



General Certificate of Secondary Education
2022

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

Corpoideachas

Páipéar 1

Tosca a Chuireann Taca Faoi
Shláinte agus Faoi Fheidhmíocht



[G9771]

G9771

DÉ HAOINE 20 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 ná 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 láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.

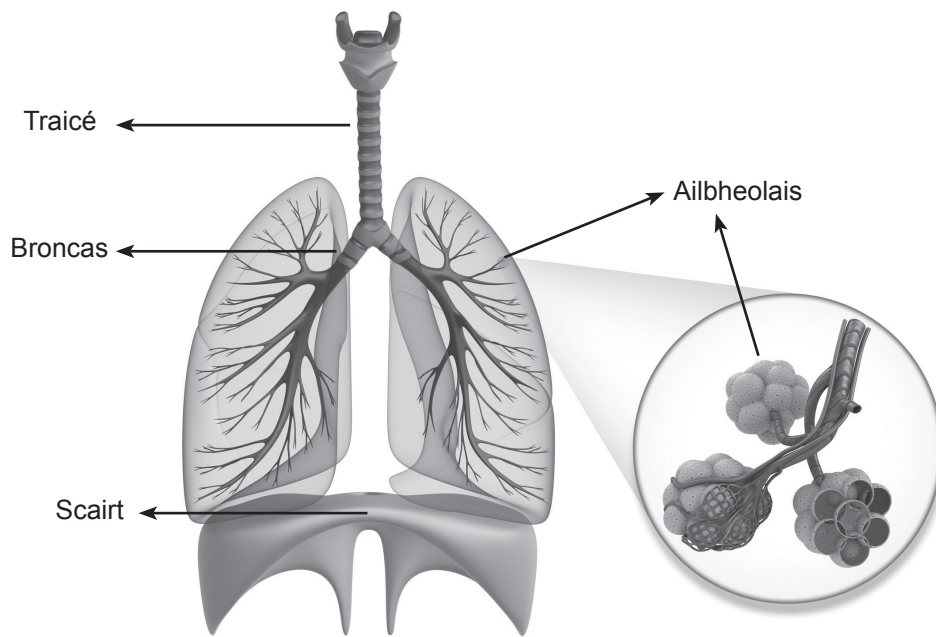
Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gceisteanna **8** agus **17**.

13132.06R



28G977101

1 Taispeánann **Fíor 1** na codanna difriúla den chóras riospráide.



Foinse: © Getty Images

Fíor 1

Luaigh **feidhm** na gcodanna den chóras riospráide sainitheanta i **bhFíor 1**.

Traicé _____ [1]

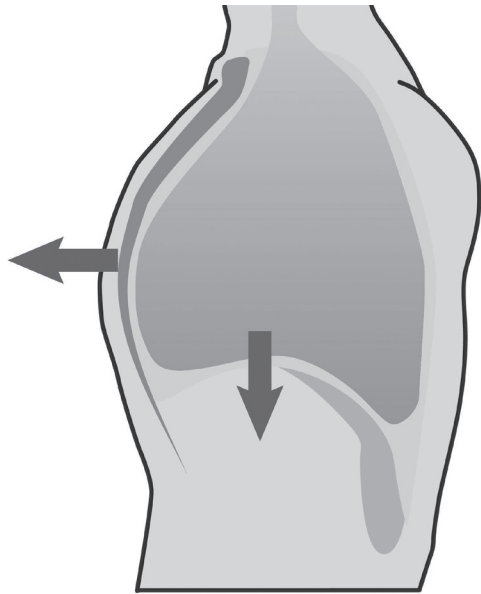
Broncas _____ [1]

Ailbheolais _____ [1]

