

Sonraíocht
Nua



Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

General Certificate of Secondary Education
2019

Corpoideachas

Páipéar 2

Feidhmíocht a Fhorbairt



[G9772]

G9772

DÉ HAOINE 17 BEALTAINÉ, IARNÓIN

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 na ceisteanna **uilig**.

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 **9** agus **16**.

12043.02



28G977201

- 1 Baineann dalta Bhliain 10 comórtas na teisce ach ní fheidhmíonn sé go maith sa bhabhta cáilithe 800 m. Tá an dalta trína chéile mar mheas sé go raibh sé corpacmhainneach.

Sainaithin an coincheap le cuidiú leis an dalta an difríocht i bhfeidhmíochtaí ar Lá Spóirt a thuiscint agus mínigh é.

[2]

- 2 Mínigh cad chuige a bhfuil difríocht i mbunlíne na haclaíochta do dhuine atá ag déanamh aclaíochta ar mhaithe le bheith '**corpacmhainneach don tsláinte**' i gcomparáid le '**corpacmhainneach don fheidhmíocht**' in imeacht spóirt ar leith.

[2]





3 Mínigh cad é a shocraíonn poitéinseal an duine le fuinneamh aeróbach a tháirgeadh.

[2]

4 (a) Sainaithin imeacht lúthchleasaíochta a mbeadh chorpacmhainn anaeróbach riachtanach dó.

[1]

(b) Mínigh cad chuige a mbeadh sé tábhachtach forbairt a dhéanamh ar chorpacmhainn anaeróbach don imeacht lúthchleasaíochta seo.

[2]

[Tiontaigh an leathanach

12043.02



28G977203

5 Sainaithin spórt foirne agus mínigh na cásanna éagsúla ina mbeadh na trí chomhpháirt de chorpacmhainn fhisiceach seo a leanas in úsáid.

Spórt foirne _____

Luas matánach _____

_____ [1]

Fulangacht mhatánach _____

_____ [1]

Neart matánach _____

_____ [1]





6 (a) Míneigh an difríocht idir traenáil solúbthachta statach agus traenáil solúbthachta dhinimiciúil.

[2]

(b) Míneigh cad é mar is féidir go gcuirfidh méadú ar shoblúbthacht ar chumas duine spóirt feidhmíocht a fheabhsú in **dhá** ghníomhaíocht choirp éagsúla.

Gníomhaíocht ainmnithe _____

[2]

Gníomhaíocht ainmnithe _____

[2]

[Tiontaigh an leathanach



7 (a) Míneadh cad é atá i gceist le traenáil leanúnach ar luas seasta.

[3]

(b) Luaigh dhá fháth a mbeadh an modh seo traenála éifeachtach do chianreathaí.

1. _____

[1]

2. _____

[1]



(ii) Cosain ord na gcleachtaí a gcaithfidh na rannpháirtithe iad a chomhlánú.

[3]

(iii) Comhlánaigh **Tábla 1** trí am cuí oibre agus tréimshe chuí téarnaimh atá **sonrach** (ná bain úsáid as raonta) a lua le haghaidh do dhreas traenála cleachtadh cuarda.

Tábla 1

Am oibre	
Téarnamh	

[2]

(iv) Cosain na prionsabail atá taobh thiar de do rogha amanna oibre agus téarnaimh.

[3]



(v) Le cinnte a dhéanamh de go bhfeabhsaíonn leibhéal corpacmhainne na rannpháirtithe, sainaithin trí rud shonracha a d'fhéadfaí a choigeartú sa dreas traenála cleachtadh cuarda le foralú forchéimnithe a chumasú.

1. _____
_____ [1]

2. _____
_____ [1]

3. _____
_____ [1]

(vi) Chomh maith leis an tseisiún cleachtadh cuarda, comhlánaíonn duine de na rannpháirtithe clár meáchan. Pleanáil clár traenáil meáchan **Sheachtain 1** don duine atá **sonrach** (ná bain úsáid as raonta) agus fóirsteanach trí **Thábla 2** a chomhlánú.

Tábla 2

	Seachtain 1
Uasmhéid Athchleachtaí	
Athchleachtaí	
Tacair	

[3]

[Tiontaigh an leathanach



- 9 Tá tosca éagsúla ann a chuireann taca faoi mheasúnú cothrom nuair atá corpacmhainn á tástáil.

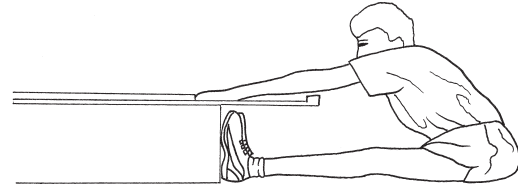
Déan staidéar ar **Fhíor 1** agus ar **Fhíor 2** thíos a thaispeánann lúthchleasaí ag dul faoi thástáil solúbthachta roimh agus ansin i ndiaidh clár traenála.



