

Réamhrá

Is scil láimhsithe é an **Caitheamh**. Tá dlúthbhaint aige leis an ngabháil. Tá caitheamh de chineálacha difriúla i gceist leis an scil bhunghluaiseachta thábhachtach seo - caitheamh íochtarach, caitheamh uachtarach, rolladh, agus caitheamh an dá lámh. Baintear leas as an scil i réimse leathan gníomhaíochtaí, mar shampla, caitheamh na sleá, ag seirbheáil i gcluiche eitpheile, pas uchta i gcluiche cispheile, rolladh i gcluiche bolláí, ag caitheamh i gcluiche daorchluiche nó ag caitheamh eitleán páipéir. Chun dul i ngleic leis sin, moltar úsáid a bhaint as míreanna boga dála pónaireán, cúliathróidí nó rudaí éadroma eile i dtús báire nuair atá caitheamh á chleachtadh.

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

Seas go cliathánach leis an ngualainn nach bhfuil ag caitheamh i dtreo sprice.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Tóg coiscéim i dtreo sprice leis an gcos atá ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis. Tabhair an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi laistiar den chorp, á luascadh síos agus siar mar ullmhú chun an rud a chaitheamh.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh agus bog an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Caitheamh

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

Clliceáil [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>Bog timpeall leis an ábhair le chaitheamh (liathróid, pónaireán, teidí, stocaí ina bhfuil liathróid déanta díobh) i do lámh fad is atá tú ag taisteal. Stop i ndiaidh cúig chéimeanna de bheith ag bogadh i slite éagsúla (m.sh rith, preabadh, léim, sleaschéim) agus;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Déan cleachtadh ar an liathróid a bhogadh timpeall an choirp ag baint úsáide as do lámha amháin 2. Téigh ar aghaidh go dtí an liathróid ag bogadh idir na cosa leis na lámha ag déanamh an patrún d'uimhir a hocht. 		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírig isteach ar...</p> <p>Seas go cliathánach leis an ngualainn nach bhfuil ag caitheamh i dtreo sprice</p>		
<p>Cleachtadh ar Chaitheamh</p>	<p>Dúshlán na Liathróide Leadóige</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Oibríonn na daltaí i mbeirteanna, duine amháin ag caitheamh agus an duine eile ag comhaireamh. Is é atá mar aidhm leis seo ná an liathróid a chaitheamh in aghaidh an bhalla agus í a ghabháil arís a mhinice is féidir i dtríocha soicind. Ar mhaithe le sábháilteacht déan deimhin de go mbíonn na grúpaí scartha amach trí mhéadar ar a laghad óna chéile.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bí ag gluaiseacht idir gach caitheamh má tá tú ag déanamh an gníomhaíocht seo i d'aonair • Athraigh méid na liathróide (m.sh. teidí, liathróid, pónaireán, stocaí ina bhfuil liathróid déanta díobh) • Athraigh an cineál caithimh a theastaíonn m.sh. caith agus gabh leis an lámh chlé amháin, leis an lámh dheas amháin caith le lámh amháin agus gabh leis an dá lámh, srl. • Méadaigh an fad ón mballa 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Déan sprioc ar an mballa tré ceann a phéinteáil nó a tharraingt, úsáid a bhaint as cailc, páipéar nó post-its</p>		
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Déan liosta/Tarraing cúig rudaí i do theach gur féidir leat caitheamh. Déan tuar ar an gceann is faide gur féidir leat caitheamh? Bain triail as!</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	<ul style="list-style-type: none"> Déan cleachtadh ar chúig chaitheamh samhailteach chomh láidir agus is féidir leat (caitheamh íochtarach ar chlé agus ar dheis, caitheamh uachtarach ar chlé agus ar dheis) Taisteal timpeall le haghaidh 3 chéim roimh caitheamh samhailteach a dhéanamh Lig ort gur babhlálaí, imreoir daorchluiche nó cruicéadaí tú agus tú ag caitheamh 		
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag caitheamh, díriú isteach ar...</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="252 595 687 857"> <p>Tabhair an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi laistiar den chorp, á luascadh síos agus siar mar ullmhú chun an rud a chaitheamh</p> </div> <div data-bbox="687 595 895 857"> </div> <div data-bbox="895 595 1331 857"> <p>Tóg coiscéim i dtreo sprice leis an gcos atá ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis</p> </div> <div data-bbox="1331 595 1546 857"> </div> </div>		
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Leag Iad Leis an Bpionnliathróid</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Seasann grúpaí i líne 15 mhéadar óna chéile, ar gach taobh de líne spriocanna scidilí mar a thaispeántar. Tógann grúpaí sealanna chun liathróid a rolladh, agus iad ag iarraidh sprioc sa lár a leagan. Má éiríonn le dalta scidil a leagan, féadfaidh sé an scidil a thabhairt leis anonn go dtí a thaobh féin. Leanais ag imirt go dtí go mbeidh na scidilí go léir tugtha leo ag na daltaí.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Méadaigh an fad ón sprioc Roinnt spriocanna a shocrú sa bhaile ag baint úsáid as seanbhuidéil, rolladh leithris, béiríní, cartáin Sprioc a shocrú i lár an limistéir imeartha. Bog (rith, preabadh, scipeáil) go dtí an taobh eile den limistéir imeartha i ndiaidh gach caith Athraigh méid na liathróide (m.sh. teidí, liathróid, pónaireán, stocaí ina bhfuil liathróid déanta díobh) Athraigh an cineál caithimh a theastaíonn m.sh. caith agus gabh leis an lámh chlé amháin, leis an lámh dheas amháin caith le lámh amháin 		
Dúshlán sa Bhaile	<p>Imir cluiche caithimh le do pháiste. Cé mhéad caith cruinn gur féidir leat a dhéanamh? Tóg céim siar gach uair a dhéantar cúig caith cruinn.</p>		
Dialann Chorpoideachais	<p>Déan plé ar trí spóirt agus gníomhaíochtaí laethúla go bhfuil tábhacht ag baint le caitheamh iontu. Tarraing pictiúr de ceann amháin do na spóirt nó uaireanta a bhíonn tú ag caitheamh.</p>		









