



General Certificate of Secondary Education  
2023

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

## Corpoideachas

Páipéar 2

Feidhmíocht a Fhorbairt



[G9772]

\*G9772\*

**DÉ HAOINE 26 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 freagraí a fhreagairt sna spásanna chuige sin.**

**Ná scríobh taobh amuigh den achar bhoscáilte ar gach leathanach, ar leathanaigh bhána nó ar rianpháipéar.**

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 **9, 12** agus **17(b)**.

13646.05



\*24G977201\*

- 1 Déanann duine traenáil os cionn bhonnlíne molta na aclaíochta rialta agus cuí chun buaic-chorpacmhainne a bhaint amach chun an ghníomhaíocht fhisiceach a roghnaigh sé a dhéanamh go héifeachtúil agus go héifeachtach.

Tá an duine ag déanamh forbartha ar an **chorpacmhainn fisiceach**

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

- 2 Luaigh **dhá** dhóigh a bhféadfadh ardleibhéal de chorpacmhainn fhisiceach dul i bhfeidhm ar fheidhmíocht lúthchleasaí.

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

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

- 3 Cuir síos ar an rud a chinneann poitéinseal **solúbthachta** duine.

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



4 Is príomhmhodka traenála iad solúbthacht **statach** agus solúbthacht **dhinimiciúil** a fhorbraíonn solúbthacht.

- (a) Luaigh an traenáil solúbthachta **is oiriúnaí** le cur san áireamh i dtéamh suas lúthchleasaí.

Is í traenáil solúbthachta \_\_\_\_\_ an ceann is oiriúnaí don

**téamh suas.** [1]

Míniú: \_\_\_\_\_

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

- (b) Luaigh an traenáil solúbthachta **is oiriúnaí** le cur san áireamh i bhfuarú lúthchleasaí.

Is í traenáil solúbthachta \_\_\_\_\_ **is oiriúnaí** don **fhuarú.** [1]

Míniú: \_\_\_\_\_

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

[Tiontaigh an leathanach



5 Míneadh cad é atá matáin an duine ábalta a dhéanamh mar gheall ar **neart matánach**.

---

---

---

---

[2]

6 Luaigh an dóigh a bhféadfaidh **méadú** ar **neart matánach** cuidiú le lúthchleasaí **feidhmíocht** a **fheabhsú** sna spóirt a ainmnítear thíos.

**Tógáil Meáchan** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

**Rugbaí** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [1]

7 Cuir síos ar sheisiún éifeactach traenála spóirt **fartlek**, ar a n-áirítear **amanna** cui agus cineálacha **déine** cui.

---

---

---

---

---

---

---

---

[4]





8 Luaigh an dóigh ar gá aclaíochtaí cleachtaidh cuarda nó aclaíochtaí traenála meáchan a dhéanamh le **cumhacht mhatánach** a fhorbairt.

---

---

[1]

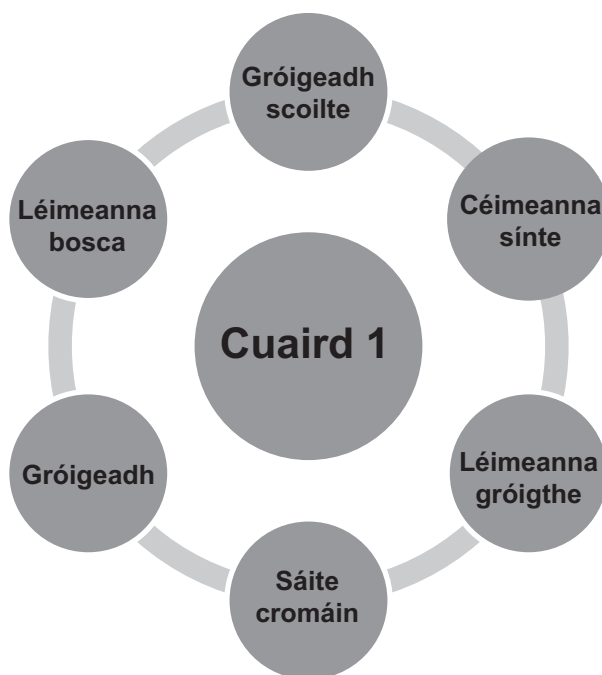
[Tiontaigh an leathanach

13646.05



\*24G977205\*

- 9 Déan anailís ar sheisiún na traenála cuarda i **bhFíor 1** atá pleanáilte le corpacmhainn fhisiceach lúthchleasaí a fhorbairt.



