as an chóras imshruthaithe agus as córas na matán, is amhlaidh is éifeachtaí a éireodh siad.

Mínigh **cúig** bhuntáiste eile a bhaineann le haclaíocht rialta chuí.

1. ____

____

____

____ [2]

2. ____

____

____

____ [2]

3. ____

____

____

____ [2]

4. ____

____

____

____ [2]

5. ____

____

____

____ [2]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

9 Déan staidéar ar **Dreas Traenála 1** agus ansin freagair na ceisteanna a leanann.

> **Dreas Traenála 1**
> 5 athchleachtadh de 200 m agus gach athchleachtadh rite in 30 soicind agus am téarnaimh de 120 soicind idir gach athchleachtadh.

(a) Cad é an t-ainm a thugtar ar an mhodh traenála atá in úsáid in Dreas Traenála 1?

______________________________ [1]

(b) Cé acu comhpháirt de chorpacmhainn is dócha a dtiocfadh feabhas uirthi mar gheall ar an úsáid seo den mhodh traenála?

______________________________ [1]

(c) Cad é an fhianaise ón dreas traenála a thig leat a chur i láthair le do rogha comhpháirte a mhíniú?

____

____

____

______________________________ [2]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

10 Déan staidéar ar **Dreas Traenála 2** ansin freagair na ceisteanna a leanann.

> **Dreas Traenála 2**
> Rith ar feadh 30 nóiméad le déine mheasartha i gcaitheamh na haclaíochta.

(a) Cad é an t-ainm a thugtar ar an mhodh traenála atá in úsáid in Dreas Traenála 2?

______________________________ [1]

(b) Cé acu comhpháirt de chorpacmhainn is dócha a dtiocfadh feabhas uirthi mar gheall ar an úsáid seo den mhodh traenála?

______________________________ [1]

(c) Cad é an fhianaise ón dreas traenála a thig leat a chur i láthair le do rogha comhpháirte a mhíniú?

____

____

____

______________________________ [2]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

11 Déan staidéar ar **Dreas Traenála 3** ansin freagair na ceisteanna a leanann.

> **Dreas Traenála 3**
> 20 athchleachtadh de 100 m agus gach athchleachtadh rite in 20 soicind agus am téarnaimh de 20 soicind idir gach athchleachtadh.

(a) Cad é an t-ainm a thugtar ar an mhodh traenála atá in úsáid in Dreas Traenála 3?

____ [1]

(b) Cé acu comhpháirt de chorpacmhainn is dócha a dtiocfadh feabhas uirthi mar gheall ar an úsáid seo den mhodh traenála?

____ [1]

(c) Cad é an fhianaise ón dreas traenála a thig leat a chur i láthair le do rogha comhpháirte a mhíniú?

____

____

____

____ [2]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

12 (a) Maidir le tástáil chorpacmhainne, mínigh cad é a chiallaíonn an téarma “ráta téarnaimh”.

____

____

____

____ [2]

(b) Mínigh cad é mar a úsáideann tú an ráta téarnaimh le héifeachtacht do thraenála aeróbaigh a mheas.

____

____

____

____

____

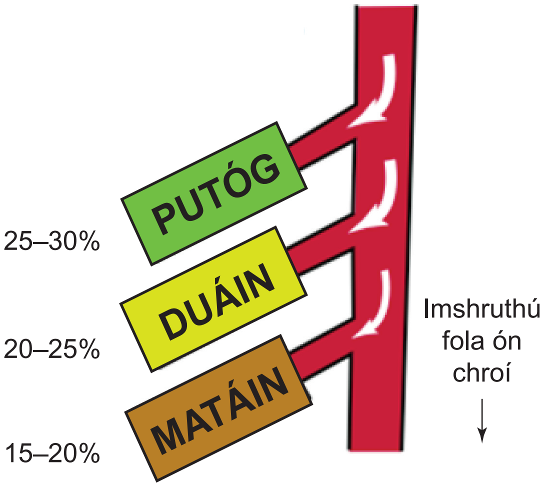
____

____

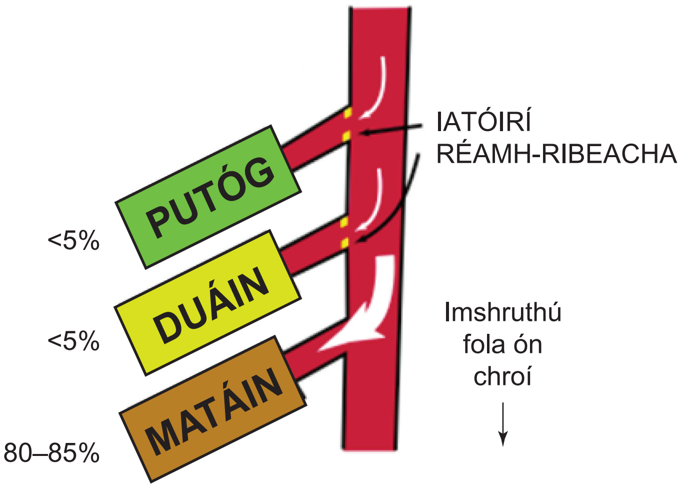
____ [4]

www.xtrapapers.com

13 Déan staidéar ar **Fíor 1** agus ar **Fíor 2** a thaispeánann imshruthú na fola sa chorp in dhá staid éagsúla. Freagair an cheist a leanann.



