

Réamhrá

Is ionann **preabadh** agus gníomh leanúnach atá cosúil le ráib ina n-éirítear den talamh agus ina dtuirlingítear ar an talamh arís ar an gcos chéanna. Is tábhachtach máistreacht a fháil ar an scil seo ar mhaithe le stiúradh sábháilte an choirp e.g. má chuirtear de do chothrom thú nó má imíonn so chosa uait. Bítear i mbun scil an phreabtha i gcuid mhór gníomhaíochtaí praiticiúla, lena n-áirítear léim agus tuirlingt tráth liathróid a ghabháil, preabscór a thriail i gcluiche cispheile, nuair a bhítear ag imirt chleas na bacóide nó nuair a bhítear ag damhsa. Is cuid de mhórán scileanna bunghluaiseachta eile é freisin lena n-áirítear scipeáil, léim agus bualadh leis an gcos.

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

Éirigh in airde agus tuirling ar an gcos chéanna ag tiomáint ó úlla na coise.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

An chos eile a luascadh ag teacht leis an gcos atá ag preabadh.

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

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Beidh na géaga lúbtha ag an uilinn, ag luascadh siar le chéile ar dtús. Cuidíonna na méid sin leis an gcos fórsa a chruthú.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Preabadh

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>Réamhaclaíocht</p>	<p>Socraigh na stocaí Leag amach roinnt stocaí/pónaireáin ar thaobh amháin den limistéir imeartha. Ag tosú ar an taobh eile, rith, cosnacht, go dtí na stocaí. Píoc suas na stocaí le do mhéara cosa amháin agus preab go dtí an tús. An mó stocaí gur féidir leat a bhailiú i 60 soicind? D'fhéadfá pónaireán a chur ar chos amháin agus preabadh go dtí an tús.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag preabadh, déan cinnte ...</p> <p>Éirí de thalamh agus tuirlingt ar an gcós chéanna</p>		
<p>Cleachtadh Preabadh</p>	<p>Preabadh a Fhiosrú</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Aimsíonn na daltaí spás sa limistéar imeartha. Iarr ar na daltaí preabadh a chleachtadh ar bhealaí difriúla, ag úsáid na leideanna seo a leanas: • Preabaigí ar an spota, chun tosaigh, ar gcúl, go cliathánach • Casaigí san aer agus tuirlingigí leis na glúine lúbtha • Preabaigí chomh ciúin/glórach/mall agus is féidir - ag athrú idir tuirlingtí crua agus boga • Preabaigí thar rópa • Preabaigí suas is anuas ar spota gluaiseachta • Preabaigí timpeall ar na cóin • Preabaigí ar leibhéil dhifriúla - chomh hard agus is féidir, le cúpla preab beag nó ag airde mheasartha • Preabaigí chomh fada agus is féidir ó thaobh faid de • Cleachtaigí a bheith ag preabadh le páirtí, ag déanamh aithris ar a gcuid preab.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bain úsáid as an dhá chos le haghaidh preabadh. 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Preab Foirne Iarr ar an gclann an cluiche seo a imirt leat. Seasáig i líne ar imeall an limistéar imeartha. Tógann an chéad duine trí phreab chomh fada agus gur féidir. Cuireann an dara imreoir cóin ar an talamh san áit sin agus tógann siad trí phreab ón gcóin. Bogtar an cóin arís go dtí an áit nua. Leanann an cluiche ar aghaidh go dtú go bhfuil an fhoireann ar fad thar an líne. Má tá tú ag imirt leat féin, cuir cóin síos tar éis trí chéim agus ansin tóg trí phreab eile.</p>		
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Cathain agus cén áit a phreabann tú? I do dhialann chorroideachais, déan cur síos ar na huaireanta ar fad a phreabann tú i rith gníomhaíochtaí spóirt sa bhaile agus i gclós na scoile.</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