Fíor 1

Luacháil na **buntáistí** agus na **míbhuntáistí** féideartha do chorpacmhainn fhisiceach an lúthchleasaí má chuir siad an chuaird phleanáilte i **bhFíor 1** isteach ina gclár traenála.

*Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.*

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

[6]

[Tiontaigh an leathanach

13646.05



\*24G977207\*

10 Tá lúthchleasaí ag iarraidh corpacmhainn **aeróbach** a fhorbairt do shéasúr na reathaíochta trastíre trí chlár traenála 6 seachtaine a chur i gcrích.

(a) Comhlánaigh **Tábla 1** tríd an chineál **aclaíochta** agus an **modh traenála is oiriúnaí** do chlár traenála 6 seachtaine an lúthchleasaí a phleanáil.

**Tábla 1**

<b>Aclaíocht</b>	
<b>Modh Traenála</b>	

[2]

(b) Comhlánaigh **Tábla 2** leis an **chéad chéim de théamh suas** an lúthchleasaí do sheachtain 1–2 a phleanáil. I do phlean, luaigh:

- **an cuspóir atá leis an chéad chéim den téamh suas**
- **na gníomhaíochtaí**
- **an déine**
- **an t-am**

**Tábla 2**

--

[4]



(c) Comhlánaigh **Tábla 3** le clár sábháilte, cuí agus éifeachtúil traenála 6 seachtaine a chruthú don lúthchleasaí trí phrionsabail na rudaí seo a leanas a chur i bhfeidhm:

- **an mhinicíocht**
- **an déine agus**
- **an t-am**

Bain úsáid as an **chineál aclaíochta agus modh traenála** atá pleanáilte i **dTábla 1**.

**Tábla 3**

	<b>Luan</b>	<b>Máirt</b>	<b>Céad</b>	<b>Déar</b>	<b>Aoine</b>	<b>Sath</b>	<b>Domh</b>
<b>Seachtain 1–2</b>							
<b>Seachtain 3–4</b>							
<b>Seachtain 5–6</b>							

[6]

