



General Certificate of Secondary Education  
2019

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

## Corpoideachas

Páipéar 1

Tosca a Chuireann Taca faoi  
Shláinte agus faoi Fheidhmíocht



[G9771]

\*G9771\*

**DÉ CÉADAOIN 15 BEALTAINÉ, MAIDIN**

**AM**

1 uair 15 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 **gach** ceist.

**EOLAS D'IARRTHÓIRÍ**

Is é 100 an marc iomlán don pháipéar seo.

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

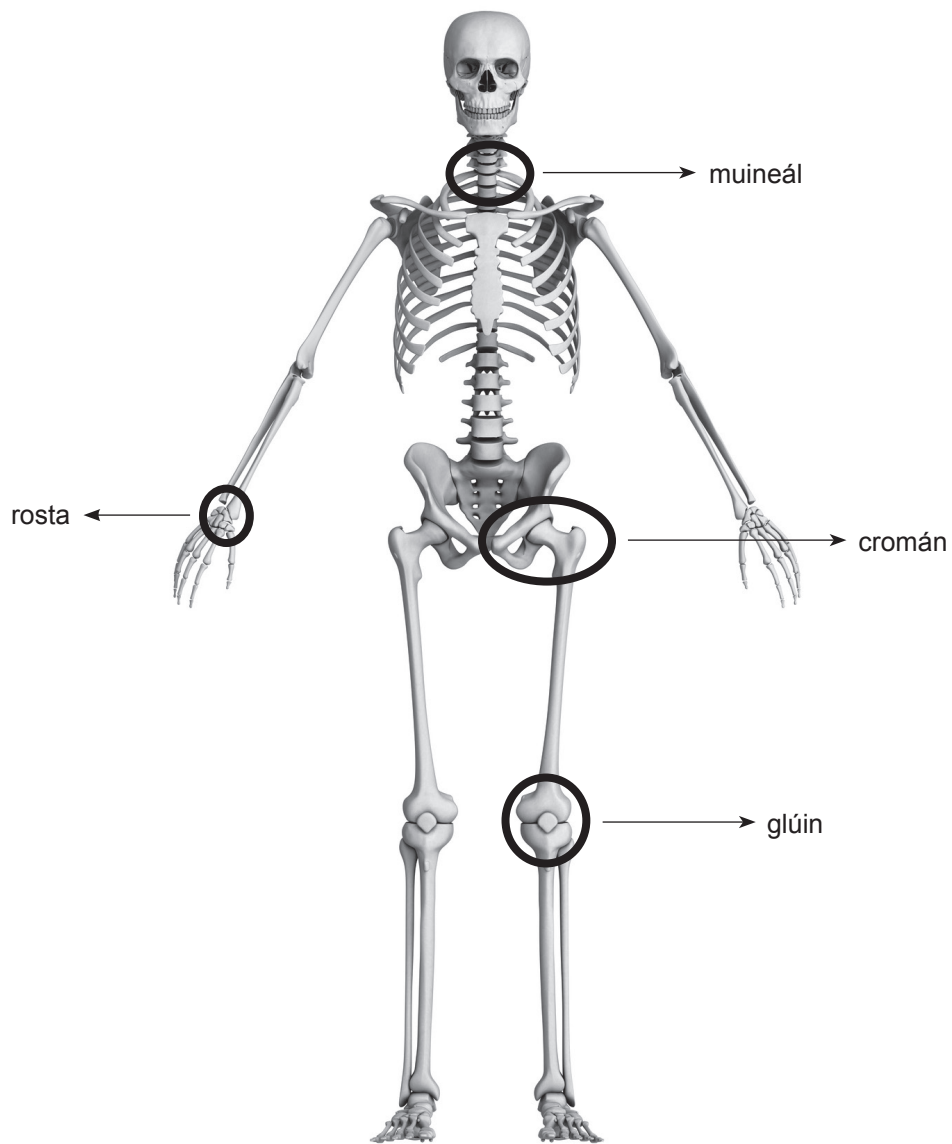
Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gceisteanna **6, 9** agus **15**.