Fíor 1



Fíor 2

© Physical Education for CCEA GCSE (second edition) by D Prentice, page 81, published by Colourpoint Educational, 2006. ISBN 1904242596

Mínigh go mion an fhaisnéis a chuireann an dá fhíor seo ar fáil.

____

____

____

____

____

____

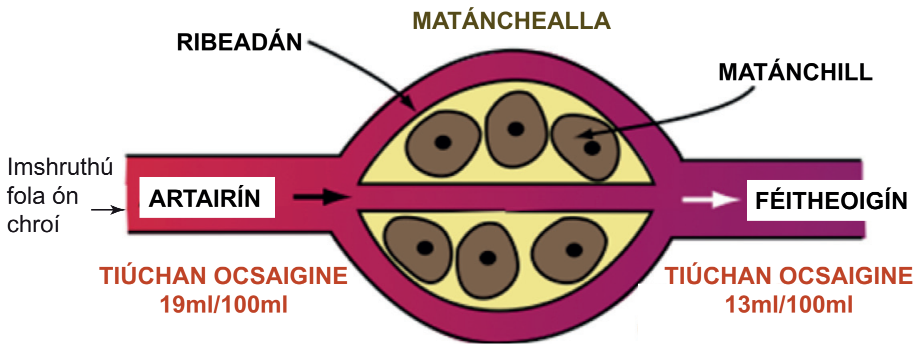
____ [4]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

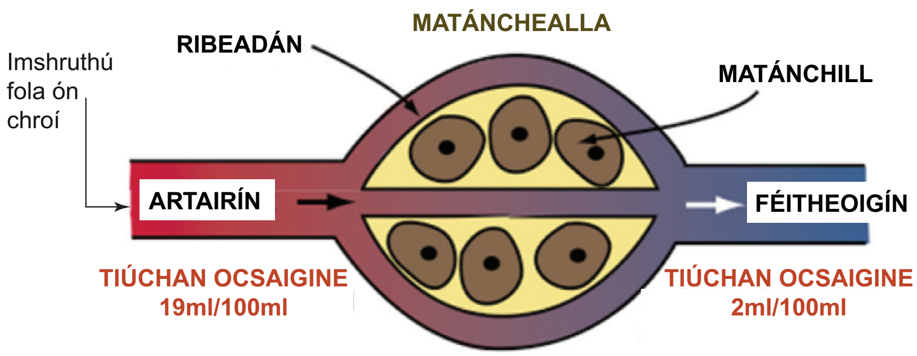
www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

14 Déan staidéar ar **Fíor 3** agus ar **Fíor 4** a thaispeánann imshruthú na fola chuig na matánchealla in dá staid éagsúla. Freagair an cheist a leanann.



Fíor 3



Fíor 4

© Physical Education for CCEA GCSE (second edition) by D Prentice, page 81, published by Colourpoint Educational, 2006. ISBN 1904242596

Mínigh go mion an fhaisnéis a chuireann an dá fhíor seo ar fáil.

____

____

____

____

____

____

____

____ [4]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

15 Is ionann guais agus rud éigin a dtiocfadh leis a bheith ina chúis le tinneas, le gortú nó fiú amháin le bás.

Sainaithin **ceithre** ghuais fhéideartha a d'fhéadfadh a bheith ann agus dalta ag déanamh Corpoideachais ar scoil.

1. ______________________________

______________________________ [1]

2. ______________________________

______________________________ [1]

3. ______________________________

______________________________ [1]

4. ______________________________

______________________________ [1]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

16 Ba mhaith le duine traenáil a dhéanamh le 2 chiliméadar a shnámh faoi bhun 40 nóiméad.

Cé acu **trí** chomhpháirt de chorpacmhainn ba chóir a bheith san áireamh go cinnte i gclár traenála an duine seo?

I gcás gach ceann de na trí chomhpháirt, mínigh go mion cad chuige ar chóir go mbeadh sí mar chuid den chlár traenála agus ainmnigh modh cuí de thraenáil leis an chomhpháirt sin a fhorbairt.

[12]

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

17 (a) Mínigh **trí bhuntáiste** as cleachtadh cuarda a roghnú (gan meáchain a úsáid) le corpacmhainn mhatánach a fhorbairt i gcomparáid le traenáil le meaisíní meáchan daingnithe agus le saormheáchain a roghnú.

1. ____

____

____

____ [2]

2. ____

____

____

____ [2]

3. ____

____

____

____ [2]

www.xtrapapers.com

(b) Mínigh **trí mhíbhuntáiste** as cleachtadh cuarda a roghnú (gan meáchain a úsáid) le corpacmhainn mhatánach a fhorbairt i gcomparáid le traenáil le meaisíní meáchan daingnithe agus le saormheáchain a roghnú.

1. ______________________________ [2]

2. ______________________________ [2]

3. ______________________________ [2]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

www.xtrapapers.com

18 Iarrtar ort duine a ghlacadh ó staid ina bhfuil sé neamhghníomhach, mí-aclaí chuig staid ina mbeidh sláinte mhaith fhisiceach aige. Mínigh go mion cad é mar ba chóir duit na prionsabail a bhaineann le **sainiúlacht, forualú, forualú céimnitheach** agus le **scíth/téarnamh** a chur i bhfeidhm le **clár seachtainiúil aclaíochta ar son na sláinte**, atá sábháilte cuí éifeachtach, a phleanáil agus a chur i ngníomh don duine seo.

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

www.xtrapapers.com

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

[12]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

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.