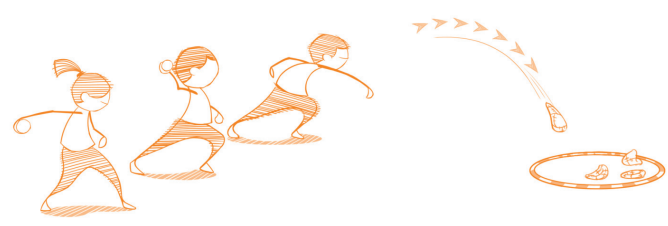
▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



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>Athraigh an tslí a ghluaiseann tú gach 30 soicind; -Rith ón tíogar (rith go tapaigh) -Téigh trí ghaineamh beo (rith le glúine in airde) -Tabhair smeach don gaineamh ar na bróga (sciorbhualadh na sáilí) -Ag luascadh ar na finiúna (lámha ag luascadh) -Léim thar locháinín uisce (léim) -Crom faoi na géaga (ag rith go híseal)</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírig isteach ar...</p> <table border="1" data-bbox="252 685 1543 947"> <tr> <td data-bbox="252 685 687 947"> <p>Bog an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh</p> </td> <td data-bbox="687 685 895 947">  </td> <td data-bbox="895 685 1331 947"> <p>Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh</p> </td> <td data-bbox="1331 685 1543 947">  </td> </tr> </table>			<p>Bog an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh</p>		<p>Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh</p>	
<p>Bog an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh</p>		<p>Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh</p>					
<p>Cleachtadh ar Chaitheamh</p>	<p>Sprioc-Chaitheamh</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair pónaireán do gach dalta agus tabhair fonsa do gach grúpa. Iarr ar na grúpaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus a bhfonsa a leagan ar an talamh i lár an ghrúpa. Seasann na daltaí méadar amháin siar óna bhfonsa agus tógann siad sealanna chun a bpónaireáin a chaitheamh isteach san fhonsa. Má éiríonn leo, féadfaidh siad coiscéim a thógáil siar ón bhfonsa agus caitheamh as sin an chéad uair eile. Mura n-éiríonn leo, caithfidh siad triail arís ón bhfad sin. Leanann daltaí ag caitheamh le feiceáil cé mhéad coiscéim a bheidh siad in ann a dhul óna bhfonsa.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprioc a shocrú i lár an limistéir imeartha. Bog (rith, preabadh, scipeáil) go dtí an taobh eile den limistéir imeartha i ndiaidh gach caith Má tá sibh á dhéanamh i bpéirí, d'fhéadfadh do phairtí breith ar an bhfonsa ar a thaobh mar sprioc. • Athraigh méid na liathróide (m.sh. teidí, liathróid, pónaireán, stocáí ina bhfuil liathróid déanta díobh) • Athraigh an cineál chaithimh m.sh. caitheamh íochtarach, caitheamh uachtarach, rolladh, agus caitheamh an dá lámh. • Méadaigh an fad ón sprioc • Athraigh an sprioc m.sh. bosca, ciseán nócháin, ciseán an linbh 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Cum do ghníomhaíocht chaithimh féin. Déan iarracht go mbeadh an chlann ar fad páirteach sa chluiche sa bhaile.</p>						
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Scríobh cur síos ar an gcluiche nó tarraing pictiúr den chluiche. Roinn le do chara nó le do chlann é .</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