Fíor 1

Tástáil solúbthachta **roimh** chlár traenála

© CCEA



Fíor 2

Tástáil solúbthachta **i ndiaidh** clár traenála

© CCEA

Déan tagairt go sonrach do **Fhíor 1** agus do **Fhíor 2** le luacháil a dhéanamh ar na tosca éagsúla a chaithefar a chur san áireamh agus tástálacha solúbthachta á ndéanamh roimh agus i ndiaidh clár traenála.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.





[6]

[Tiontaigh an leathanach

12043.02



28G977211

- 10 Déanann an múinteoir measúnú deiridh ar leibhéal chorpacmhainne na ndaltaí an tseachtain roimh mhodhnóireacht don Chorpoideachas GCSE. Tugann **Tábla 3** achoimre ar scóir na ndaltaí.

Tábla 3

Tástáil	Dalta A	Dalta B
Tástáil chorpacmhainne ilchéimeanna	Leibhéal 10 Cuaird 3	Leibhéal 7 Cuaird 5
Tástáil 1 nóiméad brú aníos	50	36
Tástáil 1 nóiméad suí aniar	38	31
Tástáil suí agus síneadh	24 cm	28 cm

Ar lá na modhnóireachta bhí folláine mhaith coirp ag na daltaí agus bhí siad gan ghortú. Rinne an bheirt daltaí na tástálacha corpacmhainne faoi na cúinsí ceannann céanna. Tugann **Tábla 4** achoimre ar scóir na ndaltaí.

Tábla 4

Tástáil	Dalta A	Dalta B
Tástáil chorpacmhainne ilchéimeanna	Leibhéal 11 Cuaird 8	Leibhéal 6 Cuaird 5
Tástáil 1 nóiméad brú aníos	58	29
Tástáil 1 nóiméad suí aniar	46	21
Tástáil suí agus síneadh	27 cm	23 cm



Cuir torthaí na ndaltaí i **dTábla 3** agus i **dTábla 4** i gcomparáid le chéile.

(a) Míniú cad é a d'fhéadfadh scóir Dhalta A ar lá na modhnóireachta a mhíniú.

[2]

(b) Míniú cad é a d'fhéadfadh scóir Dhalta B ar lá na modhnóireachta a mhíniú.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



11 Is féidir scileanna a rangú trí úsáid a bhaint as contanam druidte go hoscailte.

- (a) Ag baint úsáid as an chontanam seo, sainaithin agus tabhair míniú ar an rangú de shaorchaitheamh i gcispheil.

Is scil _____ é an saorchaitheamh i gcispheil [1]

Mar _____

_____ [2]

- (b) Ag baint úsáid as an chontanam seo, sainaithin agus tabhair míniú ar an rangú de phas i gcluiche iomaíoch peile.

Is scil _____ é pas i gcluiche iomaíoch peile [1]

Mar _____

_____ [2]



12 Tá samplaí de chineálacha éagsúla scileanna curtha i láthair i d**Tábla 5**. Bain úsáid as na téarmaí thíos le **Tábla 5** a chomhlánú.

Scil chognaíoch

Scil aireachtála

Scil luailéach

Tábla 5

Sampla	Cineál scile
Ag bualadh liathróide	
Ag léamh pointí cóitseála ar an dóigh le liathróid a bhualadh	
Ag amharc ar an áit a bhfuil an cúl báire sula ndéantar cinneadh ar an áit leis an liathróid a dhíriú	

[3]

13 Is tosc í lúfaireacht a chuireann taca faoi fheidhmíochtaí sciliúla.

(a) Cad é is lúfaireacht ann?

_____ [1]

(b) Mínigh tábhacht na lúfaireachta maidir leis an dá spórt seo a leanas.

