Rewarding Learning

Uimhir Lárionaid

Uimhir Iarrthóra

General Certificate of Secondary Education
2025

Corpoideachas

Páipéar 1

Tosca a Chuireann Taca Faoi Shláinte agus Faoi Fheidhmíocht

G9771

[G9771]

DÉ LUAIN 19 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**, **13(a)** agus **14**.

14712.09**R**

1 Léigh na ráitis thíos agus roghnaigh an **ceann ceart** trí thic a chur sa bhosca.

(a) Is é atá sa chóras **riospráide** ná:

A	ailbheolais, broincíní, croí, matáin	
B	ailbheolais, broncais, croí, teannáin	
C	ailbheolais, broincíní, broncais, traicé	

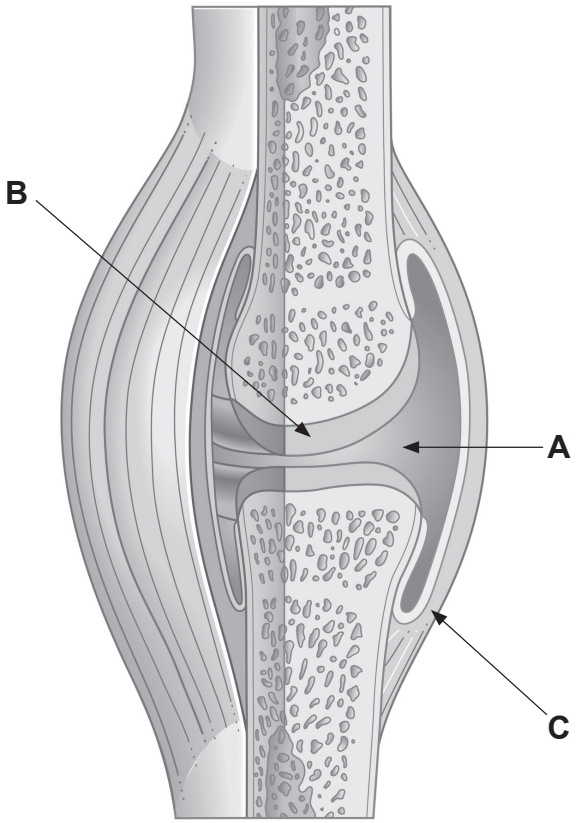
[1]

(b) Is **éifeacht láithreach** aclaíochta é:

A	méadú ar an ráta croí	
B	laghdú ar an scíthráta croí	
C	méadú ar mhais na matán	

[1]

2 Taispeánann **Fíor 1** struchtúr alt na glúine.



Foinse: © Getty Images

Fíor 1

(a) Sainaithin na struchtúir **A**, **B** agus **C** atá lipéadaithe i **bhFíor 1**.

A _____ [1]

B _____ [1]

C _____ [1]

(b) Mínigh an dóigh a dtugann struchtúr **C** seasmhacht d'alt sionóibhiach.

_____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

3 **Tarraing líne** chuig an tsainmhíniú cheart le gach patrún gluaiseachta a mheaitseáil. Tá fleisceadh déanta duit.

Fleisceadh	Gluaiseacht i dtreo mheánlíne an choirp
Bonnfhleisceadh	Na méara coise a dhíriú síos
Abduchtú	Tugtar na méara coise níos gaire don lorga.
Aduchtú	Gluaiseacht ar shiúl ó mheánlíne an choirp
Cúlfhleisceadh	Na géaga a lúbadh ag alt

[4]

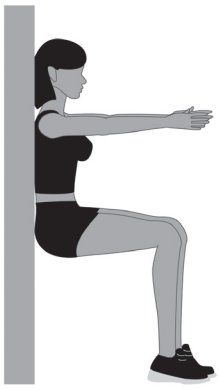
LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

(Leanann ceisteanna ar an chéad leathanach eile)

[Tiontaigh an leathanach

4 Taispeánann íomhánna **A**, **B**, **C** agus **D** crapadh iseatonach agus crapadh isiméadrach ag tarlú i gceithre ghníomhaíocht éagsúla.



