

Introduction

Tá an **Rith** cosúil leis an siúl ach amháin go mbíonn céim eilte ann - is é sin go mbíonn an dá chos ardaithe den talamh ag an am céanna. Áirítear leis an scil a bhaineann le rith, bogshodar, cor i leataobh, agus seachaint. Is ríthábhachtach go mbeadh sé in ann tabhairt faoi mhórán gníomhaíochtaí gnáthshaoil agus spóirt.

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

Tuirlingt ar úll na coise

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Croch na glúine go hard agus súile ag féachaint ar aghaidh

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Uillinneacha lúbtha ag 90 céim

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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





Rith

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

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



Gníomhaíocht Bhaile A

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Freagraíonn na páistí do na treoracha difriúla ón gcianrialtán (an duine i gceannas) tríd an ngníomh comhfhreagrach a chomhlíonadh:</p> <p>Seinn - Siúlaigí timpeall Mearchas - Rithigí go tapaidh Fuaim suas - Léimigí suas Athraigh cainéal - Cineál nua gluasieachta (preabadh, scipeáil, sleaschéim, rl)</p> <p>Cúlchas - Siúlaigí nó rithigí droim ar ais go cúramach Sos - Bogshodar ar an spota Fuaim síos - Cromaigí síos</p>	
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag rith, dírig isteach ar...</p> <p>Tuirlingt ar úll na coise</p> 	
<p>Cleachtadh ar Rith</p>	<p>Rith an Teachta Aniar</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Socraigh limistéar sannta reatha a bhfuil dhá líne shoiléire ag a bhun agus ag a bharr. Mínigh do na daltaí go mbeidh orthu rith gan stad ar feadh cúig nóiméad (cuspóir molta ón gcuraclam corpoideachais) suas síos an limistéar imeartha. Mínigh gur cheart dóibh rith ag luas réasúnta nó ag 'luas comhrá' le nach mbeidh sé deacair orthu anáil a tharraingt agus nach mbeidh orthu stopadh. Nó iarr ar na daltaí rith i mbeirteanna agus mol dóibh comhrá a dhéanamh agus iad ag rith. Cuir na daltaí ag rith agus tabhair moladh agus aiseolas dóibh i dtaca leis an teicníc reatha. Cuir an t-am ar a súile dóibh go rialta nó bíodh an stopuaireadóir le feiceáil.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Athraigh an t-am agus an luas ag brath ar chumas na bpáistí ag tosú go mall réidh go rachaidh na páistí i dtaithe ar an modh oibre • Déan taifead ar an méid uaireanta gur shroich tú pointe áirithe nó an méid ama go raibh tú ag rith ina iomlán 	
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Déan imscrúdú ar cé mhéad soicind a thógann sé ort rith timpeall an tí. Iarr ar dhuine sa bhaile am a chur air. Déan taifead ar an toradh.</p>	
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Féach ar na scóir taifeadta sa chleachtadh nó sa dúshlán sa bhaile • Déan nóta den méid gur féidir leat feabhsú faoi dheireadh na seachtaine • Scríobh síos na rudaí gur féidir leat a dhéanamh chun an scór a fheabhsú • Roinn le do chairde agus le do chlann 	










