2025.M107T

2025L225G1IL

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

Scrúdú na hArdteistiméireachta, 2025

Corpoideachas

Gnáthleibhéal

Dé hAoine 20 Meitheamh   Tráthnóna 2:00 - 4:30

250 marc

Scrúduimhir

Dáta Breithe

Scríobh 3 Feabhra 2005
mar 03 02 05, mar shampla

Stampa an Ionaid

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 le haghaidh obair bhreise i gcúl an leabhráin. Is féidir leat páipéar breise a iarraidh freisin. Lipéadaigh aon obair bhreise go soiléir le huimhir na ceiste agus leis an gcuid 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. 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

Cuir tic (✓) sa cholún Fíor nó Bréagach i gcás gach ceann de na ráitis seo a leanas:

	Fíor	**Bréagach**
Is iad carbaihiodráití príomhfhoinse fuinnimh an choirp.		
Déanann na saillte ar fad dochar don tsláinte.		
Is le haghaidh matáin a neartú amháin atá tábhacht le próitéin.		
Is le linn aclaíochta amháin ba chóir duit uisce a ól.		

Ceist 2

(a) Tabhair breac-chuntas ar an bhfáth a ndéantar fuarú i ndiaidh gníomhaíocht choirp.

(b) Ainmnigh **dhá** ghníomhaíocht dhifriúla a bheadh oiriúnach le fuarú a dhéanamh.

1.
2.

Ceist 3

Tá ról tábhachtach ag an ngníomhaíocht choirp i saol páistí agus daoine óga.

Déan cur síos ar **dhá** thairbhe do pháistí a bhaineann le gníomhaíocht choirp.

1.
2.

Ceist 4

Le linn na gCluichí Oilimpeacha i bPáras, thaispeáin Spórt RTÉ gníomhaíochtaí coirp difriúla. Sainaithin **trí** thréith a bhaineann le gníomhaíocht choirp a fhágann go mealltar na meáin nó an lucht féachana chuici.

1.
2.
3.

Ceist 5

Meaitseáil gach ceann de na téarmaí thíos leis an míniú ceart i ngach cás:

Sárú ar Rialacha Frithdhópála **Druga a Chuireann leis an bhFeidhmíocht**

Díolúine ar Mhaithe le hÚsáid Theiripeach **Cód Eitice**

Míniú	**Téarma – roghnaigh ón liosta thuas**
Cead á thabhairt do lúthchleasaí druga, nach gceadaítear go hiondúil ina spórt, a úsáid de bharr riocht sláinte atá air.	
Substaint a úsáidtear gan cead go sonrach chun feidhmíocht spóirt a fheabhsú.	
Sraith rialacha a bhaineann le hiompar iomchuí.	
Lúthchleasaí ag úsáid nó ag iarraidh úsáid a bhaint as substaint choiscthe nó as modh coiscthe.	

Ceist 6

Cuir tic (✓) sa cholún ceart i ngach cás chun a chur in iúl cé acu veicteoir nó scálach a gcuireann an ráiteas síos air.

	Veicteoir	**Scálach**
Is é 42 ciliméadar fad iomlán an mharatóin.		
Rith imreoir cispheile 5 mhéadar in aghaidh an tsoicind i dtreo an chiseáin.		
D'fhreastail imreoir leadóige an liathróid thar an líontán le lánfhórsa.		
Maireann cluiche iománaíochta 70 nóiméad.		

Ceist 7

Féachtar ar imreoirí sacair Mheiriceá Theas mar imreoirí a bhíonn paiseanta, sciliúil agus dírithe ar an ngrástúlacht ach uaireanta bíonn an smacht in easnamh. Bíonn imreoirí na hEorpa beartach, dírithe ar an bhfoireann agus bíonn níos mó smachta orthu.

(a) An sampla d'idirdhealú, de chlaontacht, de steiréitíopáil nó d'ionchuimsiú é an ráiteas thuas?

(b) Mínigh do fhreagra.

Ceist 8

Is sampla de 'gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta' é raftú bánuisce.

Fíor 1

(a) Ainmnigh gníomhaíocht choirp **amháin** eile ar 'gníomhaíocht lasmuigh agus gníomhaíocht eactraíochta' í.

(b) Is coinceap a bhaineann le gníomhaíocht choirp é 'Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta'. Mínigh 'gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta'.

(c) Ainmnigh coincheap difriúil den ghníomhaíocht choirp.

Ceist 9

(a) Mínigh 'cothrom na Féinne sa spórt'.

(b) Tabhair sampla de chothrom na Féinne sa spórt i gcás gníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin.