Íomhá A
Suí in aghaidh balla

Íomhá B
Rith

Íomhá C
Cuachadh bícéipse

Íomhá D
Seasamh lámh

Foinse: © Getty Images

(a) Sainaithin cé acu crapadh **iseatonach** nó crapadh **isiméadrach** atá de dhíth ar an ghníomhaíocht le **Tábla 1** a chomhlánú.

Tábla 1

Íomhá	Cineál craptha
A: Suí in aghaidh balla	
B: Rith	
C: Cuachadh bícéipse	
D: Seasamh lámh	

[4]

(b) Luaigh **aon** difríocht **amháin** idir crapadh iseatonach agus crapadh isiméadrach.

_____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

5 Déan staidéar ar **Thábla 2** a thaispeánann an briseadh síos ar shnáithíní matáin de chineál I (mallbhíogach) agus de chineál II (mearbhíogach) do bheirt lúthchleasaithe.

Tábla 2

Lúthchleasaí	Snáithíní matáin chineál I (mallbhíogach)	Snáithíní matáin chineál II (mearbhíogach)
A	**85%**	**15%**
B	**25%**	**75%**

(a) Luaigh agus mínigh **imeacht lúthchleasaíochta** a bheadh ar an cheann is fóirsteanaí do **Lúthchleasaí A**.

Imeacht lúthchleasaíochta: _____ [1]

Míniú: _____

_____

_____

_____ [2]

(b) Luaigh agus mínigh **imeacht lúthchleasaíochta** a bheadh ar an cheann is fóirsteanaí do **Lúthchleasaí B**.

Imeacht lúthchleasaíochta: _____ [1]

Míniú: _____

_____

_____

_____ [2]

6 Mínigh an dóigh a gcuidíonn na feidhmeanna seo a leanas den **néarchóras** le himreoir cluiche liathróid a cheapadh i gceart.

Feidhm chéadfach _____

_____

_____

_____ [2]

Feidhm léirmhínitheach _____

_____

_____

_____ [2]

Feidhm luadrach _____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

7 Luaigh **trí éifeacht fhadtéarmacha** a bhaineann le traenáil aeróbach ar an chóras **riospráide** agus mínigh an dóigh a gcuidíonn gach éifeacht acu le **fulangacht aeróbach** a fheabhsú.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

[6]

8 Is cothaitheach tábhachtach in aiste chothromaithe bia iad carbaihiodráití.

(a) Luaigh **dhá chothaitheach eile** agus cuir síos ar fheidhm dhifriúil le gach ceann acu.

Cothaitheach 1 _____

Feidhm _____

_____ [2]

Cothaitheach 2 _____

Feidhm _____

_____ [2]

(b) Mínigh **dhá** thoisc ba chúis le hiontógáil dhifriúil calraí a bheith molta do dhaoine aonair.

Toisc 1 _____

_____

_____

_____ [2]

Toisc 2 _____

_____

_____

_____ [2]

[Tiontaigh an leathanach

9 **(a)** Sainmhínigh an téarma **fóillíocht**.

_____

_____ [1]

(b) Luaigh sampla de ghníomhaíocht fóillíochta **ghníomhach**.

_____

_____ [1]

(c) Luaigh sampla de ghníomhaíocht fóillíochta **éighníomhach**.

_____

_____ [1]

10 Is é Sport NI an príomhchomhlacht maidir le forbairt an spóirt i dTuaisceart Éireann.

Luaigh **dhá** aidhm atá ag **Sport NI**.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

11 Luaigh **trí** dhóigh ar féidir leis an **earnáil phoiblí** rannpháirtíocht i ngníomhaíocht coirp a chur chun cinn.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

12 Taispeánann **Tábla 3** torthaí ar thástálacha corpacmhainne do dhalta i mBliain 12 atá ag obair le **fulangacht aeróbach** agus **fulangacht mhatánach** a fheabhsú.

