Professional Development Service for Teachers | An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

Leabhar 1 - Scileanna agus Gníomhaíochtaí

Cheap baill den tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí an acmhainn seo. Tá aon chuspóir amháin léi - teagasc agus foghlaim a fheabhsú i mbunscoileanna na hÉireann. Cuirfear í faoi bhráid múinteoirí atá ag obair i dtimpeallacht na forbartha gairmiúla. Ina dhiaidh sin beidh sé ar fáil mar acmhainn le híoslódáil saor in aisce ar *pdst.ie/publications* agus *scoilnet.ie/pdst/physlit* lena húsáid sa seomra ranga. Is maoin intleachtúil de chuid SFGM amháin í an acmhainn seo agus níl sé i gceist go gcuirfí ar fáil ar bhonn tráchtála í trí fhoilsitheoirí. Beidh na smaointe, na moltaí agus na gníomhaíochtaí go léir fós mar mhaoin intleachtúil na n-údar (tugtar aitheantas ar fud na hacmhainne do gach smaoineamh agus gníomhaíocht a fuarthas in áit éigin eile agus nach leis na húdair iad).

Ní ceadmhach an acmhainn seo a úsáid chun críocha ar bith eile seachas mar acmhainn chun teagasc agus foghlaim a fheabhsú.

Ba chóir aon fhiosruithe maidir lena húsáid a sheoladh i ríomhphost chuig: *info@pdst.ie*

© SFGM 2017

Cuirtear an obair seo ar fáil faoi théarmaí Cheadúnas Aitreabúideachta-Comhroinnte 3.0 Creative Commons http://creativecommons.org/licenses/bysa/3.0/ie/.

Féadfaidh tú an t-ábhar seo a úsáid agus a athúsáid (ní áirítear íomhánna agus lógónna) saor in aisce in aon fhormáid nó meán is mian leat, faoi théarmaí Cheadúnas Aitreabúideachta-Comhroinnte Creative Commons.

Luaigh mar: SFGM, Gluais go Maith, Gluais go Minic: An leanbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de. Leabhar 1 - Scileanna agus Gníomhaíochtaí, Curaclam Corpoideachais, Baile Átha Cliath, 2017.

CLÁR AN ÁBHAIR

Réamhrá leathanach 004

Scileanna Gluaisluaile

Siúl leathanach 007
Rith leathanach 019
Preabadh leathanach 033
Scipeáil leathanach 047
Ag léim leathanach 061
Cor I leataobh leathanach 081
Sleaschéim leathanach 095

Scileanna Cobhsaíochta

Cothromaíocht leathanach 109
Tuirlingt leathanach 123

Scileanna Láimhsithe

Gabháil leathanach 137
Caitheamh leathanach 151
Ciceáil leathanach 165
Ag bualadh leis an lámh leathanach 179
Ag bualadh le huirlis leathanach 193

Innéacs leathanach 207

RÉAMHRÁ

Tá sé i gceist go gcuirfeadh an acmhainn seo le forbairt linbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil. Ceapadh í le go gcuirfeadh sí le teagasc an churaclaim corpoideachais i mbunscoileanna na hÉireann. Tá sé mar aidhm aici moll uirlisí a chur ar fáil chun tacú leis an múinteoir scileanna bunghluaiseachta a theagasc ar fud na bunscoile. De bharr na taithí sin ba chóir go bhforbrófaí dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil - dalta ag a bhfuil an tuiscint, an mhuinín agus an cumas gluaiseachta chun leanúint ar aghaidh i mbun gníomhaíocht choirp i rith a shaoil (Whitehead, 2016).

Níl sé i gceist go nglacfadh forbairt scileanna bunghluaiseachta áit an cheachta corpoideachais. Ina ionad sin, tá sé i gceist go ndéanfaí an fhorbairt scileanna seo a chomhtháthú sa cheacht Corpoideachais, ag teacht le plean foriomlán na scoile. Ar an mbealach seo, díríonn an múinteoir ar fhorbairt scileanna i gceacht atá bunaithe ar cheann de shnáitheanna an churaclaim corpoideachais. Moltar go gcuirfeadh an múinteoir dhá phointe teagaisc ar a mhéad in aghaidh na scile i láthair i ngach rang corpoideachais.