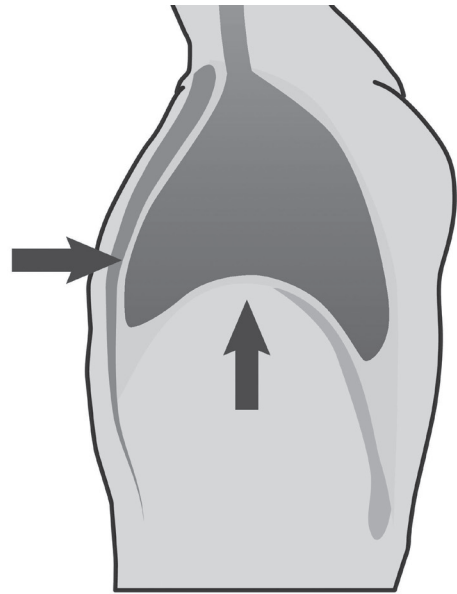
Scairt _____ [1]



2 Déan staidéar ar **Fhíor 2** agus ar **Fhíor 3** a thaispeánann an córas riospráide, agus comhlánaigh na ráitis thíos.



Fíor 2



Foinse: Adapted from © Getty images

Fíor 3

Taispeánann **Fíor 2** an próiseas riospráide de

_____ [1]

Taispeánann **Fíor 3** an próiseas riospráide de

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach



3 Déan staidéar ar **Thábla 1** a léiríonn an beath-thoilleadh atá ag beirt lúthchleasaithe.

Tábla 1

	Beath-thoilleadh
Lúthchleasaí A	5 lítear
Lúthchleasaí B	7 lítear

(a) Sainmhínigh an téarma **beath-thoilleadh**.

_____ [1]

(b) (i) Sainaithin cé acu lúthchleasaí ar cheart dó bheith ábalta **an fad slí is faide a rith**.

Lúthchleasaí _____ [1]

(ii) Míneigh do rogha.

_____ [3]



- 4 Déan staidéar ar **Thábla 2** a léiríonn dhá áireamh den aerú nóiméid atá ag duine, ar fos agus le linn aclaíochta.

Tábla 2

Áireamh	Aerú Nóiméid
A	120 lítear/nóiméad
B	28 lítear/nóiméad

- (a) Sainmhíneadh an téarma **aerú nóiméid**.

_____ [1]

- (b) (i) Sainaithin cé acu áireamh, **A** nó **B** atá ar taispeáint i **dTábla 2**, arb é aerú nóiméid an duine le linn aclaíochta é.

Áireamh _____ [1]

- (ii) Míneadh do rogha.

