



General Certificate of Secondary Education
2016

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--

Corpoideachas

Páipéar 1



[G9741]

G9741

DÉ HAOINE 20 BEALTAINÉ, IARNÓIN

AM

1 uair 30 nóiméad.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.

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

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

Comhlánaigh le dúch gorm nó le dúch dubh amháin. **Ná scríobh le peann glóthaí.** Freagair na ceisteanna **uilig**.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é **100** an marc iomlán don pháipéar seo.

Léiríonn figiúirí idir lúibíní 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 **18, 20 agus 22(b)**.



- 1 Tá trí réimse sláinte dhifriúla sa tsainmhíniú ar shláinte atá ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (EDS) (*WHO*). Is réimse amháin í sláinte shóisialta. Ainmnigh an dá réimse eile.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- 2 Cad é an focal a úsáidtear le cur síos ar ábaltacht imreora le buille i mbadmantan a chomhordú agus a smachtú go héifeachtúil?

_____ [1]

- 3 Cuir síos ar riosca sláinte agus sábháilteachta a bhaineann le do rogha spórt a imirt agus mínigh beart amháin a d'fhéadfaí a dhéanamh leis an riosca seo a laghdú.

_____ [2]



4 Tabhair **trí** shampla a léiríonn an dóigh a bhféadfadh taithí dalta ar scoil dul i bhfeidhm **go dearfach** ar a rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp nó i spórt.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

5 Tabhair **trí** shampla a léiríonn an dóigh a bhféadfadh **slí bheatha/post** duine dul i bhfeidhm ar a rannpháirtíocht i spóirt **iomaíocha** foirne.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

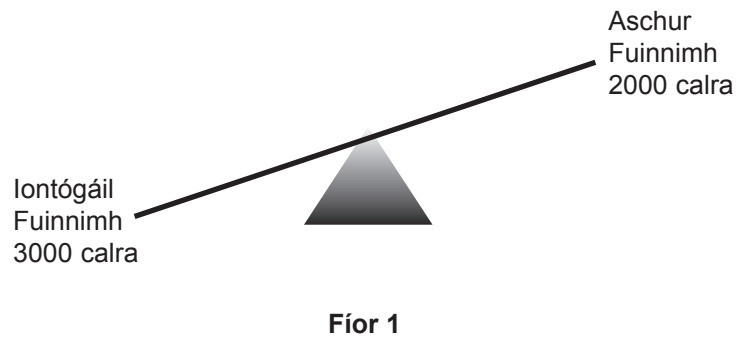
3. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



6 (a) Déan staidéar ar **Fhíor 1** thíos agus freagair an cheist a leanann.

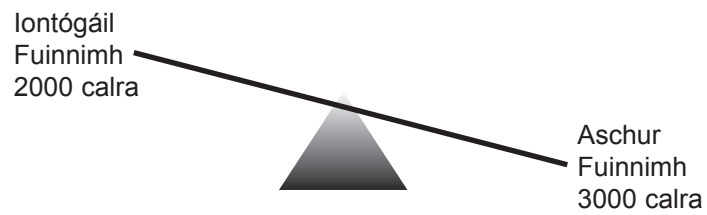


Mínigh cad é atá á léiriú i **bhFíor 1** agus an toradh a bheidh air má leantar leis.

[2]



(b) Déan staidéar ar **Fhíor 2** thíos agus freagair an cheist a leanann.



Fíor 2

Mínigh cad é atá á léiriú i **fhFíor 2** agus an toradh a bheidh air má leantar leis.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



7 (a) Mínigh cad é is **corpacmhainn anaeróbach** ann.

Baineann corpacmhainn anaeróbach leis an chumas le _____

[1]

(b) Cad é a chinneann **táirgeadh fuinneamh anaeróbach** duine?

Tá táirgeadh fuinneamh anaeróbach á chinneadh ag an chumas atá ag

[3]



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

Tá fulangacht mhatánach á chinneadh ag an chumas atá ag

[2]

(b) Cad é a chinneann **solúbthacht** duine?

Tá solúbthacht á chinneadh ag an chumas atá ag

[2]

[Tiontaigh an leathanach



- 9 (a) Mínigh go mion cad é atá i gceist le **luas leanúnach foisteanach** (LLF) (CSP) a úsáid le dreas traenáil aeróbach a dhéanamh.

[2]

- (b) Is cineál aclaíochta í reathaíocht. Ainmnigh **dhá** chineál eile aclaíochta a fhéadann **traenáil ar luas leanúnach foisteanach** a úsáid mar mhodh traenála.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- 10 Mínigh an **difríocht** idir aclaíocht **iseatonach** agus aclaíocht **isiméadrach**.