12030.02



\*24G977101\*

1 Taispeánann **Fíor 1** suíomh ceithre alt shionóibhiacha éagsúla.



© Raycat / iStock / Thinkstock

**Fíor 1**



Sainaithin na **cineálacha** d'alt sionóibhiach atá ciorclaithe i **bhFíor 1**.

muineál \_\_\_\_\_ [1]

cromán \_\_\_\_\_ [1]

rosta \_\_\_\_\_ [1]

glúin \_\_\_\_\_ [1]

[Tiontaigh an leathanach

12030.02



\*24G977103\*

- 2** Sampla in úsáid agat, mínigh an dóigh a gcuireann an cnámharlach cosaint ar fáil le linn gníomhaíocht choirp.

---

---

---

---

[2]

- 3 (a)** Luaigh cad é an chuid d'alt sionóibhiach a tháirgeann sreabhán sionóibhiach.

Bíonn sreabhán sionóibhiach á tháirgeadh ag an \_\_\_\_\_ [1]

- (b)** Mínigh an dóigh a gcuideoidh táirgeadh sreabhán sionóibhiach le luail lúthchleasaí.

---

---

---

---

[2]

- 4** Mínigh gníomhaíocht na bhfrithphéirí matán de réir mar a dhéanann duine cuachadh bícéipse.

---

---

---

---

---

[3]





# LEATHANACH BÁN

## NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

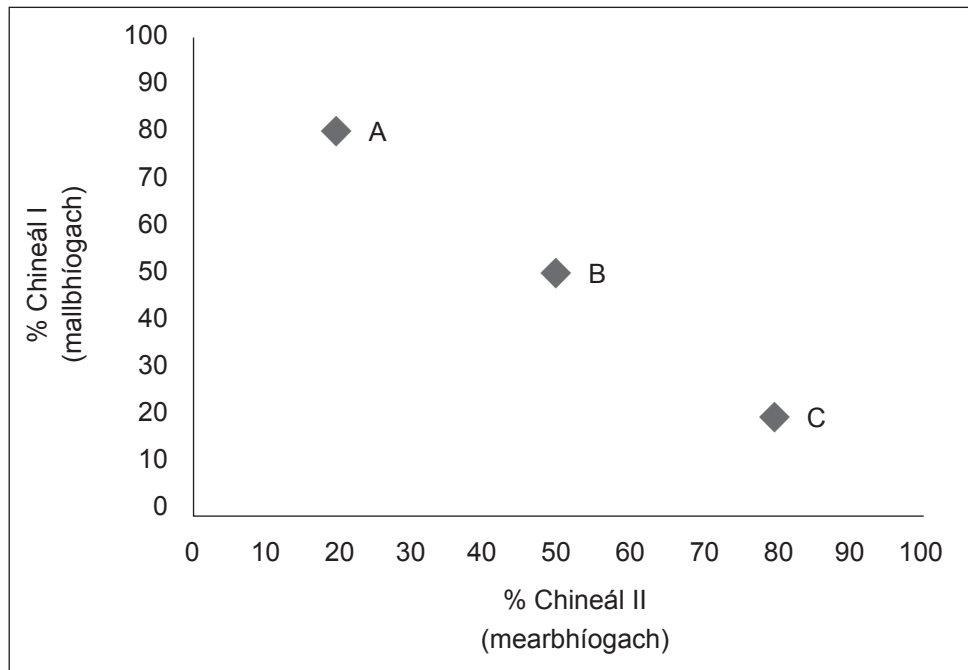
[Tiontaigh an leathanach

12030.02



\*24G977105\*

- 5 Déan staidéar ar **Fhíor 2** a thaispeánann an ghaolmhaireacht idir snáithíní matáin chineál I (mallbhíogach) agus chineál II (mearbhíogach) do thriúr lúthchleasaithe. Freagair na ceistanna a leanann.



Fíor 2

- (a) Luaigh an lúthchleasaí ar dóchúla gur reathaí maratóin é.

Is é lúthchleasaí \_\_\_\_\_ an reathaí maratóin.

[1]

- (b) Bain úsáid as fianaise **shonrach** ó **Fhíor 2** le do rogha a chosaint.

---

---

---

---

[2]



(c) Luaigh an lúthchleasaí ar dóchúla gur caiteoir meáchain é.

Is é lúthchleasaí \_\_\_\_\_ an caiteoir meáchain. [1]

(d) Bain úsáid as fianaise **shonrach** ó **Fhíor 2** le do rogha a chosaint.