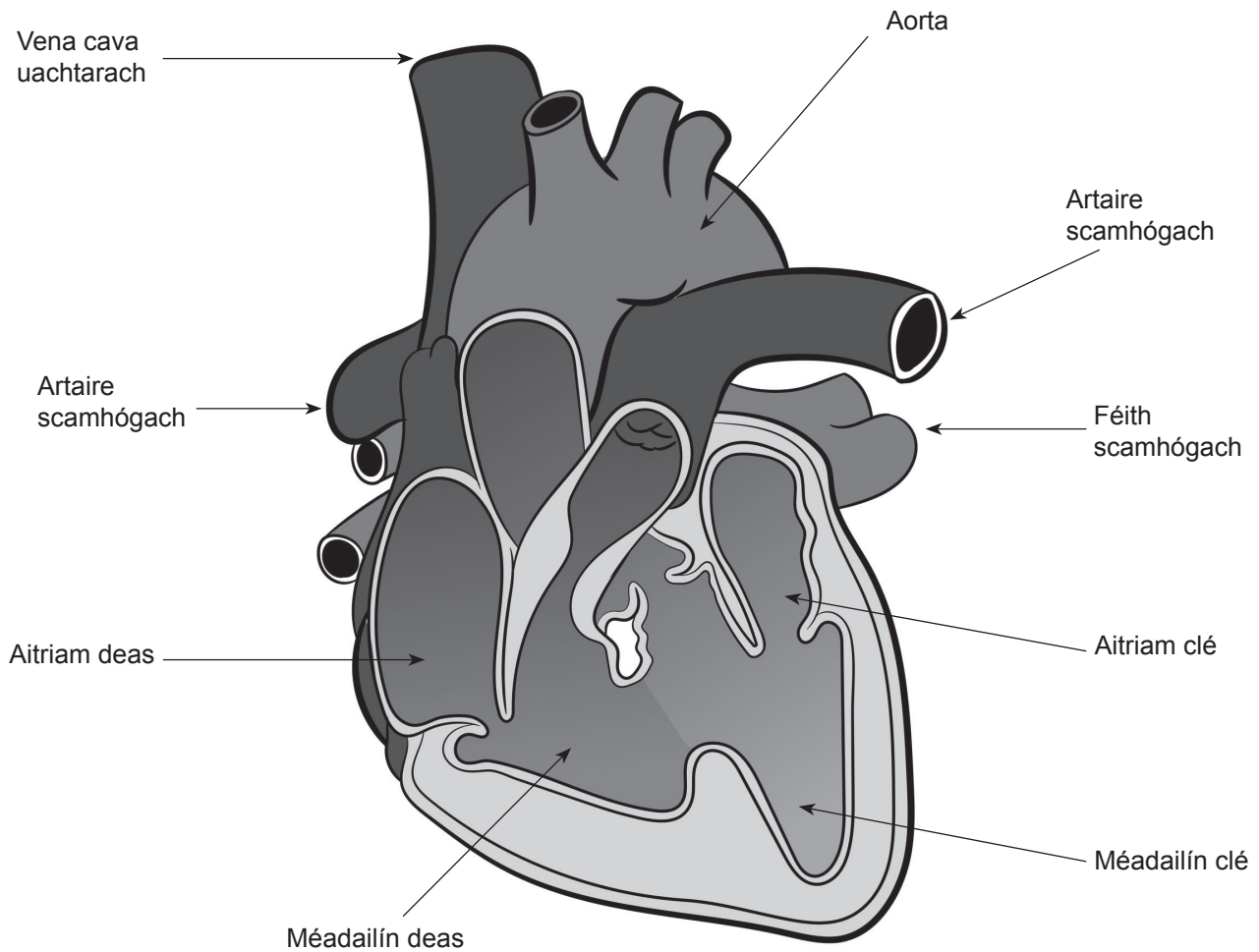
_____ [3]

[Tiontaigh an leathanach



5 Déantar an fhuil a phumpáil ón chroí thart timpeall an choirp i gcóras imshruthaithe dúbailte, ar a dtugtar an ciorcad scamhógach agus sistéamach.

Déan staidéar ar **Fhíor 4**, léaráid de chroí lipéadaithe, agus freagair an cheist a leanann.