[2]



- 11 Seasann an 'D' sa phrionsabal 'MDFC' (*FITT*) do dhéine. Mínigh cad é is “**déine**” ann agus tabhair sampla cuí.

[2]

- 12 Tabhair **dhá** dhóigh dhifriúla a bhféadfá ró-ualú (forualú) a dhéanamh do chleachtadh traenála le meáchain.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- 13 Agus sampla amháin in úsáid agat, mínigh cad é mar is féidir prionsabal na **héagsúlachta** a chur i bhfeidhm le corpacmhainn **aeróbach** a fhorbairt i gclár aclaíochta ar son na sláinte.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



- 14 Mínigh go grinn cad é mar a théann prionsabal na **hinchúlaitheachta** i bhfeidhm ar dhuine a d'éirigh corpacmhainneach trí thraenáil chorpacmhainne a dhéanamh agus a stadann ansin de bheith ag déanamh traenáil chorpacmhainne.

[2]

- 15 Cad é an fhreagairt **láithreach** atá ag an chóras **riospráide** nuair a thosaíonn duine ag déanamh dianaclaíochta?

[2]

- 16 Cad é an fhreagairt **láithreach** atá ag an **chroí** nuair a thosaíonn duine ag déanamh dianaclaíochta?

[2]



17 Cad é an fhreagairt **láithreach** atá ag an chóras **díleá** nuair a thosaíonn duine ag déanamh dianaclaíochta?

[2]

18 “Níor chóir do lúthchleasaithe fulangachta tobac a chaitheamh.” Tabhair **trí** argóint chiallmhara a thacaíonn leis an ráiteas seo agus tabhair míniú orthu.

1.

[2]

2.

[2]

3.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



- 19 (a) Mínigh an tábhacht choibhneasta atá le **cumhacht mhatánach** i dtaca leis an **léim ard** a dhéanamh.

[2]

- (b) Mínigh an tábhacht choibhneasta atá le **corpacmhainn aeróbach** i dtaca leis an **léim ard** a dhéanamh.

[2]



20 Le bheith ábalta comparáid chothrom a dhéanamh idir torthaí ar thástálacha corpacmhainne thar thréimhse ama, caithfidh tástáil corpacmhainne a bheith **bailí** agus **iontaofa**.

Mínigh **ceithre** phrionsabal ba chóir a chur i bhfeidhm ar thástáil corpacmhainne leis seo a bhaint amach.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]

3. _____

_____ [2]

4. _____

_____ [2]

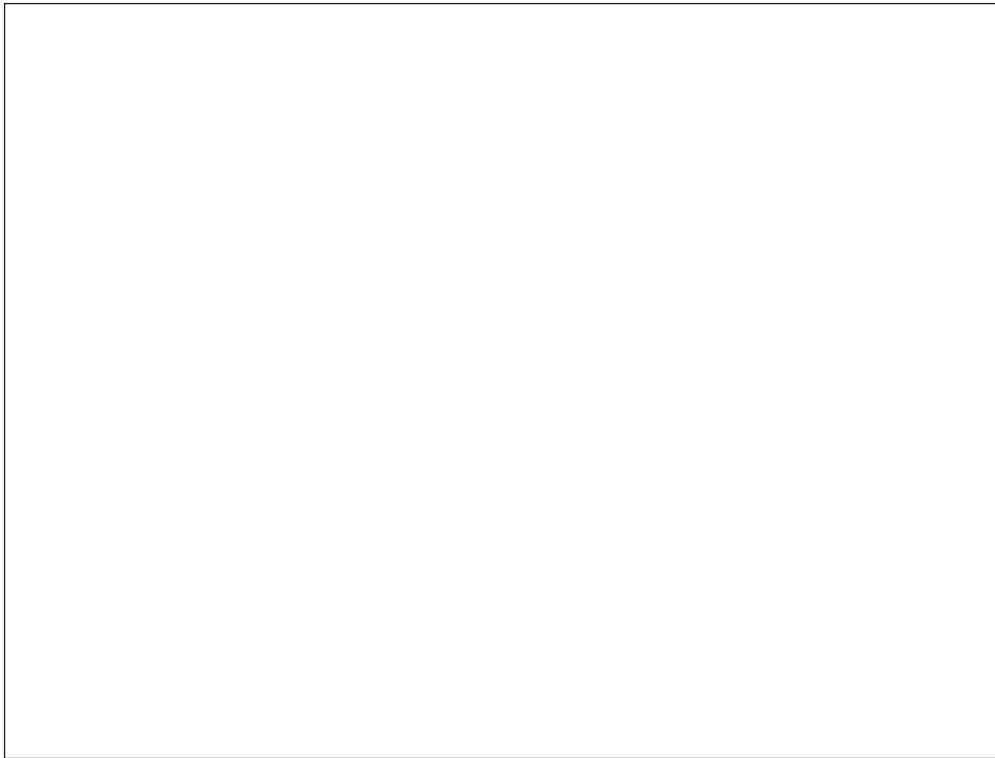
[Tiontaigh an leathanach



- 21 (a) Mínigh go mion an dóigh ar chóir duit **cleachtadh éighníomhach statach solúbthachta** a dhéanamh le matáin **theannán na hioscaide** (cúl uachtar na coise) a shíneadh.

