Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2024

Corpoideachas

Páipéar 1

Tosca a Chuireann Taca Faoi Shláinte agus Faoi Fheidhmíocht

[G9771] *G9771*

DÉ CÉADAOIN 22 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 gceist **4(c)**, **6** agus **13(b)**.

14262.02

1 Sainaithin **an áit a bhfuil an t-alt sionóibhiach lonnaithe** sa chorp agus **aon ghluaiseacht fhéideartha amháin** ag an alt le **Tábla 1** a chomhlánú.

Tábla 1

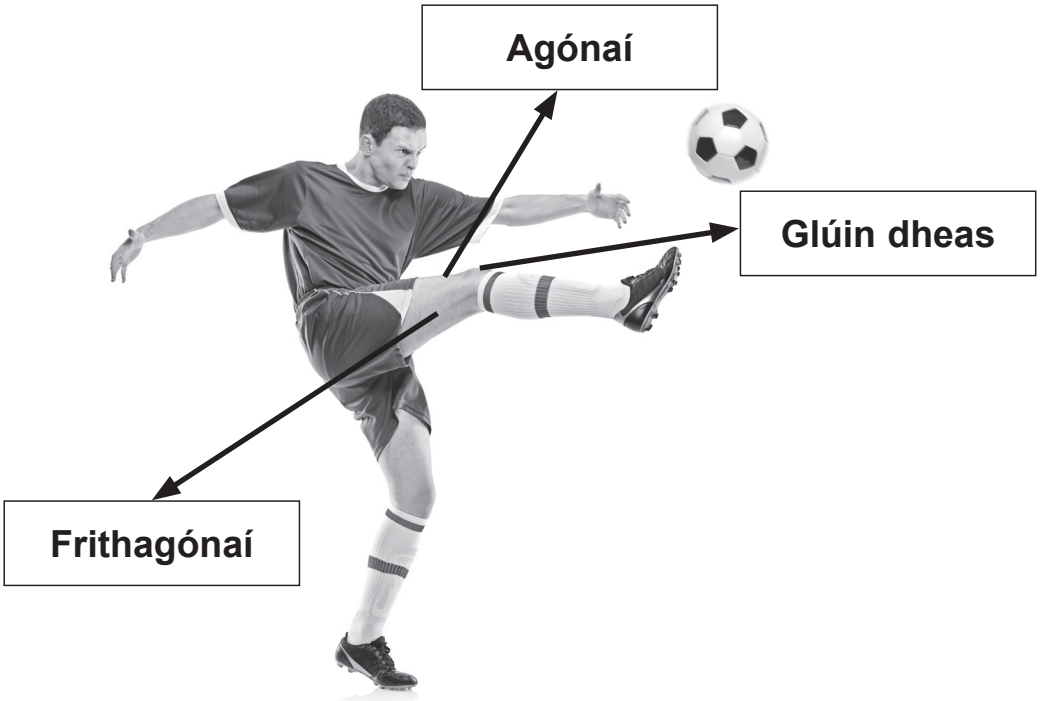
Alt sionóibhiach	Áit sa chorp	Aon ghluaiseacht fhéideartha amháin ag an alt
Alt maighdeogach		
Alt diallaite		
Alt úll agus cuas		
Alt sleamhnach		

[8]

2 Taispeánann **Fíor 1** peileadóir i ndiaidh dó an liathróid a chiceáil.

Comhlánaigh **Tábla 2** ach an méid seo a leanas a shainaithint:

- an cineál d'alt sionóibhiach
- an matán agónaí
- an matán frithagónaí
- an ghluaiseacht ag an **ghlúin dheas** agus an gníomh á dhéanamh.



Foinse: © Getty images

Fíor 1

Tábla 2

Alt	Glúin dheas
An cineál d'alt sionóibhiach	
Agónaí	
Frithagónaí	
Gluaiseacht ag an alt	

[4]

[Tiontaigh an leathanach

3 Mínigh, agus samplaí in úsáid agat, na difríochtaí idir crapadh **deonach** agus **neamhdheonach** na matán sa chorp.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [4]

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

4 Déan staidéar ar **Thábla 3**, a léiríonn dáileadh na fola (%) chuig codanna éagsúla den chorp maidir le himreoir cluiche le linn cluiche iomaíoch.