Tábla 3

Tástáil Corpacmhainne	Seachtain 1	Seachtain 2	Seachtain 3	Seachtain 4	Seachtain 5	Seachtain 6
Rith Cooper 12-nóiméad	1450 m	1500 m	1550 m	1600 m	1650 m	1700 m
Tástáil suí aniar	35 iarraidh	33 iarraidh	33 iarraidh	32 iarraidh	31 iarraidh	30 iarraidh

(a) Agus na sonraí i **dTábla 3** in úsáid agat, déan anailís ar thorthaí na dtástálacha corpacmhainne thar na sé seachtaine.

Rith Cooper 12-nóiméad _____

_____

_____

_____ [2]

Tástáil suí aniar _____

_____

_____

_____ [2]

(b) Leag síos cuspóir **SICRU** (***SMART***) le cuidiú leis an dalta sin a chorpacmhainn a fheabhsú.

_____

_____

_____

_____ [2]

(c) Luaigh **dhá** sprioc le cuidiú leis an duine an cuspóir SICRU (*SMART*) a leagadh síos in **(b)** a bhaint amach.

1. _____

_____ [1]

2. _____

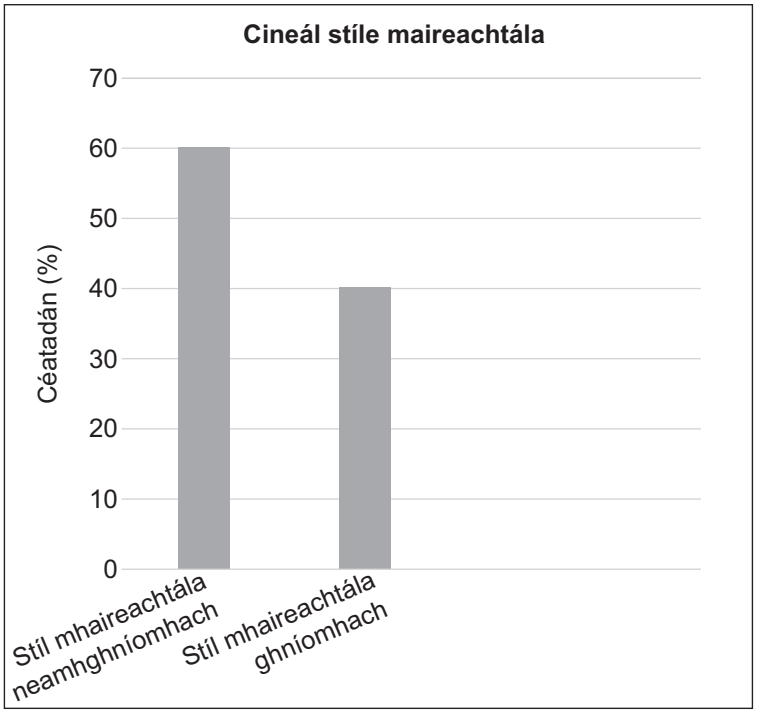
_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