[2]

- (b) Bain úsáid as léaráid chipíní a thaispeánann do chleachtadh á dhéanamh.



[2]



- (c) Míneigh go mion an dóigh ar chóir duit **cleachtadh gníomhach statach solúbthachta** a dhéanamh le matáin na **ceathairchéipse** (tosach uachtar na coise) a shíneadh.

[2]

- (d) Bain úsáid as léaráid chipíní a thaispeánann do chleachtadh á dhéanamh.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



22 (a) Is féidir snámh nó reathaíocht a chur i gclár aclaíocht aeróbach.

Mínigh **dhá bhuntáiste** a bhaineann le **snámh** a bheith mar an ghníomhaíocht **aeróbach** seachas **reathaíocht**.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]



(b) Is féidir siúl agus snámh a chur i gclár aclaíocht aeróbach.

Mínigh **dhá bhuntáiste** a bhaineann le **siúl** a bheith mar an ghníomhaíocht **aeróbach** seachas **snámh**.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach



- 23 (a)** Bain úsáid as na táblaí thíos leis an dóigh a léiriú ar chóir **traenáil eatramhach** a úsáid le corpacmhainn **anaeróbach** agus corpacmhainn **aeróbach** a fhorbairt.

Luaigh faisnéis shonrach do na déiní, na faid ama agus na líonta athchleachtaí lena thaispeáint go soiléir na difríochtaí a bhaineann le húsáid traenáil eatramhach le corpacmhainn anaeróbach a fhorbairt i gcomparáid le corpacmhainn aeróbach.

Dreas traenála de thraenáil eatramhach le corpacmhainn anaeróbach a fhorbairt	Dreas traenála de thraenáil eatramhach le corpacmhainn aeróbach a fhorbairt
Déine (% URC) (<i>MHR</i>):	Déine (% URC) (<i>MHR</i>):
Fad ama (soicindí):	Fad ama (soicindí):
Líon athchleachtaí:	Líon athchleachtaí:

[6]



(b) Míneigh na **difríochtaí** idir na roghanna a rinne tú don dreas traenáil eatramhach **anaeróbach** agus don dreas traenáil eatramhach **aeróbach**.

(i) Déiní _____

_____ [3]

(ii) Faid ama _____

_____ [3]

(iii) Líon athchleachtaí _____

_____ [3]

[Tiontaigh an leathanach



- 24 (a) Déan staidéar ar an fhaisnéis thíos a tógadh ó chlár traenála le meáchain le fulangacht mhatánach a fhorbairt.

Seachtainí	Uasmhéid Athchleachtaí (UA) (RM)	Meáchan ina Chileagraim
Seachtainí 1 – 3	5 UA	10 kg
Seachtainí 4 – 6	10 UA	15 kg
Seachtainí 7 – 9	15 UA	20 kg

- (i) Déan tracht ar oiriúnacht na **meáchan** atá tugtha (10 kg; 15 kg agus 20 kg) do na **hUasmhéideanna Athchleachtaí (UAí) (RMs)** atá tugtha.

[2]



- (ii) Déan tracht ar oiriúnacht na **nUasmhéideanna Athchleachtaí (UAí) (RMs)** (5 UA; 10 UA agus 15 UA) le **fulangacht mhatánach** a fhorbairt thar na 9 seachtaine.

[2]

[Tiontaigh an leathanach

9854.02



24G974121

- (b) Déan staidéar ar an fhaisnéis thíos a tógadh ó chlár traenála le meáchain le **fulangacht mhatánach** a fhorbairt.

Seachtainí	Uasmhéid Athchleachtaí (UA) (RM)	Líon athchleachtaí
Seachtainí 1 – 3	25 UA	15
Seachtainí 4 – 6	20 UA	20
Seachtainí 7 – 9	15 UA	25

- (i) Déan trácht ar oiriúnacht **líon na n-athchleachtaí** (15; 20 agus 25) do na **hUasmhéideanna Athchleachtaí (UAí) (RMs)** atá tugtha.

[2]



- (ii) Déan trácht ar oiriúnacht na **nUasmhéideanna Athchleachtaí (UAí) (RMs)** (25 UA; 20 UA agus 15 UA) le **fulangacht mhatánach** a fhorbairt thar na 9 seachtaine.

[2]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

9854.02



24G974123

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	
23	
24	

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.

202864



24G974124