

Réamhrá

Is scil lámhsithe é bualadh leis an gcos, nó **ciceáil**, atá mar chuid de go leor gníomhaíochtaí spóirt in Éirinn. Is sás thar a bheith úsáideach í an chiceáil ar mhaithe le comhordú cos is súl a fhorbairt. Tá rugbaí, sacar, peil Ghaelach agus peil Astrálach i measc na ngníomhaíochtaí ina mbaintear leas as an scil a bhaineann le ciceáil. Is tabhachtach go múinfú don dalta an liathróid a chiceáil chomh crua agus is féidir leis.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na ▶ nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaiste, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na físeáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, físeáin, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le ‘Gluais Go Maith, Gluais Go Minic’ ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthróidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh.

Leag an cos nach bhfuiltear ag ciceáil leí ar thaobh na liathróide.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Tabhair an chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh go tapa, ag teagmháil leis an liathróid le hiallacha bróg nó droim na coise.

Luasc an ghéag ar an taobh eile den chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh agus cliathánach.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Déan leanúint i dtreo na sprice.

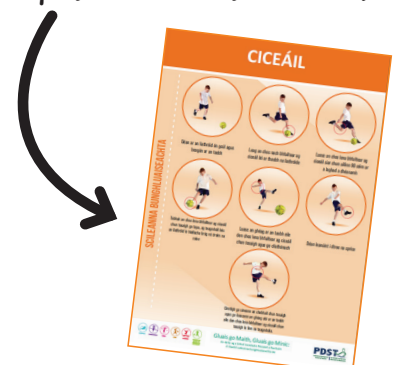
▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Ciceáil

Clíceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

Clíceáil [anseo](#) chun postaer den scil a íoslódáil



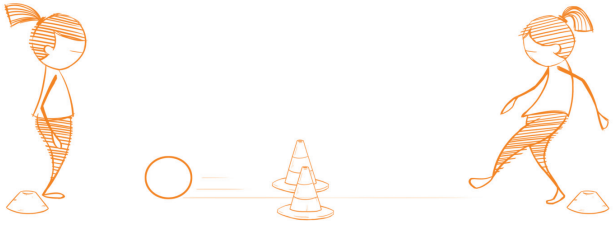


▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile A

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Leagann an dalta pónaireán/péire stocaí burláilte/liathróid ag a gcosa agus pasálann nó sleamhnaíonn siad an pónaireán/stocaí/liathróid ó chos go cos agus iad.....</p> <ul style="list-style-type: none"> • ag seasamh ar an spota • ag siúl, ag déanamh bogshodair, ag rith, ag tógáil sleaschéimeanna ar aghaidh/ar chúl • ag bogadh ar aghaidh i líne dhíreach, fiarláin nó cosán cuarach • ag druibleáil na liathróide timpeall ar roinnt earraí tí atá leagtha amach timpeall an limistéar imeartha, gan iad a leagadh!! 		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag ciceáil...</p> <p>Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh</p>		<p>Leag an cos nach bhfuiltear ag ciceáil léi ar thaobh na liathróide</p> 
<p>Cleachtadh ciceáil</p>	<p>Tríd an nGeata</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus liathróid amháin ag gach beirt. Seasann gach dalta ar spota os comhair a pháirtí atá ina sheasamh ar spota deich méadar ar shiúl uaidh. Leag geata síos idir an bheirt le dhá chón. Déanann Dalta A iarracht an liathróid a chiceáil chuig Dalta B tríd an ngeata. Bronntar pointe amháin ar gach dalta a n-éiríonn leo a liathróid a chiceáil tríd an ngeata.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Má tá tú ag imirt leat féin: Socraigh geata, ciceáil an liathróid agus bailigh í. • Is féidir cathaoir a úsáid mar gheata nó is féidir an liathróid a chiceáil faoi chúpla cathaoir chun é a dhéanamh níos deacra. • Méadaigh nó laghdaigh an fad idir na daltaí nó leithead an gheata. • Nuair a chictear an liathróid chugat is féidir leat í a stopadh trí do chos a chur ar bharr na liathróide. 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Leag amach stáisiúin sprice - Leag mata/tuáille ar an urlár/talamh. Cuir bosca gránaigh/cartán bainne/buidéal plaisteach ar an mata. Seas méadar ón sprioc agus ciceáil an liathróid/pónaireán/stocaí chun iad a leagadh. Scóráil - Pointe amháin - Stopann an liathróid ar an mata. 2 pointe - Leagann tú rud ach ní fhanann an liathróid ar an mata. 3 pointe - Leagann tú rud agus fanann an liathróid ar an mata. Chun é a dhéanamh níos deacra leag amach níos mó rudaí nó méadaigh an fad ón sprioc.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agus tú ag imirt le ball clainne, déan iarracht scór níos airde ná 10 a aimsiú. • Iarr ar bhall clainne imirt leat. Cé agaibh a fhaigheann an scór is mó i nóiméad amháin? 		
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat cuardach idirín a dhéanamh agus pictiúir de pheileadóir i mbun ciceála a aimsiú. I do dhialann chorpoideachais liostaigh trí thréithe a thugann tú faoi deara faoin teicníc ciceála.</p>		