---

---

---

---

[2]

[Tiontaigh an leathanach







**7** Imríonn an córas riospráide ról ríthábhachtach do lúthchleasaí maidir le gníomhaíocht a choinneáil sa tsiúl.

**(a)** Luaigh feidhm amháin leis an traicé.

---

---

[1]

**(b)** Luaigh feidhm amháin leis na hailbheolais.

---

---

[1]

**8** Cuir síos ar phróiseas an ionanálaithe nuair a bhíonn duine ag ligean a scíthe.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[4]

**[Tiontaigh an leathanach**





**10** Déan staidéar ar an tsampla i **dTábla 1** de lúthchleasaí i mbun tosú ráibe a dhéanamh. Luaigh feidhm an néarchórais ag gach céim.

**Tábla 1**

<b>Céim</b>	<b>Ag déanamh tosú ráibe</b>	<b>Feidhm an néarchórais</b>
1	Tá tú sa líne tosaithe ag tús an rása 100m agus cluineann tú gunna an tosaitheora.	
2	Próiseálann do lárchóras na néaróg an fhuaim agus déanann sé cinntí – ciallaíonn gunna nach mór duit imeacht.	
3	Úsáideann tú do mhatáin le do ghéaga agus do chosa a bhogadh le ráib a dhéanamh.	

[3]

[Tiontaigh an leathanach

12030.02



\*24G977111\*

- 11 (a) Sna seachtainí roimh chomórtas ollmhór, mothaíonn dalta sáraithe ag an bhrú le héacht a dhéanamh.

Luaigh **dhá** straitéis dhiúltacha déileála a d'fhéadfadh an dalta a úsáid arbh fhéidir go ndéanfaí neamart i bhfolláine mheabhrach dá mbarr.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

- (b) Molann an Ghníomhaireacht Sláinte Phoiblí na cúig chéim dhearfacha dhéileála seo a leanas le cuidiú le folláine a chothabháil agus a fheabhsú.

**Ceangail**

**Bí gníomhach**

**Tabhair faoi deara**

**Coinnigh ag foghlaim**

**Tabhair**

Luaigh sampla den dóigh a dtiocfadh le duine **dhá** cheann de na céimeanna déileála seo a dhéanamh.

Céim dhéileála 1 \_\_\_\_\_

Sampla \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [1]

Céim dhéileála 2 \_\_\_\_\_

Sampla \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [1]



12 Déanann roinnt daoine fásta fíorbheagán gníomhaíocht choirp nó ní dhéanann siad gníomhaíocht choirp ar bith. Suíonn siad thart mórchuid an lae ag léamh, ag amharc ar an teilifís, ag imirt físchluichí, nó ag úsáid guthán póca.

(a) Cad é an cineál stíl mhaireachtála atá ag na daoine seo?

\_\_\_\_\_ [1]

(b) Luaigh **dhá** riosca dá sláinte má leanann siad leis an chineál stíl mhaireachtála seo.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [1]

(c) Ba mhaith le duine fásta a bheith aclaí le sláinte a fheabhsú.

Comhlánaigh **Tábla 2** thíos leis na treoirínte molta íosta den ghníomhaíocht choirp do **dhaoine fásta** a thaispeáint.

**Tábla 2**

	<b>Treoirínte molta den ghníomhaíocht choirp do dhaoine fásta</b>
Minicíocht íosta sa tseachtain	
Nóiméid íosta sa tseachtain	
Déine íosta	

[3]

[Tiontaigh an leathanach



13 Ba mhaith le dalta páirt a ghlacadh i ranganna Corpacmhainn do Dhéagóirí ag an ghiomnásiam áitiúil le corpacmhainn a fheabhsú.

Mínigh gnás **amháin** ar chóir don teagascóir corpacmhainne é a leanúint leis an dalta sula ligeann sé dó páirt a ghlacadh sa rang den chéad uair.

---

---

---

---

[2]

14 Tógann roinnt lúthchleasaithe drugaí, a chuireann leis an fheidhmíocht, go mídhleathach gan beann ar fho-iarsmaí nó ar iarmhairtí diúltacha féideartha.

(a) Luaigh **dhá** fháth, seachas le cur leis an fheidhmíocht, a dtógann lúthchleasaithe drugaí a chuireann leis an fheidhmíocht.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

(b) Luaigh **trí** iarmhairt dhiúltacha fhéideartha ar an lúthchleasaí as úsáid fadtéarma drugaí a chuireann leis an fheidhmíocht.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]





**16** Déan staidéar ar an iniúchadh codlata a bhaineann le dalta Corpoideachas GCSE i d**Tábla 3**. Freagair na ceisteanna a leanann.

