Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2023

Corpoideachas

Páipéar 1

Tosca a Chuireann Taca faoi Shláinte agus faoi Fheidhmíocht

[G9771]

G9771

DÉ CÉADAOIN 17 BEALTAINE, 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 **7**, **17(b)** agus **19**.

13642.06**R**

1 Tá cúig phríomhfheidhm ag an chnámharlach.

(a) Cosaint

Luaigh sampla **sonrach** den dóigh a gcosnaíonn an cnámharlach baill bheatha.

_____

_____ [1]

(b) Stóráil mianraí

Luaigh cineál de mhianra a stóráiltear sna cnámha.

_____

_____ [1]

(c) Táirgeadh fuilcheall

Luaigh an áit a dtáirgtear fuilchealla dearga sna cnámha.

_____

_____ [1]

(d) Tacaíocht agus cruth

Luaigh an dóigh a dtugann an cnámharlach tacaíocht agus cruth don chorp.

_____

_____ [1]

(e) Gluaiseacht

Mínigh an dóigh a dtig le gluaiseacht tarlú mar gheall ar an chnámharlach.

_____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

2 Léigh na ráitis thíos agus sainaithin an ceann ceart.

(a) Is é feidhm na **bhféitheacha** ná:

A. Idirleathadh gás
B. Fuil a iompar ar shiúl ón chroí
C. Fuil a iompar go dtí an croí

Is é _____ feidhm na bhféitheacha. [1]

(b) Is iad na ceithre fheidhm den chóras **díleá** ná:

A. Ionghabháil, díleá, ionsú agus eisfhearadh.
B. Riospráid, díleá, ionsú agus eisfhearadh.
C. Ionghabháil, díleá, easanálú agus eisfhearadh.

Is é _____ na ceithre fheidhm den chóras díleá. [1]

3 Comhlánaigh na habairtí seo thíos.

Is é is _____ ann, gluaiseacht gáis ó réigiún ardtiúchana go dtí réigiún ísealtiúchana.

I ndiaidh ionanálaithe, bíonn ardtiúchan _____ sna hailbheolais, a aistríonn isteach sna ribeadáin fola, fad is go mbíonn _____ ag aistriú ó na ribeadáin go dtí na hailbheolais. [3]

4 Mínigh an dóigh a mbristear bia síos sa **bhéal**.

[4]

5 Mínigh an fáth a bhfuil ballaí tiubha, míne, leaisteacha agus lúmain bheaga ag **artairí**.

[2]

[Tiontaigh an leathanach

6 Déan staidéar ar **Thábla 1** a thaispeánann dhá áireamh den aschur chairdiach atá ag duine, nuair atá sé ar fos agus le linn aclaíochta. Freagair na ceisteanna a leanann.

Tábla 1

Áireamh	**Aschur cairdiach**
A	5.6 lítear/nóiméad
B	24 lítear/nóiméad

(a) Tabhair sainmhíniú ar an téarma **aschur cairdiach**.

_____

_____ [1]

(b) **(i)** Sainaithin cé acu áireamh, **A** nó **B** atá ar taispeáint i **dTábla 1**, arb é an **t-aschur cairdiach** ag duine le linn **aclaíochta** é.

Áireamh _____ [1]

(ii) Mínigh do rogha.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

7 Chríochnaigh duine clár 12 seachtaine d'oiliúint aeróbach.

Luaigh **trí éifeacht fhadtéarmacha** a tharlaíonn sna **snáithíní matáin mallbhíogacha** agus mínigh an dóigh a gcuidíonn gach éifeacht acu le **feidhmíocht a fheabhsú**.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

1. _____

_____

_____

_____

2. _____

_____

_____

_____

3. _____

_____

_____

_____ [6]

[Tiontaigh an leathanach

8 Taispeánann **Fíor 1** tosaitheoir ag déanamh gogaireachta den chéad uair, i ndiaidh léiriú ó chóitseálaí.

Foinse: © Getty Images

Fíor 1

Mínigh ról na **néaróg céadfach** do thosaitheoir atá ag foghlaim an dóigh a ndéantar gogaireacht den chéad uair.

Asghabhdóirí _____

_____

_____

_____

Ionghabhdóirí _____

_____

_____

_____

Féinghabhdóirí _____

_____

_____

_____ [6]

9 **(a)** Sainaithin an toradh is dócha a bheidh ann do dhuine a ghlacann isteach níos mó fuinnimh ná mar a chaitheann sé thar thréimhse fhada ama.

