2024.M107T

2024L225G1IL

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

Scrúdú na hArdteistiméireachta, 2024

Corpoideachas

Gnáthleibhéal

Dé hAoine 21 Meitheamh   Tráthnóna 2:00 - 4:30

250 marc

Scrúduimhir

Dáta Breithe

Scríobh 3 Feabhra 2005 mar 03 02 05, mar shampla

Stampa an Ionaid

Rinneadh coigeartuithe ar scrúdpháipéir 2024 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 gearra	80 marc
Roinn B	Cás-Staidéar	50 marc
Roinn C	Ceisteanna fada	120 marc

Freagair na ceisteanna mar a leanas:

- **deich** gceist ar bith as an dá cheist déag i Roinn A
- ceist 13 i Roinn B – Cás-Staidéar
- **trí** cinn ar bith de na cúig cheist i Roinn C

Scríobh do Scrúduimhir agus do Dháta Breithe sna boscaí ar an leathanach tosaigh.

Scríobh do chuid freagraí sna spásanna atá ar fáil sa leabhrán seo. Tá spás i gcomhair obair bhreise i gcúl an leabhráin. Tig leat páipéar breise a iarraidh chomh maith. Lipéadaigh aon obair bhreise den chineál sin go soiléir le huimhir na ceiste agus leis an bpáirt den cheist.

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

Scanfar an leabhrán scrúdaithe seo agus is ar scáileán 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.

Roinn A **80 marc**

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

Ceist 1

Fíor 1

I gcás do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe, tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhealach a bhfuil an teicneolaíocht tar éis tionchar a imirt ar chóitseálaithe.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

Ceist 2

Tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhealach a bhféadfadh inspreagadh toradh dearfach a bheith aige ar chleachtadh.

1.
2.

Ceist 3

Tabhair breac-chuntas ar **dhá** thoradh a d'fhéadfadh bheith ag marsantú ar do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

Ceist 4

Fíor 2

(a) Sainaithin **dhá** chatagóir éagsúla de dhrugaí a chuireann leis an bhfeidhmíocht.

1.
2.

(b) Déan cur síos ar an dóigh a bhféadfadh **ceann amháin** de na drugaí a chuireann leis an bhfeidhmíocht, a shainaithin tú i **gCeist 4 (a)**, tionchar a imirt ar an bhfeidhmíocht.

Catagóir de dhruga a chuireann leis an bhfeidhmíocht:

Ceist 5

Tabhair breac-chuntas ar **dhá** thairbhe shóisialta a bhaineann leis an ngníomhaíocht choirp.

1.
2.

Ceist 6

(a) Cuir tic (✓) sa bhosca in aice leis an ráiteas a chuireann síos i gceart ar an téarma tréimhsiú.

(i) Traenáil eatramhach ar feadh 6 mhí atá i gceist. ☐

(ii) Plean traenála a roinnt ina chéimeanna atá i gceist. ☐

(iii) Anailís feidhmíochta óna soláthraítear sonraí do chóitseálaithe atá i gceist. ☐

(b) Déan cur síos ar mhodh traenála corpacmhainne a fhorbraíonn cumhacht.

Ceist 7

Fíor 3

(a) I gcás do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe, sainaithin **dhá** laige a d'fhéadfadh a bheith ag an bhfoireann eile.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

(b) Mol straitéis a d'fhéadfá a úsáid chun **ceann amháin** de na laigí a shainaithin tú i **gCeist 7 (a)** thuas a chur chun tairbhe duit féin**.**

Ceist 8

Tabhair breac-chuntas ar **dhá** shaintréith a bhaineann le gníomhaíocht choirp ainmnithe a fhágann go bhféadfadh sí a bheith mealltach do na meáin nó don lucht féachana.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

Ceist 9

(a) Liostaigh **dhá** thoisc a mbíonn tionchar acu ar fheidhmíocht phearsanta i do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

(b) Déan cur síos ar **cheann amháin** de na tosca atá liostaithe agat i **gCeist 9 (a)**.

