2021.M108T

2021L225A1IL

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

Scrúdú na hArdteistiméireachta, 2021

Corpoideachas

Ardleibhéal

Dé Máirt 29 Meitheamh   Tráthnóna 2:00 – 4:30

170 marc

Scrúduimhir	
Lá agus Mí do Bhreithe	Mar shampla, cuirtear 3 Feabhra isteach mar 0302
Stampa an Ionaid	

Rinneadh coigeartuithe ar scrúdpháipéir 2021 d'fhonn aon chur isteach ar an bhfoghlaim a tharla de bharr COVID-19 a chúiteamh. D'fhéadfadh sé nach bhfuil an struchtúr agus an leagan amach céanna ar an scrúdpháipéar seo is a bhí ar scrúdpháipéir i mblianta eile roimhe nó ina dhiaidh seo.

Treoracha

Tá **trí** roinn sa pháipéar seo.

Roinn A	Ceisteanna gearrfhreagra	40 marc
Roinn B	Cás-Staidéar	50 marc
Roinn C	Ceisteanna fada	80 marc

Freagair na ceisteanna mar a leanas:

- **cúig** cinn ar bith den dá cheist déag i Roinn A
- ceist 13 i Roinn B – Cás-Staidéar
- **dhá** cheann ar bith de na cúig cheist i Roinn C

Scríobh do chuid freagraí sna spásanna atá curtha ar fáil sa leabhrán seo. Tá spás i gcomhair obair bhreise i gcúl an leabhráin. Lipéadaigh aon obair bhreise den chineál sin go soiléir le huimhir na ceiste agus leis an gcuid den cheist.

Déanfar an leabhrán scrúdaithe seo a scanadh agus is ar scáiléan a chuirfear do chuid oibre i láthair an scrúdaitheora. Mar sin is féidir nach bhfeicfidh an scrúdaitheoir aon rud a scríobhfaidh tú taobh amuigh de bhoscaí na bhfreagraí.

Scríobh do chuid freagraí le peann i ndúch gorm nó dubh.

Roinn A 40 marc

Freagair **cúig** cheist ar bith as na ceisteanna 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 agus 12.

Ceist 1

Déan cur síos ar **dhá** bhuntáiste, ó thaobh na sláinte na folláine pearsanta de, a bhíonn ann do dhéagóirí a ghlacann páirt i ngníomhaíocht choirp.

1.
2.

Ceist 2

Agus tú ag tagairt do ghníomhaíocht choirp ainmnithe, mínigh na modhanna cleachtaidh scile seo a leanas: páirt-chleachtadh agus lán-chleachtadh.

Páirt-chleachtadh
Lán-chleachtadh

Ceist 3

> Tá teorainn leis an gcuidiú is féidir le teicneolaíocht a thabhairt do réiteoirí, agus uaireanta is féidir leis an teicneolaíocht an obair réiteoireachta a dhéanamh níos deacra.

Déan plé ar an ráiteas sin.

Ceist 4

(a) Cad is deascán tastálacha corpacmhainne ann?

(b) Agus tú ag tagairt do ghníomhaíocht choirp ainmnithe, sainaithin **dhá** éileamh corpacmhainne ábhartha a bhaineann le feidhmíocht.

1.
2.

(c) Maidir leis na héilimh chorpacmhainne a bhaineann le feidhmíocht a shainaithin tú i gceist **4 (b)**, ainmnigh tástáil chorpacmhainne a d'fhéadfadh cóitseálaí a úsáid chun gach éileamh díobh a mheasúnú.

Éileamh corpacmhainne a bhaineann le feidhmiocht	**Tástáil chorpacmhainne**
1.	1.
2.	2.

Ceist 5

Agus tú ag tagairt do ghníomhaíocht choirp ainmnithe, déan cur síos ar **dhá** chéim ar bith de chuid macraichiogail a bheadh mar chuid de phlean traenála tréimhsithe.

1.
2.

Ceist 6

Léirítear an méid seo a leanas sna torthaí ó staidéar a rinneadh in 2018 dar teideal "Rannpháirtíocht Páistí i Spórt agus Gníomhaíocht Choirp" (*CSPPA* i mBéarla):

> Ag leibhéal na hiarbhunscoile, bhí an rannpháirtíocht spóirt sna scoileanna níos airde i measc na mbuachaillí (70%) ná mar a bhí sé i measc na gcailíní (57%).

Sainaithin **ceithre** bhealach inar féidir le scoil cabhrú chun dul i ngleic leis an éagothroime inscne a fheictear i rannpháirtíocht sna gníomhaíochtaí coirp.

1.
2.
3.
4.

Ceist 7

(a) Mínigh plána tosaigh na gluaiseachta ó thaobh na bithmheicnice de.

(b) Tabhair **dhá** shampla éagsúla de ghluaiseacht sa phlána tosaigh le linn gníomhaíocht choirp.

1.
2.

Ceist 8

Le linn Corn FIFA an Domhain in 2018, rinneadh cáineadh géar ar Neymar, an réalta sacair ón mBrasaíl, mar gheall ar na geáitsí áibhéalacha uaidh nuair a theagmhaíodh céilí comhraic leis. Chreid go leor den lucht anailíse go mbíodh Neymar á chaitheamh féin chun talún in iarracht bob a bhualadh ar na réiteoirí agus saorchiceanna a fháil.