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Cuir péire stocáí burláilte nó pónaireán ar do chos agus fliceáil san aer é. Déan iarracht é a ghabháil agus é a chur ar an gcós arís. Fliceáil san aer é chomh hard agus is féidir agus athraigh an chos atá in úsáid agat. Comhair an méid uair gur féidir é a fhliceáil as a chéile sula dtiteann sé. Déan iarracht cicphas a thabhairt chuig do phairtnéir.		
Fócas BSG	Inniu agus tú ag ciceáil... Tabhair an chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh go tapa, ag teagmháil leis an liathróid le hiallacha bróg nó droim na coise		Luasc an ghéag ar an taobh eile den chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh agus go cliathánach
Cleachtadh ciceáil	Ciceáil le Haghaidh Scóir Cur síos ar an ngníomhaíocht Tarraing spriocanna ar bhalla nó greamaigh spriocanna de bhalla. Ba chóir go mbeadh na spriocanna in áiteanna éagsúla ar an mballa, go hard agus go híseal araon. Cuir pointí i lár gach sprice (idir pointe amháin agus cúig phointe). Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Ní mór do na daltaí scór áirithe a ghnóthú, e.g. deich bpointe. Caithfidh na grúpaí na spriocanna a bhualadh ar an mballa leis an scór áirithe sin a bhaint amach. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> • Cé mhéad pointe a bhfuil tú in ann a scóráil i nóiméad amháin? • Spreag na páistí chun an liathróid smachtú lena chos agus í ag aispheabadh. • Méadaigh an fad ó na spriocanna. • Le pointí dúbailte a scóráil; úsáid an chos neamhcheannasach. • Déan taifead ar do scór agus déan iarracht é a shárú an chéad uair eile. 		
Dúshlán sa Bhaile	Cruthaigh limistéar le sreang nó téad trasna an lár. Tógfaidh gach imreoir cúig earraí tí (boscaí gránach, buidéal plaisteach, cartán folamh srl..) agus eagróidh siad iad ar thaobh amháin den limistéar imeartha. Beidh liathróid ag chuile imreoir. Ciceálfaidh gach duine a liathróid ag an am céanna chuig an taobh eile den limistéar chun earraí tí na himreoirí eile a leagadh. Ní mór na liathróidí a fháil ar ais agus iad a chiceáil arís. Lean leis an gcluiche go dtí go leagann imreoir amháin earraí tí an imreoir eile. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> • Má ta tú ag imirt i d'aonair, triail an oiread rud gur féidir a leagadh le linn tréimhse ama. • Má ta tú ag imirt i d'aonair, is féidir luach a shannadh ar na rudaí éagsúla. Rudaí beaga – 2 phointe, rudaí níos mó – 4 phointe. Cé mhéad pointe gur féidir a aimsiú le linn nóiméad amháin? • Tar éis duit an liathróid a chiceáil is féidir bogadh le hiarracht a bhlocáil. 		
Dialann Chorroideachais	I do dhialann chorroideachais liostaigh na gníomhaíochtaí ag a bhfuil scil na ciceála mar chuid de. Tarraing pictiúr den gníomhaíocht is fearr leat!		




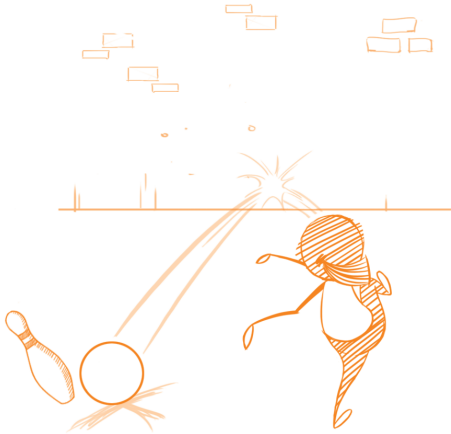
▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:
 An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Cuir pónaireán/péire stocaí burláilte /liathróid bheag bhog ar do chos, agus fliceáil suas isteach i mbosca/i gciseán í. Chun dúshlán níos mó a thabhairt duit féin is féidir liathróid a chiceáil ó do lámha/ón talamh isteach sa bhosca/sa chiseán.		
Fócas BSG	Inniu agus tú ag ciceáil... Lean leis an gcos i dtreo na sprice		
Cleachtadh ciceáil	Peil Aisphreabtha Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair cóin/scidil amháin agus liathróid amháin dó gach grúpa. Cuireann an chéad dalta a chón idir trí agus cúig mhéadar amach ón mballa laisbh dá limistéar imeartha sainithe. Cuireann sé a liathróid in aice leis an scidil agus ciceálann sé í. Is é an aidhm atá leis go mbuailfeadh an liathróid an scidil nuair a aisphreabann sí den bhalla. Má bhuailear an cón, cuirtear é méadar amháin níos faide ar shiúl ón mballa. Is féidir cúl-líne a leagan amach deich méadar siar ó bhalla an aisphreabtha. Aimsítear cúl nuair a éiríonn le dalta an cón a chur trasna na cúl-líne, méadar i ndiaidh méadair.		
Dúshlán sa Bhaile	X agus O Marcáil 9 mbosca ar an talamh ag úsáid cóin, cailc nó rópaí. Ciceáil pónaireán/péire stocaí burláilte/liathróid agus déan iarracht iad a chur i gceann de na boscaí. Marcáil an bosca sin le X nó O/dathanna difriúla. Lean ar aghaidh go dtí go bhfuil líne dhíreach X nó O agat.		
Dialann Chorpoideachais	Dear cluiche nó gníomhaíocht ina bhfuil an scil de chiceáil in úsáid. Cruthaigh córas scórala, rialacha agus bealach amháin gur féidir an cluiche a dhéanamh níos dúshlánaí.		



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:
 An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