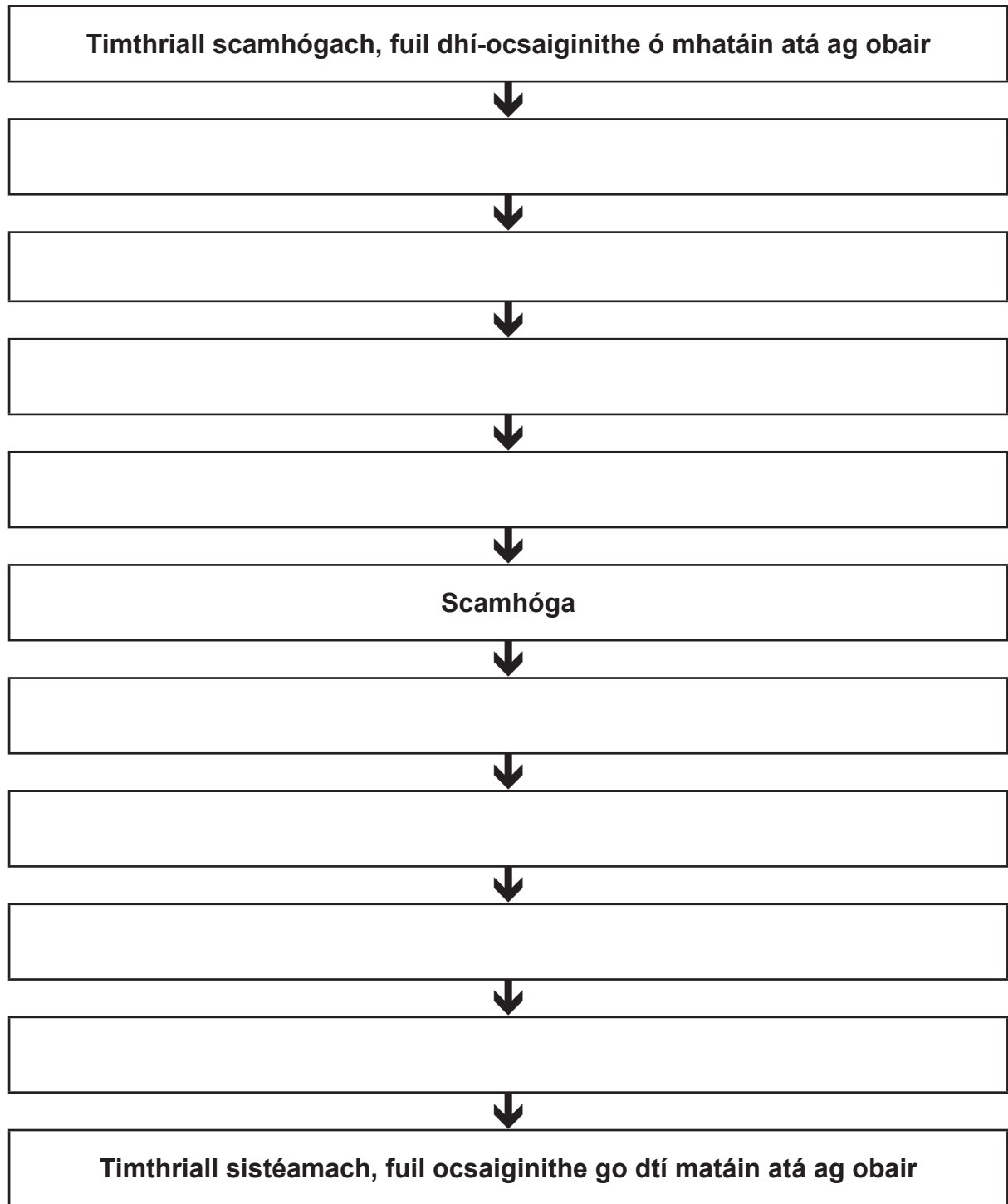
Foinse: © Getty Images

Fíor 4



Comhlánaigh **Tábla 3** le cur síos ar **shruth na fola** tríd an chóras chardashoithíoch le linn aclaíocht fhisiciúil.

Tábla 3



[8]

[Tiontaigh an leathanach



- 6 Is féidir an Néarchóras Imeachach a dheighilt ina dhá chuid, an néarchóras **sómatach** agus an néarchóras **uathnómach**.

Luaigh an **chuid** den Néarchóras Imeachach a rialaíonn gach ceann de na gníomhartha seo agus **cosain** do rogha.

1. **Liathróid a cheapadh** – néarchóras _____ .

Cosaint _____

_____ [2]

2. **Leathadh na súl** – néarchóras _____ .