Gníomhaíocht Choirp:

Ceist 10

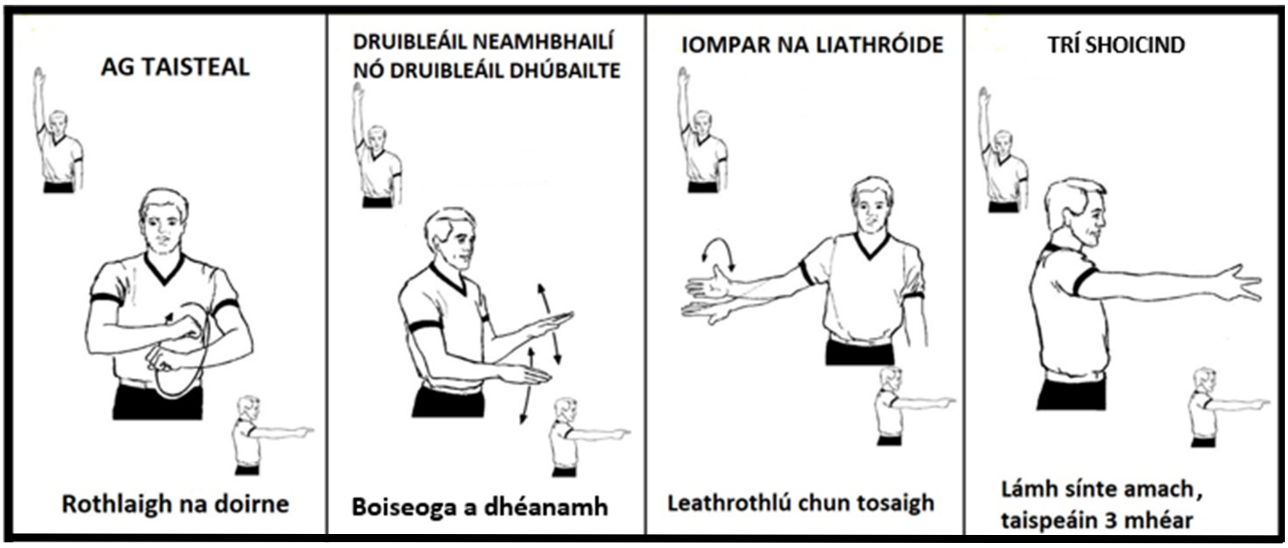
Meaitseáil an modh cleachtaithe scile atá liostaithe thíos leis an míniú cuí:

Dáilte **Daingean** **Athraitheach** **Cleachtadh gan Stad**

Tá an chéad cheann déanta duit.

Míniú	**Modh Cleachtaithe Scile** **- roghnaigh ón liosta thuas**
Ag cleachtadh greamuithe sa rugbaí, gan sos.	Cleachtadh gan Stad
Rith ráibrás, lig scíth, faigh aiseolas, déan arís.	
Freastail i gcluiche eitpheile, arís agus arís eile, an timpeallacht gan athrú.	
Cluiche ina bhfuil dorn beag imreoirí agus ina mbíonn deis ag an lúthchleasaí a theicníc a chur in oiriúint do staid athraitheach.	

Ceist 11



Fíor 2

Úsáideann réiteoir cispheile comharthaí láimhe chun cumarsáid a dhéanamh leis na foirne.

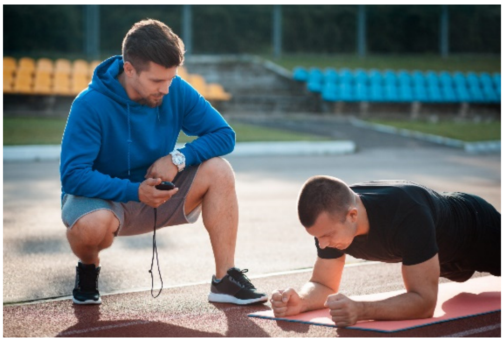
Tabhair breac-chuntas ar **thrí** scil éifeachtach eile le cumarsáid a dhéanamh.

1.
2.
3.

Ceist 12

I **bhFíor 3** taispeántar cóitseálaí ag úsáid stopuaireadóra chun cuidiú leis an seisiúin a reáchtáil.

Ainmnigh agus mínigh **dhá** chineál teicneolaíochta agus an dóigh a bhféadfadh cóitseálaí úsáid a bhaint astu le linn traenála.



Fíor 3

1.
2.

Roinn B	Cás-Staidéar	50 marc

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

In 2020, nuair nach raibh Nicola Tuthill ach 16 bhuaigh sí bonn óir i gcomórtas caitheamh oird na mban i gcraobhchomórtas lúthchleasaíochta sinsir na hÉireann. Chomh maith leis an gcraobh sin, tá curiarracht na hÉireann faoi 23 i gcaitheamh an oird aici le caitheamh de 70.32 méadar (m).