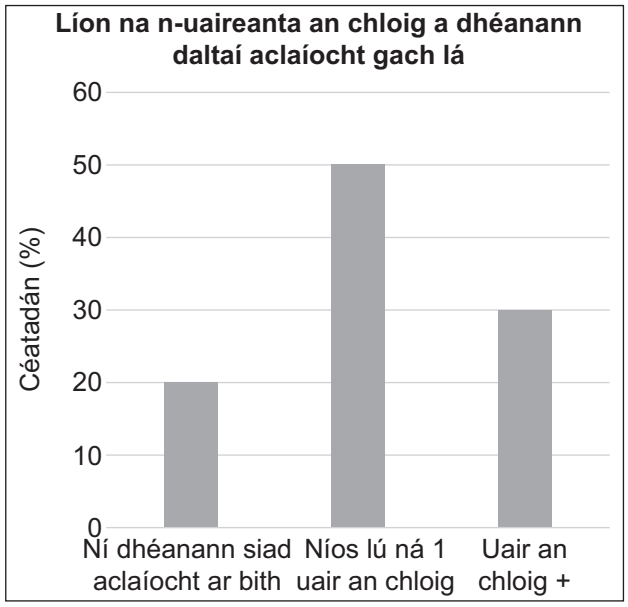
13 Rinne scoil **suirbhé ar ghníomhaíocht coirp** le daltaí i mBliain 12. Bhí na ceisteanna seo a leanas sa tsuirbhé:

1. An bhfuil do stíl mhaireachtála neamhghníomhach (i do shuí ar feadh tréimhsí fada ama) nó gníomhach?
2. Cá fhad a bhíonn tú ag déanamh aclaíochta gach lá?
3. Má dhéanann tú aclaíocht, cad é déine na hoibre?

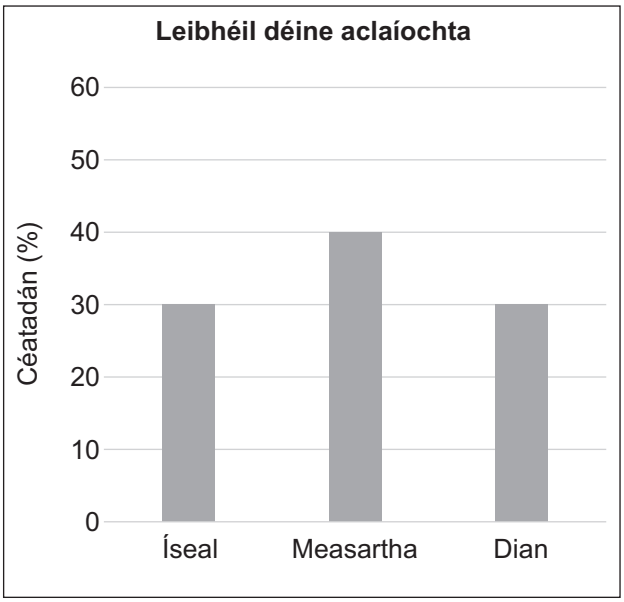
Taispeántar na torthaí i **bhFíor 2**, **Fíor 3** agus **Fíor 4**.



Fíor 2



Fíor 3



Fíor 4

(a) Agus na sonraí i **bhFíor 2**, **Fíor 3** agus **Fíor 4** in úsáid agat, déan comparáid idir **an cineál de stíl mhaireachtála** atá ag an dalta, **an méid ama** agus **a dhéine** a dhéanann daltaí aclaíocht i gcomparáid le **treoirlínte na Gníomhaireachta Sláinte Poiblí** (*PHA*) **maidir le gníomhaíocht coirp**.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Stíl mhaireachtála _____

_____

_____

_____

_____

_____

Méid ama _____

_____

_____

_____

_____

_____

Déine _____

_____

_____

_____

_____

_____ [9]

[Tiontaigh an leathanach

(b) Luaigh **trí athrú phraiticiúla** a d'fhéadfadh daltaí a dhéanamh le treoirlínte na Gníomhaireachta Sláinte Poiblí (*PHA*) maidir le gníomhaíocht coirp a chomhlíonadh.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

(c) I ndiaidh tuilleadh anailíse ar thorthaí an tsuirbhé, taispeánadh gur chaith baineannaigh níos lú ama ag déanamh aclaíochta ná fireannaigh.

Luaigh **trí** fháth a bhfuil leibhéil ghníomhaíochta níos lú ag baineannaigh ná mar atá ag fireannaigh.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

14 Mínigh an dóigh ar féidir le gach toisc atá luaite cuidiú le **rannpháirtíocht leanúnach** a bhaint amach i ngníomhaíochtaí coirp agus i spóirt.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i do fhreagra.