A. Meáchan a choinneáil
B. Meáchan a chailleadh
C. Meáchan a chur suas

Is é _____ an toradh is dócha a bheidh ann do dhuine a ghlacann isteach níos mó fuinnimh ná mar a chaitheann sé thar thréimhse fhada ama. [1]

(b) Luaigh an fáth a bhfuil sé míshláintiúil níos mó calraí a dhó go rialta ná mar a itear.

_____

_____ [1]

10 **(a)** Luaigh **trí** iarmhairt **dhifriúla** a d'fhéadfadh a bheith ag murtall ar shláinte an duine.

1. Sláinte fhisiceach _____

_____ [1]

2. Meabhairshláinte _____

_____ [1]

3. Sláinte shóisialta _____

_____ [1]

(b) Luaigh agus déan cur síos ar rogha dhearfach de stíl mhaireachtála a dtiocfadh le duine a dhéanamh leis an riosca murtaill a laghdú.

_____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

11 Luaigh **ceithre** mholadh a thiocfadh le duine a leanúint go rialta le caighdeán maith codlata a bhaint amach.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

4. _____

_____ [1]

12 Luaigh **dhá** iarmhairt ar shláinte an duine a bhaineann le díth codlata.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

13 Mínigh éifeacht **ghearrthréimhseach** atá ag alcól a ól ar fheidhmíocht duine i ngníomhaíocht fhisiceach.

_____

_____

_____

_____ [2]

14 **(a)** Leag síos cuspóir **SICRU (*SMART*)** le cuidiú le duine stad de bheith ag caitheamh tobac.

_____

_____

_____

_____ [2]

(b) Luaigh **dhá** chuspóir le cuidiú leis an duine stad de bheith ag caitheamh tobac agus an cuspóir SICRU (SMART) a leagadh síos i gcuid **(a)** a bhaint amach.

1. _____

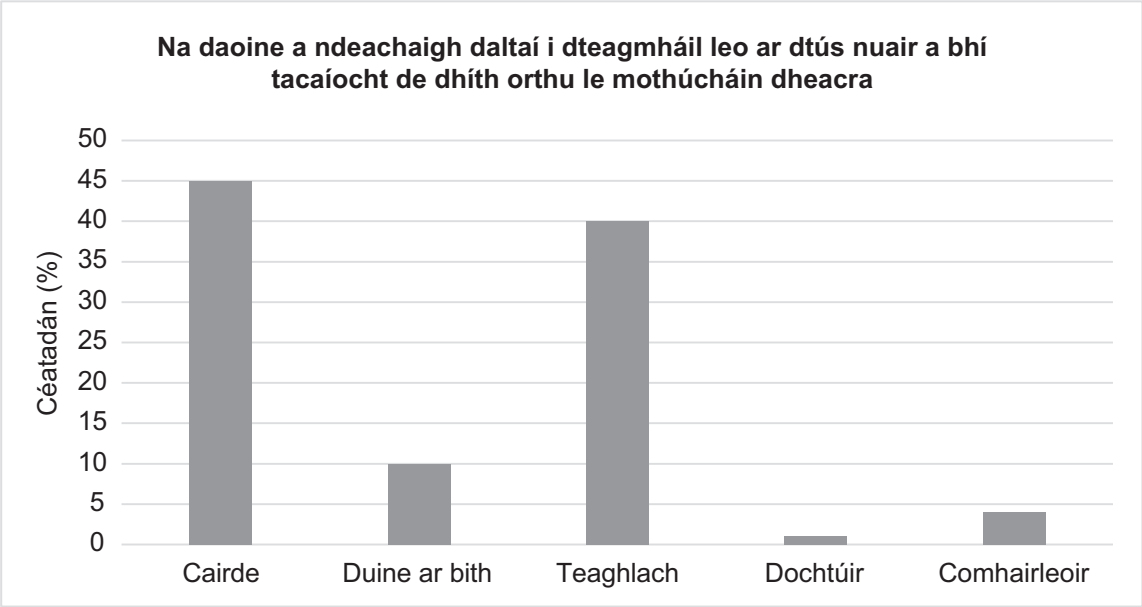
_____ [1]