Fíor 4

Is spórt an-teicniúil é caitheamh an oird. Caitheann lúthchleasaithe liathróid mhiotail atá ceangailte de ghreamán le sreang chruach, agus iad ag fanacht i gcónaí taobh istigh de chiorcal. De ghnáth rothlaíonn an caiteoir trí nó ceithre huaire sa chiorcal sula scaoileann sí leis an ord. Bíonn na comhpháirteanna seo den chorpacmhainn de dhíth ar gach caiteoir oird: luas; neart; cumhacht; agus comhordú.

Thosaigh Nicola ar an lúthchleasaíocht agus í fós óg. Thosaigh sí ar dtús ag rith agus ansin bhain sí triail as caitheamh an oird i gcampa samhraidh.

Nuair a d'éirigh Nicola níos dáiríre faoina cuid traenála, bhíodh a máthair ar an mbóthar in éineacht léi go minic mar bhí an caighean caithimh oird is cóngaraí i bhfad ar shiúl uathu. Bhí sé sin dian orthu mar thógadh sé leath an lae uaireanta agus bhí Nicola ag staidéar i gcomhair an Teastais Shóisearaigh ag an am. Mar sin, thóg a hathair caighean caithimh oird sa bhaile ar fheirm an teaghlaigh. D'fhág sé sin go raibh máthair Nicola in ann a bheith in éineacht léi agus cuidiú léi le linn a cuid traenála, rud a dhéanann sí go fóill nuair a bhíonn sí sa bhaile i gCorcaigh.

Fíor 5

Thairg Kevin Warner, comharsa le Nicola a chaith an t-ord ar son na hÉireann, í a thraenáil.
Le linn na dianghlasála thug sé meáchain do Nicola a d'fhéadfadh sí a úsáid sa gharáiste. Bhí sí i dteagmháil go leanúnach freisin lena cóitseálaithe, Roland Korom as Droichead na Bandan agus Killian Barry atá lonnaithe i mBaile Átha Cliath. Tá Nicola ar an gcoláiste anois agus faigheann sí a lán tacaíochta ón Acadamh Ad Astra i gColáiste na hOllscoile, Baile Átha Cliath (UCD) agus ó Fhondúireacht Gerry Kiernan de chuid Lúthchleasaíocht Éireann.

Ceist 13 **(50 marc)**

(a) **(i)** Ón gcás-staidéar, sainaithin **trí** chomhpháirt den chorpacmhainn a bhaineann leis an bhfeidhmíocht.

1.
2.
3.

(ii) Ainmnigh agus déan cur síos ar thástáil corpacmhainne le haghaidh **ceann amháin** de na comhpháirteanna den chorpacmhainn a bhaineann leis an bhfeidhmíocht a shainaithin tú i **gCeist 13 (a) (i)**. Tá cead agat léaráid a tharraingt más mian leat.

An chomhpháirt den chorpacmhainn a bhaineann leis an bhfeidhmíocht:
Ainm na tástála corpacmhainne:
Cur síos:

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(b) **(i)** Ainmnigh an plána agus an ais trína ngluaiseann caiteoirí oird nuair a rothlaíonn siad sa chiorcal.

Plána:
Ais:

(ii) I ngníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin, sainaithin gluaiseacht spóirt a tharlaíonn trí phlána agus trí ais ghluaiseachta dhifriúil.
Mínigh an fáth gur sa phlána agus san ais sin atá an ghluaiseacht.

Gníomhaíocht choirp:
Gluaiseacht spóirt:
Plána:
Ais:
Míniú ar an ngluaiseacht:

(c) Agus úsáid á baint agat as **trí** shampla sa chás-staidéar, sainaithin an chéim d'fhoghlaim scile ar a bhfuil Nicola Tuthill faoi láthair i spórt chaitheamh an oird.

Céim foghlama:
1.
2.
3.

(d) **(i)** Ón gcás-staidéar, ainmnigh an Comhlacht Náisiúnta Rialaithe (NGB) a rialaíonn caitheamh an oird.

(ii) Mol **trí** bhealach a bhféadfadh Comhlacht Náisiúnta Rialaithe gníomhaíocht choirp a chur chun tosaigh ar leibhéal áitiúil.

1.
2.
3.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(e) Tá a lán bacainní roimh rannpháirtíocht agus a lán tacaí le rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp.

Ba bhacainn do Nicola a bheith rannpháirteach i gcaitheamh an oird go raibh an caighean caithimh ba ghaire di tamall fada ar shiúl uaithi.

