Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2024

Corpoideachas

Páipéar 2

Feidhmíocht a Fhorbairt

G9772

[G9772]

DÉ LUAIN 3 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 **10(b)(ii)** agus **12**.

14263.02

1 Luaigh an **phríomhaidhm** atá le corpacmhainn a fhorbairt le haghaidh:

Sláinte _____

_____ [1]

Feidhmíocht _____

_____ [1]

2 Sainaithin **an prionsabal traenála** atá á chur i bhfeidhm sna ráitis i **dTábla 1**.

Tábla 1

	Prionsabal traenála
Pleanálann cóitseálaí traenáil na foirne ina séasúir le hullmhú do chomórtais mhóra	
Oibríonn an lúthchleasaí níos crua ná mar is gnách, mar sin de, bíonn roinnt struis agus míchompoird ann	
Tá laghdú ar chorpacmhainn lúthchleasaí mar gheall ar ghortú	
Cuimsíonn cianreathaí ritís leanúnacha ar luas seasta i dtraenáil	
Ritheann lúthchleasaí ar feadh 20 nóiméad i seachtain 1, 25 nóiméad i seachtain 3 agus 30 nóiméad i seachtain 5	
Tá am pleanáilte i gclár lúthchleasaí le ligean do mhatáin fás agus deisiú	
Déanann lúthchleasaí traenáil in áiteanna difriúla le leadrán a sheachaint	

[7]

3 Mínigh an dóigh a **laghdófaí an riosca de ghortú** don lúthchleasaí dá gcuirfí **aon** phrionsabal traenála **amháin** i bhfeidhm go sábháilte.

Prionsabal traenála _____

Míniú _____

_____

_____

_____ [3]

[Tiontaigh an leathanach

4 **(a)** Sainmhínigh **luas matánach**.

_____

_____

_____

_____ [2]

(b) Roghnaigh na focail chearta ón liosta thíos leis an ráiteas a chomhlánú.

mór **ard** **éadrom** **mall**

Baineann luas matánach le cumas fórsa _____

a chur i bhfeidhm ar luas _____ . [2]

(c) Mínigh **dhá** dhóigh a bhféadfadh **méadú** ar **luas matánach** cuidiú le himreoir sacair **feidhmíocht a fheabhsú**.

1. _____

_____

_____

_____ [2]

2. _____

_____

_____

_____ [2]

5 Mínigh cad é atá i gceist le traenáil **isiméadrach**.

_____

_____

_____

_____ [2]

6 Luaigh **dhá** shampla de chleachtaí isiméadracha.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

7 Mínigh cad é atá i gceist le síneadh **éighníomhach statach**.

_____

_____

_____

_____ [2]

8 Luaigh **trí** fháth ar chóir go gcuimseofaí **téamh suas** roimh dhreas traenála.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

9 Glacann imreoir cluichí páirt i gcleachtadh cuarda le **fulangacht mhatánach** a fhorbairt. Is é **30 soicind** an **t-aga oibre** ag gach stáisiún agus déanann an t-imreoir **cinneadh ar an mheáchan** do na cleachtaí.

Taispeánann **Tábla 2** ord na gcleachtaí agus líon na n-athchleachtaí a chuireann an t-imreoir i gcrích ag gach stáisiún.

Tábla 2

Ord na gcleachtaí	Líon na n-athchleachtaí curtha i gcrích
1 Gróigeadh le tromán lúith	8
2 Suíomh fogha le tromán lúith	22
3 Gróigeadh léime	25
4 Suí aniar	24
5 Suí V	16
6 Teannadh boilg rothair	24
7 Cuachadh bícéipse le tromán lúith	54
8 Ardú agus ísliú tríchéipse	16
9 Brú aníos	9

(a) Déan an **t-ord pleanáilte** de na cleachtaí atá taispeánta i **dTábla 2** a luacháil.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [4]

(b) (i) Sainaithin **aon** chleachtadh **amháin** i **dTábla 2** ina bhfuil an fhriotaíocht **ró-íseal** le fulangacht mhatánach a fhorbairt go héifeachtúil.

Cleachtadh _____

Mínigh do rogha.

_____

_____

_____

_____ [3]

(ii) Luaigh cad é an t-athrú a d'fhéadfadh an lúthchleasaí a dhéanamh leis an fhriotaíocht cheart a fháil don chleachtadh seo le fulangacht mhatánach a fhorbairt.

_____

_____ [1]

(c) (i) Sainaithin **aon** chleachtadh **amháin** i **dTábla 2** ina bhfuil an fhriotaíocht **ró-ard** le fulangacht mhatánach a fhorbairt go héifeachtúil.

Cleachtadh _____

Mínigh do rogha.

_____

_____

_____

_____ [3]

(ii) Luaigh cad é an t-athrú a d'fhéadfadh an lúthchleasaí a dhéanamh leis an fhriotaíocht cheart a fháil don chleachtadh seo le fulangacht mhatánach a fhorbairt.

_____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

10 Déan staidéar ar chlár traenála **aeróbaí** ag reathaí **1500 m** i **dTábla 3** agus freagair na ceisteanna a leanann.

Tábla 3

Minicíocht	2
Fad slí	400 m
Am	90 soicind
Athchleachtaí	8
Téarnamh idir athchleachtaí	60 soicind

(a) Luaigh an **modh traenála** atá in úsáid ag an reathaí sa tseisiún.

Modh traenála _____

Míniú _____

_____

_____

_____ [3]

(b) **(i)** Comhlánaigh **Tábla 4** ach an **t-am**, na **hathchleachtaí** agus an **téarnamh** don tseisiún traenála a phleanáil le corpacmhainn **anaeróbach** an reathaí a fhorbairt.

