



General Certificate of Secondary Education
2017

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--

Corpoideachas



[G9741]

G9741

DÉ HAOINE 19 BEALTAINÉ, IARNÓIN

AM

1 uair 30 nóiméad.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

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

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

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

Comhlánaigh le dúch dubh amháin. **Ná scríobh le peann glóthaí.**

Freagair na ceisteanna **uilig**.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 100 an marc iomlán don pháipéar seo.

Léiríonn figiúirí idir lúibíní atá priontáilte ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gCeisteanna **18, 21** agus **22**.



- 1 Cé acu **dhá** cheann de na focail thíos is fearr a chomhlánaíonn an sainmhíniú seo ar chorpacmhainn fhisiceach.

cruinn gasta bríomhar héifeachtach

beacht héifeachtúil cumhachtach cúramach

Is é is corpacmhainn fhisiceach ann ná an cumas tascanna fisiceacha a dhéanamh

go _____ agus go _____ [2]

- 2 Sainaithin **dhá** ghníomh shuntasacha i stíl mhaireachtála duine ar chóir dóibh cuidiú le folláine fhisiceach a chothabháil.

1. _____ [1]

2. _____ [1]



- 3 (a) Ainmnigh spórt nó gníomhaíocht fhisiceach a mbeadh spéis ag **eisdíritheach** ann. Mínigh do rogha.

Spórt/gníomhaíocht fhisiceach _____ [1]

Míniú _____

_____ [2]

- (b) Ainmnigh spórt nó gníomhaíocht fhisiceach a mbeadh spéis ag **indíritheach** ann. Mínigh do rogha.

Spórt/gníomhaíocht fhisiceach _____ [1]

Míniú _____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach



- 4 Gan urraíocht acu, mínigh cad chuige ar féidir go bhfuil tionchar mór ag **saibhreas** a bheith ag daoine ar a gcumas a bheith **rannpháirteach** i spórt áirithe nó i ngníomhaíocht fhisiceach áirithe agus an **bhaint** acu a **choinneáil**.

Spórt/gníomhaíocht fhisiceach roghnaithe _____

Míniú _____

_____ [1]

- 5 (a) Caithfidh duine bia a ithe le beatha a chothú. Luaigh fáth **amháin** eile go gcaithfidh duine bia a ithe.

_____ [1]

- (b) Féadann na comhábhair carbaihiodráití, vitimíní agus uisce a bheith i mbianna. Ainmnigh **trí** chomhábhar eile a fhéadann a bheith i mbianna.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

3. _____ [1]



6 Sainaithin **dhá** éifeacht is féidir a bheith ag an tarra i dtoit tobac ar an chóras riospráide.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

7 Is féidir go mbeadh feidhmíocht oilte duine thíos i gcluiche badmantain mar gheall ar thuirse de bharr easpa codlata. Sainaithin **dhá** ghné den fheidhmíocht a mbeadh éifeacht ag a leithéid orthu.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

10448.02



24G974105

- 8 Ainmnigh orgán **amháin** de chorp an duine a ndéantar dochar dó de bharr barraíocht alcóil a ól thar thréimhse fhada ama.

[1]

- 9 Tá gaolmhaireacht ann idir meitibileacht duine, aclaíocht a dhéanamh agus rialú meáchain. Mínigh an dóigh a mbíonn éifeacht ag aclaíocht ar mheitibileacht duine agus an dóigh ansin a mbíonn éifeacht aici seo ar rialú meáchain.

[3]



LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

10448.02



24G974107

- 10 (a) Is comhpháirteanna de chorpacmhainn fhisiceach iad táirgeadh fuinneamh aeróbach, táirgeadh fuinneamh anaeróbach, solúbthacht agus fulangacht mhatánach. Ainmnigh **dhá** chomhpháirt eile de chorpacmhainn fhisiceach.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

- (b) Déan machnamh ar an rás raoin 800 m sa lúthchleasaíocht.

- (i) Luaigh na héilimh fhisiceacha atá ar lúthchleasaí éilíte sa rás 800 m.

[3]

- (ii) Mínigh cén uair a bhainfeadh lúthchleasaí éilíte úsáid as an chóras fuinnimh **aeróbach** agus as an chóras fuinnimh **anaeróbach** sa rás 800 m.

[3]



(iii) Mínigh tábhacht choibhneasta na **solúbthachta** do lúthchleasaí éilíte sa rás 800 m.

[1]

(iv) Mínigh tábhacht choibhneasta na **fulangachta matánaí** do lúthchleasaí éilíte sa rás 800 m.