Fíor 1

(a) Sainaithin **dhá** phrionsabal den chleachtadh eiticiúil ar a mbíonn neamhaird á thabhairt ag imreoir sacair nuair a chaitheann sé é féin chun na talún in iarracht cic saor a ghnóthú.

1.
2.

(b) Agus úsáid á baint agat as na prionsabail a shainaithin tú i gceist **8 (a)** chun tacú le do fhreagra, déan cur síos ar an bhfáth a dtéann cineálacha iompair neamh-eiticiúla, ar nós titim chalaoiseach sa sacar, i bhfeidhm ar bhealach diúltach ar chúrsaí spóirt.

Ceist 9

(a) Cén difríocht atá idir imní staide agus imní thréithe?

(b) Déan cur síos ar conas is féidir le himní staide dul i bhfeidhm ar fheidhmíocht sa spórt.

Ceist 10

Caithfidh gníomhaithe struchtúir agus straitéisí atá lárnach dá ngníomhaíocht choirp a thuiscint. Is mó struchtúr agus straitéis is féidir a úsáid chun láidreachtaí gníomhaí/foirne a fheabhsú oiread agus is féidir le linn comórtais.

Agus tú ag tagairt do ghníomhaíocht choirp ainmnithe, déan cur síos ar **dhá** struchtúr nó **dhá** straitéis a d’fhéadfadh gníomhaithe a úsáid le linn comórtais.

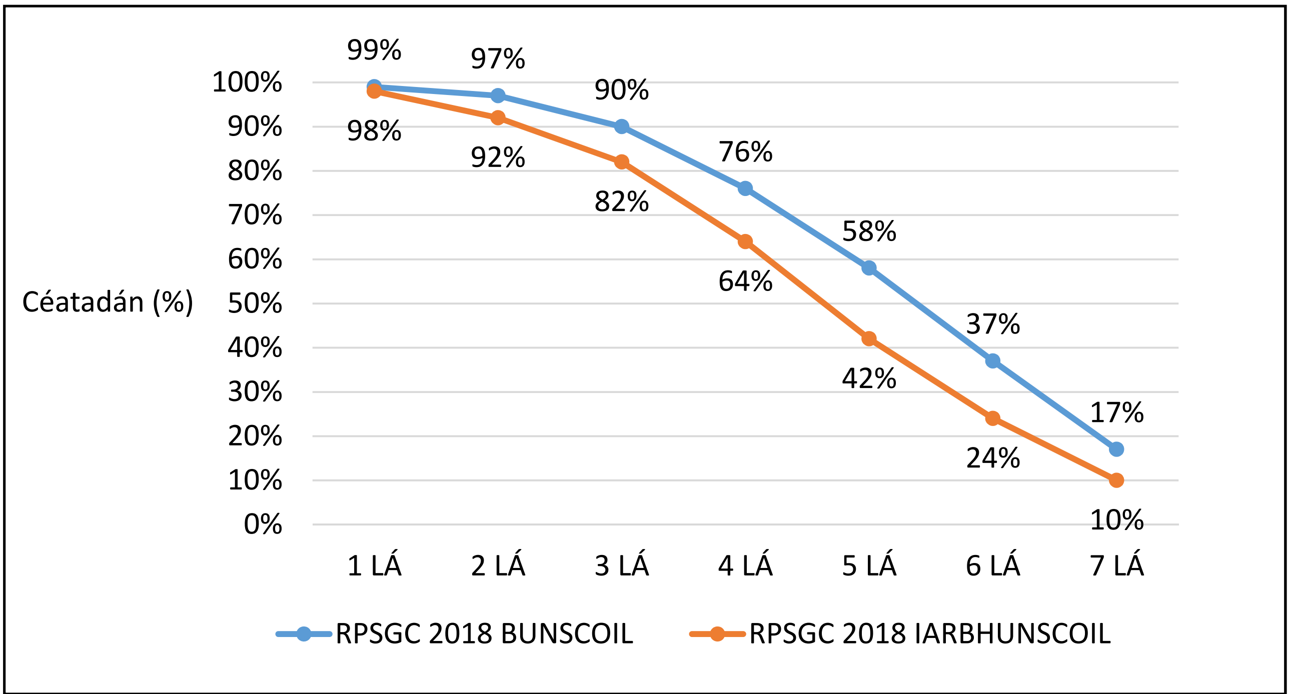
1.
2.

Ceist 11

I roinnt de na ranna spóirt sna nuachtáin an deireadh seachtaine seo caite, bhí lúthchleasaithe mná le feiceáil (ar a mhéad) uair nó dhó taobh istigh de dhá leathanach déag.

Mínigh cén fáth a bhféadfadh an easpa clúdaigh a dhéantar ar spóirt na mban sna meáin oibriú chun daingniú a dhéanamh ar steiréitíopáil inscne na mban i gcúrsaí spóirt.

Ceist 12



Fíor 2

I **bhFíor 2** taispeántar eolas as an staidéar a rinneadh in 2018 ar Rannpháirtíocht Páistí i Spóirt agus Gníomhaíocht Choirp. Léiríonn **Fíor 2** an sciar de dhaltaí bunscoile in Éirinn agus an sciar de dhaltaí iar-bhunscoile in Éirinn a dhéanann gníomhaíocht choirp mheasartha go tréan (GCMT) ar feadh 60 nóiméad ar a laghad, ar 1 – 7 lá in aghaidh na seachtaine.

