

Réamhrá

Is scil ghluaisluaile rithimeach í an **Cor i leataobh** ina n-aistrítear meachán ó chos go dtí an chos eile. Bítear i mbun scipeála i morán cluichí sa chlós súgartha agus tá sé tábhachtach i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt amhail rugbaí, cispheil agus damhsa. Ba choir díriú ar rithim céime/preibe seachas an luas nuair a bhítear ag foghlaim don chéadair.



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

Suíomh an choirp íseal.

Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Chun treo a athrú buail do chos, lúb an ghlúin agus tiomáin chun cinn ón taobh amuigh den chos.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Déan ar an dá thaobh é.

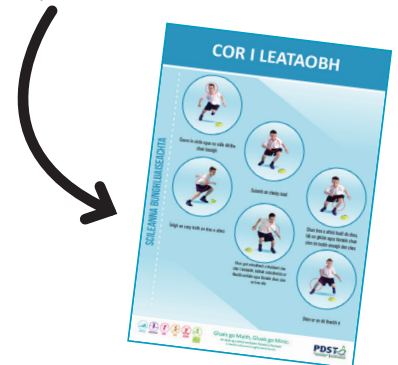
▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Cor i leataobh

Clliceáil [anseo](#) chun an físeán den SBG a fhéiceáil

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



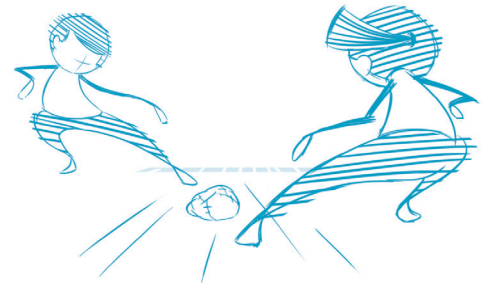
▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Líon Damhan Alla Aclaíochta Clúdaigh earraí difriúla le páipéar leithris. Nuair atá an líon damhan all déanta agat aimsigh bealaí difriúla le bogadh tríd an ngréasán. Déan cor i leathtaobh tríd áit nach bhfuil aon pháipéar leithris.			
Fócas BSG	Inniu agus tú ag cor i leataobh, dírig d'aire air...			
	Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh		Suíomh an choirp íseal	
Cleachtadh ar chor i leataobh	Ag Seachaint Cur síos ar an ngníomhaíocht Bain úsáid as dhá chón chun dhá líne deiridh a mharcáil agus iad thart ar chúig mhéadar óna chéile. Agus iad i mbeirteanna, seasann daltaí duine amháin i ndiaidh a chéile ag aon líne deiridh amháin. Ansin cuireann siad pónaireán thart ar thrí mhéadar os a gcomhair. Siúlann an chéad pháirtí sa líne i dtreo an phónaireáin, tugann siad cor ar dheis chun dul timpeall an phónaireáin agus téann siad ar aghaidh go dtí an líne deiridh. Ansin déanann a bpáirtí an rud céanna. Filleann siad agus tugann siad cor ar chlé chun dul timpeall an phónaireáin. De réir mar a mhothaíonn daltaí níos compordaí, athraigh luas an choir trí bhogshodar agus rith.			
Dúshlán sa Bhaile	Cor i leathtaobh Ceithre Phointe Socraigh 4 mharcóir le spás imeartha cearnógach a dhéanamh. Rith le patrún a dhéanamh bunaithe ar litreacha, X, L agus T mar shampla. Déan cor i leataobh agus tú ag casadh sna litreacha. Chun dúshlán níos mó a thabhairt duit féin is féidir leat rud éigin a bheith i do lámh agat, preab liathróid nó liathróid a chiceáil agus tú ag bogadh. Má tá duine éigin leat, cóipeáil an patrún atá déanta acu.			
Dialann Chorpoideachais	<ul style="list-style-type: none"> Le gníomhaíochtaí áirithe, caithfear cloí leis na rialacha le taitneamh a bhaint astu i gceart. An féidir leat smaoineamh ar aon ghníomhaíocht atá níos fearr nuair atá gach duine ag cloí leis na rialacha i gceart? Cén fáth? I do dhialann Corpoideachais, déan cur síos ar ghníomhaíocht atá déanta agat ina bhfuil ceacht saoil foghlamtha agat uaidh. 			