[1]

[Tiontaigh an leathanach

10448.02



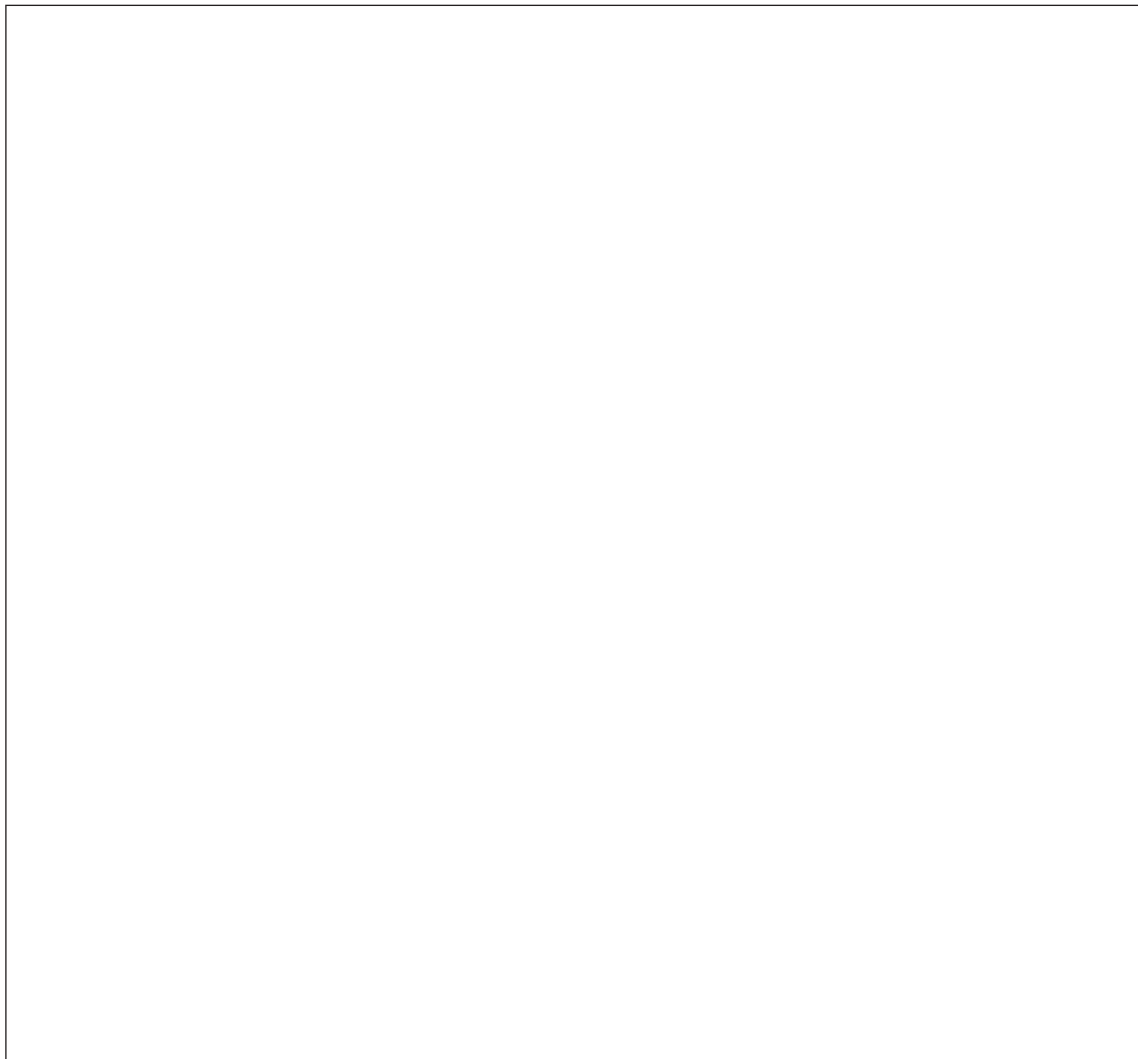
24G974109

- 11 (a) Léirigh, le léaráidí **agus** le teoracha, an dóigh ar chóir do dhuine **cleachtadh** **iseatonach** a dhéanamh (le trealamh nó gan trealamh) a d'oibreodh na bícéipsí (tosach uachtar na ngéag láimhe). [2]



- (b) Léirigh, le léaráidí **agus** le treoracha, an dóigh ar chóir do dhuine **cleachtadh isiméadrach** a dhéanamh (le trealamh nó gan trealamh) a d'oibreodh na bícéipsí (tosach uachtar na ngéag láimhe).

[2]



[Tiontaigh an leathanach

10448.02



24G974111

- 12 Roghnaigh déine chuí agus am oibre cuí faoi choinne dreas traenála leanúnach aclaíochta ar luas seasta do dhuine atá neamhaclaí agus atá díreach ag tosú ar chlár aclaíochta. Mínigh, le samplaí, an dóigh a n-athródh an déine (% URC) (% *MHR*) agus an t-am oibre (fad ama) le linn an chláir aclaíochta.

Déine (% URC) (% *MHR*) ag tús an chláir aclaíochta: _____ [1]

Am oibre (fad ama) ag tús an chláir aclaíochta: _____ [1]

Míniú ar athruithe le linn an chláir aclaíochta: _____

_____ [2]

- 13 (a) Sainaithin **cosúlacht amháin** idir traenáil ***fartlek*** agus traenáil **eatramhach** a dhéanamh.

_____ [1]

- (b) Sainaithin **difríocht amháin** idir traenáil ***fartlek*** agus traenáil **eatramhach** a dhéanamh.

