Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2022

Corpoideachas

Páipéar 2

Feidhmíocht a Fhorbairt

[G9772]

G9772

DÉ HAOINE 10 MEITHEAMH, 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 **6** agus **11**.

13173.06**R**

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

13173.06**R**

24G977202

1 Sainmhínigh **corpacmhainn**.

_____

_____ [1]

2 Is coincheap coibhneasta í an chorpacmhainn.

Agus sampla ón spórt in úsáid agat, mínigh an dóigh ar féidir le duine a bheith acmhainneach ar thasc amháin agus gan a bheith acmhainneach ar cheann eile.

_____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

3 Sainaithin an chomhpháirt den chorpacmhainn a bhfuil cur síos déanta uirthi i ngach ceann de na habairtí thíos agus luaigh **an dóigh** a mbeadh **an chomhpháirt den chorpacmhainn de dhíth go sonrach** in **imeacht lúthchleasaíochta raoin** nó **faiche** de do rogha féin.

(a) Cumas na matán agus na mballnasc thart ar na hailt síneadh sa dóigh is go mbíonn an réimse iomlán gluaiseachta ag na hailt.

Comhpháirt den chorpacmhainn _____

Imeacht Lúthchleasaíochta _____

_____

_____ [2]

(b) An cumas gluaiseacht a gcaitear níos lú ná an uasiarracht lena déanamh a choinneáil nó a athdhéanamh go ceann tréimhse fhada.

Comhpháirt den chorpacmhainn _____

Imeacht Lúthchleasaíochta _____

_____

_____ [2]

(c) An cumas an fórsa is mó a tháirgeadh ar luas in aon dianiarracht amháin.

Comhpháirt den chorpacmhainn _____

Imeacht Lúthchleasaíochta _____

_____

_____ [2]

(d) Cumas na matán crapadh agus ligean go gasta, agus fórsa measartha á chur i bhfeidhm ar ardluas.

Comhpháirt den chorpacmhainn _____

Imeacht Lúthchleasaíochta _____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

4 Déan staidéar ar **Thábla 1** a thaispeánann ráta an tsaothair bhraite (***RPE***) atá leagtha amach de réir zóin traenála le táirgeadh fuinnimh aeróbaigh agus fuinnimh anaeróbaigh a fhorbairt. Freagair na ceisteanna a leanann.

Tábla 1

RPE	Zón traenála
10	**C**
9	
8	
7	**B**
6	
5	
4	**A**
3	
2	
1	

(a) Luaigh an zón traenála a gcaithfeadh imreoir a bheith ag obair ann le **corpacmhainn anaeróbach** a fhorbairt.

Zón traenála _____ [1]

Mínigh do rogha _____

_____

_____

_____ [2]

(b) Luaigh an zón traenála a gcaithfeadh imreoir a bheith ag obair ann le **corpacmhainn aeróbach** a fhorbairt.

Zón traenála _____ [1]

Mínigh do rogha _____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

5 Sainaithin agus mínigh **na prionsabail den traenáil** atá á gcur i bhfeidhm sna ráitis thíos.

(a) Méadaíonn foireann an déine agus an mhinicíocht i dtaobh seisiúin traenála de réir a chéile i rith clár traenála sé seachtaine.

Prionsabal den traenáil _____

Míniú _____

_____

_____

_____ [3]

(b) Déanann duine traenáil sa ghiomnáisiam gach dara lá ach fanann sé dhá lá sula dtéann sé i mbun traenála arís más rud é go mbíonn seisiún traenála thar a bheith deacair.

Prionsabal den traenáil _____

Míniú _____

_____

_____

_____ [3]

(c) Éiríonn tógálaí meáchan as bheith ag traenáil mar gheall ar ghortú. Nuair a thugann sé faoin traenáil athuair, tá a mheáchan 8RM i ndiaidh laghdú.

Prionsabal den traenáil _____

Míniú _____

_____

_____

_____ [3]

(d) Déanann foireann snámha na scoile traenáil sa linn snámha áitiúil.

Prionsabal den traenáil _____

Míniú _____

_____

_____

_____ [3]

[Tiontaigh an leathanach

6 Baineann lúthchleasaithe úsáid as eolas ar phrionsabal an tréimhsithe lena chinntiú go mbeidh siad i mbarr a maitheasa faoi choinne mórchomórtais.