Tábla 3

Cuid den chorp	Dáileadh fola ar fos (%)	Dáileadh fola le linn aclaíochta (%)
Ae	25	1.5
Croí	5	5
Duáin	20	1
Matáin	20	80
Craiceann	10	5
Eile	20	7.5

(a) Sainaithin an chuid den chorp a fhaigheann an méid is mó fola **le linn aclaíochta**.

_____ [1]

(b) Sainaithin an chuid den chorp a fhaigheann an méid is mó fola **ar fos**.

_____ [1]

(c) Na sonraí i **dTábla 3** in úsáid agat, déan luacháil ar an dóigh a dtéann athdháileadh fola le linn aclaíochta chun tairbhe an imreora cluiche.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [6]

[Tiontaigh an leathanach

5 Comhlánaigh na habairtí ach na focail chearta a roghnú ón liosta thíos.

aeróbach **fulangacht** **mear** **roinnt** **ard** **go gasta**

anaeróbach **pléascach** **mall** **cuid mhór** **íseal** **go mall**

Tugtar snáithíní matáin _____-bhíogacha ar shnáithíní matáin chineál II fosta.

Dearadh iad faoi choinne imeachtaí spóirt _____ mar crapann siad _____. Tá cion _____ de mhióglóibin sna snáithíní matáin chineál II agus _____ miteacoindrí agus ribeadán fola. Braitheann siad ar riospráid _____ le fuinneamh a scaoileadh. [6]

6 Taispeánann **Fíor 2** imreoir leadóige ag ullmhú le seirbheáil a chur ar ais.

Foinse: © Getty Images

Fíor 2

Mínigh an dóigh a gcuidíonn **stóráil chéadfach ghearrthéarmach, cuimhne ghearrthéarmach** agus **cuimhne fhadtéarmach** le **freagairt (aschur) a ghiniúint** leis an tseirbheáil a chur ar ais.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [6]

[Tiontaigh an leathanach

7 Comhlánaigh an measúnú riosca i **dTábla 4** ach an **gníomh atá de dhíth leis an riosca** de na sé ghuais sainaitheanta i svuít chorpacmhainne scoile a **íoslaghdú**, a lua.

Tábla 4

Guais	Gníomh atá de dhíth leis an riosca a íoslaghdú
Trealamh nach bhfuil in úsáid atá ina luí ar urlár na svuíte corpacmhainne	
Trealamh damáistithe á úsáid ag na daltaí	
Uisce doirte ar an urlár	
Drochtheicníc thógála ag daltaí	
Saormheáchain throma ar fáil do chách	
Titim den mheaisín reatha	

[6]

8 **(a)** Luaigh **dhá** thairbhe den fholláine **fhisiceach** maidir le páirt a ghlacadh in aclaíocht rialta.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(b) Luaigh **dhá** thairbhe den fholláine **mheabhrach** maidir le páirt a ghlacadh in aclaíocht rialta.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

(c) Luaigh **dhá** thairbhe den fholláine **shóisialta** maidir le páirt a ghlacadh in aclaíocht rialta.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

9 Seo thíos na riachtanais mholta fuinnimh i gcileacalraí (kcal) faoi choinne triúir:

- **2000 kcal**
- **2500 kcal**
- **3500 kcal**

(a) Comhlánaigh **Tábla 5** ach na **riachtanais fuinnimh in kcal** a mheaitseáil leis an duine is fóirsteanaí.