Toisc:

Ceist 10

Tabhair breac-chuntas ar **dhá** impleacht don ghníomhaí as drugaí a chuireann leis an bhfeidhmíocht a úsáid.

1.
2.

Ceist 11

> Chun go n-éireoidh go maith leat i gcúrsaí spóirt, caithfidh tú teicnící agus scileanna a fhoghlaim agus iad a chleachtadh go rialta. (Carol Dweck)

Tabhair breac-chuntas ar **dhá** thréith a bhaineann le feidhmíocht sciliúil.

1.
2.

Ceist 12

Fíor 4

Déan cur síos ar an dóigh a gcuireann imeachtaí oll-rannpháirtíochta deiseanna ar fáil don ghnó.

Ná scríobh ar an leathanach seo

Roinn B — Cás-staidéar — 50 marc

Scrúdaigh an téacs agus na híomhánna sa Chás-Staidéar thíos agus freagair ceist 13.

Ar an uisce

Fíor 5

Club Snámha Mháistrí Chorcaí

Bhunaigh Susan Maguire agus Martin Hayes Club Snámha Mháistrí Chorcaí in 1979 chun freastal ar an bhfás sa líon daoine a bhí ag iarraidh úsáid a bhaint as an snámh mar chaitheamh aimsire agus mar mhodh chun corpacmhainn agus folláine a bhaint amach. Bhí Susan agus Martin díograiseach, eagraithe agus an-tiomanta chun club nua a bhunú, agus tá an club imithe ó neart go neart. Cuirtear fáilte roimh aon duine atá in aois 19 agus os a chionn a bheith ina bhall. Bíonn seisiúin traenála go rialta ag an gclub. Tig leis na seisiúin traenála cuidiú leis na rannpháirtithe feabhas a chur ar theicníc buillí snámha, seasmhacht, luas, solúbthacht agus neart.

Snámh maratóin na hÉireann, 2022: liosta na laochra

Fíor 6

Fíor 7

Fíor 8

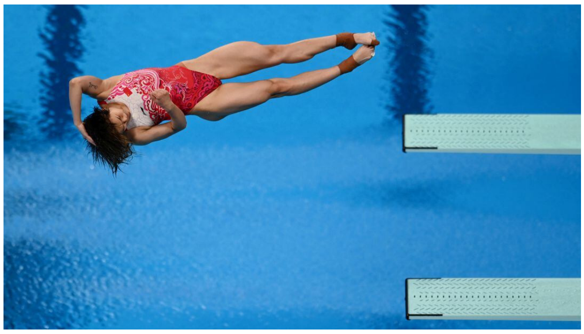
Déanann Cumann Snámha Fadraoin na hÉireann (ILDSA) ceiliúradh ar phobal paiseanta an tsnámha fadraoin agus ar a gcuid éachtaí, agus tugann siad gradaim agus aitheantas dóibh.

In 2022, cuireadh triúr snámhaithe maratóin ar liosta na laochra: Elaine Burrows Dillane; Finbarr Hedderman agus Rosie Foley. Tá gach duine den triúr snámhaithe seo i ndiaidh Muir nIocht (33km) a shnámh, agus a lán maratóin snámha eile.

Chun na maratóin snámha seo a chur i gcrích, teastaíonn ardleibhéil seasmhachta, agus méid as cuimse den phleanáil ama, traenáil agus taisteal le dul ag snámh.

Babhta Ceannais Chomórtas Lingchláir na gCluichí Oilimpeacha

Fíor 9 (Tom Daley)



Fíor 10 (Shi Tingmao – buaiteoir an bhoinn óir)

Tharraing Tom Daley go leor airde nuair a chonacthas é ag féachaint ar bhabhta ceannais chomórtas lingchláir 3m na mban agus é ag cniotáil. Thug an tumadóir de chuid na Breataine "a ghléas troda rúnda" ar an gcniotáil, mar go gcuidíonn sí leis a bheith ullamh ina intinn don tumadóireacht iomaíochta.

Ceist 13 **(50 marc)**

(a) **(i)** Sainaithin **dhá** chúis a bhí le bunú Club Snámha Mháistrí Chorcaí.