(i) Ón gcás-staidéar, sainaithin bealach **amháin** a ndeachaigh Nicola agus a teaghlach i ngleic leis an mbacainn sin.

(ii) Ón gcás-staidéar, déan cur síos ar **thrí** thaca a chuidigh le Nicola páirt a ghlacadh sa lúthchleasaíocht agus na craobhacha agus na curiarrachtaí atá aici i gcaitheamh an oird a bhaint amach.

1.
2.
3.

Roinn C 120 marc

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

Ceist 14 **(40 marc)**

(a) **(i)** Sainmhínigh solúbthacht.

Fíor 6

(ii) Cén fáth a bhfuil an tsolúbthacht tábhachtach d'imreoir leadóige?

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(b) (i) Ainmnigh **dhá** chothaitheach**.** Tabhair sampla den chineál bia ina bhfuil na cothaithigh sin.

Cothaitheach	Bia ina bhfuil an cothaitheach sin (tabhair sampla **amháin** de gach ceann de na cothaithigh)
1.	1.
2.	2.

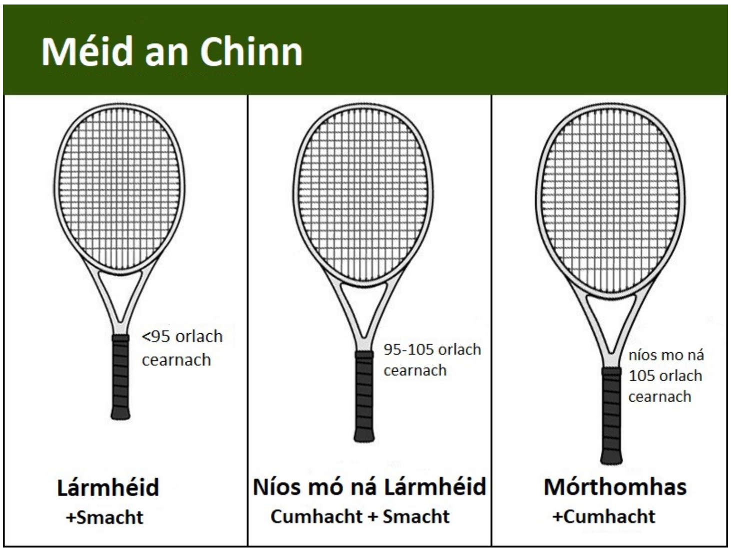
(ii) Tabhair fáth a n-íosfadh lúthchleasaí ceann **amháin** de na cothaithigh a d'ainmnigh tú i g**Ceist 14 (b) (i)**.

Cothaitheach:

(iii) Liostaigh **dhá** fho-iarmhairt a bhaineann le díhiodráitiú.

1.
2.

(c)



Fíor 7

I **bhFíor 7** taispeántar raicéid leadóige de thoisí difriúla.

Tá buntáiste difriúil le gach raicéad.

Beidh an raicéad a roghnóidh rannpháirtí bunaithe ar a chumas.

(i) Cén dóigh a bhféadfaí fearas a chur in oiriúint do lúthchleasaí atá faoi mhíchumas, i ngníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin?
Ní ceadmhach méid raicéid a úsáid.

Gníomhaíocht choirp:
Oiriúnú:

(ii) Sainaithin **dhá** oiriúnú eile a d'fhéadfaí a dhéanamh ar ghníomhaíocht choirp ionas go bhféadfadh daoine atá faoi mhíchumas a bheith rannpháirteach inti.

1.
2.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(d) Déan cur síos ar **dhá** ról a bhíonn ag oifigeach.
Tabhair samplaí a bhaineann le gníomhachtaí coirp chun tacú le do fhreagra.

1.
2.

Ceist 15 **(40 marc)**

(a) Liostaigh **trí** riail i ngníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin.

Gníomhaíocht choirp:
1.
2.
3.

(b) **(i)** Cén cineál aiseolais a bhfuil Rhys ag caint faoi sa ráiteas thíos?

Baineann brú intinne leis an spórt ar leibhéal ard. Agus ní hé go mbraithim an-bhrú ó aon duine taobh amuigh den spórt – uaim féin a thagann sé. Bhí an t-ullmhúchán don chomórtas an-deacair. Bhí mo chorp go hiomlán folláin, bhí mé go hiomlán réidh ó thaobh an choirp de, ach ní raibh m'intinn go hiomlán sásta, le bheith ionraic.

(Rhys McClenaghan ag cur síos ar a staid shíceolaíoch roimh Chraobh an Domhain in Antuairp, 2023.)

