

Réamhrá

Tá an **Chothromaíocht** ríthábhachtach san fhorbairt fhisiciúil go léir. Foroinntear an chothromaíocht ina dhá chatagóir: cothromaíocht statach agus cothromaíocht idirghníomhach. Nuair a bhítear ag cothromú ar leathchois, caithfidh an meáchanlár a bheith thar an mbonn tacaíochta. Cinntigh go mbíonn dóthain spás pearsanta ag na páistí agus cothromaíocht á déanamh acu.



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 sa bhaile:

Gníomhaíocht Bhaile A

Ceann socair, na súile dírithe ar aghaidh ar sprioc agus géaga chomh socair agus is féidir

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Cosa socair agus bonn na coise cothrom ar an talamh

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

An chos nach bhfuil tacaíocht aici lúbtha agus gan í i dteangmháil leis an gcos a bhfuil tacaíocht aici

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Cothromaíocht

Clíceáil [anseo](#) chun an físeán den SBG a fheiceáil

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



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

▶ [Scanáil anseo don físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile A

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Rolaí Polaí: Luíonn na páistí siar ar an talamh agus a ngéaga lena dtaobhanna agus a gcosa le chéile. Iarr ar na páistí cothromaíocht ar a dtóin a fhiosrú ag úsáid na dtreoracha seo a leanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuachaigí sibh féin i liathróid, ag tarraingt na glúine isteach chuig an gcliabhach agus cuirigí na géaga timpeall na gcos • Rollaigí ó thaobh go taobh go deas réid • Rollaigí siar is aniar ag coinneáil na ngéag timpeall na gcos go dtí go suíonn sibh aníos i gceart • Ardaigí na cosa ón talamh ag coinneáil na nglúine gar don chliabhach. An bhfuil sibh in ann cothromaíocht a dhéanamh mar seo? • Síinigí amach na géaga ar an taobh agus dírigí na cosa amach os bhur gcomhair gan ligean do na cosa teagmháil a dhéanamh leis an talamh. An bhfuil sibh in ann cothromaíocht a dhéanamh mar seo? • Tarraing na glúine isteach chuig do chliabhach arís agus rollaigí síos ar an urlár go deas réidh arís. 		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Ceann socair agus na súile dírithe ar aghaidh ar sprioc</p>		<p>Géaga chomh socair agus is féidir</p>
<p>Cleachtadh ar Chothromaíocht</p>	<p>Siúil ar an Líne</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Siúlann na daltaí ar líne ar an urlár (ba chóir go mbeidh an líne seo péinteáilte ar an urlár, nó is féidir stiall téipe nó líne macóirí spota a úsáid). Iarr ar na daltaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • casadh thimpeall go hiomlán ag an lár gan cothromaíocht a chailleadh nó gan titim den líne • an tasc a chur i gcrích lena shúile dúnta (i mbeirteanna agus dalta amháin mar threoraí) • cruth a choinneáil agus chomhaireamh go dtí a trí fad is a dhéanann siad cothromaíocht ar an líne. <p>Éagsúlachtaí</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'fhéadfá téad scipeála, colbha íseal nó cailc chun líne a dhéanamh • Cuardaigh líne i dtíleanna na cistine, ar urláir adhmaid, ar chairpéad, i do ghairdín, ar an gcosán nó ar do chabhsán. Ná húsáid línte ar an mbóthar • Déan preabadh, scipeáil, sleaschéim, siúl, léim (dhá chos - dhá chos, dhá chos - cos amháin, cos amháin - dhá chos, cos amháin - cos amháin) léim & casadh 90/180/360 céim idir an siúl ar na línte • Samhlaigh go bhfuil tú sa sorcas - siúl an líne ar nós téadchleasaí, déan cothromaíocht roimh agus tar éis an téad a thrasnú 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Cleacht cothromaíochtaí a dhéanamh i d'aonar, le páirtí agus i ngrúpa. Clliceáil Anseo le haghaidh roinnt smaointí nó déan taighde ar níos mó ar líne.</p>		
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Liostaigh na spóirt agus gníomhaíochtaí go léir ina bhfuil cothromaíocht an-thabachtach.</p>		