Cosaint _____

_____ [2]





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

13132.06R

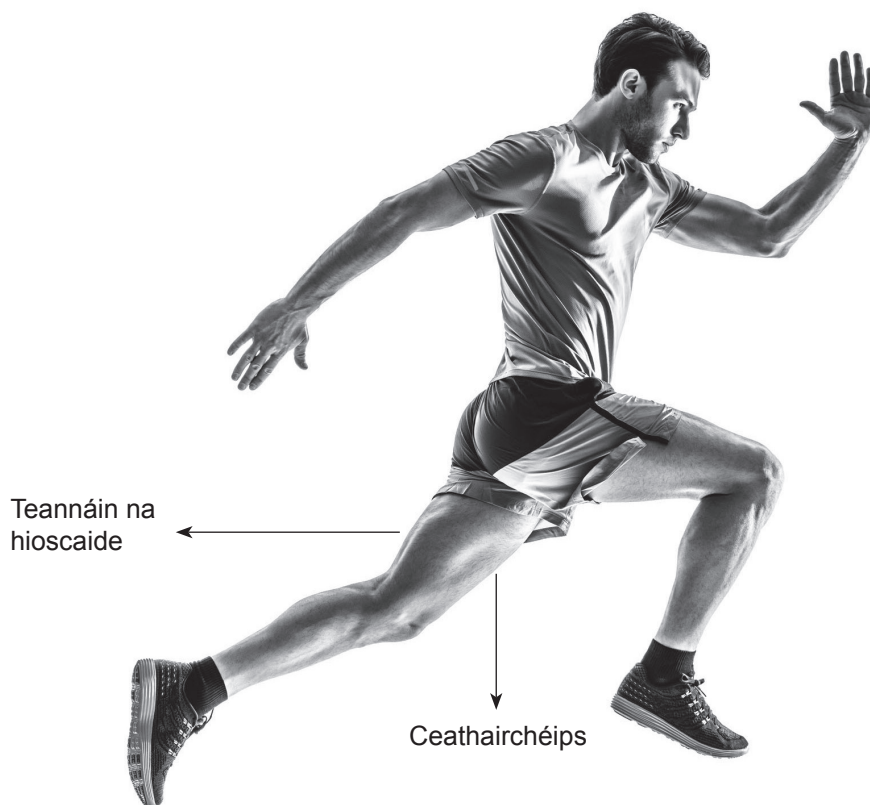


28G977109

- 7 (a) Luaigh an phríomhfheidhm atá ag **matán cnámharlaigh** nuair a bhíonn duine páirteach i ngníomhaíocht choirp.

_____ [1]

- (b) Déan staidéar ar **Fhíor 5** a léiríonn an **cheathairchéips** agus **teannáin na hioscaide** ag gníomhú mar fhrithphéire matán atá ag crapadh go hiseatonach.



Foinse: © Getty Images

Fíor 5

- (i) Luaigh cén grúpa matán a chrapann leis an ghlúin a **lúbadh**.

_____ [1]

- (ii) Luaigh cén grúpa matán a chrapann leis an ghlúin a **shíneadh amach**.

_____ [1]



(c) Nuair a ritheann duine go leanúnach ar feadh 30 nóiméad, téann éifeachtaí i bhfeidhm lom díreach ar an chóras mhatánach.

Luaigh trí éifeacht **ghearrthréimhseacha** den aclaíocht ar an **chóras mhatánach**.

1. _____

[1]

2. _____

[1]

3. _____

[1]

[Tiontaigh an leathanach

13132.06R



28G977111

9 Is féidir gníomhaíochtaí fóillíochta duine a chatagóiriú mar **ghníomhach** nó **éihníomhach**.

Déan staidéar ar **Fhíor 6** agus ar **Fhíor 7** thíos agus ansin freagair na ceisteanna a leanann.



Foinse: © Getty Images

Ióga
Fíor 6



Foinse: © Getty Images

Cluichíocht
Fíor 7

(a) Sainaithin an **cineál** gníomhaíochta fóillíochta atá ar taispeánt i **bhFíor 6** agus i **bhFíor 7**.

1. Is gníomhaíocht fóillíochta _____ í **Fíor 6**. [1]
2. Is gníomhaíocht fóillíochta _____ í **Fíor 7**. [1]

(b) Míneigh an difríocht sna **cineálacha** gníomhaíochtaí fóillíochta atá ar taispeánt i **bhFíor 6** agus i **bhFíor 7**.

[2]

[Tiontaigh an leathanach



10 Comhlánaigh Tábla 4 trí chatagóir an tionscail fóillíochta gníomhaí a mheaitseáil leis an tsaoráid chuí.

Catagóirí an tionscail fóillíochta gníomhaí:

- **Fóillíocht bunaithe sa bhaile**
- **Lónadóireacht**
- **Fáilteachas**
- **Spóirt agus aclaíocht áineasa**
- **Ealaíona agus siamsaíocht**

Tábla 4

Sampla de shaoráid fóillíochta gníomhaí	Catagóir de thionscal fóillíochta gníomhaí
Óstán	
Bialanna	
Leabharlann	
Amharclann	
Ionad fóillíochta	

[5]



11 Le go mbeadh duine go hiomlán sláintiúil ní mór dó trí phríomhghné den fholláine a chothabháil – **fisiciúil, sóisialta agus meabhrach.**

Comhlánaigh na trí pharagraf thíos.