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>Faigh nuachtán, scairf beag nó mála plaisteach agus leag ar do chorp/do bholg é. Rith anois leis ar do chorp/do bholg gan lámh a leagan air! Déan iarracht rith níos faide gach uair. Cé acu: nuachtán, scairf nó mála, an ndearna tú an rith is faide leis?</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag rith, dírig isteach ar...</p> <table border="1" data-bbox="252 622 1546 891"> <tr> <td data-bbox="252 622 686 891"> <p>Rith le glúine arda</p> </td> <td data-bbox="686 622 893 891">  </td> <td data-bbox="893 622 1257 891"> <p>Súile ag féachaint chun tosaigh</p> </td> <td data-bbox="1257 622 1546 891">  </td> </tr> </table>			<p>Rith le glúine arda</p>		<p>Súile ag féachaint chun tosaigh</p>	
<p>Rith le glúine arda</p>		<p>Súile ag féachaint chun tosaigh</p>					
<p>Cleachtadh ar Rith</p>	<p>Beir Greim Air</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Seasann gach grúpa i líne laistiar d'fhonsa ag bun an halla. Cuir píosaí éagsúla den trealamh (pónaireáin, liathróidí, etc.) ar an taobh eile den limistéar imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, ritheann an chéad dalta amach, faigheann sé píosa trealaimh ón taobh eile den limistéar imeartha agus filleann sé ar an ngrúpa. Nuair a leagann an dalta an trealamh ar an talamh go réidh, is féidir leis an gcéad dalta eile rith amach agus píosa eile a fháil. Beidh an bua ag an bhfoireann ag a bhfuil an líon is mó den trealamh ag deireadh na gníomhaíochta.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bailigh suas earraí tí difriúla atá timpeall do thí • Déan éadan leis na h-earraí tí seo; stocaí = súile, bróg = béal, cupán uibheacha = srón, banana = cluasa, fonsaí/cailc = éadan. Cén fhad a thógann sé ort? An féidir leat é a dhéanamh níos tapúla? Is féidir é seo a dhéanamh leat féin nó le duine éigin sa mbaile. • Méadaigh an fad idir na h-earraí tí agus an áit óna bhfuil tú ag tosú. 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Iarr ar dhuine sa bhaile tóraíocht taisce beag a dhéanamh duit ag úsáid bréagáin faoi thuáillí tae.</p>						
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Déan cur síos ar an mbealach a bhraitheann tú roimh, i rith (do chroí ag preabadh) agus tar éis a bheith ag rith (Sásta). Tarraing pictiúr den éadan sásta a chuir tú le chéile sa ghníomhaíocht. Dear éadan eile m.sh. éadan scanrúil, sásta 7rl gur féidir leat a dhéanamh an chéad uair eile agus tú ag déanamh na gníomhaíochta.</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>Caith agus Rith Caith rud éigean san aer (mála pónaire, liathróid, teidí). Rith chomh tapaidh agus is féidir leat sula mbuaileann sé an talamh arís. An féidir leat níos fearr a dhéanamh an dara huair? Má tá tú ag imirt le duine eile is féidir le páirtí A caitheamh nuair atá páirtí B ag rith. Malartaigh agus déan arís é.</p>
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag rith, dírig isteach ar...</p> <p>Uillinneacha lúbtha ag 90 céim</p> 
<p>Cleachtadh ar Rith</p>	<p>Giar agus Luas a Athrú</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht Sula dtosaítear an ghníomhaíocht, déan cleachtadh ar luas a athrú leis an rang ach iarraidh ar na páistí gluaiseacht ar fud an limistéir imeartha. Nuair a ghlaitear 'ráibeálaigí' ritheann na daltaí a sciobtha agus is féidir leo. Nuair a ghlaitear 'bígí ag bogshodar' moillíonn na daltaí. Nuair a ghlaitear 'moillígí', moillíonn na daltaí le nach mbeidh siad ag imeacht ach beagáinín níos tapúla ná mar a bheidís agus iad ag siúl (ach fós ag bogshodar ar úll na coise).</p> <p>Iarr ar na daltaí línte a dhéanamh i ngrúpaí de chúigear. Cuir sé chón i líne os comhair gach grúpa agus fág spás de thart ar fhiche céim idir gach cón. Míneadh go mbeidh luasanna éagsúla i gceist idir na cón, e.g. mall, meánach nó tapa. D'fhéadfadh sé go gcabhródh sé dathanna éagsúla a úsáid do na luasanna éagsúla e.g. cón ghlasa do rith tapa, cón bhuí do rith meánach agus cón ghorma do rith mall. Nuair a fhaigheann siad comhartha, téann an chéad dalta sa líne trí na cón, ag rith níos tapúla agus níos moille mar is gá. Nuair a chríochnaíonn an chéad dalta, seasann sé i líne eile ag an taobh eile de na cón agus ritheann an chéad dalta eile chuige trí na cón. Déantar an ghníomhaíocht go mbeidh gach duine ar ais san áit ar thosaigh siad.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Bain úsáid as treoracha éagsúla (mall, meánach, tapa) • Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear (scipeáil, preabadh) is tú ag athrú an giar
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Leag amach earraí tí agus bréagáin sa limistéir imeartha. Nuair a thugann páirtí A treoir caithfidh páirtí B teagmháil a dhéanamh leis an earra/bréagáin le ball coirp. Nuair a shroicheann páirtí B an sprioc glaoigheann páirtí A ceann nua amach. Lean ort go mbíonn na spriocanna ar fad sroichte. Muna bhfuil páirtí agat, rith timpeall agus aimsigh gach sprioc tú féin. An cuimhin leat an t-ord ina rith tú? An féidir leat an seicheamh céanna a athdhéanamh?</p>
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Déan gníomhaíocht baile A arís. Taifead an méid/am a rith tú inniu agus déan comparáid idir sin agus an scór a d' aimsigh tú an chéad lá. Déan cuardach ar líne agus féach ar lúthchleasaí ag rábáil. Cad a thugann tú faoi deara nuair atá sé/sí ag rith (lámha, cosa, cloigeann)?</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