Cineál aiseolais:

(ii) Mínigh an cineál seo aiseolais agus an dóigh a bhféadfadh sé cuidiú le lúthchleasaí ina chuid ullmhúcháin le haghaidh feidhmíochta.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

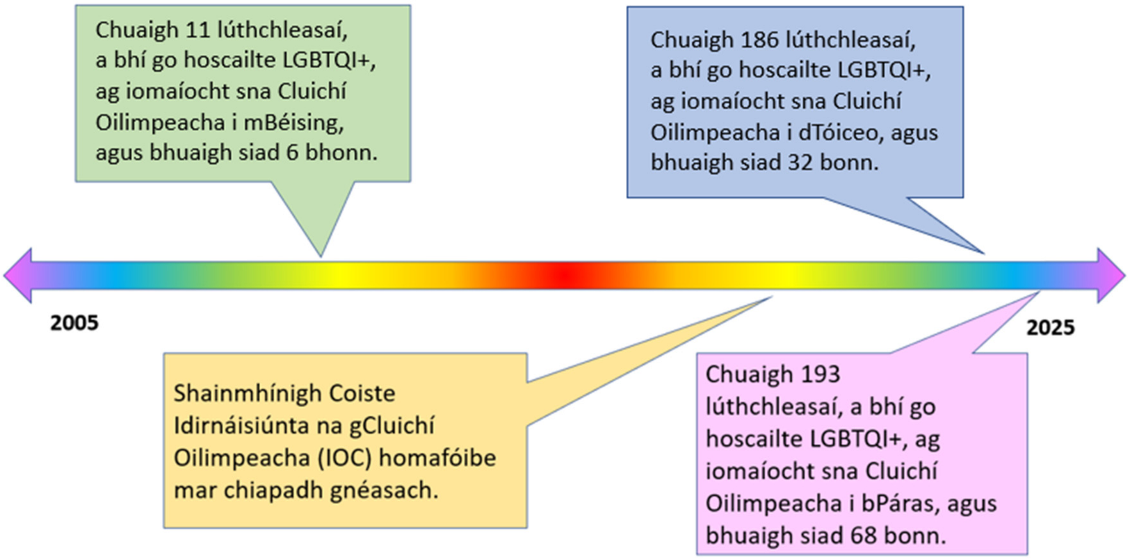
(iii) Déan cur síos ar **dhá** thoisc shíceolaíocha a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar fheidhmíocht lúthchleasaí.

1.
2.

(iv) Mínigh **dhá** bhealach a bhféadfadh lúthchleasaí an intinn a ullmhú le haghaidh feidhmíochta.

1.
2.

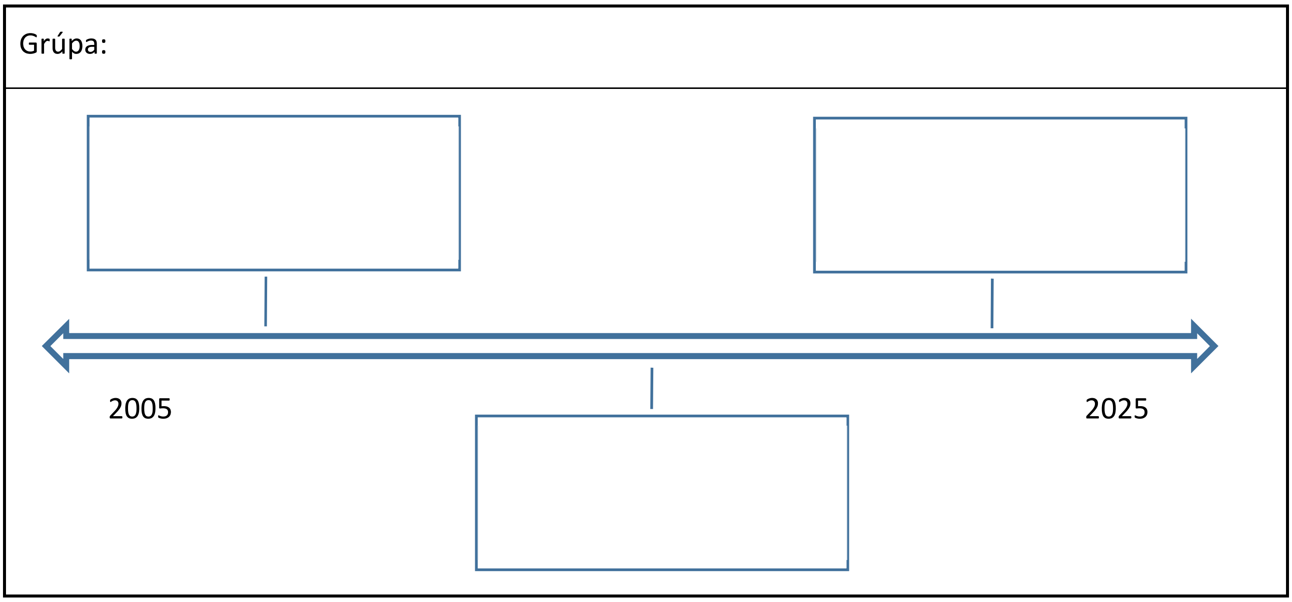
(c) I **bhFíor 8** taispeántar amlíne d’fhorbairtí a bhaineann le lúthchleasaithe LGBTQI+ agus na Cluichí Oilimpeacha.