Is acmhainn idirghníomhach é seo ina bhfuil treoir don mhúinteoir, trí leabhar acmhainní don mhúinteoir agus ábhar breise ar líne. Tugtar breac-chuntas i ngach leabhar ar chineálacha cuir chuige i leith an teagaisc agus na foghlama faoi choinne 15 scil bhunghluaiseachta.
Féach ar an 'Treoir do Mhúinteoirí' a théann leis an leabhar seo chun faisnéis níos mine a fháil. Tá fáil ar an acmhainn sin agus ar ghníomhachtaí ar líne ar **www.scoilnet.ie/pdst/physlit**

Tugtar breac-chuntas i ngach leabhar acmhainne don mhúinteoir ar na cineálacha cuir chuige seo a leanas i leith scileanna bunghluaiseachta:

Scileanna Gluaisluaile Ag iompar an choirp i dtreo ar bith ó phointe amháin go pointe eile	**Scileanna Cobhsaíochta** Ag cothromú an choirp tráth socrachta agus tráth gluaiseachta	**Scileanna Láimhsithe** Ag fáil smachta ar rudaí le baill choirp éagsúla
• Siúl • Rith • Preabadh • Scipeáil • Ag léim i gcomhair airde • Ag léim i gcomhair faid • Cor i leataobh • Sleaschéim	• Cothromaíocht • Tuirlingt	• Gabháil • Caitheamh • Ciceáil • Ag bualadh leis an lámh • Ag bualadh le huirlis

Déantar difreáil (idirdhealú) sna trí leabhar idir na gníomhaíochtaí a dtugtar breac-chuntas orthu chun na scileanna seo a fhorbairt agus a dhaingniú. Mar shampla, tríd is tríd, baineann na gníomhaíochtaí i Leabhar 1 le ranganna na naíonán, baineann na gníomhaíochtaí i Leabhar 2 leis na ranganna sóisearacha/ idirmheánacha, agus baineann na gníomhaíochtaí i Leabhar 3 leis na ranganna idirmheánacha/sinsearacha.

Tá sé tábhachtach raon scileanna gluaisluaile, cobhsaíochta agus láimhsithe a mhúineadh ar feadh na bliana.

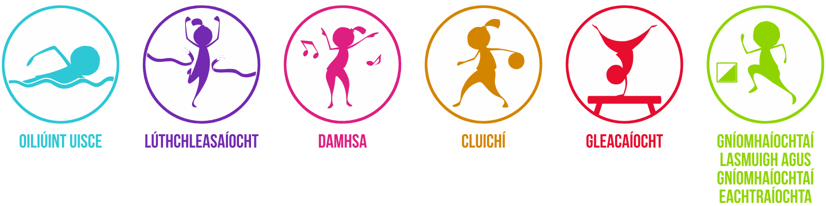
Ba chóir don scoil líon na scileanna a fhorbrófar in aon bhliain ar bith a roghnú de réir riachtanais na ndaltaí agus ag teacht le Plean na Scoile.

Cuirfear iad seo a leanas ar fáil don múinteoir taobh istigh de gach scil:

- **Trealamh** - liosta den trealamh a theastaíonn don ghníomhaíocht.
- **Cur Síos** - an bealach a leagtar amach agus a dhéantar an ghníomhaíocht.
- **Éagsúlachtaí** - moltaí le haghaidh difreála.
- **Eochairfhocail** - stór focal a bhaineann leis an scil.
- **Téarmaí as Gaeilge** - stór focal le húsáid go neamhfhoirmiúil i rith an cheachta.
- **Leideanna** - leideanna eagraíochtúla agus sábháilteachta chun an leas is fearr a bhaint as deiseanna foghlama.
- **Obair Baile** - gníomhaíocht roghnach chun an fhoghlaim a atreisiú taobh amuigh den cheacht corpoideachais.

Is féidir le daltaí machnamh a dhéanamh i ndialann chorpoideachais; daingníonn siad a gcuid foghlama i dtaifead a bhfoghlama, mar aon lena n-aistear inniúlachta fisiciúla a dhoiciméadú.

Baintear úsáid as na deilbhíní seo a leanas sa chur síos ar na gníomhaíochtaí chun na deiseanna na gníomhaíochta a nascadh le snáitheanna eile Corpoideachais a léiriú.



