

Réamhrá

Is scil láimhsithe í an **ghabháil** a bhfuil dlúthbhaint aici leis an gcaitheamh. Caithfear a bheith in ann gabháil le bheith in ann páirt a ghlacadh i gcluichí ar nós peil ghaelach, cispheil, rugbaí, iománaíocht, daorchluiche, gleacaíocht rithimeach agus cluichí sa chlós súgartha. Tá sé ríthábhachtach go gcleachtfaí le trealamh de mhéideanna difriúla ionas go gcuirfí cumas na gabhála chun cinn.



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

Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Ba chóir an rud a ghabháil agus a smachtú leis na lámha amháin.

Bíodh na méara agus na lámha scaoilte agus cuachta beagán chun an rud a ghlacadh.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Lúbann na huillinneacha ag 90 céim ar a laghad chun an tuairt a mhaolú.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Caitheamh

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

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>Aer-rothlú buidéal: Sa limistéar imeartha déan trí ghníomhaíocht aclaíochta msh: léim, céim shínte, léim réaltchruthach, gróigeadh. Le haghaidh gach 3 aclaíocht, tuilleann tú trí sheans an buidéal a aer-rothlú. Buidéal, aon triain lán le huisce, caite san aer. Déan iarracht go dtuirlingeoidh sé ina sheasamh ar a bun nó barr. An mó uair gur féidir leat an buidéal a aer-rothlú in aon nóiméad amháin? An féidir leat do churiarracht féin a shárú?</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag gabháil, déan cinnte go bhfuil...</p> <table border="1" data-bbox="252 667 1546 929"> <tr> <td data-bbox="252 667 686 929"> <p>Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil</p> </td> <td data-bbox="686 667 893 929"> </td> <td data-bbox="893 667 1327 929"> <p>Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála</p> </td> <td data-bbox="1327 667 1546 929"> </td> </tr> </table>			<p>Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil</p>		<p>Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála</p>	
<p>Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil</p>		<p>Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála</p>					
<p>Cleachtadh ar Chaitheamh</p>	<p>Suí agus Preabadh</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Iarr ar na daltaí suí ar an talamh lena gcosa scartha. Bíonn liathróid ag gach dalta. Preabann na daltaí an liathróid ar an talamh go rachaidh sí chuig airde a gcinn agus gabhann siad í arís sula mbuaileann an liathróid an talamh. Iarr ar na daltaí an lámh a úsáidtear chun an liathróid a phreabadh nó a ghabháil a mhalartú, e.g. preabaigí an liathróid leis an lámh chlé amháin agus gabhaigí an liathróid leis an lámh dheis amháin; preabaigí le lámh amháin agus gabhaigí leis an dá lámh. Tar éis tamaill, iarr ar na daltaí é seo a chleachtadh agus iad ina seasamh.</p> <div data-bbox="558 1276 1228 1500" style="text-align: center;"> </div> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agus tú i do shuí, preab an liathróid ar an talamh. Ardaigh tú féin chuig do ghlúine go tapaidh sula ngabhann tú é arís. • Agus tú ar do ghlúine preab an liathróid. Seas suas go tapaidh sula ngabhann tú ar an liathróid. • In áit liathróid, is féidir leat péire stocaí, teidí nó piliúir a úsáid. Tar éis duit iad a chaitheamh san aer caithfear iad a ghabháil sula mbuaileann siad an talamh arís. 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Úsáid buicéad, ciseán, bosca nó mála chun liathróid a ghabháil. D'fhéadfadh ball clainne an liathróid a chaitheamh. D'fhéadfá an liathróid a chaitheamh in aghaidh an mballa nó san aer. Cleachtaigh i d'aonar ag baint úsáide as teidí, caite san aer, agus gafa le ceann de na rudaí thuasluaite.</p>						
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>I do dhialann chorpoideachais, liostaigh 5 imeachtaí an lae nó spóirt ina bhfuil gabháil tábhachtach. Tarraing pictiúr den gníomhaíocht gabhála is fearr leat.</p>						



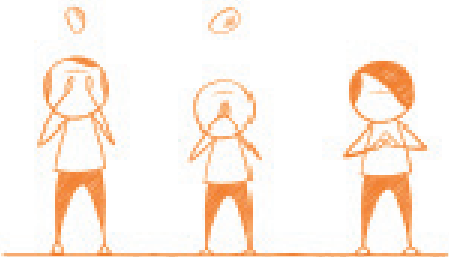
▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