(a) Liostaigh **dhá** mhodh oiriúnacha le haghaidh sonraí faoi ghníomhaíocht choirp a bhailiú i measc daltaí iarbhunscoile.

1.
2.

(b) De réir **Fhíor 2**, cén céatadán de dhaltaí iarbhunscoile **nach** bhfaigheann 60 nóiméad GCMT ar lá amháin ar a laghad?

(c) Luaigh **dhá** chúis **nach** bhfaigheann roinnt daltaí iarbhunscoile 60 nóiméad GCMT ar lá amháin ar a laghad.

1.
2.

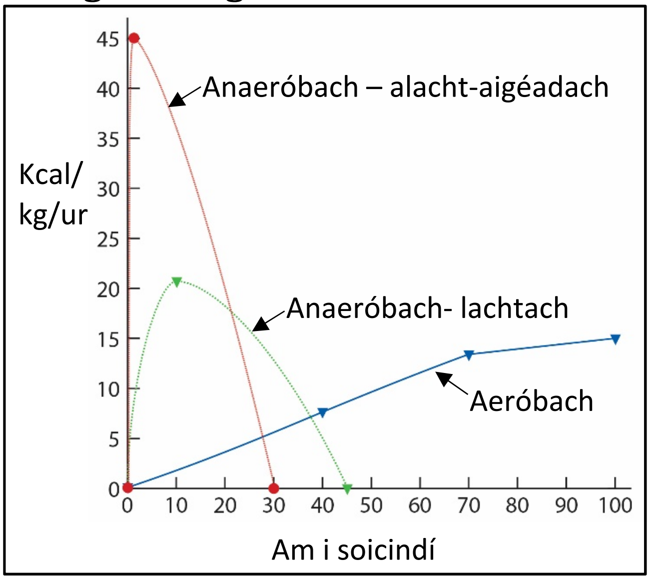
Roinn B	Cás-Staidéar	50 marc

Scrúdaigh an téacs, an íomhá agus an graf sa Chás-Staidéar thíos agus freagair ceist 13.

Dún na súile agus tarraing ar nós gadhair

Fíor 3

I bh**Fíor 3** taispeántar na rámhaithe Éireannacha, Gary agus Paul O'Donovan.



Fíor 4

I bh**Fíor 4** taispeántar ionchur coibhneasta na dtrí chóras fuinnimh le linn an chéad 100 soicind rámhaíochta.

Deartháireacha as Éirinn iad Gary agus Paul O'Donovan a bhuaigh bonn airgid i gcomórtas céaslaire beirte éadrom-mheáchan na bhfear ag Cluichí Oilimpeacha 2016 in Rio. I ndiaidh dóibh cáiliú don bhabhta ceannais in Rio, cuireadh ceist ar Gary agus Paul faoina straitéis rámhaíochta. D'fhreagair Pól: "Dháiríre, níl sé ró-chasta – téigh ó A go B chomh gasta agus atá tú in ann. Dún do shúile agus tarraing ar nós gadhair." In agallamh níos déanaí dúirt Gary: "Is ea, seans gur shimpligh muid cúrsaí ró-mhór le téarmaí mar sin", "Ó thaobh teicníce de, tá a lán rudaí ag baint leis, ach tar éis 17 mbliana ní gá duit smaoineamh air faoin dtráth seo, is é an chaoi go dtarlaíonn sé."

Mar a tharlaíonn sé, tá a lán rudaí ag baint leis an scoth-rámhaíocht. Ó thaobh aclú coirp de, ní mór do na scoth-rámhaithe cumais ardfhorbartha a léiriú ina lán comhpháirteanna corpacmhainne. Cuirtear tús leis an rás 2000 méadar le ráib dhian chun an bád a luasghéarú óna staid ar fos. I ndiaidh na túschéime sin, gabhann na rámhaithe i mbun na céime seasmhachta áit a gcaithfidh siad treoluas an bháid a choinneáil ard go ceann tréimhse mharthanach ama. Is minic gur ráib dheiridh a chinntíonn bua sa rása. Is é seo an chéim dheiridh a thugann an rás chun chríche. Bhuaigh Gary agus Paul a mbonn airgid i gCluichí Oilimpeacha Rio san am 6 nóiméad agus 31.23 soicind.

San alt '*The Physicality of Rowing*' cuirtear béim ar an strus coirp a ngabhann rámhaithe tríd: "Murab ionann agus spóirt eile, ní bhíonn aon sos sa rámhaíocht. Caithfidh an criú fad iomlán 2000 méadar a dhéanamh gan stad gan seachbhuillí. Bíonn an strus a mhothaíonn tú ar do chorp millteanach. Tá an rámhaíocht crua agus úsáidtear gach matán mór atá i do chorp – do lámha, do chosa, do bholg, agus fiú amháin barra do mhéar. Bíonn gach matán san áireamh. Ní mór don rámhaí brú lena chosa, tarraingt lena lámha, agus fanacht láidir agus socair ina gcabhail. Má chlaontar cloigeann go tobann fiú, cuirfear as don bhád agus claonfaidh sé ar leataobh beagáinín."