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)


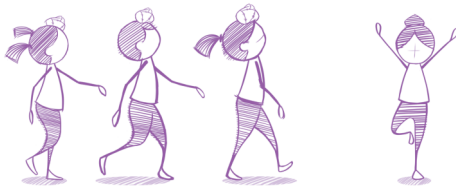


Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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



Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	<p>Léim, tuirling & greamaigh</p> <ul style="list-style-type: none"> Léim ó chos amháin-cos amháin (céim léim) go cos eile, tuirling agus coinnigh do chothromaíocht Léim ó dhá chos-tuirlingt dhá chosa, tuirling agus coinnigh do chothromaíocht Léim ó chos amháin--tuirlingt dhá chosa, tuirling agus coinnigh do chothromaíocht <ul style="list-style-type: none"> Léim ó dhá chos-tuirlingt cos amháin, tuirling agus coinnigh do chothromaíocht An féidir leat cothromaíocht a dhéanamh le do shúile dúnta, leathnaigh fad na léime, léim chun tosaigh, léim ar chlé agus ar dheis 	
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag cothromaíocht, díriú isteach ar...</p> <p>Coinnigh na cosa chomh socair agus is féidir agus an chos seasta cothrom ar an talamh</p> 	
Cleachtadh ar Chothromaíocht	<p>Cothromaíocht Pónaireáin</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Imlínigh limistéar mór imeartha trí chóin a úsáid. Tabhair cuireadh do thriúr daltaí a leaist a chur ar na daltaí eile agus tabhair cuireadh do thriúr dhaltaí eile bheith ina dtarrthálaithe. Coinníonn na daltaí eile pónaireán cothrom ar a gcinn ina n-áit féin sa limistéar. Nuair a thugtar chomhartha dóibh siúleann nó ritheann na daltaí timpeall an limistéar agus iad ag iarraidh leaist a sheachaint. Má chuirtear leaist ar dhaltaí nó má dhéanann a bpónaireán teagmháil leis an talamh stadann siad agus déanann siad cothromaíocht statach agus a gcuid lábh sínte amach taobh leo go scaoileann na tarrthálaithe iad.</p>  <p>Éagsúlachtaí</p> <ul style="list-style-type: none"> Is féidir le daltaí an ghníomhaíocht seo a imirt ina (h)aonar agus iad ag siúl ó thaobh amháin den limistéir imeartha go dtí an taobh eile leis an mála pónaireáin ar a chloigeann. Coinnigh cothromaíocht ar feadh 5 soicind agus fill ar an tús má thiteann sé Bain úsáid as tuáille fillte, mála pónaireáin baile nó slipéar in áit mála pónaireáin Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear go rith, scipeáil, preabadh nó cor i leataobh Bí ag gluaiseacht ar leibhéal agus conairí éagsúla (cuartha, fiarlánach, díreach, ar nós bíse) is tú ag iompar an mála pónaireáin ar do chloigeann Bí ag taisteal tríd cúrsa bacainní baile agus tú ag cothromú rud éigean ar do chloigeann 	
Dúshlán sa Bhaile	<p>Leag amach roinnt marcálaí sa limistéir imeartha. Gluais ó mharcálaí go marcálaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cosúil le long (gluais le do thóin, lámha agus cosa)-dein cothromaíocht le 5 bhall coirp Cosúil le siorc (gluais le do bholg, lámha agus cosa ar an talamh)-dein cothromaíocht le 4 bhall coirp Cosúil le béar (gluais le do lámha, cosa agus bolg i 	<p>dtreo na talún)-dein cothromaíocht le 3 bhall coirp</p> <ul style="list-style-type: none"> Cosúil le portán (gluais le do lámha, cosa agus bolg i dtreo na spéire)-dein cothromaíocht le 2 bhall coirp Cosúil le cruimh chabáiste (mar an gcéanna leis an mbéar ach bogann do lámha agus cosa in ord)-dein cothromaíocht le ball coirp amháin <p>Bí ag cleachtadh le ball clainne freisin.</p>
Dialann Chorpoideachais	<ul style="list-style-type: none"> Tarraing na cothromaíocht a rinne tú inniu agus ciorclaigh na baill beatha éagsúla a d'úsáid tú. Dein taighde ar 'íoga leanaí' ar líne agus bí ag cleachtadh le ball clainne. 	