1.
2.

(ii) Mínigh **ceann amháin** de na cúiseanna atá luaite agat i **gCeist 13 (a) (i)**.

Cúis:

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(b) **(i)** Agus tú ag tagairt don chás-staidéar, sainaithin **trí** thréith a léirigh Susan agus Martin chun rannpháirtíocht daoine eile sa ghníomhaíocht choirp a chur chun tosaigh.

1.
2.
3.

(ii) Déan cur síos ar cheann **amháin** de na tréithe a shainaithin tú i gceart i **gCeist 13 (b) (i)**.

Tréith:

(c) **(i)** Mínigh an fáth a mbeadh seasmhacht tábhachtach sa snámh fadraoin faoin aer.

(ii) Sainaithin **dhá** straitéis a d'fhéadfadh snámhaí maratóin a úsáid chun tacú le téarnamh i ndiaidh traenála don snámh fadraoin.

1.
2.

(iii) Déan cur síos ar **cheann amháin** de na straitéisí a shainaithin tú i **gCeist 13 (c) (ii)**.

Straitéis:

(d) Le linn an bhabhta ceannais de thumadóireacht lingchláir na mban sna Cluichí Oilimpeacha bhí an-chuid clúdaigh sna meáin ar an tumadóir Tom Daley a bheith ag cniotáil.

(i) Luaigh **dhá** bhealach a bhféadfadh ról a bheith ag na meáin maidir le steiréitíopaí inscne d'fhir agus de mhná sa spórt a choinneáil mar atá.

1.
2.

(ii) Déan plé ar **cheann amháin** de na bealaí a ndéanann na meáin na steiréitíopaí inscne a luaigh tú i **gCeist 13 (d) (i)** a choinneáil mar atá.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(e) **(i)** Cén straitéis a úsáideann Tom Daley chun cuidiú leis a bheith ullamh ina intinn le dul i mbun iomaíochta?

(ii) Déan cur síos ar **dhá** straitéis éagsúla chun ullmhacht intinne a fheabhsú roimh chleachtadh nó roimh fheidhmíocht i do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

Roinn C 120 marc

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

Ceist 14 **(40 marc)**

Fíor 11

Tá comhpháirtíocht nua fógartha ag Allianz Insurance le Rhasidat Adeleke, an rábálaí Éireannach atá tar éis curiarrachtaí a ghnóthú. Leis an margadh ilbhlianta seo fáilteofar Rhasidat ar bord mar an t-ambasadóir spóirt is nuaí de chuid Allianz Insurance, agus an branda ag gabháil orthu féin tacú leis an lúthchleasaí, atá 20 bliain d’aois, ina cuid iarrachtaí dul in iomaíocht sna Cluichí Oilimpeacha i bPáras 2024.

(a) **(i)** Sainmhínigh urraíocht.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(ii) Tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhuntáiste agus **dhá** mhíbhuntáiste a bhaineann le hurraíocht do ghníomhaithe.

Buntáiste 1.
Buntáiste 2.
Míbhuntáiste 1.
Míbhuntáiste 2.

(b) **(i)** Déan plé ar an mbaint atá ag gnólacht ainmnithe le spórt.

(ii) Déan cur síos ar **dhá** iarmhairt a d'fhéadfadh a bheith ag urraíocht ar Cheanneagraíocht Náisiúnta Rialaithe (CNR).

Ceanneagraíocht Náisiúnta Rialaithe:
1.
2.