Bíonn a lán i gceist ó thaobh an ullmhúcháin agus ó thaobh na monatóireachta de. Mar chuid den Scuad Náisiúnta Rámhaíochta rinne Caroline MacManus, an t-eolaí feidhmíochta le hInstitiúid Spórt Éireann, monatóireacht dhlúth ar Gary agus Paul roimh na Cluichí Oilimpeacha.

"Rinneadh monatóireacht ina ndearnadh seiceáil ar an ráta saothair bhraite le linn seisiúin agus ar na paraiméadair folláine laethúla... Mar thoradh air sin, bhíomar in ann an cóitseálaí agus na lúthchleasaithe a chur ar an eolas má bhí na lúthchleasaithe ag streachailt le leibhéil reatha na traenála agus i gcás go mba ghá bearta a chur ar bun chun dóthain téarnaimh a chinntiú agus chun tinneas agus gortú a sheachaint. Is í an aidhm dheiridh atá leis an monatóireacht seo ar fad ná a chinntiú nach gcaillfidh na lúthchleasaithe ach a laghad ama agus is féidir i gcás tinnis agus gortaithe agus an bharr-fheidhmíocht a chur chun cinn".

<table>
<tr><th>Lá</th><th colspan="2">Clár</th></tr>
<tr><td>Luan</td><td colspan="2">a) Téamh suas: rith nó gleacaíocht (30 nóiméad)
b) Traenáil meáchan (Traenáil ardtoirte)
c) Searradh coirp</td></tr>
<tr><td>Máirt</td><td>Seisiún 1
a) Rámhaíocht, rith nó rothaíocht (90 nóiméad)
b) Aclaíocht chabhlach agus searradh coirp</td><td>Seisiún 2 (roghnach)
a) Rámhaíocht faoi dhíon (4 x 15 nóiméad – sos 4-5 nóiméad)
b) Searradh coirp</td></tr>
<tr><td>Céadaoin</td><td colspan="2">a) Téamh suas: rámhaíocht nó rith nó gleacaíocht (30 nóiméad)
b) Traenáil meáchan (Traenáil ardtoirte)
c) Searradh coirp</td></tr>
<tr><td>Déardaoin</td><td>Seisiún 1
a) Rámhaíocht, rith nó rothaíocht (90 nóiméad)
b) Searradh coirp</td><td>Seisiún 2 (roghnach)
a) Rámhaíocht faoi dhíon (6 x 6 nóiméad – sos 3-4 nóiméad)
b) Searradh coirp</td></tr>
<tr><td>Aoine</td><td colspan="2">a) Téamh suas: rámhaíocht nó rith nó gleacaíocht (30 nóiméad)
b) Traenáil meáchan (Traenáil ardtoirte)
c) Aclaíocht chabhlach agus searradh coirp</td></tr>
<tr><td>Satharn</td><td>Seisiún 1
a) Rámhaíocht, rith nó rothaíocht (90 nóiméad)
b) Searradh coirp</td><td>Seisiún 2
a) Téamh suas: rith nó gleacaíocht (30 nóiméad)
b) Cleachtadh cuarda (3 shraith x 30 soicind)
c) Searradh coirp</td></tr>
<tr><td>Domhnach</td><td colspan="2">a) Rámhaíocht, rith nó rothaíocht (120 nóiméad)
b) Searradh coirp</td></tr>
</table>

Fíor 5

I **bhFíor 5** taispeántar clár traenála rámhaíochta a d'fhorbair *FISA* (Cónaidhm Rámhaíochta an Domhain) do lúthchleasaithe a bhfuil sé mar aidhm acu páirt a ghlacadh sna comórtais Idirnáisiúnta.

Ceist 13 **(50 marc)**

(a) Agus é ag cur síos ar a straitéis rámhaíochta, dúirt Paul O'Donovan an méid seo a leanas:

> Dháiríre, níl sé ró-chasta – téigh ó A go B chomh gasta agus atá tú in ann. Dún do shúile agus tarraing ar nós gadhair.

Gníomhaíocht na tarraingthe dá bhfuil Pól ag tagairt, is gníomhaíocht de chuid rámhaí ag tarraingt maide rámha atá ann, agus an maide rámha ag feidhmiú mar luamhán.
I gcás an rámhaí, sainaithin an cineál luamháin atá sa mhaide rámha. Cosain do fhreagra.

(b) Cén staid foghlama scile ag a bhfuil na deartháireacha O'Donovan i spórt na rámhaíochta? Cosain do fhreagra agus tú ag tagairt don chás-staidéar.

(c) Agus tú ag tagairt don chás-staidéar, mínigh an fáth a bhfuil barainneacht ghluaiseachta mar chúinse tábhachtach feidhmíochta atá le cur san áireamh ag Gary agus Paul O'Donovan le linn dóibh a bheith i mbun rámhaíochta.

(d) **(i)** Ainmnigh **dhá** bheart a rinne Caroline MacManus chun monatóireacht a dhéanamh ar Gary agus Paul O'Donovan ionas go laghdófaí an baol go ndéanfaidís ró-thraenáil.

1.
2.

(ii) Tabhair breac-chuntas ar an dóigh a bhféadfadh ceann **amháin** de na bearta a d'ainmnigh tú i gceist **13 (d) (i)** cuidiú le cóitseálaithe agus lúthchleasaithe baol na ró-thraenála a sheachaint.