▶ [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>Cruthanna Ainmhithe: Déan cruthanna difriúla, fan mar sin ar feadh cupla soicind. Cén fhad a bhfuil tú in ann na cruthanna seo a a dhéanamh?</p> <p>Sioráf: Cosa le chéile, na guaillí taobh le do chluasa. Dírig na lámha agus sín chomh h-ard agus is féidir</p> <p>Réalt: Cosa fad do chromáin óna chéile, lámha ag síneadh díreach amach</p> <p>Cathaoir: Suigh ar do ghogaide le do lámha amach romhat. Ba chóir go mbeadh do chliabhrach chomh 'bródúil le péacóg'.</p> <p>Frog: Suigh ar do ghogaide le do ghlúine taobh istigh de do ghuailí.</p> <p>Droichead: Ón bhfrog, sín na lámha amach romhat agus ardaigh do thóin le droichead a dhéanamh</p>	<p>Rón Leisciúil: Leis na cosa agus na cromáin ar an talamh, ardaigh do ghuailí agus do chloigeann le na lámha le go mbeidh do bholg ardaithe ón talamh</p> <p>Gráinneog: Brúigh do thóin siar ar do shála, le do chloigeann agus do lámha ar an talamh amach romhat</p> <p>Cruth L: Suigh ar an talamh agus déan an litir L le na cosa dírithe amach romhat agus le droim dhíreach. Samhlagh go bhfuil sreangán ó do chloigeann do do tharraingt suas díreach</p> <p>Féileacán: Suigh ar an talamh, lúb na cosa agus oscail amach iad le cruth diamant a dhéanamh le do chosa le chéile. Beir greim ar na rúitíní agus brúigh na cosa síos i dtreo na talún leis na h-uillinneacha</p>
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag coithromaíocht, dírig isteach ar...</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>An chos nach bhfuil tacaíocht aici lúbtha agus gan í i dteangmháil leis an gcos a bhfuil tacaíocht aici</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> </div> </div>	
<p>Cleachtadh ar Chothromaíocht</p>	<p>Dealbha Ceoil</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Iarr ar na daltaí scaipeadh amach sa limistéar imeartha agus spás a aimsiú. Nuair a sheinntear an ceol bogann na daltaí timpeall na háite agus úsáid á baint acu as scil ghluaisluaile a roghnaíonn an múinteoir. Mol dóibh na daltaí eile a sheachaint. Nuair a stopann an ceol ní mór do dhaltaí coithromaíocht a fháil agus stadadh ar feadh deich soicind. Ní mór d'aon dalta a bhogann cúig sheac léimní a dhéanamh sula nglacann siad páirt sa chluiche arís.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> </div> <p>Éagsúlachtaí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Athraigh an scil ghluaiseachta a úsáidtear: siúl, rith, scipeáil, preabadh srl • Athraigh luas an cheoil agus déan iarracht bogadh in am leis an rithim • Chun an dúshlán a dhéanamh níos mó, nuair atá tú ag déanamh coithromaíochta, cur do lámh/cos ar liathróid, leabhar srl 	
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Roghnaigh téama agus cur seicheamh gluaiseachta agus coithromaíochta le chéile agus déan cleachtadh air sa mbaile le duine i do chlann, mar shampla an sorcas. Bog cosúil le h-eilifint, déan coithromaíocht cosúil le duine ag téadchleasaíocht, siúl ar an téad rite, léim cosúil le fear grinn, déan coithromaíocht cosúil le cleasgheacaí, preab agus luasc cosúil le moncaí, déan coithromaíocht cosúil le lámhchleasaí.</p>	
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Déan taifead ar an seicheamh, roghnaigh téamaí difriúla (ócáid spóirt, laethanta saoire) agus cruthaigh ceann eile.</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