Táthar ag súil go mbeidh teacht ag pobal uile na scoile ar an acmhainn seo. Moltar na hacmhainní seo a choinneáil i limistéar comhroinnte comónta ina mbeidh teacht ag an bhfoireann uile orthu. Tá fáil ar an acmhainn seo agus ar acmhainní tacaíochta eile ar líne ar www.scoilnet.ie/pdst/physlit.

SIÚL

Walking

Is é an siúl an scil ghluaisluaile is bunúsaí dá bhfuil ann. Aistrítear meáchan ó chos amháin go dtí an chos eile le linn gluaiseacht chun tosaigh nó chun cúil. Is gné thábhachtach de shiúl é nach mbíonn céim eitilte ann agus go mbíonn cos amháin i dteagmháil leis an talamh i gcónaí. Is dócha gurb é seo an scil bhunghluaiseachta is mó a úsáidtear toisc go dtarlaíonn sé i ngach cuid den ghnáthshaol. Ag siúl chun na scoile, ag teacht chugat féin idir gluaiseachtaí níos déine i gcluiche, gníomhaíochtaí áineasa, agus ag bogadh ó sheomra go seomra sa bhaile; is samplaí iad sin go léir den ghá atá le teicníc siúil inniúil.

Rudaí le cur san áireamh

Is minic go ndéantar neamhshuim den teicníc siúil ach is réamhtheachtaí tábhachtach é do scileanna bunghluaiseachta eile agus ba chóir aird mhaith a thabhairt air.

Siúl, aistriú meáchan, staidiúir, gluaiseacht, scil ghluaisluaile, luascadh géag

Walking, weight transfer, posture, movement, locomotor skill, arm swing

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí scil an tsiúil trí fhiosrú agus turgnamh. Saintréithe den siúl ag an gcéim fiosraithe:

- gníomh siúil preabach nó míchothrom
- bíonn na géaga ag luascadh an iomarca agus bíonn siad sínte amach ón gcorp chun cuidiú le cothromaíocht
- bíonn na cosa ró-ghar dá chéile nó rófhada óna chéile
- bíonn na ladhracha casta isteach nó amach
- bíonn an ceann rófhada chun tosaigh.

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí siúl ag luasanna, leibhéil agus treonna difriúla leo féin agus le daoine eile. Saintréithe den siúl ag an gcéim forbartha:

- bíonn an patrún siúil níos cothroime
- bíonn na géaga ag luascadh in aghaidh na gcos ach bíonn siad cineál righin
- bíonn an fad truslóige ar neamhréir
- bíonn an staidiúir fós mícheart, agus an ceann ag titim chun tosaigh agus ní bhíonn an corp díreach.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ag an gcéim seo, ba chóir go mbeadh máistreacht ag na daltaí ar scil an tsiúil. Ba chóir go mbeadh siúl le rithim agus éifeachtúlacht soiléir agus i bhfeidhm I gcomhthéacsanna éagsúla. Saintréithe den siúl ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn an gníomh siúil mín agus cothrom
- is léir go bhfuil dea-staidiúir ann leis an gceann thuas agus an corp díreach
- bíonn na géaga ag luascadh go nádúrtha ag teacht leis an gcos ar an taobh eile
- bíonn na ladhracha ag féachaint chun cinn agus an fad truslóige comhsheasmhach.

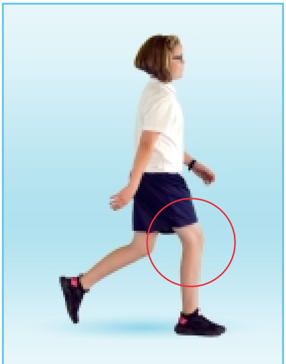
POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR SIÚIL

Coinnigh staidiúir mhaith agus an corp díreach, siúil go hard, an ceann ar aon líne leis an dromlach agus ag breathnú chun cinn