(iii) I bh**Fíor 5**, déantar cur síos mionsonraithe ar phlean seachtaine le haghaidh rámhaí atá i dtosach a shéasúir traenála.
Agus úsáid á baint agat as fianaise atá sa phlean seo chun tacú le do fhreagra, sainaithin **trí** chomhpháirt de chuid na corpacmhainne atá tábhachtach sa rámhaíocht.

1.
2.
3.

(iv) Mínigh cén fáth a bhfuil forbairt gach comhpháirte de chuid na corpacmhainne a shainaithin tú i gceist **13 (d) (iii)** tábhachtach i gcás na rámhaíochta.

Comhpháirt 1
Comhpháirt 2
Comhpháirt 3

(e) Agus tú ag tagairt don chás-staidéar, ainmnigh na **trí** chéim atá i rás rámhaíochta 2000 m, agus mínigh an méid a dhéanann na córais fuinnimh ábhartha le linn gach céime.

Céim 1
Céim 2
Céim 3

Roinn C	80 marc

Freagair **dhá** cheist ar bith as na ceisteanna 14, 15, 16, 17 agus 18.

Ceist 14 **(40 marc)**

Chuir Tayla Harris, an t-imreoir AFLW (Sraith Peile Ban na hAstráile) an giolc seo amach i Márta 2019. (féach **Fíor 6).**

Sular chuir sí amach a giolc, bhí roinnt mhaith den lucht trolláia tar éis dul ar ardáin na meán sóisialta chun Tayla a mhaslú le hachasáin ghneasaíocha mhíchuí. Spreagadh na hachasáin seo nuair a foilsíodh fótagraf, a bhí ceangailte de ghiolc Tayla, ina léirítear an stíl chiceála ar leith atá aici nuair a bhíonn sí i mbun cic seasta a thabhairt sa spórt a imríonn sí.

Fíor 6

(a) Déan cur síos ar **dhá** mhodh a d'fhéadfadh Tayla agus a cóitseálaithe a úsáid chun anailís a dhéanamh ar theicníc a cic sheasta.

1.
2.

(b) Is eiseamláir í Tayla le haghaidh daoine óga áirithe san Astráil.
Déan cur síos ar **dhá** thréith a bhaineann le heiseamláirí a spreagann agus a thacaíonn le daoine eile chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp.

1.
2.

(c) Mínigh cén fáth a bhféadfadh na tréithe a luaitear le banúlacht heigeamaineach dul i bhfeidhm ar leibhéil rannpháirtíochta na gcailíní sa spórt agus i ngníomhaíocht choirp.

(d)

Sna híomhánna sna meáin tugtar léiriú neamh-réalaíoch ar an íomhá cholainne de bhrí go dtarraingítear an aird is mó ar mhná sár-thanaí agus ar fhir mhatánacha.

(i) Scrúdaigh an dóigh ar féidir le léirithe sna meán cumarsáide ar an 'gcorp foirfe' dul i bhfeidhm ar leibhéil rannpháirtíochta na bhfear óg i ngníomhaíocht choirp.

(ii) Déan plé ar an dóigh a bhféadfadh leibhéil rannpháirtíochta cailíní i ngníomhaíocht choirp dul i bhfeidhm ar an íomhá cholainne.

Ceist 15 **(40 marc)**

(a) Is gá do lúthchleasaithe seasmhachta cúrsai cothaithe a phleanáil go cúramach le haghaidh feidhmíocht bharrmhaith.
Mínigh conas a d'fhéadfadh úsáid éifeachtach carbaihiodráití, roimh agus i ndiaidh imeacht spóirt, cuidiú le lúthchleasaithe seasmhachta a bhfeidhmíocht a bharrfheabhsú.

(b) **(i)** I gcás go bhfaightear substainte choiscthe i sampla a thugann lúthchleasaí, agus i gcás go n-úsáideann lúthchleasaí, nó go ndéanann sé iarracht úsáid a bhaint as, substainte choiscthe nó modh coiscthe, tá sárú déanta aige ar rialacha frithdhópála na hÉireann.
Sainaithin **trí** shárú ar leith eile ar rialacha frithdhópála na hÉireann.

1.
2.
3.

(ii) Déan plé ar conas a chuireann hormóin pheiptíde le feidhmíocht.

(c) Mínigh réimse de na himpleachtaí diúltacha a d'fhéadfadh bheith ann do lúthchleasaí i gcás go nglacann sé drugaí a chuireann le feidhmíocht.

(d) Déan cur síos ar **thrí** straitéis téarnaimh iar-aclaíochta a bhféadfadh lúthchleasaí úsáid a bhaint astu, ar straitéisí iad nach gcuirfeadh an lúthchleasaí i mbaol rialacha frithdhópála na hÉireann a shárú.
(**Ní ceadmhach** úsáid a bhaint as straitéisí cothaithe mar cheann amháin de na freagraí).

1.
2.
3.