_____ [1]



- 14** Mínigh na **difríochtaí** sna **hamanna oibre** d'eatrainmh nuair a bhaintear úsáid as traenáil eatramhach le corpacmhainn **anaeróbach** seachas corpacmhainn **aeróbach** a fhorbairt.

[2]

- 15** Sainaithin **dhá** thasc nó jab is féidir a dhéanamh sa bhaile a bheadh san áireamh maidir le haclaíocht.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

10448.02



24G974113

- 16** Baintear úsáid as prionsabal '**MDFC**' ('**FITT**') le corpacmhainn fhisiceach a fhorbairt. Luaigh cad é dó a seasann gach ceann de na litreacha agus mínigh cad é a chiallaíonn gach ceann de na focail seo.

Seasann '**M**' ('**F**') do _____ [1]

Ciallaíonn sé seo _____

_____ [1]

Seasann '**D**' ('**I**') do _____ [1]

Ciallaíonn sé seo _____

_____ [1]

Seasann '**F**' ('**T**') do _____ [1]

Ciallaíonn sé seo _____

_____ [1]

Seasann '**C**' ('**T**') do _____ [1]

Ciallaíonn sé seo _____

_____ [1]

- 17** Cad é is cuisle duine ann? Cad é mar a bhíonn a fhios ag duine ón **chuisle ar a shuaimhneas** aige cé acu atá, nó níl, éifeacht lena chlár traenála **aeróbach**?

_____ [2]



- 18** Féadann sé a bheith tairbheach do dhuine má dhéantar measúnú agus monatóireacht ar leibhéal corpacmhainn fhisiceach an duine sin roimh a chlár traenála, lena linn agus ina dhiaidh. Mínigh **trí** thairbhe dhifriúla.

Tairbhe 1 _____

_____ [2]

Tairbhe 2 _____

_____ [2]

Tairbhe 3 _____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach



19 (a) Cad é ról nó feidhm an chórais riospráide?

[2]

(b) Mar gheall ar aclaíocht aeróbach rialta chuí, éiríonn na matáin idireasnacha agus an scairt níos éifeachtúla agus níos éifeachtaí.

Mínigh an dóigh a gcuidíonn sé seo le feidhmíochtaí aeróbacha a fheabhsú.

Cuidíonn sé seo le feidhmíochtaí aeróbacha a fheabhsú mar _____

[3]

(c) Mar gheall ar aclaíocht aeróbach rialta chuí, méadaítear an t-achar dromchla do mhalartú gás.

Mínigh an dóigh a dtarlaíonn sé seo.

Tarlaíonn sé seo mar _____

[1]



LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

10448.02



24G974117

- 20** Roghnaigh agus ainmnigh **trí cinn dhifriúla** de spóirt nó gníomhaíochtaí fisiceacha a mbeadh **ardriosca** ann go dtarlódh gortú le linn rannpháirtíochta. Do gach spóirt nó gníomhaíocht fhisiceach, sainaithin **cás ardriosca** agus an toradh féideartha ar an chás sin.

Do gach **cás ardriosca** a shainaithnítear, agus rannpháirtíocht sa spóirt nó sa ghníomhaíocht fhisiceach ar bun, mínigh cad é an beart ba chóir a dhéanamh leis an riosca a íoslaghdú.

Spóirt nó gníomhaíocht fhisiceach 1: _____

Cás ardriosca agus an toradh féideartha air _____

_____ [1]

Beart leis an riosca shainaitheanta a íoslaghdú do spóirt nó gníomhaíocht fhisiceach 1:

_____ [1]

Spóirt nó gníomhaíocht fhisiceach 2: _____

Cás ardriosca agus an toradh féideartha air _____

_____ [1]

Beart leis an riosca shainaitheanta a íoslaghdú do spóirt nó gníomhaíocht fhisiceach 2:

_____ [1]



Spórt nó gníomhaíocht fhisiceach 3: _____

Cás ardriosca agus an toradh féideartha air _____

_____ [1]

Beart leis an riosca shainaitheanta a íoslaghdú do spórt nó gníomhaíocht fhisiceach 3:

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

10448.02



24G974119

- (a)** Snámh 10 n-athchleachtadh de 100 m le gach athchleachtadh snáfa in 20 soicind agus le scíth 2 nóiméad idir gach athchleachtadh, .i. $100 \text{ m} \times 20 \text{ soic} \times 10 \text{ n-athchleachtadh} \times 2 \text{ nóim}$ de théarnamh idir athchleachtaí.

[3]

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- [3]

- (c) Snámh 5 athchleachtadh de 1 nóiméad leis an ráta croí ar 160 do gach athchleachtadh. Scíth 30 soicind idir gach athchleachtadh.

[3]

- (d) Rothaigh 15 mhíle in 30 nóiméad.

[3]

[Tiontaigh an leathanach

10448.02



24G974121

(a) Prionsabal na Sainiúlachta

(b) Prionsabal na hÉagsúlachta

[2]

(c) Prionsabal an Fhorualaithe Fhorchéimnithigh

[3]

(d) Prionsabal an Bhuactha

[4]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

10448.02



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	

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.

218249



24G974124