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



Gníomhaíocht Bhaile B

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Portáin agus Báid</p> <p>Lig ort gur bád tú, ag suí go cothrom le do thóin ar an talamh agus do chosa san aer. Tóg leat mála plaisteach/scaif nó pónaireán (bain úsáid as rís agus mála ceapaire chun do cheann féin a thógáil) má tá dúshlán sa bhreis uait. Bain úsáid as lámh amháin chun an rud a chaitheamh thar do bholg agus trasna do chorp (an bád). Déan iarracht an rud a chaith tú a ghabháil leis an lámh eile. Cé mhéad gabháil gur féidir leat baint amach taobh istigh d’ am faoi leith? Chun dúshlán sa bhreis a thabhairt duit féin glac suíomh portán le do bholg i dtreo na spéire agus tú ag cothromú ar do lámha agus cosa.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Ba chóir an rud a ghabháil agus a smachtú leis na lámha amháin</p>		<p>Na méara agus na lámha a bheith scaoilte agus cuachta beagán chun an rud a ghlacadh</p> 
<p>Cleachtadh ar Chaitheamh</p>	<p>Beir Greim Air Más Féidir Leat!</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Tabhair pónaireán do gach dalta agus iarr orthu é a chaitheamh san aer agus é a ghabháil fad is atá siad fós ina seasamh gan bogadh. Cuir roinnt de na dúshlánacha seo a leanas leis an ngníomhaíocht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cé mhéad gabháil a chomhaireann sibh sula dtiteann an pónaireán? • An bhfuil sibh in ann bualadh bos a dhéanann sula ngabhann sibh an pónaireán? • An bhfuil sibh in ann bualadh bos a dhéanamh faoi chos sula ngabhann sibh an pónaireán? • An bhfuil sibh in ann casadh timpeall sula ngabhann sibh an pónaireán? <p>Iarr ar na daltaí siúl timpeall, fós ag caitheamh an phónaireáin san aer agus á ghabháil. Comhaireann daltaí cé mhéad gabhála a dhéanann siad agus iad ag siúl. Lean ar aghaidh ag tabhairt treoracha do na dúshlánacha sula ngabhann an pónaireán, cuir i gcás bualadh bos, na méara a chliceáil, lámh a chur ar an talamh, casadh timpeall, etc.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bain úsáid as stocaí, teidí, balún, mála plaisteach nó piliúr in áit liathróid. • Caith rud éigean san aer, suí agus seas arís chomh tapaídh agus is féidir leat sula ngabhann tú é arís. • Caith rud éigean san aer, rith chomh fada le sprioc agus ar ais sula ngabhann tú é arís. 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Dúshlán Gabhála Cispheile Tí</p> <p>Tóg fonsa cispheile tí le cúnaimh duine fásta. Beir leat bosca cairtchláir agus bain gach liopa seachas ceann amháin. Cuir an liopa seo ar bharr doras sula ndúnann tú é. Déanann duine amháin iarracht péire stocaí a chaitheamh tríd an fonsa agus déanann an duine eile iarracht iad a ghabháil sula mbuaileann siad an talamh.</p>		
<p>Dialann Chorroipeachais</p>	<p>Déan taifead ar na difríochtaí a thug tú faoi deara nuair a bhí tú ag gabháil liathróidí éagsúla. Cén ceann a thug an dúshlán is mó duit, cad é an ceann is éasca? Cén fáth?</p>		



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)