Luascann na géaga mar chuar beag nádúrtha i malairt treo leis na cosa

Tabhair coiscéim leis na ladhracha díreach chun tosaigh

Bíodh sáil go ladhracha i gceist le gach coiscéim



Ba chóir na glúine a lúbadh beagán nuair a bhuaileann an chos an talamh

Scil an tsiúil a thabhairt isteach

Triailigí siúl...	*Ceistiú éifeachtach*
• chun tosaigh	*Cad ar a bhfuil na súile ag féachaint?*
• ar gcúl	*Conas a bhfuil sibh in ann a fheiceáil cá bhfuil sibh ag dul?*
• I leataobh	
• gan na lámha a bhogadh	*Cad le haghaidh a úsáidtear na lámha?*
• gan na glúine a lúbadh	*Cé chomh fada is cóir do na glúine lúbadh?*
• go hard cosúil le sioráf	
• beag cosúil le luch	*Cé acu is fearr, cé chomh hard is cóir a bheith?*
• ar na ladhracha agus sin amháin	
• ar na sála agus sin amháin	*Cad a bhraitheann compordach, an féidir libh an dá cheann a úsáid?*
• go han-mhall	
• chomh tapa agus is féidir gan rith	*Cad a tharlaíonn don teicníc?*
• ar nós róbait	
• feadh líne	
• I gciorcal	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara*Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Éarráid Choitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Féachtar síos agus an dalta ag siúl	Ceann in airde, siúl go hard
Bíonn an ghéag chlé ag luascadh leis an gcos chlé agus a mhalairt	Gníomhaíochtaí contrátha, cuir do ghéag dheas ag luascadh leis an gcos chlé agus an ghéag chlé ag luascadh leis an gcos dheas
Úll na coise ag déanamh teagmhála leis an talamh roimh aon chuid eile den chos	Siúil ag úsáid gníomh rollta ón tsáil go dtí na ladhracha

Siúl

	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Cosa	• Bíonn na cosa ró-ghar dá chéile nó rófhada óna chéile • Bíonn na ladhracha casta isteach nó amach	• Bíonn an fad truslóige ar neamhréir	• Bíonn na ladhracha ag féachaint chun cinn agus bíonn fad na truslóige ar comhréir
Géaga	• Bíonn na géaga ag luascadh an iomarca agus bíonn siad sínte amach ón gcorp chun cuidiú le cothromaíocht	• Bíonn na géaga ag luascadh in aghaidh na gcos ach bíonn siad cineál righin	• Bíonn na géaga ag luascadh go nádúrtha ag teacht leis an gcos ar an taobh eile
Gníomh	• Gníomh siúil preabach nó míchothrom	• Bíonn an patrún siúil níos cothroime	• Bíonn an gníomh siúil mín agus cothrom
Ceann	• An ceann rófhada chun tosaigh	• Bíonn an staidiúir fós mícheart, agus an ceann ag titim chun tosaigh agus ní bhíonn an corp díreach	• Is léir go bhfuil dea-staidiúir ann leis an gceann thuas agus an corp díreach

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Ní mór do na daltaí freagairt do na treoracha difriúla ón gcianrialtán (an múinteoir) tríd an ngníomh comhfhreagrach a chomhlíonadh.

seinn = siúlaigí timpeall an tseomra • sos = reoigí ar an spota & coinnígí cothromaíocht • cúlchas = siúlaigí droim ar ais go cúramach • mearchas = siúlaigí chomh tapa agus is féidir • mallghluaiseacht = siúlaigí chomh mall agus is féidir taifead = aghaidheanna greannmhara a dhéanamh le do chomhscoláirí • fuaim suas = léimigí suas • fuaim síos = cromaigí síos • athraigh cainéal = cineál nua gluaiseachta (preabadh, scipeáil, sleaschéim, etc.).

Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí i ngrúpaí beaga. Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Iarr ar dhalta amháin i ngach grúpa a bheith ina chianrialtán. Tar éis tréimhse shainithe, babhtálaidís róil agus déanaidís an ghníomhaíocht in athuair go dtí go mbeidh seal ag gach dalta ar an gcianrialtán.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

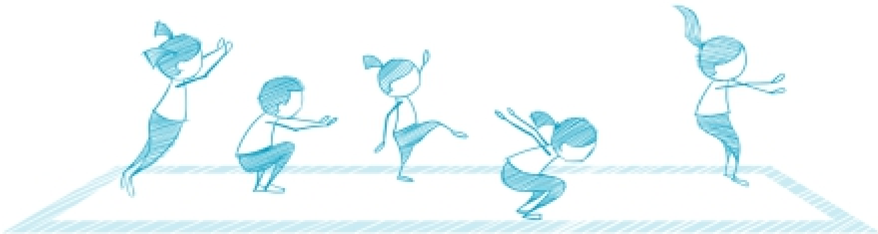
- **Iarr ar na daltaí breathnú thar a nguaillí agus iad ag siúl droim ar ais.**
- **Cinntigh go ngluaiseann na daltaí go sábháilte laistigh den limistéar imeartha agus nach ndéanann siad teagmháil lena chéile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad teicníc mhaith siúil i rith na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag siúl chun na scoile ar maidin.**

orduithe an mhúinteora • siúl timpeall • reoigh ar an spota • siúl ar gcúl • cur siar • mallghluaiseacht