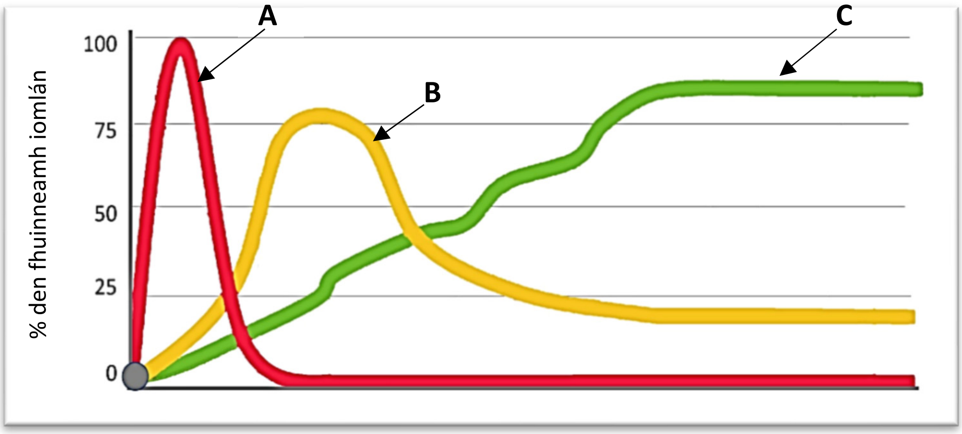
(c) Rinne an deoch spóirt Gatorade urraíocht ar an imreoir sacair Lionel Messi.

(i) Luaigh **dhá** bhuntáiste agus **dhá** mhíbhuntáiste a bhaineann le deochanna spóirt.

Buntáiste 1.
Buntáiste 2.
Míbhuntáiste 1.
Míbhuntáiste 2.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

I bhFíor 12 tá graf ina dtaispeántar an dóigh a n-úsáideann an corp fuinneamh.



Eochair		
A		0-10 soicind
B		10-60 soicind
C		60-120 soicind

Fíor 12

(ii) Sainaithin dath na líne/an litir a sheasann don chóras aeróbach.

(iii) Maidir le gníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha, mínigh an fáth a mbaineann an ghníomhaíocht sin úsáid as an gcóras aeróbach.

Gníomhaíocht choirp:

Ceist 15 **(40 marc)**

Fíor 13

(a) **(i)** Liostaigh **dhá** iarmhairt dhearfacha agus **dhá** iarmhairt dhiúltacha a bhíonn ag na meáin ar an lucht féachana.

Dearfach 1.
Dearfach 2.
Diúltach 1.
Diúltach 2.

(ii) Déan cur síos ar iarmhairt dhearfach **amháin** agus ar iarmhairt dhiúltach **amháin** a bhíonn ag na meáin ar an lucht féachana mar atá liostaithe agat i **gCeist 15 (a) (i)**.

Dearfach:
Diúltach:

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(b) Le linn an chluiche camógaíochta screadann an cóitseálaí “Lily, gabh isteach sa spás”. Féachann Lily suas sa spás sa spéir. Croitheann an cóitseálaí a chloigeann le teann frustrachais.

Déan cur síos ar **dhá** scil idirphearsanta atá inmhianaithe ag cóitseálaí nó ag cóiréagrafaí.

1.
2.

(c) **(i)** Déan cur síos ar bhuntáiste **amháin** agus ar mhíbhuntáiste **amháin** a bhaineann le teicneolaíocht nuafhorbartha d’oifigigh i do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe.

Gníomhaíocht choirp:
Teicneolaíocht:
Buntáiste:
Míbhuntáiste:

Fíor 14

Is cos phróistéiteach í lann reatha a aistríonn fuinneamh a chruthaíonn an reathaí go dtí an raon reatha. Is é atá inti ná soicéad saincheaptha a fheileann do stumpa an lúthchleasaí, alt glúine agus lann reatha de shnáithín carbóin.

(ii) Mínigh mar is féidir leis an teicneolaíocht dul chun tairbhe do ghníomhaithe.

Ceist 16 **(40 marc)**

(a) **(i)** Sainmhínigh cleachtas sábháilte i ngníomhaíocht choirp.

(ii) Tabhair **dhá** shampla den chleachtas sábháilte i ngníomhaíocht choirp.

1.
2.

(iii) Déan cur síos ar **dhá** thairbhe eacnamaíochta a bhaineann le gníomhaíocht choirp.

1.
2.

Fíor 15

(b) **(i)** Maidir le do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe, luaigh **dhá** ghortú choitianta agus mínigh an dóigh a bhféadfaí cóir leighis a chur orthu.

