

### Réamhrá

Is ionann **léim** agus aistriú meáchan ó chos amháin nó dhá chos go dtí dhá chos. Maidir leis an léim i gcomhair airde, seastar go díreach agus ansin léimtear chomh hard agus is féidir. Má táthar chun an airde is airde a bhaint amach, tá sé tábhachtach go n-oibríonn na cosa agus na géaga le chéile chun an oiread fórsa a chruthú agus is féidir. Léimtear i gcomhair airde i líon mór cásanna, mar shampla, sa ghleacaíocht, sa damhsa agus léim i gcomhair na liathróide i gcluiche eipheile, cispheile nó peile Gaelaí nó má táthar ag iarraidh rud éigin a bhaint anuas ón tseilf uachtarach sa chistin.



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](http://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 cúí 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

Tosú leis na géaga ar chúl an choirp.

An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

#### Gníomhaíocht Bhaile B

Na géaga agus na cosa a dhíriú agus a shíneadh agus tú san aer

Na glúine, rúitíní agus cosa a lúbadh agus tú ag tuirlingt.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

#### Gníomhaíocht Bhaile C

Tuirlingt ar an dá chos.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



▶ **Léim i gcomhair airde**  
Clliceáil [anseo](#) chun an físeán den SBG a fhíceáil

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



▶ [Scanáil anseo don físeán](#)

**Gluais go Maith, Gluais go Minic:**

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

### Gníomhaíocht Bhaile A

<p><b>Réamhaclaíocht</b></p>	<p><b>Dísle Léimní</b>                  Rollaigh dísle agus déan léim de réir an liosta seo a leanas:                  1= Léim i gcomhair airde-chomh hard is gur féidir leat                  2= Léim peann luaidhe-lámha sínte thar do chloigeann                  3 =Léim chúbtha-glúine chuig do bholg                  4 = Réaltléim-lámha agus cosa sínte ar leataobh                  5 = Léim ghróigthe-glac suíomh íseal, cromtha ag an tús                  6 = Léim i gcomhair faid-chomh fada is gur féidir leat.</p>						
<p><b>Fócas BSG</b></p>	<p><b>Inniu agus tú ag léim i gcomhair airde, dírig d'aire air...</b></p> <table border="1" data-bbox="293 775 1479 1010"> <tr> <td data-bbox="293 775 695 1010"> <p><b>Tosú leis na géaga ar chúl an choirp</b></p> </td> <td data-bbox="695 775 887 1010"> </td> <td data-bbox="887 775 1289 1010"> <p><b>An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</b></p> </td> <td data-bbox="1289 775 1479 1010"> </td> </tr> </table>			<p><b>Tosú leis na géaga ar chúl an choirp</b></p>		<p><b>An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</b></p>	
<p><b>Tosú leis na géaga ar chúl an choirp</b></p>		<p><b>An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</b></p>					
<p><b>Cleachtadh léim i gcomhair airde</b></p>	<p><b>Casadh Agus Béicíl</b></p> <p><b>Cur síos ar an ngníomhaíocht</b>                  Abair le daltaí spás a fháil sa limistéar imeartha fad is a bheidh an ceol ag seinm. Nuair a deirtear 'Twist' san amhrán (nó féadfaidh an múinteoir 'Cas' a rá) caithfidh na daltaí léim agus rothlú san aer, tuirlingt go sábháilte agus leanúint ag bogadh timpeall. Nuair a deirtear 'Shout' san amhrán (nó féadfaidh an múinteoir 'Béic' a rá) ní mór do na daltaí go léir léim chomh hard agus is féidir leo san aer agus béiceadh chomh hard agus is féidir leo.</p> <p><b>Éagsúlachtaí:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oibríonn na hamhráin 'An Laoch-Geronimo' le TG Lurgan agus 'An Dreoilín' le Seán Monaghan go maith leis an ngníomhaíocht seo.</li> <li>• Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear idir gach léim-rith, scipeáil, sleaschéim.</li> <li>• Athraigh an cineál léime m/sh. caith liathróid san aer agus léim chun é a ghabháil gach uair a chloiseann tú an spríocfhocal (léim, cas, cat, dreoilín srl.)</li> </ul>						
<p><b>Dúshlán sa Bhaile</b></p>	<p><b>Léim Ard Piliúr</b>                  Leag piliúr nó cúisín amháin ar an talamh agus léim thairis é. Leag piliúr nua aníos ar an gceann eile gach uair a éiríonn leat. Cé mhéad piliúr gur féidir leat léim thairis in iomlán? Iarr ar bhall teaghlach imirt freisin.</p>						
<p><b>Dialann Chorpoideachais</b></p>	<p>Cathain agus cén áit a léimeann tú i gcomhair airde? Déan liosta do 5 chás nó uair a léim tú i gcomhair airde le linn cluichí, spórt nó gnáth imeachtaí laethúla. Tarraing pictiúr don ngníomhaíocht léim is fearr leat.</p>						