**Tábla 3**

	<b>Uaireanta an chloig codlata</b>	<b>Caighdeán codlata</b>	<b>Tréimhsí réal codlata</b>
Dé Luain	Chodail ar: 22:30 Mhúscail ar: 07:30  Iomlán: 9 n-uair an chloig	Go maith <ul style="list-style-type: none"> <li>Gan ghuthán 1 uair roimh chodladh</li> <li>Cupán tae 30 nóiméad roimh dhul a luí</li> </ul>	Nialas
Dé Máirt	Chodail ar: 22:30 Mhúscail ar: 07:30  Iomlán: 9 n-uair an chloig	Go maith <ul style="list-style-type: none"> <li>Cupán tae 10 nóiméad roimh dhul a luí</li> <li>Gan ghuthán 1 uair roimh chodladh</li> </ul>	Nialas
Dé Céadaoin	Chodail ar: 22:30 Mhúscail ar: 07:30  Iomlán: 9 n-uair an chloig	Ní ró-mhaith <ul style="list-style-type: none"> <li>Faoi strus de bharr measúnuithe rialaithe</li> <li>Gan ghuthán 1 uair roimh chodladh</li> </ul>	Nialas
Déardaoin	Chodail ar: 22:30 Mhúscail ar: 07:30  Iomlán: 9 n-uair an chloig	Iontach maith <ul style="list-style-type: none"> <li>Gan ghuthán 1 uair roimh chodladh</li> </ul>	Nialas
Dé hAoine	Chodail ar: 00:00 Mhúscail ar: 7:30  Iomlán: 7½ uair an chloig	Ní go maith <ul style="list-style-type: none"> <li>Cupán tae 30 nóiméad roimh dhul a luí</li> <li>Bhrabhsáil mé ar mo ghuthán feadh na hoíche</li> </ul>	Nialas
Dé Sathairn	Chodail ar: 01:00 Mhúscail ar: 08:00  Iomlán: 7 n-uair an chloig	Ní go maith <ul style="list-style-type: none"> <li>Cupán tae 30 nóiméad roimh dhul a luí</li> <li>Bhrabhsáil mé ar mo ghuthán feadh na hoíche</li> </ul>	Nialas
Dé Domhnaigh	Chodail ar: 22:30 Mhúscail ar: 07:30  Iomlán: 9 n-uair an chloig	Go maith <ul style="list-style-type: none"> <li>Seomra ró-the, mhúscail leis an fhuinneog a oscailt</li> <li>Cupán tae 30 nóiméad roimh dhul a luí</li> </ul>	Nialas



(a) Cuir an t-iniúchadh codlata i gcomparáid le moltaí an rialtais le **dhá láidreacht** de phatrún codlata an dalta a shainaithint.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

(b) Cuir iniúchadh codlata an dalta i gcomparáid le moltaí an rialtais le **dhá réimse le feabhsú** a shainaithint.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

(c) Socraigh cuspóir *SMART* don dalta le nósanna codlata níos fearr a chur chun cinn.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

(d) Sa phlean gníomhaíochta maidir le codladh an dalta, cad iad an **dá** sprioc a d'fhéadfaí a shocrú le cuidiú leis an chuspóir *SMART* a bhaint amach?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

[Tiontaigh an leathanach



17 Luaigh trí shampla den dóigh a bhféadfadh tionchar diúltach a bheith ag tuismitheoirí ar rannpháirtíocht a bpáistí i spórt.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]



**18** Tá daoine faoi mhíchumas níos lú ná leathchuid chomh dóchúil le páirt a ghlacadh i spóirt le daoine nach bhfuil faoi mhíchumas. (*DCAL Continuous Household Survey 2014/15.*)

Cuir síos ar **dhá** dhóigh a gcuireann *Disability Sport NI* cothromaíocht rochtana ar spórt chun cinn do dhaoine faoi mhíchumas i dTuaisceart Éireann.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

[Tiontaigh an leathanach

12030.02



\*24G977119\*

**19** Déan staidéar ar an fhaisnéis i **dTábla 4** thíos maidir le dhá eagraíocht fóillíochta. Freagair na ceistanna a leanann.