Gníomhaíocht choirp:
Gortú 1.
Cóir leighis:
Gortú 2.
Cóir leighis:

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(ii) Sainaithin **dhá** chomhartha ar róthraenáil.

1.
2.

(iii) Déan cur síos ar chomhartha **amháin** ar róthraenáil a shanaithin tú i **gCeist 16 (b) (ii)**.

(c) I ngníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin, déan cur síos ar **dhá** thairbhe atá le baint as traenáil solúbthachta.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

Ceist 17 **(40 marc)**

Fíor 16

Piocann Maggie Duba, atá sa gheansaí glas sa phictiúr, reathaí eile suas (Sarah Storey) a thit agus cuidíonn sí léi an rás a chríochnú ag tionól lúthchleasa i Meiriceá.

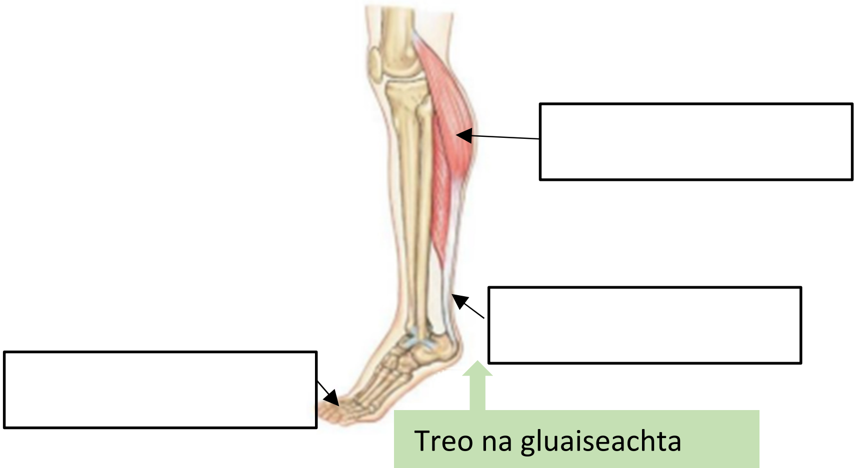
(a) **(i)** Déan cur síos ar **dhá** phrionsabal a bhaineann le cleachtas eiticiúil.

1.
2.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(ii) Déan plé ar an difríocht atá idir cothrom na Féinne sa spórt agus cleasaíocht.

(b) **(i)** Lipéadaigh an t-ualach, an iarracht agus an buthal ar an léaráid thíos.



(ii) Sainaithin an aicme luamháin a thaispeántar sa léaráid thuas**.**

Aicme luamháin:

(c) **(i)** Mínigh anailís feidhmíochta.

(ii) Maidir le do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe, déan cur síos ar **dhá** thairbhe atá le baint ag gníomhaí as anailís feidhmíochta.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

Fíor 17

Fíor 17 taispeántar gleacaí ag déanamh rothchasadh gan lámha ar an mbíoma ag na Cluichí Oilimpeacha.

(iii) Tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhealach a bhféadfá comparáid a dhéanamh idir do chuid feidhmíochta féin agus feidhmíocht gníomhaí eiseamláirigh i ngníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.

Ceist 18 **(40 marc)**

(a) **(i)** Tabhair breac-chuntas ar **thrí cinn** de rialacha agus rialúcháin i do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.
3.

(ii) Déan cur síos ar chóras cuí scórála nó taifeadta mar a bhaineann le do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe.

Gníomhaíocht choirp:

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(b) **(i)** Déan cur síos ar na héilimh a bhaineann le réiteoireacht faoi **dhá** cheann de na ceannteidil seo a leanas:

Corpacmhainn phearsanta Ullmhacht shíceolaíoch Éadaí pearsanta

1.
2.

Fíor 18

(ii) Sainaithin **dhá** straitéis a úsáideann oifigigh agus iad ag bainistiú coimhlinte.

1.
2.

(iii) Déan cur síos ar **cheann amháin** de na straitéisí a shainaithin tú i **gCeist 18 (b) (ii)**.