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



**Gluais go Maith, Gluais go Minic:**

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



### Gníomhaíocht Bhaile B

<b>Réamhaclaíocht</b>	<b>Léim le Balún</b> Caith/Buail balún suas san aer. Léim go hárd an oiread uaireanta is féidir sula mbuaileann an balún an talamh. Déan iarracht do scór a bhualadh gach uair. Chun é a dhéanamh níos deacra déan iarracht an balún a ghabháil sula mbuaileann sé an talamh.		
<b>Fócas BSG</b>	<b>Inniu agus tú ag léim i gcomhair airde, díriú d'aire air...</b>  <b>Na glúine, rúitíní agus cosa a lúbadh agus tú ag tuirlingt</b>		<b>Na géaga agus na cosa a dhíriú agus a shíneadh agus tú san aer</b>
<b>Cleachtadh léim i gcomhair airde</b>	<b>Dath Cártaí</b> <b>Cur síos ar an ngníomhaíocht</b> Iarr ar na daltaí seasamh i spás agus máirseáil ar an spota. Ag úsáid paca cártaí mór casann an múinteoir na cártaí ceann i ndiaidh ceann. Léireoidh gach cárta gníomhaíocht a dhéanfaidh na daltaí, agus léireoidh an uimhir cé mhéad de gach cleachtadh atá le déanamh acu: Muileata: Réaltléim   Hart: Léim chomh hard agus is féidir Triuf: Léim chomh fada agus is féidir   Spéireata: Leag lámh ar an talamh agus léim suas san aer  <b>Éagsúlachtaí:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabhair do ghníomhaíocht féin don Chleasaí nó Jeaic, an Banríon agus an Rí</li> <li>• Tabhair léimeanna difriúla do na dathanna cartáí difriúla. Mar shampla léim suas ar ardán sábháilte, léim ó ardán síos go sábháilte, léim ón ardán agus léim arís ar an bpointe tuirlingthe, léim agus beir ar liathróid san aer</li> </ul>		
<b>Dúshlán sa Bhaile</b>	<b>Léim 's cas an bhuidéil</b> Ceangail taobh amháin de théad scipeála/ribín/riteoga timpeall ar bhuidéal. Ceangail an taobh eile den téad sin timpeall ar do bhásta. Tosaigh leis an mbuidéal ar a thaobh ar an talamh. Léim i gcomhair airde agus déan iarracht an buidéal a tharraingt leat san aer, go dtuirlingeoidh an buidéal suas díreach.		
<b>Dialann Chorpoideachais</b>	Cruthaigh cluiche ina mbeidh an scil léim i gcomhair airde neadaithe ann. I do dhialann chorpoideachais, déan cur síos ar an gcluiche seo.		