**Tábla 4**

<b>Eagraíocht 1</b>		<b>Eagraíocht 2</b>	
Tá Fóillíocht Bhéal Feirste maoinithe agus rialaithe ag an chomhairle áitiúil.		Tá an Giomnásiam Beag faoi úinéireacht agus á reáchtáil ag ceathrar traenáilaithe pearsanta.	
Uaireanta oscailte: Luan go hAoine 09.00–18.30 Sath agus Domh 10.00–16.00		Uaireanta oscailte: Luan go hAoine 06.30–22.00 Sath agus Domh 08.00–18.00	
Ballraíocht: £32 sa mhí, Ráta lamháltais: £19 sa mhí		Ballraíocht: £35 sa mhí	
Clár ama Luan–Aoine: 09.30 Spineáil 10.30 Ióga 12.30 Pumpáil Coirp 16.30 Ciorcaid	Clár ama Sath–Domh: 10.00 Spineáil 11.00 Ióga	Clár ama Luan–Sath: 06.45 Spineáil 07.45 Campa Aclaíochta 10.30 Ióga 11.30 Pumpáil Coirp 17.30 Spineáil 18.00 Ciorcaid 19.00 <i>HITT</i> 20.00 Comhrac Coirp 20.30 <i>Pilates</i>	Clár ama Domh: 08.30 <i>HITT</i> 10.00 Pumpáil Coirp 11.00 Spineáil 15.00 Cothromú Coirp



- (a) Luaigh an earnáil a bhfuil gach eagraíocht fóillíochta ag baint léi agus bain úsáid as fianaise **shonrach** ó **Thábla 4** le do rogha a chosaint.

Tá Eagraíocht 1 ag baint leis an \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [2]

Tá Eagraíocht 2 ag baint leis an \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [2]

- (b) Fianaise **shonrach** ó **Thábla 4** in úsáid agat, mínigh cé acu de na heagraíochtaí fóillíochta a bheadh ar an cheann ab fhóirsteanaí do dhuine atá ag obair ó Luan go hAoine 09.00–17.30.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [2]

- (c) Fianaise **shonrach** ó **Thábla 4** in úsáid agat, mínigh cé acu de na heagraíochtaí fóillíochta a bheadh ar an cheann ab fhóirsteanaí do dhuine atá ag fáil liúntas tacaíocht ioncaim.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [2]

[Tiontaigh an leathanach

12030.02



\*24G977121\*

**20** Iarradh ort comórtas díbeartha peile 7-an-taobh a eagrú i mí Feabhra do na bunscoileanna áitiúla. Rachaidh an comórtas ar aghaidh ó 09.30–13.00 le hocht gcinn de bhunscoileanna istigh air. Cuirfidh do scoil dhá pháirc agus trealamh ar fáil gan costas ar bith. Ar na costais a bhaineann leis an chomórtas a réachtáil tá:

- Beirt réiteoirí £40
- Corn do na buaiteoirí agus boinn dóibh sa dara háit £25
- Sólaistí £15

**(a)** Bain úsáid as **Tábla 5** leis an tarraingt agus an chlár ama a chruthú don chomórtas peile 7-an-taobh.

Ní mór duit iad seo a leanas a chur san áireamh:

- **Ord na himeartha** leis na buaiteoirí foriomlána agus iad siúd sa dara háit a shainaithint (lipéadaigh na scoileanna A–H)
- An **pháirc a n-imreofar gach cluiche uirthi**
- An **amlíne** don chomórtas
- **Fad ama na himeartha do gach cluiche**

**Tábla 5**

AM	IMEACHT
09.30–10.00	Teacht agus clárú foirne
12.30–13.00	Bronnadh na mbonn

[8]



(b) Ríomh táille iontrála an fhoireann leis an sprioc cóimheá airgid a bhaint amach.

Is é \_\_\_\_\_ táille iontrála an fhoireann [1]

(c) Mar bhainisteoir an imeachta, tá sé tábhachtach le bheith ag pleanáil d'fhadhbanna gan choinne, seachas guaiseacha, a d'fhéadfadh rath an chomórtais a chur i mbaol.

Sainaithin trí fhadhb a d'fhéadfadh tarlú agus na gníomhartha a chuirfeá in áit lena sárú.

1. Fadhb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

Gníomh \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

2. Fadhb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

Gníomh \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

3. Fadhb \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

Gníomh \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

---

**SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR**

---



# 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	

<b>Marc Iomlán</b>	
--------------------	--

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.

240270



\*24G977124\*