Straitéis:

(c) **(i)** I do rogha gníomhaíochta coirp ainmnithe, déan cur síos ar riachtanas cothaithe **amháin** a bhíonn ann roimh an ngníomhaíocht agus riachtanas cothaithe **amháin** a bhíonn ann i ndiaidh na gníomhaíochta.

Gníomhaíocht choirp:
Roimh:
I ndiaidh:

(ii) Ainmnigh forbhia cothaithe **amháin** agus tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhuntáiste a bhaineann leis an bhforbhia sin a úsáid.

Forbhia cothaithe:
Buntáiste 1.
Buntáiste 2.

Spás le haghaidh obair bhreise

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

Admhálacha

Íomhánna

Íomhá ar leathanach 3: https://www.reed.co.uk. Online sports coaching and team management course 2021. (Rochtain déanta: 2 Aibreán 2023)
Íomhá ar leathanach 5: httpswww.linkedin.compulselegal-implication-use-performance-enhancing-drugs-sports-olisa (Rochtain déanta: 11 Eanáir 2024)
Íomhá ar leathanach 7: You Tube. Find their weakness(how to analyse your opponent). (Rochtain déanta: 21 Bealtaine 2023)
Íomhá ar leathanach 10: https://www.thresholdsports.co.uk. Bright future for mass participation events 2022 (Rochtain déanta: 19 Aibreán 2023)
Íomhá ar leathanach 12. https://www.corkmastersswimmingclub. Cork masters swimming club. (Rochtain déanta : 9 Iúil 2023)
Íomhánna ar leathanach 12: Swimireland.ie/2022/10/14/2022-ireland-marathon-hall-of-fame-revealed/ (Rochtain déanta: 17 Samhain 2023)
Íomhá ar leathanach 13: Annegret Hilse https://www.reuters.com/lifestyle/sports/diving-chinas-shi-wins-gold-womens-3-metre-springboard-2021-08-01/ (Rochtain déanta: 17 Samhain 2023)
Íomhá ar leathanach 13:https://www.Tomdaleyknits.com. BBC News. (Rochtain déanta: 8 Iúil 2023)
Íomhá ar leathanach 17: https://www.sportforbusiness.com/allianz. 2023. (Rochtain déanta: 21 Bealtaine 2023)
Íomhá ar leathanach 21: www.anorak.co.uk (Rochtain déanta: 2 Meitheamh 2023)
Íomhá ar leathanach 23: Jens Büttner https://www.nytimes.com/2017/03/10/sports/woodhall-pistorius-blade-runner-prosthetics.html (Rochtain déanta: 13 Feabhra 2024)
Íomhá ar leathanach 25: httpsstrengthrunning.com201107how-to-get-hurt-running-injury (Rochtain déanta: 11 Eanáir 2024)
Íomhá ar leathanach 27: https://www.characterandleadership.com. Perfect example of sportsmanship. (Rochtain déanta: 3 Bealtaine 2023)
Íomhá ar leathanach 30: https://www.dailymail.co.uk. Team USA gymnast. 2017. (Rochtain déanta: 14 Iúil 2023)
Íomhá ar leathanach 32: https://www.thewomensgame.com. "Forgotten side". 2020. (Rochtain déanta: 21 Meitheamh 2023)

Téacsanna

Téacs ar leathanach 9: https://www.quotefancy.com. Carol S. Dweck. (Rochtain déanta: 10 Iúil 2023)
Téacs ar leathanach 12: curtha in oiriúint ó Swimireland.ie/2022/10/14/2022-ireland-marathon-hall-of-fame-revealed/ (Rochtain déanta : 17 Samhain 2023)
Téacs ar leathanach 12: curtha in oiriúint ó https://www.corkmasters.ie/new-page (Rochtain déanta: 26 Márta 2024)

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 orthu, agus d'fhéadfadh sé gur athchóiríodh iad, chun críche an mheasúnaithe, 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 chríche 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 ná as úsáid neamhúdaraithe an scrúdpháipéir seo.

Scrúdú na hArdteistiméireachta – Gnáthleibhéal

Corpoideachas

Dé hAoine 21 Meitheamh

Tráthnóna 2:00 - 4:30