2. _____

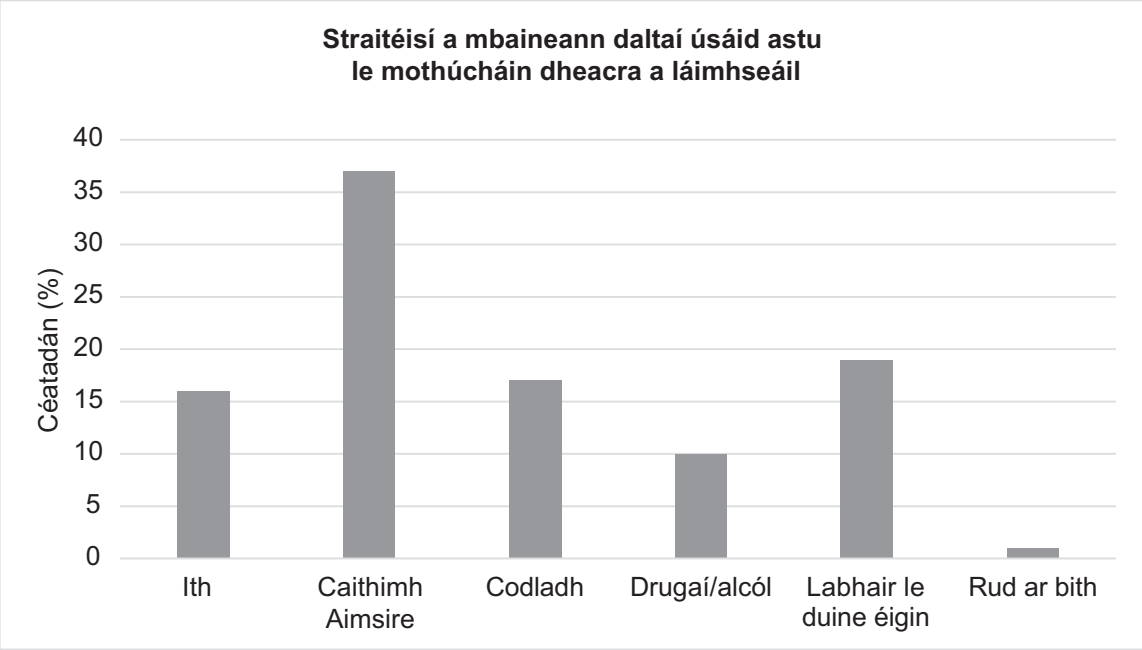
_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

15 Rinne scoil suirbhé ar mheabhairshláinte agus ar shláinte shóisialta. Tá na torthaí taispeánta i **bhFíor 2** agus i **bhFíor 3** thíos.



Fíor 2



Fíor 3

(a) (i) Sainaithin ó **Fhíor 2** an grúpa daoine is **mó** dóchúlacht go ndéanfaidh daltaí teagmháil leo nuair atá tacaíocht de dhíth orthu le mothúcháin dheacra a láimhseáil agus luaigh **fáth** lena rogha.

_____

_____

_____

_____ [2]

(ii) Sainaithin ó **Fhíor 2** an grúpa daoine is **lú** dóchúlacht go ndéanfaidh daltaí teagmháil leo nuair atá tacaíocht de dhíth orthu le mothúcháin dheacra a láimhseáil agus luaigh **fáth** lena rogha.

_____

_____

_____

_____ [2]

(b) (i) Sainaithin ó **Fhíor 3** an straitéis is **mó** a úsáideann daltaí chun mothúcháin dheacra a láimhseáil agus luaigh **fáth** lena rogha.

_____

_____

_____

_____ [2]

(ii) Seachas an straitéis láimhseála a luaigh tú in **(b)(i)**, sainaithin aon straitéis láimhseála **dhearfach** amháin eile a mbaineann daltaí úsáid aisti le mothúcháin a láimhseáil.

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

(iii) Sainaithin ó **Fhíor 3** céatadán na ndaltaí a bhain úsáid as drugaí nó alcól mar straitéis láimhseála.

_____ [1]

(iv) Luaigh an fáth a roghnaíonn roinnt daltaí úsáid a bhaint as drugaí nó alcól le mothúcháin dheacra a láimhseáil.

_____

_____ [1]

(v) Luaigh iarmhairt a bheidh ann do dhaltaí nach ndéanann rud ar bith mar straitéis láimhseála.

_____

_____ [1]

16 Comhlánaigh **Tábla 2** trí **mhodh traenála** cuí agus **cineál aclaíochta** cuí a phleanáil leis na comhpháirteanna luaite de chorpacmhainn a bhaineann le sláinte a fhorbairt.