Tábla 5

Duine	Riachtanais fuinnimh (kcal)
Gnáthfhear	
Fear gníomhach	
Gnáthbhean	

[3]

(b) Mínigh cad chuige ar roghnaigh tú na riachtanais shonracha fuinnimh (kcal) don triúr sin.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

10 Luaigh **dhá** thairbhe a bhaineann le codladh ar chaighdeán maith a chothabháil.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

11 Luaigh **dhá** iarmhairt is féidir a bheith ag **mí-úsáid alcóil** ar shláinte duine.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

12 Luaigh **dhá** mhodh cuidithe ar féidir leo tacú le duine atá ag iarraidh stad a chur le halcól a ól.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

13 Déan staidéar ar **Thábla 6** a léiríonn sliocht as logleabhar cothaitheach dalta ó Luan go hAoine.

Tábla 6

Lá	Bricfeasta	Lón	Dinnéar	Sneaiceanna	Iontógáil sreabhán
Dé Luain	Uibheacha friochta, bagún, agus ispín	Ceapaire tuinnín	*Goujons* sicín agus sceallóga	2 dhonnóg seacláide	Gloine uisce 2 channa cóic
Dé Máirt	Tósta	Burgar agus sceallóga	Vaiféil prátaí agus pónairí bácáilte	3 phaicéad criospaí	Gloine uisce 2 channa cóic
Dé Céadaoin	Gránach	Píotsa liamháis	Burgar cáise le tabhairt leat	2 chearnóg caramail	Gloine uisce 2 channa cóic
Déardaoin	Uibheacha friochta agus tósta	Brocaire te	Báca pasta sicín agus cainneann	3 bharra seacláide	Gloine uisce 2 channa cóic
Dé hAoine	Gránach	Rolla liamháis	Iasc agus sceallóga le tabhairt leat	2 mhuifín seacláide	Gloine uisce 2 channa cóic

(a) An fhaisnéis i **dTábla 6** in úsáid agat, sainaithin **trí** nós **dhiúltacha** a dhéanann aiste bia an dalta neamhchothrom.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

(b) Mínigh na hiarmhairtí a bhaineann le haiste bia neamhchothrom an dalta ar a chorp agus ar a intinn.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

[6]

[Tiontaigh an leathanach

14 Mínigh an dóigh a bhféadfadh saintréithe pearsantachta duine é a dhéanamh níos oiriúnaí le páirt a ghlacadh i mboghdóireacht seachas rugbaí.

[4]

15 Agus sampla spóirt in úsáid agat, mínigh an difríocht idir spreagadh **intreach** agus **eistreach**.

[4]

16 Luaigh **trí** shampla den taithí a fhaigheann daltaí ar scoil a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm go dearfach ar a gcinneadh páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht coirp nó i spórt.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

17 Tá club reathaíochta áitiúil ag pleanáil imeacht reatha páirce a tharlóidh i gceann 3 mhí. Luaigh **ocht** ngníomh ba chóir don fhoireann bainistíochta imeachtaí a chuimsiú ina cuid pleanála le rath a chinntiú.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

4. _____

_____ [1]

5. _____

_____ [1]

6. _____

_____ [1]

7. _____

_____ [1]

8. _____

_____ [1]

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

18 Chuir cúig fhoireann isteach ar shraithchomórtas.

- Imreoidh na foirne in aghaidh a chéile uair amháin
- Is é an buaiteoir ná an fhoireann a bhfuil na pointí is mó aici
- Tá dhá pháirc ar fáil
- Imreofar 5 chluiche ar Pháirc 1
- Imreofar 5 chluiche ar Pháirc 2

(a) Comhlánaigh **Tábla 7** leis na pointí a bhronnfar ar **bhua** nó ar **chomhscór** a léiriú.

Tábla 7

Bua	
Comhscór	

[2]

(b) Cruthaigh an **sceideal imeartha** do na cluichí ach **Tábla 8** a chomhlánú.

Tábla 8

	Páirc	Cluiche 1	Cluiche 2	Cluiche 3	Cluiche 4	Cluiche 5
Céim an ghrúpa	**Páirc 1**					
Céim an ghrúpa	**Páirc 2**					

[10]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

14262.02

24G977122

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

14262.02

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	
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.