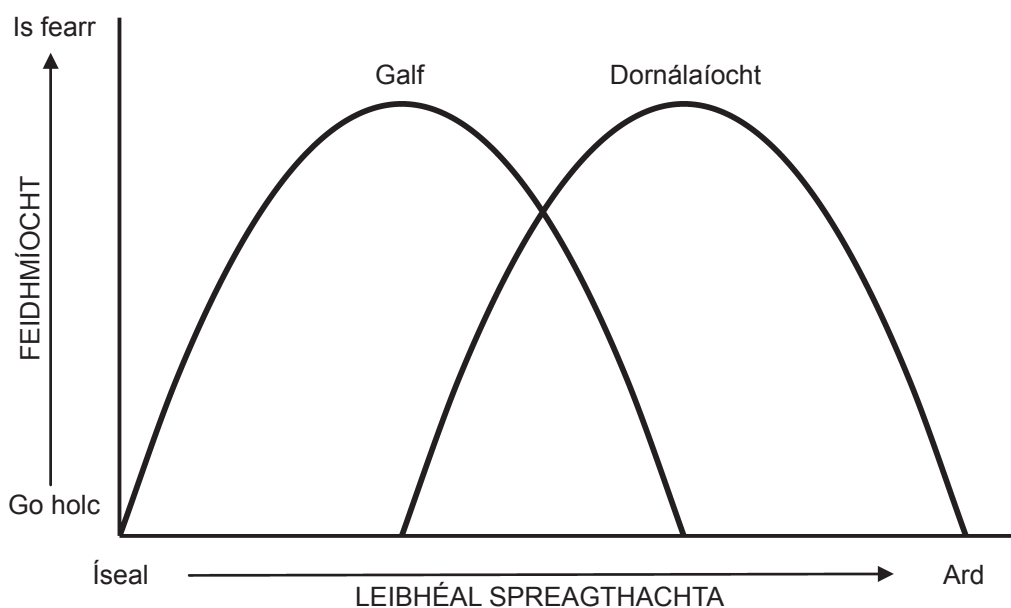
Leadóg _____ [1]

Peil _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



14 Déan staidéar ar **Fhíor 3** a thaispeánann an ghaolmhaireacht idir leibhéal na spreagthachta agus na feidhmíochta do bheirt lúthchleasaithe. Freagair na ceistanna a leanann.



Fíor 3

(a) Luacháil leibhéal feidhmíochta agus spreagthachta an dornálaí agus an ghalfaire i bhFíor 3.

[3]



(b) Míneigh an éifeacht ar fheidhmíocht dá n-éireadh leibhéil spreagthachta an dornálaí ró ard le linn na troda.

[2]

(c) Bhí leibhéil spreagthachta an ghalfaire ró-íseal i rith an ama, fad agus a bhí sé ag dul do bhabhta gailf 18 bpoll. Míneigh an dóigh a rachadh seo i bhfeidhm ar fheidhmíocht.

[2]

[Tiontaigh an leathanach

12043.02



28G977217

15 Is ionann tréimhsiú agus an deighilt eagraithe de thraenáil ina céimeanna.

(a) Sainithin fócas an dá chéim den tréimhsiú seo a leanas agus tabhair míniú air.

Céim 1 – Séasúr díomhaoin

Fócas _____

_____ [3]

Céim 2 – Réamhshéasúr

Fócas _____

_____ [3]





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

12043.02

[Tiontaigh an leathanach



28G977219

- (b) Taispeánann **Tábla 6** gnáthsheachtain de chlár traenála peile **sa tséasúr**.
Cuireadh tús le gach seisiún traenála le téamh réamhaclaíochta 10 nóiméad.

Tábla 6 – Sa tséasúr

	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine	Satharn	Domhnach
Déine	Crua	Measartha	Scíth	Measartha	Scíth		Scíth
Ábhar an tseisiúin	<p>rití anaeróbacha 15 nóim m.sh. rití tointeála/rití pirimide Déine: URC (MHR) 90% +</p> <p>Obair druile 25 nóim m.sh. pas agus bog, rith agus scaoil ar uillineacha Déine: URC 80%</p> <p>Cluiche le coinníollacha 20 nóim Déine: URC 80%</p>	<p>Druileanna cosa gasta 15 nóim Déine: URC 80%</p> <p>Druileanna luais, lúfaireachta agus gastachta 10 nóim thar 10m Déine: URC 90%+</p> <p>scil aonair agus obair liathróide 15 nóim</p>		<p>Obair luais 4 thacar de 10 ráib thar 25 m</p> <p>Cluiche le coinníollacha 10 nóim Déine: URC 80%</p> <p>teaicticí, míreanna seasta/ imeartha 45 nóim</p>		Cluiche	



(b) Comhlánaigh **Tábla 8** le clár traenála 8 seachtaine a chruthú atá sábháilte, oiriúnach agus éifeachtach don duine trí phrionsabail na **sainiúlachta**, an **fhorualaithe**, an **fhorualaithe fhorchéimnithigh** agus an **bhuactha** a chur i bhfeidhm go héifeachtach.

Tábla 8

	Luan	Máirt	Céadaoin	Déardaoin	Aoine	Satharn	Domhnach
Seachtain 1–2							
Seachtain 3–4							
Seachtain 5–6							
Seachtain 7							
Seachtain 8							

[8]





SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

12043.02



28G977225

LEATHANACH BÁN
NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

12043.02



28G977226





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

12043.02



28G977227

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	
CCS	

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.

240269



28G977228