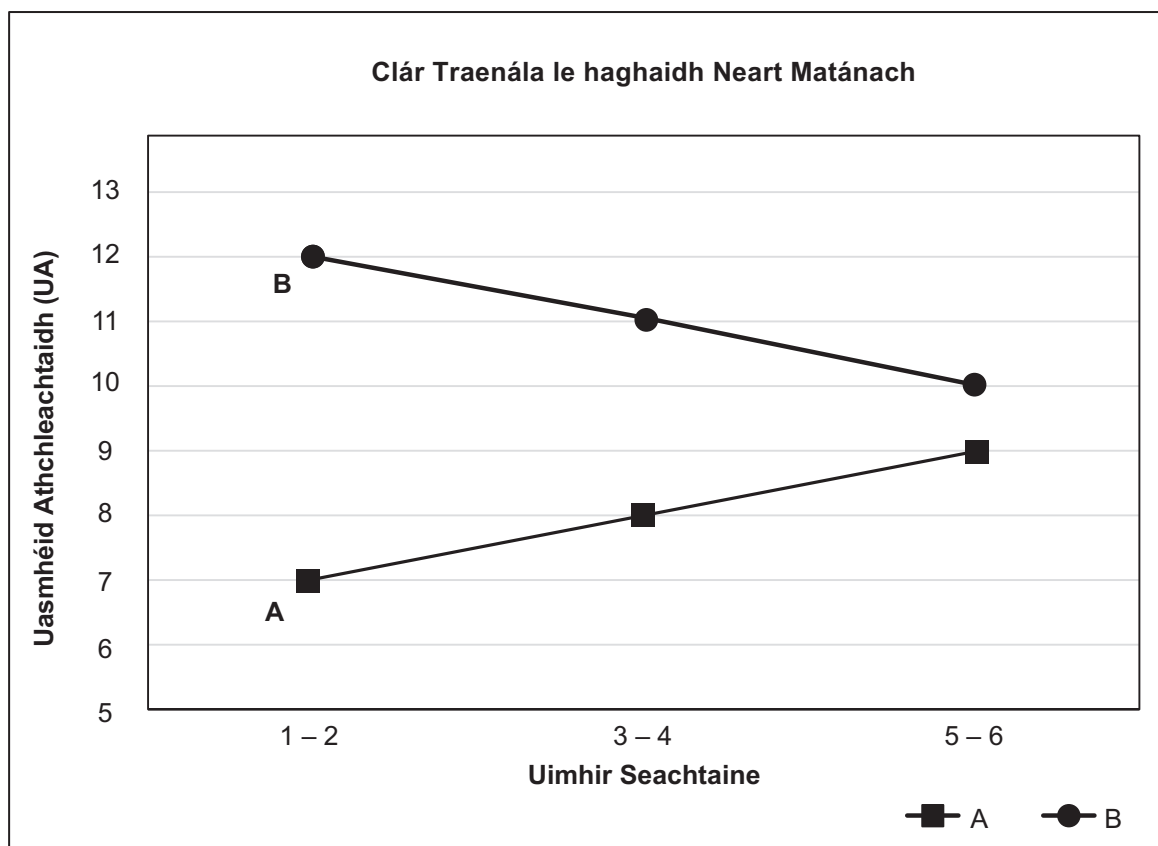
[Tiontaigh an leathanach







- 12 Taispeánann **Fíor 2** meáchan na hUasmhéide Athchleachtaidh (UA) a d'úsáid dhá lúthchleasaí le linn clár traenála meáchan 6 seachtaine le haghaidh Neart Matánach. Ba é **6–12UA** an meáchan molta don chlár. Chuir an dá lúthchleasaí **10 n-athchleachtadh** i gcrích i rith an chlár 6 seachtaine.



**Fíor 2**

Luacháil cé chomh héifeachtach is a chuir **gach** duine de na lúthchleasaithe i bhfeidhm prionsabal an **ró-ualaithe** agus an **ró-ualaithe fhorchéimnithigh** thar an chlár traenála 6 seachtaine.

Úsáid faisnéis ó **Fhíor 2** le tacú le do fhreagra.

*Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.*





13 Tosaíonn dhá dhalta ar thraenáil meáchan le corpacmhainn agus feidhmíocht a fheabhsú.

- Tá **Dalta A** ag iarraidh **Nearc Matánach** a fhorbairt níos mó le páirt a ghlacadh i gcomórtais sa tógáil meáchan. Moladh **1–4UA** le go mbeadh clár Dhalta A éifeachtach.
  - Tá **Dalta B** ag iarraidh tógáil meáchan a thabhairt isteach le **Fulangacht Mhatánach** a fhorbairt. Moladh **16–25UA** le go mbeadh clár Dhalta B éifeachtach.
- (a) Comhlánaigh **Tábla 5** le **Seachtain 1–3** maidir le clár traenála meáchan iseatonaí Dhalta A agus Dhalta B a phleanáil.

**Tábla 5**

<b>Céim an chláir traenála: Seachtain 1–3</b>	<b>Dalta A (Nearc Matánach)</b>	<b>Dalta B (Fulangacht Mhatánach)</b>
<b>Uasmhéid Athchleachtaidh (UA)</b>	<b>4UA</b>	<b>25UA</b>
<b>Athchleachtaí</b>		
<b>Téarnamh</b>		

[4]

(b) Luacháil oiriúnacht na h**Uasmhéide Athchleachtaidh** atá pleanáilte do **gach ceann** de na seachtainí 1–3 de chláir thraenála meáchan na ndaltaí.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[4]





14 (a) Sainmhínigh **cothromaíocht**.