Tábla 4

Minicíocht	2
Fad slí	100 m
Am	
Athchleachtaí	
Téarnamh idir athchleachtaí	

[3]

(ii) Agus samplaí in úsáid agat, mínigh cad é mar a chuirfeá an prionsabal **MDAC** (***FITT***) i bhfeidhm ar **Thábla 4** le corpacmhainn an reathaí a fheabhsú go sábháilte.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

M (*F*) _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

D (*I*) _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

(Lean ar aghaidh leis an fhreagra ar an chéad leathanach eile)

A (T) _____

C (T) _____

_____ [12]

11 Déan luacháil ar a **thábhachtaí** atá sé do reathaí seisiúin traenála corpacmhainne **aeróbacha** agus **anaeróbacha** araon a chur i gcrích don rás 1500 m.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [4]

[Tiontaigh an leathanach

12 Déanann cóitseálaí measúnú ar leibhéil na corpacmhainne ag foireann rámhaíochta na scoile (**Fíor 1**) agus na ceithre thástáil seo a leanas in úsáid aige:

1 Tástáil corpacmhainne ilchéimneach
2 Tástáil 60 soicind de bhrú aníos
3 Tástáil de léim leathan as seasamh
4 Tástáil suigh agus sín

Foinse: Getty Images 129179521

Fíor 1

Déan luacháil ar **rogha** an **chóitseálaí** de na tástálacha corpacmhainne le measúnú a dhéanamh ar chorpacmhainn na rámhaithe le feidhmiú go maith i gcomórtais.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Tástáil corpacmhainne ilchéimneach _____

_____

_____

_____

_____

_____

Tástáil 60 soicind de bhrú aníos _____

_____

_____

_____

_____

_____

Tástáil de léim leathan as seasamh _____

_____

_____

_____

_____

_____

Tástáil suigh agus sín _____

_____

_____

_____

_____

_____ [12]

[Tiontaigh an leathanach

13 Taispeánann **Fíor. 2** imreoir cispheile ag déanamh neasurchair i gcluiche.

Foinse: Getty Images 200268493-001

Fior 2

(a) Luaigh cé acu sampla de scil é an neasurchar, scil **bhunúsach** nó **choimpléascach**.

Is sampla é an neasurchar de scil _____ .

Mínigh do rogha.

_____

_____

_____

_____ [3]

(b) Luaigh cé acu sampla de scil é an neasurchar, scil **dhruidte** nó **oscailte**.

Is sampla é an neasurchar de scil _____ .

Mínigh do rogha.

_____

_____

_____

_____ [3]

14 Déan cur síos ar scileanna **aireachtála is luaile**.

_____

_____

_____

_____

_____

_____ [3]

15 Mínigh cad é mar a bhainfeadh **léimneoir ard** úsáid as cleachtadh **iomlán-páirt-iomlán** le feidhmíocht a fheabhsú.

_____

_____

_____

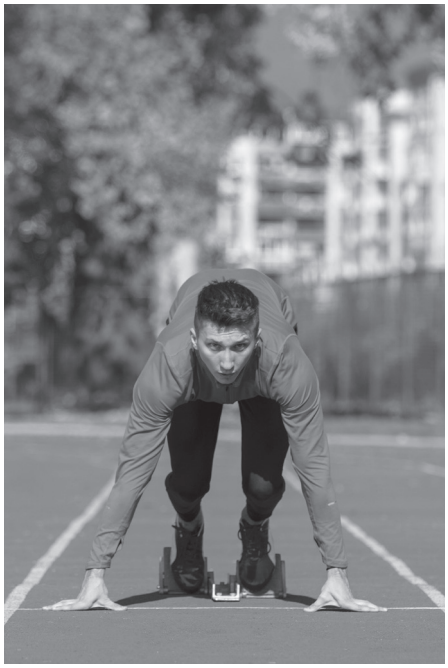
_____

_____

_____ [3]

[Tiontaigh an leathanach

16 Taispeánann **Fíor 3** lúthchleasaí i suíomh tús ráibe roimh rás 100 m.



Foinse: Getty Images 931534764

Fíor 3

(a) Sainmhínigh **comhordú**.

_____

_____ [1]

(b) Luaigh cad chuige a bhfuil comhordú tábhachtach le tús ráibe a dhéanamh.

_____

_____ [1]

(c) Sainmhínigh **cothromaíocht**.

_____

_____ [1]

(d) Luaigh cad chuige a bhfuil cothromaíocht tábhachtach le tús ráibe a dhéanamh.

_____

_____ [1]

(e) Sainmhínigh **aga freagartha**.

_____

_____ [1]

(f) Luaigh cad chuige a bhfuil aga freagartha tábhachtach le tús ráibe a dhéanamh.

_____

_____ [1]

(g) Sainmhínigh **lúfaireacht**.

_____

_____ [1]

(h) Luaigh cad chuige a bhfuil lúfaireacht tábhachtach le tús ráibe a dhéanamh.

_____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

17 Tugann cóitseálaí aiseolas eistreach do ghleacaí óg le cuidiú a thabhairt di le tulrolladh a fhoghlaim.

(a) Mínigh **trí** dhóigh a bhféadfadh an cóitseálaí aiseolas **eistreach** a chur ar fáil don ghleacaí.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

(b) Mínigh cad chuige **nach mbeadh** aiseolas intreach **chomh fóirsteanach céanna** le feidhmíocht an ghleacaí a fheabhsú.

_____

_____

_____

_____ [2]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

14263.02

20G977219

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	
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.

G9772/2
290261

20G977220