Fíor 8

(i) Ar an amlíne thíos, sainaithin **trí** mhórfhorbairt a tharla le fiche bliain anuas i gcás **ceann amháin** de na grúpaí seo a leanas:

- Mná
- Daoine faoi mhíchumas coirp
- Grúpaí eitneacha difriúla
- Daoine fásta scothaosta
- Daoine faoi mhíchumas intleachta
- Grúpaí socheacnamaíocha difriúla



Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(ii) Déan cur síos ar **cheann amháin** de na forbairtí a shainaithin tú i **gCeist 15 (c) (i)** agus tabhair breac-chuntas ar an tionchar a bhí aige ar an ngrúpa a roghnaigh tú.

Ceist 16 **(40 marc)**

(a)

Toradh 1	**Toradh 2**	**Toradh 3**
Meánlíon uaireanta an chloig de ghníomhaíocht choirp sa tseachtain.	An cineál gníomhaíochta coirp.	Céatadán na scoláirí de réir bliainghrúpa atá ina mball de chlub spóirt.
• Buachaillí = 15 uair • Cailíní = 8 n-uair	• Cluichí Gaelacha = 64% • Sacar = 23% • Snámh = 2%	• An 1ú Bhliain = 87% • An 3ú Bliain = 55% • An 6ú Bliain = 21%

Fíor 9

I **bhFíor 9** taispeántar roinnt de na torthaí a fuarthas i bhfiosrú a rinneadh i meánscoil tuaithe in Éirinn maidir le leibhéil rannpháirtíochta na scoláirí i ngníomhaíocht choirp.

(i) Luaigh **dhá** mhodh a d'fhéadfaí a úsáid chun na sonraí a thaispeántar i **bhFíor 9** a bhailiú.

1.
2.

(ii) Tabhair fáth a d'fhéadfadh a bheith le 64% de na scoláirí a bheith ag imirt cluichí Gaelacha ach gan ach 2% a bheith ag snámh.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(iii) Déan plé ar an bhfáth a bhfuil athrú ar leibhéil na rannpháirtíochta sna bliainghrúpaí **(Toradh 3 i bhFíor 9)**.

(iv) Déan cur síos ar **dhá** bhealach a bhféadfadh scoil cuidiú le leibhéil na rannpháirtíochta i ngníomhaíocht choirp a mhéadú.

1.
2.

(b) In 2017 tugadh isteach rás sealaíochta measctha 4 x 400m sna craobhacha lúthchleasaíochta. Beirt fhear agus beirt bhan a bhíonn ar gach foireann. Ag an tús ceadaíodh do na foirne an t-ord ina rithfeadh siad a roghnú. Ba chomórtas straitéise é.

(i) Mínigh, agus sampla in úsáid agat, céard is straitéis ann, i ngníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin.

Gníomhaíocht choirp:

(ii) Tabhair breac-chuntas ar an bhfáth a mbeadh ort athrú a dhéanamh ar do straitéis i **gCeist 16 (b) (i)** agus mol athrú a d'fhéadfaí a dhéanamh ar an straitéis sin.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(c)

> "Tá an-chumas nádúrtha ag Taylor" – chualathas á rá ar an taobhlíne ag cluiche faoi 10.

An féidir go n-éireodh go maith le duine bunaithe ar chumas amháin? Mínigh do fhreagra.

Ceist 17 **(40 marc)**

(a) **(i)** Sainaithin modh oiriúnach chun anailís a dhéanamh ar na gnéithe seo a leanas den fheidhmíocht:

Corpacmhainn a bhaineann le sláinte **Ullmhacht shíceolaíoch**

Corpacmhainn a bhaineann le sláinte:
Ullmhacht shíceolaíoc:

(ii) Mínigh an dóigh a ndéanfá anailís ar do chuid feidhmíochta agus úsáid á baint agat as **ceann amháin** de na modhanna a shainaithin tú i **gCeist 17 (a) (i)**.