Ceist 16 **(40 marc)**

(a) Bhuaigh Donie Buckley Craobh Shinsir na hÉireann sa Pheil Ghaelach lena chlub Na Deasúnaigh Oileán Chiarraí in 1985, agus ó shin i leith tá sé tar éis a lán foirne Peile Gaelaí idirchontae agus club a chóitseáil. Is mar seo a leanas a chuireann iarbhainisteoir Peile Gaelaí Phort Láirge, John 'Jackson' Kiely, síos ar stíl chóitseála Donie:

Fíor 7

> Is mór aige an t-imreoir. Spreagann sé na himreoirí go barr a maitheasa. Tá an-chumas ann cumarsáid a dhéanamh leo. Tá postúlacht ag baint le cóitseálaithe áirithe agus ní féidir labhairt leo. Ní mar sin atá Donie. Tá an-acmhainn grinn go deo ann.

Déan plé ar conas a chuideodh scileanna éifeachtacha cumarsáide le Donie agus é ag roinnt a chuid eolais ar an bPeil Ghaelach lena chuid imreoirí.

(b) I bh**Fíor 8**, taispeántar Vera Pauw atá ina príomhchóitseálaí ar fhoireann náisiúnta sacair na mban do Phoblacht na hÉireann, agus í i mbun seisiún traenála roimh chluiche cáilíochta in aghaidh na Gearmáine i gCraobhchomórtas na hEorpa i Meán Fómhair 2020.

Fíor 8

Déanann cóitseálaithe, ar nós Vera agus Donie, mion-phleanáil ar a seisiúin traenála d'fhonn leibhéal feidhmíochta na lúthchleasaithe aonair agus / nó na bhfoirne faoina gcúram a fhorbairt. Sainaithin **ceithre** phrionsabal den chleachtadh éifeachtach a úsáideann cóitseálaithe le linn dóibh sceidil chleachtaidh á phleanáil.

1.
2.
3.
4.

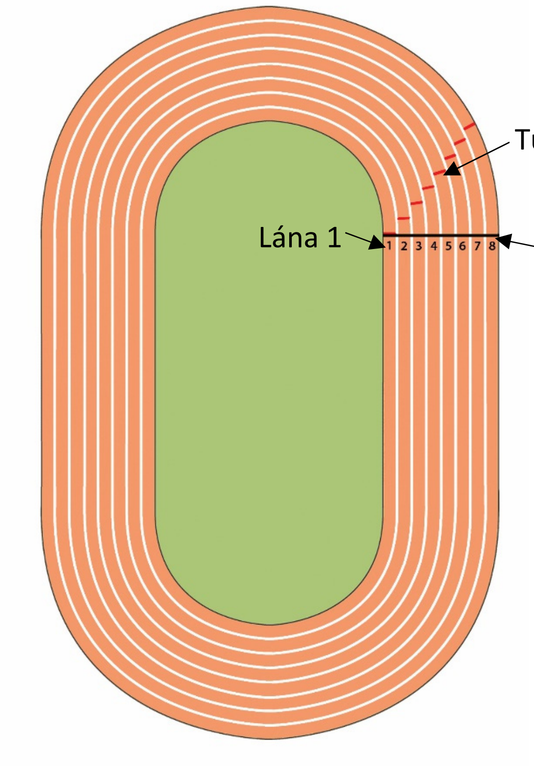
(c) **(i)** Tabhair samplaí sonracha teicneolaíochta, agus déan cur síos ar conas a úsáideann cóitseálaithe na teicneolaíochtaí sin chun cur le feidhmíocht foirne nó lúthchleasaí i ngníomhaíocht choirp ainmnithe.

(ii) I do bharúil féin, cé acu de na píosaí teicneolaíochta a d'ainmnigh tú i gceist **16 (c) (i)** is tábhachtaí le haghaidh chóitseáil na gníomhaíochta coirp sin? Cosain do fhreagra.

(d) Déan cur síos ar an mbealach chun barr feabhais atá forbartha ag Comhlacht Náisiúnta Rialaithe (CNR) ainmnithe dá chuid lúthchleasaithe.

Ceist 17 **(40 marc)**

Ag na Cluichí Oilimpeacha i Rio de Janeiro in 2016, chruthaigh Wayde Van Niekerk curiarracht nua domhanda sa rás 400 m. I **bhFíor 9** léirítear raon reatha 400 m. I **bhFíor 10** taispeántar amanna idirmheánacha measta Wayde do gach 100 m le linn an rása.



Fíor 9

Wayde Van Niekerk - Curiarracht Domhanda don 400 m in 2016		
Mír (méadair)	**100 m idirmheánach (soicindí)**	**Carnach (soicindí)**
0-100	10.76	10.76
100-200	9.78	20.54
200-300	10.50	31.04
300-400	11.99	43.03

Fíor 10

(a) **(i)** Agus úsáid á baint agat as an eolas atá agat ar veicteoirí agus scálaigh, mínigh an difríocht atá idir fad agus díláithriú.

(ii) Bain úsáid as **Fíor 9**, agus ríomh an fad agus an díláithriú a bheidh déanta ag lúthchleasaí i Lána 1 tar éis dó ráibrás 400 m a chríochnú.

Fad	
Díláithriú	

(iii) Bain úsáid as **Fíor 10**, agus ríomh meánluas Wayde ó phointe 200 m go dtí pointe 300 m le linn an rása sin. Bíodh do fhreagra ceart go dtí ionad deachúlach amháin.