Mínigh an dóigh a n-úsáidfeadh lúthchleasaí na **ceithre** chéim i d**Tábla 2** lena thraenáil a phleanáil bliain roimh mhórchomórtas.

Tábla 2

Céimeanna an Chláir Traenála
1 Bonnchéim
2 Céim forbartha
3 Céim ghéaraithe
4 Céim bhuactha

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Bonnchéim _____

_____

_____

_____

_____

_____

Céim forbartha _____

_____

_____

_____

_____

_____

Céim ghéaraithe _____

_____

_____

_____

_____

_____

Céim bhuactha _____

_____

_____

_____

_____

_____ [12]

[Tiontaigh an leathanach

7 Imríonn imreoirí lár páirce idir cúlaithe agus tosaithe na foirne ar an pháirc de ghnáth.

(a) Déan measúnú ar an **tábhacht choibhneasta** a bhaineann le traenáil **anaeróbach** agus **aeróbach** a chur san áireamh d'imreoir lár páirce.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [4]

(b) Luaigh **dhá** fháth a mbeadh **traenáil leanúnach ar luas cothrom** ina modh **éifeachtach** traenála d'imreoir **lár páirce**.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(c) Luaigh **dhá** fháth a mbeadh **traenáil leanúnach ar luas cothrom** ina modh **neamhéifeachtach** traenála d'imreoir **lár páirce**.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(d) **(i)** Luaigh **modh traenála** éifeachtach **malartach** don imreoir **lár páirce**.

_____ [1]

(ii) Mínigh go mion an rud atá i gceist leis an mhodh traenála seo.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [4]

(iii) Luaigh **dhá** fháth a mbeadh an modh traenála seo **éifeachtach** d'imreoir **lár páirce**.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

8 **(a)** Luaigh **dhá bhuntáiste** a bhaineann leis an leibhéal corpacmhainne atá ag lúthchleasaí a mheas **sula** dtugann sé faoi chlár traenála.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(b) Luaigh **dhá bhuntáiste** a bhaineann leis an leibhéal corpacmhainne atá ag lúthchleasaí a mheas **le linn** clár traenála.
Ní mór do na buntáistí bheith difriúil leis na cinn siúd a luadh i roinn **(a)**.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(c) Luaigh **dhá bhuntáiste** a bhaineann leis an leibhéal corpacmhainne atá ag lúthchleasaí a mheas **i ndiaidh** clár traenála.
Ní mór do na buntáistí bheith difriúil leis na cinn siúd a luadh i roinn **(a)** *agus roinn* **(b)**.

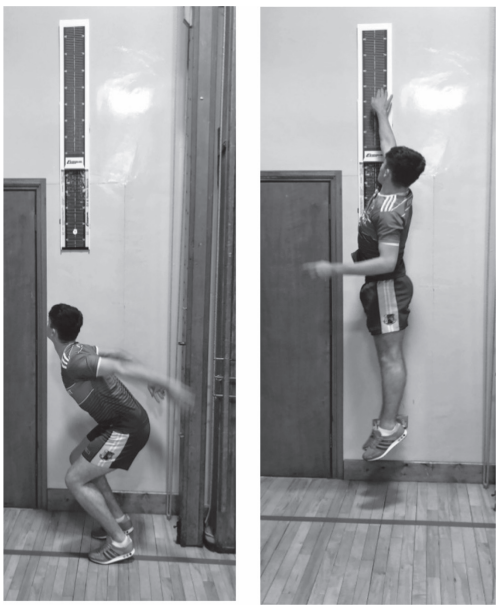
1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

9 Taispeánann **Fíor 1** an **chumhacht mhatánach** atá ag duine á meas agus an **tástáil léime ingearaí** in úsáid.



Fíor 1 *Foinse: Príomhscrúdaitheoir*

Déan measúnú ar **fhóirsteanacht** na tástála seo d'**imreoir cluichí**, mar shampla imreoir peile nó líonpheile.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [5]

[Tiontaigh an leathanach

10 Déan **fuarú iar-aclaíochta** faoi choinne do rogha spórt **a phleanáil** atá le déanamh i ndiaidh seisiún traenála 50 bomaite. I do phlean, luaigh:

- **na gníomhaíochtaí**
- **an déine**
- **an t-am**

Ainm an spóirt: _____

Gníomhaíocht	Déine	Am

[8]

11 Taispeánann **Tábla 3** na spriocanna, **A**, **B**, agus **C**, a leag múinteoir corpoideachais amach i gcomhar le triúr daltaí Corpoideachais GCSE atá i mBliain 12.