Tábla 2

Comhpháirt de chorpacmhainn a bhaineann le sláinte	Modh traenála	Cineál aclaíochta
Fulangacht mhatánach		
Solúbthacht		

[4]

[Tiontaigh an leathanach

17 Taispeánann **Tábla 3** torthaí na dtrialacha ag dalta Bhliain 12 ar chorpacmhainn a bhaineann le sláinte.

Tábla 3

Comhpháirt chorpacmhainne	**Triail chorpacmhainne**	**Torthaí trialach an dalta**	**Meán an ranga**	**Sonraí normatacha sa chatagóir 'Ar Dóigh'**
Corpacmhainn aeróbach	Rith Cooper 12-nóiméad	1200 m	2000 m	2400 m
Fulangacht mhatánach	Triail 60 soicind de shuí aniar	50 iarraidh	42 iarraidh	40 iarraidh
Solúbthacht	Triail suigh agus sín	26 cm	23 cm	32 cm

(a) Ag úsáid na sonraí i **dTábla 3**, déan comparáid idir torthaí an dalta ar gach triail de chorpacmhainn a bhaineann le sláinte i gcoinne mheán an ranga agus sonraí normatacha.

Corpacmhainn aeróbach _____

_____

_____

_____

Fulangacht mhatánach _____

_____

_____

_____

Solúbthacht _____

_____

_____

_____ [6]

(b) Roghnaigh an chomhpháirt a bhaineann le sláinte ó **Thábla 3** is **mó** a chaithfidh an dalta ó Bhliain 12 a fheabhsú. Bain úsáid as an phrionsabal **MDAC (*FITT*)** agus cruthaigh plean d'aclaíocht chuí don chomhpháirt a bhaineann le sláinte.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Comhpháirt a bhaineann le sláinte: _____

_____ [9]

[Tiontaigh an leathanach

18 Mínigh toisc a chuir le ham follíochta méadaithe le blianta beaga anuas.

_____

_____

_____

_____ [2]

19 Mínigh **trí** dhóigh a bhfuil sé mar chuspóir ag ***Disability Sport NI*** deiseanna a chur ar fáil do dhuine atá faoi mhíchumas a bheith rannpháirteach i ngníomhaíocht fhisiceach agus spórt.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

1. _____

_____

_____

_____

2. _____

_____

_____

_____

3. _____

_____

_____

_____ [6]

[Tiontaigh an leathanach

20 D'eagraigh carthanacht áitiúil Rás Datha 5 km le daltaí ó Bhliain 12 le hairgead a bhailiú. Déanann **Tábla 4** achoimre ar na torthaí ar an imeacht.

Tábla 4

Spriocanna an imeachta a baineadh amach: • Bhailigh an Rás Datha 5 km £2450 • Thug an t-imeacht daltaí Bhliain 12 le chéile ar an lá dheireanach den téarma do ghníomhaíocht spraíúil
Rannpháirtithe • Chomhlánaigh 90 dalta an Rás Datha 5 km – idir siúl, jagáil agus rith • Níor ghlac 10 ndalta páirt ann • Chaith gach dalta léine bhán, agus ag deireadh gach km, clúdaíodh iad i bpúdar de dhath difriúil
Torthaí imeachta • Bhí aimsir mhaith ann • Ní raibh gortú ar bith ann • Tháinig gach dalta in am • Bhí an t-imeacht eagraithe ag 35 saorálaí • B'éigean an phéint phúdraithe a ghlanadh suas i ndiaidh an imeachta • Chuir ollmhargadh áitiúil uisce buidéalaithe ar fáil, a bhí curtha ag cúig stáisiún uisce • Áiseanna a bhí de dhíth: ▶ Péint phúdraithe £350 ▶ Páirc a fháil ar cíos £100 ▶ Áiseanna breise a bhí curtha ar fáil ag an Roinn Corpoideachais: téip bacainne, meigeafóin, cóin, comharthaí le tús, deireadh agus eatraimh km a thaispeáint

(a) Agus faisnéis i **dTábla 4** in úsáid agat, luaigh **dhá** fháth a raibh an Rás Datha 5 km eagraithe taobh istigh den **earnáil dheonach** de thionscal na fóillíochta gníomhaí.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(b) Agus faisnéis i **dTábla 4** in úsáid agat, luaigh **dhá láidreacht** a bhí ag an Rás Datha 5 km.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(c) Agus faisnéis i **dTábla 4** in úsáid agat, luaigh **dhá laige** a bhí ag an Rás Datha 5 km.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(d) Agus faisnéis i **dTábla 4** in úsáid agat, luaigh **dhá dheis** leis an Rás Datha 5 km a fheabhsú níos mó.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(e) Agus faisnéis i **dTábla 4** in úsáid agat, luaigh **dhá bhaol** arbh éigean don charthanacht áitiúil a mheas nuair a bhí siad ag pleanáil an Rása Datha 5 km.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

13642.06**R**

24G977122

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

13642.06**R**

24G977123

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	
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.

13642.06**R**