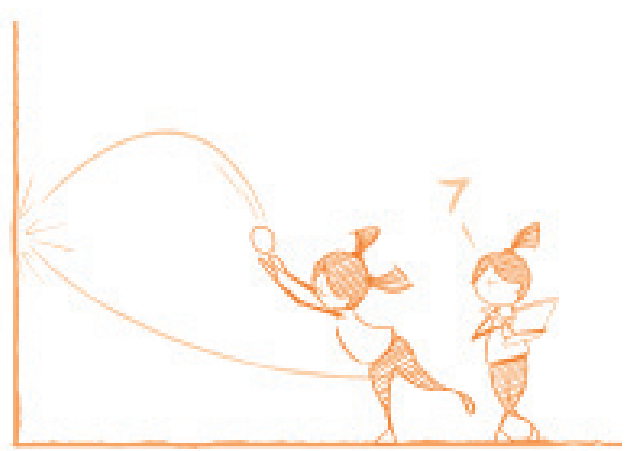


Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Gníomhaíocht Bhaile C

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Dúshlán Ghabhála</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agus tú i do sheasamh, preab an liathróid, cas 360 céim agus beir ar an liathróid arís. - Agus tú i do sheasamh, preab an liathróid, leag do lámha ar an talamh agus beir ar an liathróid arís. <p>Lig don liathróid preabadh 2-3 uair sula mbogtar ar aghaidh go preab amháin. Athraigh airde na bpreab ag úsáid níos mó iarrachta agus tú ag preabadh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuir mála pónaire ar bharr liathróide (liathróid chispheile mar shampla). Lig dóibh titim ag an am céanna. Déan iarracht an mála pónaire a ghabháil tar éis don liathróid preabadh agus sula mbuaileann sé an talamh. <p>Cuir péire stocaí atá curtha le chéile ar chos amháin. Fliceáil na stocaí suas san aer le do chos agus déan iarracht iad a ghabháil. Athraigh go dtí an chos eile agus cuir suas níos airde san aer na stocaí. Déan é seo i do shuí nó i do sheasamh.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Lúbann na huillinneacha ag 90 céim ar a laghad chun an tuairt a mhaolú</p>		
<p>Cleachtadh ar Chaitheamh</p>	<p>Seachtanna</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B) agus tabhair trí mhéadar de bhalla do gach beirt. Déanann Dalta A an ghníomhaíocht fad is a chomhaireann Dalta B dóibh. Is é atá mar aidhm leis an ngníomhaíocht ná an liathróid leadóige a chaitheamh in aghaidh an bhalla agus í a ghabháil chun na dúshláin seo a leanas a dhéanamh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7: caithigí liathróid leadóige in aghaidh an bhalla agus gabhaigí í seacht n-uaire. • 6: caithigí an liathróid ionas go mbuaileann sí an talamh agus ansin an balla agus gabhaigí í sé huair. • 5: preabaigí an liathróid cúig huair ar an talamh gan stopadh. • 4: crochaigí cos amháin agus caithigí an liathróid fúithi le go bpreabfaidh sí den bhalla agus gabhaigí í ceithre huair. • 3: caithigí an liathróid in aghaidh an bhalla agus nuair a thagann sí ar ais preabaigí le lámh í trí huair. Déanaigí trí huair é. • 2: caithigí an liathróid agus déan bualadh bos chun tosaigh agus taobh thiar agus chun tosaigh arís sula ngabhtar arís í. Déanaigí faoi dhó é. • 1: caithigí an liathróid, iompaigí i gciorcail iomlán agus gabhaigí an liathróid. <p>Gach uair a thiteann an liathróid ó dhalta nó a dhéanann siad rud san ord mícheart, bíonn seal ag a pháirtí. Tosaíonn daltaí san áit ar chríochnaigh siad ar a gcéad seal 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



Gníomhaíocht Bhaile C (Continued)

<p>Cleachtadh ar Chaitheamh (Continued)</p>	<p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úsáid stocaí, teidí nó piliúr in áit liathróide. • Bog níos gaire don bhalla agus níos faide ón mballa. • Déan gníomhaíocht fad agus go bhfuil tú ag fanacht le gabháil (réaltléim, caith rud éigin, bog srl) • Caith an liathróid ar chlé agus ar dheis agus bog sa treo sin chun an liathróid a ghabháil • Bain úsáid as dhá liathróid, ceann i chaon lámh. Caith iad ag an am céanna agus iad a ghabháil arís i chaon lámh. • Ag úsáid dhá liathróid, caith liathróid A, agus fad agus atá tú ag fanacht ar A a ghabháil caith liathróid B, ansin beir ar liathróid A. Lean ar aghaidh leis an seicheamh seo.
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Buail an buidéal</p> <p>Imir an cluiche seo le duine i do chlann. Cuir buidéal plaisteach ar imeall bord nó dromchla ardaithe. Úsáideann duine amháin na stocaí nó liathróid bheag chun an buidéal a leagadh. Déanann an t-imreoir eile iarracht an buidéal a ghabháil sula mbuaileann sé an talamh. Faigheann an t-imreoir pointe gach uair a éiríonn leis an buidéal a ghabháil.</p>
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Dear do chluiche gabhála féin. Déan cur síos ar an dúshlán gabhála i do dhialann chorpoideachais agus cur ceist ar dhaoine i do chlann nó cairde leat an dúshlán a dhéanamh.</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