▶ [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

<b>Réamhaclaíocht</b>	<p><b>Thairis, faoi agus timpeall</b> Déan rud gur féidir léim thairis, lámhacán faoi agus rith timpeall air ar nós cliath/dhá cathaoireacha le camán/scuab cailí ar barr. Le linn tréimhse ama de nóiméad amháin téigh thairis, faoi agus timpeall air chomh minic agus is féidir leat. Má ta dúshlán breise uait méadaigh airde an cliath agus déan iarracht do scór a shárú.</p>		
<b>Fócas BSG</b>	<p><b>Inniu agus tú ag léim i gcomhair airde, díriú d'aire air...</b></p> <p><b>Tuirlingt ar an dá chos</b></p> 		
<b>Cleachtadh léim i gcomhair airde</b>	<p><b>Léim Thar An Liathróid</b></p> <p><b>Cur síos ar an ngníomhaíocht</b> Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Tosaíonn grúpa amháin taobh istigh de limistéar imeartha áirithe. Seasann na daltaí eile timpeall an limistéir ar an taobh amuigh agus ceithre liathróid acu. Tógann na daltaí atá taobh amuigh den limistéar imeartha sealanna an liathróid a rolladh trasna an limistéir imeartha, agus caithfidh sí fanacht ar an urlár. Má thagann an liathróid ina dtreo, caithfidh na daltaí atá taobh istigh den limistéar imeartha léim thar an liathróid chun imeacht uathí. Má bhuaileann an liathróid dalta faoin nglúin, caithfidh sé dul isteach sa ghrúpa atá taobh amuigh den limistéar imeartha. Nuair a théann an liathróid trasna an limistéir, glacann na daltaí atá ar an taobh eile léi agus rollann siad ar ais í. Tosaítear an cluiche arís le grúpa eile sa lár nuair atá na daltaí uile sa limistéar taobh amuigh.</p>  <p><b>Éagsúlachtaí:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Má tá tú i d'aonair is féidir an liathróid a chaitheamh/chiceáil/bhualadh in aghaidh balla agus léim in airde nuair fhilleann an liathróid.</li> <li>Iarr ar ball clainne an liathróid a rolladh chun go léimfeá thairis</li> <li>Úsáid liathróidí de méideanna éagsúla.</li> <li>Úsáid scileanna éagsúla chun an liathróid a sheachaint agus é ag teacht ar ais chugat. M.sh rith agus léim, cor i leataobh.</li> </ul>		
<b>Dúshlán sa Bhaile</b>	<p><b>Suas, suas agus imithe</b> Le pairtnéir, chun airde do léim a thaifead, léim go cliathánach in aice le balla agus teagmhaigh an balla le do lámh. De rogha air sin is féidir léim in airde agus an pointe is airde ar an mballa a mharcáil le cailc nó nóta greamach i do lámh. Déan é seo gach lá den tseachtain, an bhfuil feabhas ag teacht ar do léim?</p>		
<b>Dialann Chorroideachais</b>	<p>Fiosraigh cérbh iad na curiarrachtaí dhomhanda reatha léim i gcomhair airde fir agus mná. Taifead na faid i do dhialann chorroideachais agus tomhais iad ar an mballa sa bhaile.</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



# LÉIM I GCOMHAIR AIRDE



## Jumping for Height



Na súile dírithe ar aghaidh nó suas, ceann suas agus droim díreach le linn na léime



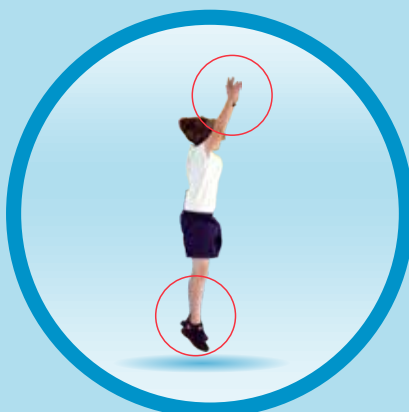
Crom leis na glúine lúbtha agus na géaga taobh thiar den chorp



Síneann na cosa le fórsa agus díríonn siad san aer



Luascann na géaga chun tosaigh agus aníos agus bíonn siad ag teacht leis na cosa



Síneann na géaga agus na cosa chomh fada agus is féidir sa chéim eitle



Lúbann na rúitíní, na glúine agus na cromáin ag an tuirlingt chun an tuairt a mhaolú



Tuirlingítear ar an dá chos, gan níos mó ná céim amháin i dtreo ar bith, leis an tuirlingt a smachtú



**Gluais go Maith, Gluais go Minic:**

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