Réamhaclaíocht	Rollaigh agus Preab: Rollaigh díse agus déan preabadh de réir an liosta seo a leanas: 1: preab leis an gcos dheas 2: preab leis an gcos chlé 3: preab, caith agus gabh 4: preab is tú ag preabadh liathróide 5: preab thar líne 6: preab is tú ag bualadh do bhosa						
Fócas BSG	Inniu agus tú ag preabadh, déan cinnte ... <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td data-bbox="296 622 695 862"> An chos eile a luascadh ag teacht leis an gcos atá ag preabadh </td> <td data-bbox="695 622 887 862"> </td> <td data-bbox="887 622 1286 862"> An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh </td> <td data-bbox="1286 622 1481 862"> </td> </tr> </table>			An chos eile a luascadh ag teacht leis an gcos atá ag preabadh		An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh	
An chos eile a luascadh ag teacht leis an gcos atá ag preabadh		An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh					
Cleachtadh Preabadh	Cleas na Bacóide Cur síos ar an gníomhaíocht Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Tabhair píosaí cailce do gach grúpa agus iarr orthu eangach Chleas na Bacóide a tharraingt. Agus iad ag úsáid a neangaí, tógann grúpaí sealanna le himirt. Caitheann gach dalta pónaireán isteach i gcearnóg a haon, déanann siad truslógacht thar chearnóg a haon go cearnóg a dó agus déanann siad truslógacht suas tríd na huimhreacha i seicheamh sula léimeann siad le dhá chos ar 'Baile'. Ansin déanann siad truslógacht síos tríd an seicheamh, piocann siad suas an pónaireán agus déanann siad truslógacht amháin. Déan arís é tríd an bpónaireán a chaitheamh isteach i gcearnóg 2, truslógacht a dhéanamh thar an gcearnóg sin agus mar sin de. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Bain úsáid as do chos dheas agus do chos chlé is tú ag preabadh. Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear is tú ag filleadh abhaile-rith, scipeáil, léim, sleaschéim. Caith pónaireán/cloch bheag/caipín buidéil/cnaipe ar an eangach Chleas na Bacóide agus déan preabadh chomh fada leis an uimhir sin. Use tape or spot markers instead of chalk to make the Hopscotch grid Bain úsáid as téip nó marcóirí spota in áit an chailc chun an eangach Chleas na Bacóide a thógáil. Déan iarracht an cúrsa a chomhlíonadh taobh istigh d'am faoi leith. Cruthaigh do leagan féin do Chleas na Bacóide. 						
Dúshlán sa Bhaile	Seilg na hUimhreach: Cuir lipéid 1-10 ar earraí tí éagsúla. Bí ag gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha ag baint úsáid as pé scil ghluaisluaile gur mian leat-siúl, rith, scipeáil nó léim. Nuair a chloistear 'seilg na huimhreach' caithfear preabadh a dhéanamh agus teacht ar an méid uimhir gur féidir leat taobh istigh do 60 soicind. Suimigh na huimhreacha le chéile is tú ag preabadh chun spriocuumhir faoi leith a dhéanamh. Imir le duine eile ag an am céanna, cé agaibh a shroicheann an spriocuumhir i dtosach. Breathnaigh ar an limistéir imeartha agus na huimhreacha roimh ré. Oibrigh amach an bealach is tapúla chun na huimhreacha is mó a bhaint amach sa tréimhse ama is lú is tú ag preabadh. Imreoir amháin: Cad é an uimhir is mó gur féidir leat a shuimiú taobh istigh do 60 soicind is tú ag preabadh.						
Dialann Chorpoideachais	Dear do chluiche preabadh féin. Imir é le do theaghlach agus roinn é le daoine eile.						



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>Scaip amach rudaí éagsúla laistigh den limistéar imeartha, roghnaigh trí dathanna agus lean na treoracha seo:</p> <p>Dearg – preab</p> <p>Gorm – léim</p> <p>Glas – Céime preibe (Seas ar cos amháin, léim agus tuirling ar an chos eile)</p> <p>Ag leanúint na treoracha bog ó rud amháin go dtí rud eile, rogha eile atá agat ná cailc a úsáid chun marcanna a tharraingt ar an talamh.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag preabadh, déan cinnte ...</p> <p>Go bhfuil na uillinneacha lúbtha ag 90 céim agus á luascadh chun cabhrú leis an bpreabadh</p>		
<p>Cleachtadh Preabadh</p>	<p>Liathróid Phreabtha</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar (dhá bheirt). Tabhairt fonsa agus liathróid leadóige do gach grúpa. Iarr ar gach grúpa an fonsa a leagan ar an urlár i spás, le beirt amháin ina seasamh ar thaobh amháin agus an bheirt eile ina seasamh ar an taobh eile. Is é an aidhm an liathróid a phreabadh san fhonsa ionas go ngabhfaidh an bheirt eile í, agus iad ag preabadh. Nuair a bheidh an liathróid curtha ar aghaidh deich n-uaire (i.e. gur ghabh an bheirt eile í), féadfaidh an grúpa sos a ghlacadh. Má phreabann an liathróid uathu, tosaídís arís ag a haon.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preab ar an cos dheas agus chlé • Déan ciorcal le cailc nó téad scipeála • Méadaigh/laghdaigh an fad ón gcorcal • Úsáid liathróidí de méideanna éagsúla 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Dúshlán Preab agus Caith:</p> <p>Scaip amach rudaí éagsúla mórthimpeall an limistéar imeartha ionas gur féidir preab thairis nó timpeall orthu (téada scipeála, liathróidí, clochaí beaga srl.) Preab tríd an gcúrsa agus nuair a shroicheadh tú an taobh eile, caith mála pónairí/liathróid/stocaí rolltha isteach i mbuicéad. Má dheánann tú teagmháil le rud ar bith agus tú ag preabadh caithfear tosaigh arís ón túsphointe. Tar éis rud a chaitheamh sa bhuicéad rith ar ais chuig an líne thosaithe agus preab tríd an gcúrsa arís. Tabhair cuireadh don chlann uilig páirt a ghlacadh sa dúshlán seo. Cé atá in ann an méid is mó rudaí a chur isteach sa bhuicéad?</p>		
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>I do theach, fiosraigh an méid uair gur gá duit preab ó do seomra leapa chuig an leithris. I do dhialann chorroideachais scríobh síos an méid preaba.</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



Éirigh in airde agus tuirling ar an gcos chéanna, ag tiomáint ó úll na coise



Beidh na géaga lúbtha ag an uillinn, ag luascadh siar le chéile ar dtús agus ag luascadh chun tosaigh agus aníos go tréan ina dhiaidh sin – cuidíonn an méid sin leis an gcos fórsa a chruthú



Luascann an chos tacaíochta in am leis an gcos atá ag léim



Ba chóir go mbeadh an ceann agus an chabhail socair agus ba chóir go mbeadh na súile ag amharc chun tosaigh



Lúb an chos tacaíochta beagáinín ar thuirlingt agus díriú í ar éirí



Cleacht ar an gcos dheas agus ar an gcos chlé araon ionas go mbeifear cumasach ar an dá chos



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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