Tábla 3

Dalta	Sprioc
A	Roghnófar d'fhoireann peile na scoile mé
B	I ndiaidh dom plé a dhéanamh le mo mhúinteoir corpoideachais air, 1.2 soicind d'fheabhas a chur ar an am reatha is fearr agam go pearsanta sa 200m i ndiaidh bloc traenála 12 sheachtain.
C	20 méadar d'fheabhas a chur ar an chaitheamh meáchan is fearr agam go pearsanta i gceann seachtain amháin.

Déan measúnú ar cé acu sprioc de chuid na ndaltaí atá **SICRU** (*SMART*) agus mar sin de cé acu **is fóirsteanaí** maidir le feabhas a bhaint amach.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Tá sprioc dalta ☐ SICRU agus is é is fóirsteanaí maidir le feabhas a bhaint amach.

Measúnú _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [6]

[Tiontaigh an leathanach

12 Breathnaíonn cóitseálaí roinnt gníomhaithe leis an duine is sciliúla acu a shainaithint.

Luaigh **dhá** ghné a mbeifeá ag dúil leo i ngluaiseachtaí an ghníomhaí sciliúil.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

13 **(a)** Luaigh an cineál cleachtais is fóirsteanaí i dtaobh scil **dhruidte** a fhoghlaim.

_____ [1]

(b) Tabhair údar le do rogha cleachtas.

_____

_____ [1]

14 Mínigh an fáth ar fóirsteanaí cleachtas **athraitheach** i dtaobh scil **oscailte** a fhoghlaim.

_____

_____

_____

_____ [2]

15 Mínigh an difríocht idir aiseolas **comhthráthach** agus aiseolas **deiridh**.

_____

_____

_____

_____ [2]

16 Bheadh aga maith frithghníomhúcháin ag tús an rása ina chuidiú ag reathaí 1500m le háit mhaith a bhaint amach.

Agus sampla in úsáid agat, mínigh an dóigh a bhféadfadh go mbeadh **aga maith frithghníomhúcháin** ag **céim dhifriúil** sa rás ina bhuntáiste ag an reathaí 1500m?

_____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

17 Is féidir scileanna a rangú ar chontanam **bunúsach** go **casta**.

Déan staidéar ar **Fhíor 2** agus ar **Fhíor 3** thíos agus ansin freagair na ceisteanna a leanann.

Foinse: © Getty Images

Fíor 2
Ag druibleáil liathróide

Foinse: © Getty Images

Fíor 3
Ag rith i maratón

(a) Sainaithin an scil is **casta**.

_____ [1]

(b) Tabhair údar le do rogha.

_____

_____

_____

_____ [2]

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

18 Déan staidéar ar **Fhíor. 4** a thaispeánann cóitseálaí ag cur oiliúint ar ghleacaí lena feidhmíocht ar an bhíoma a fhorbairt. Freagair na ceisteanna a leanann.

Foinse: © Getty Images

Fíor 4

(a) (i) **Roghnaigh** an measúnú a bhaineann **go sonrach** le cumas an ghleacaí an scil i **bhFíor 4** a dhéanamh.

A Tástáil thitim an rialóra (*Ruler drop test*)
B Tástáil reatha lúfaireachta Illinois (*Illinois Agility run*)
C An tástáil caite ó lámh go balla le gach dara lámh (*Alternative hand wall toss test*)
D Tástáil an stoirc ina sheasamh (*Standing Stork Test*)

Baineann _____ go sonrach le measúnú a dhéanamh ar an chumas an scil i **bhFíor 4** a dhéanamh. [1]

(ii) **Tabhair údar** le do rogha.

_____

_____ [1]

(b) Sainaithin an cineál **treorach** atá an cóitseálaí a thabhairt don ghleacaí le cuidiú léi an scil ar an bhíoma a dhéanamh i **bhFíor 4**.

_____ [1]

(c) Déan measúnú ar a fhóirsteanaí is atá an cineál **treorach** seo don ghleacaí atá ag déanamh na scile i **bhFíor 4**.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

Sources:

All images © Getty Images unless stated

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	
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.

13173.06**R**