Modh:

(iii) Tabhair breac-chuntas ar **dhá** fháth ar féidir leis cuidiú leat má dhéanann tú comparáid idir d'fheidhmíocht féin agus feidhmíocht gníomhaí atá níos oilte.

1.
2.

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(b) Is clár ar theilifís RTÉ é *Cluiche an Domhnaigh* (*The Sunday Game*) ar a dtaispeántar cluichí beo agus buaicphointí ó Chluichí Gaelacha – peil, iománaíocht agus camógaíocht.

Fíor 10

Fíor 11

I **bhFíor 10** taispeántar Painéal Chluiche an Domhnaigh in 2013.

I **bhFíor 11** taispeántar Painéal Chluiche an Domhnaigh in 2023.

(i) Tabhair sampla de steiréitíopa inscne sa spórt.

(ii) Tabhair breac-chuntas ar an dóigh a bhféadfadh na meáin cur le steiréitíopaí inscne maidir le fir agus mná sa spórt.

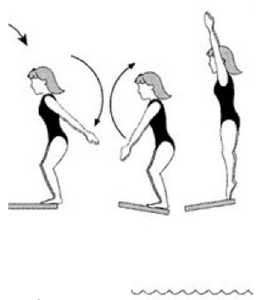
(iii) Taispeánann RTÉ Cluichí Gaelacha saor in aisce. Is teilífís íoc ar amharc é GAAGO.

Déan cur síos ar bhuntáiste **amháin** agus ar mhíbhuntáiste **amháin** a bhaineann le clúdach na meán amhail iad siúd atá ainmnithe thuas, maidir le gníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin.

Gníomhaíocht choirp:
Buntáiste:
Míbhuntáiste:

Leantar leis an gceist seo ar an gcéad leathanach eile.

(c) **(i)** Mínigh Tríú Dlí Gluaisne Newton agus úsáid á baint agat as gníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin.



Fíor 12

Gníomhaíocht choirp:

(ii) Ainmnigh agus mínigh **ceann amháin** eile de Dhlíthe Gluaisne Newton.

Ainm:
Míniú:

Ceist 18 **(40 marc)**

(a) **(i)** Líon isteach na bearnaí sa ghiota téacs seo a leanas agus úsáid á baint agat as na focail a thugtar sa bhosca thíos. Ní ceadmhach focal a úsáid níos mó ná uair amháin. Tá dhá bhearna líonta isteach duit cheana féin.

ionchuimsiú	baineannacha	idirdhealú	~~cine~~	comhionannas
fáilte	claonta	bacainní	míchumas	~~acmhainní~~

Tagraíonn ____________________ sa spórt don dóigh éagórach nó ________________ a gcaitear le daoine nó le grúpaí bunaithe ar thréithe amhail ____cine__________, inscne, eitneacht, claonadh gnéis nó ________________. In Éirinn, tá an t-idirdhealú feicthe againn ar dhóigheanna éagsúla i spóirt dhifriúla. I sampla amháin bhí idirdhealú gnéis soiléir sna cluichí Gaelacha, áit a raibh ar lúthchleasaithe ____________________ i gCumann Pheil na mBan (LGFA) agus i gCumann na Camógaíochta cur suas le maoiniú éagothrom agus ______acmhainní_______ éagroma i gcomparáid lena gcomh-lúthchleasaithe fireannacha. Is sampla eile é taithí an Lucht Siúil, mionlach eitneach in Éirinn, ar cuireadh __________________ rompu maidir le rannpháirtíocht sna príomhspóirt mar gheall ar chlaontacht shóisialta. Léiríonn na samplaí seo na dúshláin atá ann i gcónaí nuair a bhítear ag iarraidh _______________ a chinntiú i gcúrsaí spóirt in Éirinn. Tagraíonn ___________________ sa spórt do thimpeallacht a chruthú ina bhféadfadh daoine ó gach cúlra, de gach cumas agus de gach féiniúlacht a bheith rannpháirteach agus aireachtáil go bhfuil ____________ rompu.

(ii) Sainaithin **trí** phrionsabal a bhaineann le cleachtas eiticiúil sa spórt.

1.
2.
3.

(b) Maidir le gníomhaíochtaí coirp ainmnithe ar bith de do rogha féin, déan cur síos ar **dhá** athrú sa teicneolaíocht a d'fhág go bhféadfaí feidhmíocht fheabhsaithe a bhaint amach.

1.
2.