1. Is féidir folláine **fisiciúil a fhorbairt** trí _____

_____ .

Tairbhe as folláine fisiciúil a chothabháil _____

_____ .

Iarmhairt dhiúltach as neamhaird a thabhairt ar fholláine fisiciúil _____

_____ . [3]

2. Is féidir folláine **shóisialta a fhorbairt** trí _____

_____ .

Tairbhe as folláine shóisialta a chothabháil _____

_____ .

Iarmhairt dhiúltach as neamhaird a thabhairt ar fholláine shóisialta _____

_____ . [3]

3. Is féidir folláine **mheabhrach a fhorbairt** trí _____

_____ .

Tairbhe as folláine mheabhrach a chothabháil _____

_____ .

Iarmhairt dhiúltach as neamhaird a thabhairt ar fholláine mheabhrach _____

_____ . [3]

[Tiontaigh an leathanach

13132.06R



28G977115

12 (a) Luaigh líon uaireanta an chloig de chodladh ardchaighdeán ba cheart do dhuine de 16 bliana d'aois a fháil gach oíche.

_____ [1]

(b) Luaigh dhá mholadh ba cheart don duine de 16 bliana d'aois a leanúint leis na huaireanta molta de chodladh ardchaighdeán a fháil.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

13 Is ionann an t-alcólachas agus fonn láidir an t-alcól a ól, fonn nach féidir smacht a choinneáil air in amanna.

Luaigh trí fháth ar dóchúla do dhaoine áirithe éirí tugtha don alcól ná daoine eile.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

3. _____ [1]

14 Luaigh cad é mar a d'fhéadfaí bac a chur ar fheidhmíocht i ngníomhaíocht coirp nó spórt dá nglacfadh duine druga siabhraigineach.

_____ [1]



15 Tá nicitín, tarra agus aonocsaíd charbóin ar na comhpháirteanna príomhúla agus is dainséaraí de thoit tobac.

Mínigh an dóigh ar féidir le **dhá cheann** de na comhpháirteanna seo **tionchar diúltach a imirt ar fheidhmíocht fhisiceach an duine.**

1. Comhpháirt _____

[2]

2. Comhpháirt _____

[2]

[Tiontaigh an leathanach

13132.06R



28G977117

16 Tá na meáin i measc na dtosca ar féidir leo tionchar a imirt ar chinntí maidir le stíl mhaireachtála.

(a) Luaigh **dhá** éifeacht **dheimhneacha** a thiocfadh leis na meáin a imirt ar chinneadh duine slí mhaireachtála ghníomhach shláintiúil a leanúint.

1. _____
_____ [1]

2. _____
_____ [1]

(b) Luaigh **dhá** éifeacht **dhiúltacha** a thiocfadh leis na meáin a imirt ar chinneadh duine slí mhaireachtála ghníomhach shláintiúil a leanúint.

1. _____
_____ [1]

2. _____
_____ [1]





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

13132.06R



28G977119

- 17 Déan staidéar ar na torthaí ar an iniúchadh a rinne dalta Corpoideachais GCSE ar chothú mar a thaispeántar i **dTábla 5**. Freagair na ceisteanna a leanann.

Tábla 5

	Ceist	Freagairt an dalta
1	Cá mhéad sciar de bhainne agus de bhia déiríochta a ólann nó a itheann tú gach lá?	Sciar amháin sa lá
2	Cá mhéad sciar d'arán, rís, prátaí, pasta agus bianna stáirsiúla eile a itheann tú gach lá?	3–5 sciar sa lá, cineálacha slánghráinneacha den chuid is mó
3	Cá mhéad sciar den fheoil, iasc nó roghanna malartacha, ar nós uibheacha, pónairí agus piseánaigh eile, a itheann tú gach lá?	Dhá sciar sa lá
4	Cá mhinice a itheann tú táirgí feola nó sicín próiseáilte, e.g. cnaipíní sicín, rollóga ispíní gach seachtain?	Go hannamh
5	Cá mhéad sciar de thorthaí agus glasraí (seachas prátaí) a d'íofá de ghnáth gach lá?	Trí sciar sa lá
6	Cá mhéad smailc ar mhórán saille agus siúcra a d'íofá sa tseachtain, e.g. cístí, brioscaí, brioscáin prátaí, barraí seacláide, milseáin?	16 sciar sa tseachtain
7	Cá mhéad lá sa tseachtain a itheann tú bricfeasta?	Gach lá
8	Cá mhinice a d'íofá béile le tabhairt leat?	Uair amháin sa tseachtain