Gníomhaíocht Bhaile B

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Brúigh an Cnaipe Leag spotaí anseo agus ansiúd, i limistéir imeartha oscailte. Mura bhfuil spotaí agat d'fhéadfá ciorcal a tharraingt le cailc. Bí ag gluaiseacht timpeall an limistéir ag 'brú' an méid cnaipe gur féidir leat le cos amháin. Ná dearmad cor i leataobh a dhéanamh nuair a bhrúnn tú.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag cor i leataobh, dírig d'aire air...</p> <p>An chos a bhualadh, an glúin a lúbadh agus tiomáint ón taobh amuigh den chos chun an treo a athrú</p> <div data-bbox="687 595 887 846" data-label="Image"> </div>		
<p>Cleachtadh ar chor i leataobh</p>	<p>Néal Agus Mearbhall</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Leag dhá chearnóg amach (méadar amháin faoi mhéadar amháin) ag baint úsáid as ceithre chón i gcomhair gach cearnóige. Cuir marcóir spota i lár gach cearnóige. Ba cheart dhá mhéadar a fhágáil idir an dá chearnóg. Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B). Seasann beirt daltaí ar an marcóir spota i lár an dá chearnóg ar aghaidh a chéile. Is é aidhm na gníomhaíochta go ndéanfaidh Dalta B aithris ar ghluaiseachtaí Dhalta A. Teagmhaíonn Dalta A le cón ar bith agus déanann a pháirtí iarracht aithris a dhéanamh ar an ngníomh. Iarr ar na daltaí dul chun cinn a dhéanamh agus teagmháil le dhá chón, agus ansin trí chón, etc. Is é an aidhm atá ann néal agus mearbhall a chur ar an bpáirtí. Coinnigh fad gach gníomhaíochta ag tríocha soicind.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Má tá tú ag imirt i d'aonar tabhair uimhir do na cón agus cuir seiceamh de ghlanmheabhair • Déan cor i leataobh chun uimhir a thaispeáint • Cé mhéad cuaird cor i leataobh den chearnóg gur féidir leat a dhéanamh taobh istigh do 30 soicind? • Iompar/preab/druibleáil liathróid is tú ag cor i leataobh. <div data-bbox="1177 1144 1497 1559" data-label="Image"> </div>		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Ciceáil/Caith & Cor i Leataobh Leag amach limistéir imeartha atá thart ar 2 mhéadar ar leithead. Seas méadar ón mballa le liathróid. Ciceáil nó caith an liathróid i gcoinne an balla, bog i dtreo na liathróide agus déan cor i leataobh ón liathróid sula mbuaileann sé thú. Ná chas do dhroim ar an mballa le linn an dúshlán. Imir le páirtí más féidir. Má tá dúshlán sa bhreis uait bain úsáid as dhá liathróid. Má tá a thuilleadh dúshlán uait ina dhiaidh sin d'fhéadfá roinnt 'caimiléireacht' a thabhairt isteach san imirt. Lig ort go bhfuil tú ag déanamh cor i leataobh ar chlé sula ndéanann tú ceann ar dheis.</p>		
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Déan liosta de chúig ghníomhaíocht i do dhialann chorroideachais a bhaineann leas as an scil cor i leataobh.</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 C

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>5, 4, 3, 2, 1 Seachain! Rith le haghaidh 5 chéim agus déan cor i leataobh Scipeáil le haghaidh 4 chéim agus déan cor i leataobh Siúl le haghaidh 3 chéim agus déan cor i leataobh Preab le haghaidh 2 chéim agus déan cor i leataobh Léim uair amháin agus déan cor i leataobh. An féidir leat do cheann féin a cheapadh.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag cor i leataobh, dírig d'aire...</p> <p>á dhéanamh ar an dá thaobh</p>		
<p>Cleachtadh ar chor i leataobh</p>	<p>Dealbha Ceoil</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Iarr ar na daltaí a spás féin a aimsiú sa limistéar imeartha. Nuair a sheinntear an ceol bogann na daltaí timpeall na háite agus úsáid á baint acu as scil ghluaisluaile ar nós rith, preabadh, scipeála, léime, etc. Nuair a chastar dalta ar dhalta eile agus é ag déanamh a bhealach timpeall an spáis, ní mór dó cor i leataobh a dhéanamh chun é a sheachaint. Nuair a stopann an ceol ní foláir do dhaltaí cothromaíocht a fheidhmiú agus é a choinneáil fad a chomhairtear go dtí a cúig. Tosaigh an ceol arís agus athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear agus déan an gníomhaíocht arís.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Athraigh treo le buile an cheoil. m.sh: Déan cor ar chlé nó ar dheis ar gach ceathrú buile/nuair a chloiseann tú focail faoi leith (m.sh. 'siorc' san amhrán Báibín Siorc) • Cleachtaigh cor i leataobh chun cosán fíarlán a dhéanamh 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Buail agus seachain Seas os comhair ball clainne sa limistéar imeartha. Breathnaigh ar do phairtnéir. Déan cor i leataobh agus iad ag déanamh iarrachta do ghlúine a bhualadh. Cé mhéad buile a fuair siad i 30 soicind? Malartaigh ról agus imir arís. Chun é a dhéanamh níos deacra is féidir leis an mbeirt agaibh cor i leataobh a dhéanamh agus buile a thabhairt ag an am céanna.</p>		
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>I do dhialann chorpoideachais, dear agus tarraing cluiche clóis le cor i leataobh san áireamh.</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