(iv) Mol fáth a bhfuil am idirmheánach Wayde idir 100 m agus 200 m níos gasta ná an t-am idirmheánach a thaistil sé idir 0 m agus 100 m.

(b) I **bhFíor 11** taispeántar fótagraf de Georgia Drummy na hÉireann a bhuaigh Chraobh Oscailte Leadóige Ban na hÉireann in 2019.

Fíor 11

(i) Sainmhínigh tríú dlí gluaisne Newton.

(ii) Mínigh conas a bhaineann tríú dlí gluaisne Newton leis an scil atá á taispeáint ag Georgia i **bhFíor 11**.

(c) **(i)** Caithfidh ardleibhéil scile a bheith ag lúthchleasaithe chomh maith le cumas as broinn a bheith iontu má tá rath le bheith orthu ag an leibhéal is airde.
Déan plé ar an ráiteas sin, agus scil is cumas á sainmhíniú agat.

(ii) Déan cur síos ar **dhá** choincheap de chuid na gníomhaíochta coirp.

1.

2.

(d) Sciar an-bheag de shochaí na hÉireann is ea na scoth-lúthchleasaithe. D'fhéadfaí a áiteamh gur tábhachtaí go mór patrúin dearfacha gníomhaíochtaí coirp a fhorbairt don uile dhuine sa tsochaí ná na foinsí tacaíochta ar fad a dhíriú ar scoth-aicme an spóirt.
Sainaithin polasaí náisiúnta a thacaíonn le gníomhaíocht choirp do chách, agus mínigh cén chaoi a ndéanann sé amhlaidh.

Ceist 18 **(40 marc)**

Baineann an bailiúchán íomhánna seo a leanas leis an réalta cispheile Meiriceánach, Michael Jordan.

Fíor 12

Fíor 13

Fíor 14

Fíor 15

(a) Ba é Michael Jordan ba chúis leis an méadú a tháinig ar an spéis a chuirtear sa chispheil mar spórt ar fud an domhain.
Sainaithin **ceithre** shaintréith a bhaineann le gníomhaíocht choirp ainmnithe agus a fhágann go dtarraingítear lucht féachana chuici.

1.
2.
3.
4.

(b) I **bhFíor 14** taispeántar na chéad 12 déanamh de choisbheart cispheile *Nike Air Jordan*, ó lainseáladh den chéad uair iad i mí na Samhna 1984. Ina theannta sin, taispeántar an 35ú déanamh den bhróg, a eisíodh i mí Dheireadh Fómhair 2020.
Agus tú ag tagairt do ghníomhaíocht choirp ainmnithe, déan cur síos ar conas is féidir le roghnú éadaí cuí cuidiú le feidhmíocht lúthchleasaí sa ghníomhaíocht choirp sin.

(c) Bhuaigh Michael Jordan sé chraobh *NBA* (an Cumann Náisiúnta Cispheile i Meiriceá) agus ainmníodh é mar laoch na himeartha (*MVP* i mBéarla) le haghaidh gach ceann de na sé shraith cheannais *NBA* sin.
Scrúdaigh **dhá** straitéis shíceolaíocha réamh-fheidhmíochta a bhféadfadh Jordan úsáid a bhaint astu chun a chinntiú go raibh a intinn ullamh i gcomhair na n-éileamh síceolaíoch a bhaineann le sraith cheannais *NBA*.

1.

2.

(d) **(i)** I **bhFíor 15**, feictear Jordan ag ól deoch spóirt *Gatorade*. Déanann an chuideachta *Gatorade* cur síos orthu féin mar "Chuideachta an Bhreosla Spóirt".
Seachas deochanna spóirt, ainmnigh **ceithre** fhorlíonadh a d'fhéadfadh cur le feidhmíocht imreora cispheile.

1.
2.
3.
4.

(ii) Maidir leis na forlíontaí a d'ainmnigh tú i gceist **18 (d) (i)**, mínigh conas a d'fhéadfadh gach ceann díobh cur le leibhéil feidhmíochta an imreora cispheile.

Spás le haghaidh obair bhreise

Cuir in iúl go soiléir uimhir na ceiste agus an chuid den cheist atá á freagairt agat.

Cuir in iúl go soiléir uimhir na ceiste agus an chuid den cheist atá á freagairt agat.

Cuir in iúl go soiléir uimhir na ceiste agus an chuid den cheist atá á freagairt agat.