(c) **(i)** Rith Marta rás 10km agus bróga reatha nua uirthi. Sa deireadh bhí spuaiceanna ar a cosa agus bhí a glúin gortaithe. Mínigh an tábhacht a bhaineann le feisteas oiriúnach a roghnú i ngníomhaíocht choirp ainmnithe de do rogha féin.
Ní ceadmhach duit an reathaíocht a úsáid.

Gníomhaíocht choirp:

(ii) Déan cur síos ar an gcaoi a gcoinneofá bail ar áis spóirt agus an tábhacht a bhaineann leis sin.

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.

Admhálacha

Íomhánna

Íomhá ar leathanach 6: https://kaitunacascades.co.nz/tour/kaituna-river/ (Rochtain déanta: 9 Meitheamh 2024)
Íomhá ar leathanach 8: https://www.playballbasketball.com/images/files/referee-signals.pdf (Rochtain déanta: 26 Meitheamh 2024)
Íomhá ar leathanach 9: https://oficial.unimar.br/pos/treinamento-esportico-da-iniciacao-ao-alto-rendimento/ (Rochtain déanta: 18 Bealtaine 2024)
Íomhá ar leathanach 10: https://www.irishnews.com/sport/athletics/2023/07/14/news/nicola_tuthill_narrowly_misses_out_on_hammer_medal_at_european_u23_athletics_championships-3440054/ (Rochtain déanta: 27 Deireadh Fómhair 2024)
Íomhá ar leathanach 10: https://www.southernstar.ie/sport/the-skys-the-limit-for-irish-senior-womens-hammer-champion-nicola-tuthill-4220759 (Rochtain déanta: 12 Meitheamh 2024)
Íomhá ar leathanach 15: captialtennis.net/the-healthy-tennis-player.net (Rochtain déanta: 19 Deireadh Fómhair 2024)
Íomhá ar leathanach 17: https://bashatennis.com/how-to-choose-a-racket/ (Rochtain déanta: 9 Meitheamh 2024)
Íomhá ar leathanach 28: https://presspack.rte.ie/2016/06/12/the-sunday-game-2/ (Rochtain déanta: 10 Meitheamh 2024)
Íomhá ar leathanach 28: https://www.sportsfile.com/id/2415066/ (Rochtain déanta: 10 Meitheamh 2024)
Íomhá ar leathanach 30: https://www.swimming.org/diving/platform-springboard-diving-positions/ (Rochtain déanta: 17 Meitheamh 2024)

Téacsanna

Téacs ar leathanach 10: curtha in oiriúint ó https://www.irishtimes.com/sport/athletics/2023/07/07/nicola-tuthill-following-in-famous-throwing-steps-from-inside-the-hammer-cage/ (Rochtain déanta: 23 Bealtaine 2024)
Téacs ar leathanach 10: curtha in oiriúint ó https://www.southernstar.ie/sport/the-skys-the-limit-for-irish-senior-womens-hammer-champion-nicola-tuthill-4220759 (Rochtain déanta: 12 Meitheamh 2024)
Téacs ar leathanach 10: curtha in oiriúint ó https://www.athleticsireland.ie/news/tuthill-breaks-70m-mark-with-new-irish-u23-hammer-throw-record# (Rochtain déanta: 25 Bealtaine 2024)
Téacs ar leathanach 10: curtha in oiriúint ó https://www.southernstar.ie/sport/nicola-tuthills-best-year-yet-is-recognised-by-west-cork-sports-star-monthly-award-4277944 (Rochtain déanta: 12 Meitheamh 2024)
Téacs ar leathanach 10: curtha in oiriúint ó https://www.southernstar.ie/sport/the-skys-the-limit-for-irish-senior-womens-hammer-champion-nicola-tuthill-4220759 (Rochtain déanta: 12 Meitheamh 2024)
Téacs ar leathanach 10: curtha in oiriúint ó https://worldathletics.org/disciplines/throws/hammer-throw (Rochtain déanta: 13 Meitheamh 2024)
Téacs ar leathanach 10: curtha in oiriúint ó https://www.southernstar.ie/sport/getting-to-know-european-hammer-throw-finalist-nicola-tuthill-4295462 (Rochtain déanta: 13 Meitheamh 2024)
Téacs ar leathanach 19: https://www.irishtimes.com/sport/athletics/2023/10/17/rhys-mcclenaghan-this-gold-medal-doesnt-fix-me-it-doesnt-make-me-a-happy-person/ (Rochtain déanta: 10 Meitheamh 2024)
Téacs ar leathanach 21: curtha in oiriúint ó https://www.campuspride.org/resources/lgbt-sports-history-timeline/ LGBT timeline (Rochtain déanta: 10 Meitheamh 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 20 Meitheamh

Tráthnóna 2:00 - 4:30