---

---

[1]

(b) Luaigh an dóigh a mbainfeadh imreoir **úsáid** as cothromaíocht in dhá ghníomhaíocht éagsúla spóirt.

Ainm na gníomhaíochta \_\_\_\_\_

---

---

[1]

Ainm na gníomhaíochta \_\_\_\_\_

---

---

[1]

15 Cuir síos ar an **chleachtadh iomlán**, ag baint úsáid as gníomhaíocht spóirt ainmnithe.

---

---

---

---

[2]





**LEATHANACH BÁN**

**NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO**

**(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)**

**[Tiontaigh an leathanach**

13646.05



\*24G977217\*

16 Scrúdaigh **Tábla 6** a thaispeánann triúr snámhaithe ag na céimeanna éagsúla den fhoghlaim.

**Tábla 6**

		
<b>Snámhaí A</b> <b>Snámhaí Oilimpeach</b>	<b>Snámhaí B</b> <b>Snámhaí Núíosach</b>	<b>Snámhaí C</b> <b>Snámhaí Fóillíochta</b>

Foinse: © Getty Images

(a) (i) Sainaithin **céim na foghlama** do Shnámhaí **A**.

Tá snámhaí A i gcéim \_\_\_\_\_ na foghlama. [1]

(ii) Cuir síos ar ghnéithe feidhmíochta Shnámhaí A sa chéim seo den fhoghlaim.

---

---

---

---

---

---

---

---

[3]



**(b) (i) Sainaithin céim na foghlama do Shnámháí B.**

Tá snámháí B i gcéim \_\_\_\_\_ na foghlama. [1]

**(ii) Cuir síos ar ghnéithe feidhmíochta Shnámháí B sa chéim seo den fhoghlaim.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**(c) (i) Sainaithin céim na foghlama do Shnámháí C.**

Tá snámháí C i gcéim \_\_\_\_\_ na foghlama. [1]

**(ii) Cuir síos ar ghnéithe feidhmíochta Shnámháí C sa chéim seo den fhoghlaim.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**[Tiontaigh an leathanach**



- 17 Déanann imreoir líonphéile druil aonair chaithimh gach seachtain le cruinneas a cuid scórála a mheas. Leis an triail a chur i gcrích sheas an t-imreoir líonphéile 1.2 m ar shiúl ón chuaille agus thug sí iarraidh ar 50 caitheamh. Taispeánann **Tábla 7** torthaí na trialach.

**Tábla 7**

	Seachtain 1	Seachtain 2	Seachtain 3	<b>Spríocscór do Sheachtain 4</b>
<b>Caithimh ráthúla</b>	16	23	28	

- (a) D'iarr an cóitseálaí ar an imreoir líonphéile a spríocscór féin a shocrú do Sheachtain 4.  
Comhlánaigh **Tábla 7** trí **spríocscór SICRU (SMART)** do **Sheachtain 4** a phleanáil. [1]

- (b) Míniú an dóigh a mbeidh **trí cinn** de na prionsabail SICRU (SMART) a mheas tú le sprioc Sheachtain 4 a shocrú ina gcuidiú chun cruinneas scórála an imreora líonphéile a **fheabhsú**.

*Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.*

Prionsabal 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prionsabal 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prionsabal 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



(c) Taispeánann **Fíor 3** an t-imreoir líonphéile ag déanamh na druile caithimh.



Foinse: © Getty Images

### Fíor 3

Luaigh **dhá** dhóigh a bhféadfadh **cleachtadh meabhrach** feidhmíocht an imreora líonphéile sa druil chaithimh a fheabhsú.

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

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

---

**SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR**

---

13646.05



\*24G977221\*

**LEATHANACH BÁN**  
**NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO**

13646.05



\*24G977222\*





# LEATHANACH BÁN

## NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

13646.05



\*24G977223\*

# 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	
CCS	

<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.

13646.05/1



\*24G977224\*