Admhálacha

Íomhánna
Íomhá ar leathanach 8: https://www.standardmedia.co.ke/football/article/2001288986/diving-school-neymar-teaches-kids-to-fall-and-roll (Rochtain déanta: 24 Meán Fómhair 2020)
Íomhá ar leathanach 11: Woods CB, Powell C, Saunders JA, O'Brien W, Murphy MH, Duff C, Farmer O, Johnston A, Connolly S and Belton S (2018). *The Children's Sport Participation and Physical Activity Study 2018 (CSPPA 2018).* Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Limerick, Limerick, Ireland, Sport Ireland and Healthy Ireland, Dublin, Ireland and Sport Northern Ireland, Belfast, Northern Ireland.
Íomhá ar leathanach 12: https://www.irishtimes.com/sport/other-sports/rowing-o-donovan-brothers-take-gold-in-world-cup-regatta-1.3565666 (Rochtain déanta: 12 Meán Fómhair 2020)
Íomhá ar leathanach 12: arna chur in oiriúint as http://global-rowing-service.com/html/conditioning_for_rowing.html (Rochtain déanta: 12 Meán Fómhair 2020)
Íomhá ar leathanach 13: arna chur in oiriúint as http://www.worldrowing.com/mm/Document/General/General/10/89/02/FISA_training_program_English.pdf. (Rochtain déanta: 20 Meitheamh 2020)
Íomhá ar leathanach 18: https://twitter.com/tayla_harris7/status/1107933757976117249?lang=en
Íomhá ar leathanach 24: https://www.thetimes.co.uk/article/new-kerry-manager-peter-keane-will-lean-on-experienced-donie-buckley-wf0l28mj9
Íomhá ar leathanach 25: https://www.rte.ie/sport/soccer/2020/0918/1166085-pauw-primed-for-very-very-difficult-germany-game/ (Rochtain déanta: 17 Eanáir 2021)
Íomhá ar leathanach 28: arna chur in oiriúint as https://zigapskraba.com/2016/08/15/43-03-the-fastest-400m-in-history/(Rochtain déanta: 27 Deireadh Fómhair 2020)
Íomhá ar leathanach 30: https://www.rte.ie/sport/tennis/2018/0607/968941-drummy-makes-junior-french-open-exit-after-doubles-loss/ (Rochtain déanta: 28 Deireadh Fómhair 2020)
Íomhá ar leathanach 33: https://www.stadiumtalk.com/s/top-basketball-shoes-all-time-fc2ca6b543114793 (Rochtain déanta: 23 Meitheamh 2020)
Íomhá ar leathanach 33: https://www.complex.com/sports/2020/04/michael-jordan-97-98-bulls-social-media (Rochtain déanta: 23 Meitheamh 2020)
Íomhá ar leathanach 33: https://sneakernews.com/2020/09/18/air-jordan-35-multi-color-photos/ (Rochtain déanta: 23 Meitheamh 2020)
Íomhá ar leathanach 33: https://air.jordan.com/card/like-mike-jordan-gatorade/(Rochtain déanta: 23 Meitheamh 2020)

Téacsanna
Téacs ar leathanach 4: arna chur in oiriúint as Pielke Jr, Roger. *The Edge. The War Against Cheating and Corruption in the Cutthroat World of Elite Sports.* Berkeley: Roaring Forties Press, 2016:22
Téacs ar leathanach 7: Woods CB, Powell C, Saunders JA, O'Brien W, Murphy MH, Duff C, Farmer O, Johnston A, Connolly S and Belton S (2018). *The Children's Sport Participation and Physical Activity Study 2018 (CSPPA 2018).* Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Limerick, Limerick, Ireland, Sport Ireland and Healthy Ireland, Dublin, Ireland and Sport Northern Ireland, Belfast, Northern Ireland.
Téacs ar leathanach 8: https://www.standardmedia.co.ke/football/article/2001288986/diving-school-neymar-teaches-kids-to-fall-and-roll (Rochtain déanta: 24 Meán Fómhair 2020)
Téacs ar leathanach 10: https://www.independent.ie/sport/for-women-in-sport-publicitys-an-elusive-goal-38164824.html (Rochtain déanta: 23 Meitheamh 2020)
Téacs ar leathanach 12: https://www.theguardian.com/sport/2016/aug/14/ireland-odonovan-brothers-internet-sensations-silver-medal-win-rowing-rio-olympics (Rochtain déanta:23 Meitheamh 2020)
Téacs ar leathanach 12: https://www.irishtimes.com/sport/rowing-to-world-title-a-bit-like-brushing-your-teeth-1.3642661 (Rochtain déanta: 23 Meitheamh 2020)
Téacs ar leathanach 12: http://www.instituteofsport.ie/case-studies. (Rochtain déanta: 18 Bealtaine 2020)
Téacs ar leathanach 13: http://www2.gvsu.edu/kwank/Rowing%20Effects.html (Rochtain déanta: 23 Meitheamh 2020)
Téacs ar leathanach 20: https://www.safeline.org.uk/how-body-image-is-portrayed-in-the-media/
Téacs ar leathanach 24: https://www.irishexaminer.com/sport/gaa/arid-20238787.html

Ná scríobh ar an leathanach seo

Fógra cóipchirt
D'fhéadfadh sé go bhfuil téacsanna nó íomhánna sa scrúdpháipéar seo nach é Coimisiún na Scrúduithe Stáit úinéir an chóipchirt ina leith, agus d'fhéadfadh sé gur athchóiríodh iad, chun críche measúnaithe, gan cead na n-údar a fháil roimh ré. Ullmhaíodh an scrúdpháipéar seo de réir *Alt 53(5) den Acht um Chóipcheart agus Cearta Gaolmhara, (2000)*. Ní údaraítear aon úsáid dá éis chun aon chríoch ach amháin chun na críche dá bhfuil sé beartaithe. Ní ghlacann an Coimisiún aon dliteanas as sárú ar bith ar chearta tríú páirtí a eascraíonn as dáileadh nó úsáid neamhúdaraithe an scrúdpháipéir seo.

Scrúdú na hArdteistiméireachta – Ardleibhéal

Corpoideachas

Dé Máirt 29 Meitheamh

Tráthnóna 2:00 – 4:30