Meabhairshláinte _____

_____

_____

_____

_____

_____

Saoráidí _____

_____

_____

_____

_____

_____

Teaghlach _____

_____

_____

_____

_____

_____ [9]

[Tiontaigh an leathanach

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

14712.09**R**

28G977120

15 D'eagraigh an club óige áitiúil rith spraoi le hairgead a thiomsú faoi choinne trealamh don chlub.

Taispeánann **Tábla 4** an tuarascáil airgeadais ar an **ioncam ionchasach** ag céim na pleanála agus an **t-ioncam iarbhír** i ndiaidh gur críochnaíodh an t-imeacht.

Tábla 4

Ioncam ionchasach ag céim na pleanála		**Ioncam iarbhír i ndiaidh an imeachta**	
Deontas ón chomhairle áitiúil	£2000	Deontas ón chomhairle áitiúil	£2000
Táille iontrála £1 an reathaí	£300	Táille iontrála £1 an reathaí	£150
Iomlán	**£2300**	**Iomlán**	**£2150**

(a) Déan staidéar ar **Thábla 4** agus luaigh **dhá** dhóigh a bhféadfaí an **t-ioncam** a mhéadú ag céim na pleanála.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

Taispeánann **Tábla 5** an tuarascáil airgeadais ar an **chaiteachas ionchasach** ag céim na pleanála agus an **caiteachas iarbhír** i ndiaidh gur críochnaíodh an t-imeacht.

Tábla 5

Caiteachas ionchasach ag céim na pleanála		**Caiteachas iarbhír i ndiaidh an imeachta**	
Pá don fhoireann Maoir × 8 Maor carrchlóis × 2	 £320 £80	**Pá don fhoireann** Maoir × 8 Maor carrchlóis × 2	 £320 £80
Árachas	£300	Árachas	£400
Trealamh (téip/cóin)	£100	Trealamh (téip/cóin)	£100
Fógraíocht	£200	Fógraíocht	£200
Uisce	£100	Uisce	£100
Teastais do reathaithe	£150	Teastais do reathaithe	£150
Iomlán	**£1250**	**Iomlán**	**£1350**
Brabús ionchasach (ioncam ionchasach – caiteachas ionchasach)	**£1050**	**Brabús iarbhír** (ioncam iarbhír – caiteachas iarbhír)	**£800**

(b) Déan staidéar ar na sonraí i **dTábla 5** agus luaigh **ceithre** dhóigh ar féidir an **caiteachas** a laghdú leis an bhrabús iarbhír a mhéadú.

1. _____

_____ [1]

2. _____

_____ [1]

3. _____

_____ [1]

4. _____

_____ [1]

[Tiontaigh an leathanach

16 Tá tú freagrach as comórtas badmantain **díbeartha** a eagrú agus a reáchtáil **d'ochtar daltaí atá cosúil lena chéile ó thaobh cumas imeartha**. Beidh an comórtas ar siúl sa halla spóirt.

(a) Cruthaigh an **tarraingt** don chomórtas díbeartha ón **chéad bhabhta go dtí an babhta ceannais**.

[6]

(b) Mínigh an dóigh a gcinnteofar **an tríú háit** sa chomórtas díbeartha.

_____

_____ [1]

(c) Luaigh **dhá** shampla den dóigh a n-úsáidfeá **scileanna cumarsáide** agus **scileanna eagrúcháin** leis an chomórtas a phleanáil agus a reáchtáil go héifeachtach.

Cumarsáid _____

_____ [1]

Cumarsáid _____

_____ [1]

Eagrúchán _____

_____ [1]

Eagrúchán _____

_____ [1]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

14712.09**R**

28G977126

LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

14712.09**R**

28G977127

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	
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.

G9771/2
299784