Déan luacháil ar fhreagairtí an dalta maidir le moltaí an rialtais, le **trí láidreacht** agus le **trí ghné ar chóir iad a fheabhsú** ina phatrún itheacháin a mhíniú.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Láidreachtaí _____



- 18 Déan staidéar ar an lipéad bia i **dTábla 6** do bhéile réamhullmhaithe a roghnaigh an dalta don dinnéar, agus ar chóras soilse tráchtá na Gníomhaireachta Caighdeán Bia i **dTábla 7**. Freagair na ceisteanna a leanann.

Tábla 6

Fíricí Cothaithe Méid an sciar 100g Riarann ar 1 duine amháin
Méid an Sciar
Calraí 540
Saill Iomlán 20g
Saill Sháithithe 8g
Tras-Saill 2g
Colaistéaról 0.08g
Sóidiam 1g
Carbaihidráit Iomlán 30g
Snáithín Cothaithe 3g
Siúcraí 5g
Próitéin 25g

Tábla 7

	Saill	Sáitheáin	Siúcra	Salann
Cad é atá ARD an 100g (dearg)	Thar 17.5g	Thar 5g	Thar 22.5g	Thar 1.5g
Cad é atá MEÁNACH an 100g (ómra)	Idir 3.1 agus 17.5g	Idir 1.6 agus 5g	Idir 5.1 agus 22.5g	Idir 0.31 agus 1.5g
Cad é atá ÍSEAL an 100g (glas)	3g agus níos lú	1.5g agus níos lú	5g agus níos lú	0.3g agus níos lú



(a) Agus faisnéis shainiúil ó **Thábla 6** agus ó **Thábla 7** in úsáid agat, déan rogha an bhéile seo a luacháil.

[4]

(b) Sainaithin **dhá** chineál eile d'fhaisnéis shainiúil a bhféadfaí iad a chur ar **lipéadú** an bhéile réamhullmhaithe.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

13132.06R



28G977123

- 19 Tá tusa freagrach as **comórtas dréimire** scuaise a eagrú agus a réachtáil do dhaltai sa scoil. Chuaigh ochtar daltaí san iomaíocht agus, le cuidiú leis an chomórtas dréimire a chruthú, rinne an múinteoir Corpoideachais gach dalta a rangú ar bhonn cumais, mar a thaispeántar i **dTábla 8** thíos.

Tábla 8

Réimniú in ord feabhais	Dalta
Ní raibh san iomaíocht riamh	G
1ú	A
2ú	H
3ú	B
4ú	F
5ú	D
6ú	C
7ú	E

- (a) Comhlánaigh **Tábla 9** le dréimire a chruthú don chomórtas agus mínigh an dóigh ar shocraigh tú ar an ord. Lipéadaigh daltaí A–H.

Tábla 9

	Dalta
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	



Míniú _____

_____ [4]

(b) Cruthaigh **ceithre** rial a chaithfidh na daltaí a leanúint agus iad ag tabhairt dúshlán imreoirí eile nó nuair a bhíonn imreoirí eile ar an dréimire ag tabhairt a ndúshlán féin.

1. _____ [1]
2. _____ [1]
3. _____ [1]
4. _____ [1]

(c) Luaigh an dóigh a socrófar an **buaitoír** ar an iomlán.

_____ [1]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

13132.06R



28G977125

LEATHANACH BÁN
NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

13132.06R



28G977126





LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

13132.06R



28G977127

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	

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.

13132.06R



28G977128