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú ag taobh amháin den limistéar imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, tosaíonn na daltaí ag siúl timpeall ar an limistéir. Nuair a dhéantar an dara comhartha, reonn na daltaí agus glaonn an múinteoir amach ainm ainmhí cosúil le nathair, moncaí, eilifint, sioráf, frog, séabra, síota, gasail, coinín, leon, etc. Gluaiseann na daltaí i dtreo an taoibh eile den limistéar imeartha agus iad ag gluaiseacht mar an t-ainmhí sin. Nuair a shroicheann na daltaí an taobh eile den limistéar imeartha, tosaíonn siad ag siúl arís go dtí go gcloiseann siad an comhartha agus déanann siad an ghníomhaíocht in athuair le hainmhí eile.



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí fuaimeanna a rá a thagann leis na hainmhithe.
- Athraigh téama na n-ainmhithe, e.g. zú, feirm, aigéan, etc.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Gach uair a chloiseann na daltaí an comhartha, déanann dalta amháin gluaiseacht ainmhithe agus caithfidh an dalta eile tomhas a dhéanamh cén t-ainmhí atá i gceist. Babhtálaidís róil agus imirt arís.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cinntigh go ngluaiseann na daltaí go sábháilte laistigh den limistéar imeartha agus nach ndéanann siad teagmháil lena chéile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad teicníc mhaith siúil i rith na gníomhaíochta.**

- **Tarraing pictiúr de shiúl an ainmhí is fearr leat i do dhialann chorpoideachais.**

spás oscailte • conas a ghluaiseann an t-ainmhí? • bunscileanna gluaiseachta • nathair • moncaí • eilifint • sioraf • frog • séabra • síota • coinín • leon

TURAS BÓTHAIR

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Nuair a thosaíonn an ceol, siúlann na daltaí timpeall an limistéir imeartha agus roth stiúrtha samhailteach in airde acu. Glaonn an múinteoir amach na horduithe atá leagtha amach sa liosta thíos nach mór do na daltaí a leanúint.

• Dearg: stopaigí • Uaine: téigí ar aghaidh • Buí: téigí níos moille • Cuimilteoirí gaothscátha: luascaigí na géaga ó thaobh go taobh • Coscáin: déanaigí cothromaíocht ar chos amháin • Fuinneog: rollaigí síos fuinneog amháin agus croithigí lámh ar na coisithe • Uchtóga Moillithe: léimigí • Síob Chorrach: cosa in airde.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an cineál iompair a úsáidtear e.g. eitleán, traein, rothar, etc.
- Iarr ar na daltaí orduithe nua a chumadh.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Tiomáineann an bheirt daltaí timpeall le taobh a chéile, le duine amháin agus ansin an duine eile ag tabhairt orduithe dá chéile.
- Tabhair fonsa do gach dalta le cur timpeall a mbásta. Coinnídís gach taobh den fhonsa ag airde an bhásta agus iad ag gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, ceol agus callairí (moladh ó thaobh an cheoil: "Drive My Car" le The Beatles)

- **Cinntigh go ngluaiseann na daltaí go sábháilte laistigh den limistéar imeartha agus nach ndéanann siad teagmháil lena chéile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad teicníc mhaith siúil i rith na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot ag trasnú an bhóthair go sábháilte. Foghlaim an Cód Sábhála anseo:** http://www.rsa.ie/Documents/Campaigns/Safe%20Cross%20Code/Safe%20Cross%20code%20poster%20%20Irish.pdf

málaí pónairí • stáisiún traenach • ag puthaíl • scileanna ghluaiseachta • luas

STÁISIÚN TRAENACH

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear agus tabhair pónaireán ar dhath éagsúil do gach grúpa. Cuireann gach grúpa a bpónaireán áit éigin sa limistéar imeartha. Is é an pónaireán a stáisiún traenach anois. Cruthaíonn gach grúpa traein taobh thiar de cheannaire agus siúlann siad timpeall an limistéir imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, ní mór do gach traein siúl go dtí a stáisiún traenach. Téann an ceannaire ar chúl na traenach, agus is é an dara dalta sa líne an ceannaire anois agus leagann sé an pónaireán áit éigin sa limistéar imeartha. Leanann an traein ar aghaidh ag siúl go dtí go gcloiseann siad an comhartha. Déanaidís an ghníomhaíocht in athuair go dtí go mbeidh seal ag gach dalta sa ghrúpa a bheith ina cheannaire.

Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí bealaí éagsúla siúil mar thraein a fhiosrú, e.g. dreapadh suas cnoc go mall, teacht anuas cnoc go tapa, cromadh síos trí thollán agus áirse ard thar droichead.
- Cuir na daltaí i ngrúpaí níos lú agus cuir tuilleadh stáisiúin traenach ar fud an limistéir.
- Úsáid an dath céanna do gach stáisiún traenach, agus ní mór do dhaltaí siúl chuig aon stáisiún traenach sa limistéar imeartha.
- Is féidir le daltaí gníomhaíochtaí a dhéanamh, mar shampla seac léimní, áladh, réaltléim, etc., nuair atá siad sa stáisiún traenach.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin ar dhathanna éagsúla

- **Cinntigh go ngluaiseann na traenacha go sábháilte laistigh den limistéar imeartha agus nach mbuaileann siad a chéile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad teicníc mhaith siúil i rith na gníomhaíochta.**

- **Iarr ar na daltaí a n-earraí pearsanta féin a úsáid (e.g. béiríní) chun a dtraein féin a chruthú sa bhaile.**

málaí pónairí • stáisiún traenach • ag puthaíl • scileanna ghluaiseachta • luas

DÍTH CÉILLE AN ROLLCHÓSTÓRA

LÚTHCHLEASAÍOCHT | DAMHSA | GLEACAÍOCHT | GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí go léir seasamh i líne i lár an limistéir imeartha, lena lámha ar ghualainn an dalta os a gcomhair. Is é an dalta ag tosach an ghrúpa tiománaí an rollchóstóra. Caithfidh sé an grúpa a threorú timpeall an spáis agus iad ag siúl. D'fhéadfadh sé gníomhaíochtaí rollchóstóra a dhéanamh mar ísliú, casadh, luasghéarú, claonadh agus stopadh nach mór don chuid eile den rollchóstóir a dhéanamh. Nuair a dhéantar comhartha, ritheann an dalta ar chúl an rollchóstóra suas chun tosaigh agus is eisean an tiománaí anois. Déanaidís an ghníomhaíocht roinnt uaireanta.

Éagsúlachtaí

- Athraigh téama na gníomhaíochta go dtí nathair ollmhór, péist shleamhain nó cruimh chliste.
- Cuir na daltaí i ngrúpaí níos lú. Is rollchóstóir neamhspleách é gach grúpa lena thiománaí féin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Caithfidh tiománaí an rollchóstóra a chinntiú go bhfuil na carráistí go léir ceangailte dá chéile agus nach bhfágtar aon duine ina dhiaidh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad teicníc mhaith siúil i rith na gníomhaíochta.**

- **Tóg rud éigin a d'fhoghlaim tú faoi shiúl agus déan é a mhúineadh do dhuine a chónaíonn leat.**

ag siúl i dtreo • duine i ndiaidh duine • rollchóstóir • tumadh • casadh • luasghéarú • claonadh ar chlé

SIÚL LÍNE

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus líne a fháil le seasamh uirthi. Siúlann na daltaí feadh na líne, ag athrú treo nuair a thagann siad chomh fada le pointe trasnaithe. Má chasann siad le dalta eile ag teacht ina dtreo, ní mór dóibh siúl ar an spota agus bosa in airde a dhéanamh leis an duine eile, ansin casadh ar ais sa treo céanna as ar tháinig siad. Tar éis tamaill, cuir an ghníomhaíocht ar sos agus iarr ar na daltaí spás nua a aimsiú sa limistéar imeartha.

Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht sa scil bhunghluaiseachta a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. preabadh nó scipeáil.
- Mura bhfuil aon línte marcáilte ar an talamh tabhair spreagadh do na daltaí siúl i líne dhíreach ar feadh deich gcéim agus ansin treo a athrú. Má chasann siad le duine ní mór dóibh bosa in airde a dhéanamh leo.
- De rogha air sin, bain úsáid as cailc chun línte a tharraingt ar an dromchla imeartha, nó cuir rópaí scipeála trasna ar a chéile ar an urlár.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha laistigh nó lasmuigh a bhfuil línte marcáilte air

- **Nuair a bhíonn na daltaí ag casadh ba chóir iad a spreagadh le casadh ar úll a gcos, a gceann a choinneáil suas, seasamh suas díreach agus a ghéaga a luascadh ag airde an bhásta.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad teicníc mhaith siúil i rith na gníomhaíochta.**

- **Uaireanta nuair a bhíonn muid ag siúl ní mór dúinn dul go tapa. Cleacht é sin sa bhaile sa halla, sa chistin nó sa ghairdín.**

ag seasamh i líne • bealaí éagsúla • ag bualadh le duine • bosa in airde • uirlis rithime • suíomh na ndaltaí

RITH

Running

Tá an rith cosúil leis an siúl ach amháin go mbíonn céim eitilte ann - is é sin go mbíonn an dá chos ardaithe den talamh ag an am céanna. Baintear móiminteam amach nuair a chruthaíonn an chos chúil fórsa agus í ag brú aníos ón talamh. Dá mhéad an fórsa a chruthaítear agus a chuirtear i bhfeidhm i dtreo áirithe is ea is tapúla a bheidh an rith. Áirítear leis an scil a bhaineann le rith bogshodar, cor i leataobh, agus seachaint. Is ríthábhachtach go mbeadh duine in ann rith le go mbeadh sé in ann tabhairt faoi mhórán gníomhaíochtaí gnáthshaoil agus spóirt. Is cuma más ráibeáil i rás, rith i gcomhair pléisiúir, rith i ndiaidh liathróid peile nó ag iarraidh breith ar fhéileacán atá i gceist, tá sé riachtanach go mbeadh deis ag gach duine teicníc inniúil reatha a fhorbairt.

Rudaí le cur san áireamh

Nuair atá na daltaí ag cleachtadh reatha, cinntigh go ndéantar na gníomhaíochtaí i limistéar imeartha oscailte. Má tá úsáid á baint as limistéar dúnta, déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na daltaí agus go bhfuil limistéar sábháilteachta sách mór ag an mbun le go mbeidh deis ag na daltaí moilliú agus stopadh.

Rith, céim eitilte, móiminteam, brú coise, sábháilteacht, géaga L-chruthacha, luas a ghéarú, glúin a ardú, fad truslóige

Running, flight phase, momentum, leg drive, safety, L-shaped arms, accelerating, high knee lift, stride length

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ar an gcéim seo, baineann na daltaí taitneamh as luasanna éagsúla reatha a fhiosrú, a bheith ag rith i dtreonna éagsúla agus ar leibhéil éagsúla. Saintréithe den rith ag an gcéim fiosraithe:

- ní ardaítear an ghlúin agus ní shíntear na cosa siar mórán
- tá luascadh na ngéag fiáin agus amach ón gcorp, agus níl 90 céim á choinneáil ag an uillinn
- ní léir go bhfuil aon chéim eitilte ann
- ní bhíonn an ceann socair.

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ar an gcéim seo, déanann na daltaí cleachtadh ar rith go héifeachtúil ag luasanna éagsúla i dtreonna éagsúla. Cuirtear an scil seo i bhfeidhm i gcluichí agus i ngníomhaíochtaí beaga. Saintréithe den rith ag an gcéim forbartha:

- bíonn an ghlúin crochta níos airde ach ní bhíonn sí comhthreomhar fós féin Bíonn an chos chúil sínte chun brú aníos ón talamh le go mbeidh móiminteam níos mó ann
- méadaíonn luascadh na ngéag, bíonn siad níos gaire den chorp agus ag teacht níos fearr le gluaiseacht na gcos
- tá céim eitilte theoranta le sonrú.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ar an gcéim seo, bíonn na daltaí ag rith agus teicníc éifeachtúil in úsáid acu. Is féidir leo an scil a chur chun feidhme i gcomhthéacsanna éagsúla, amhail a bheith ag rith ar feadh píosa fada ama, a bheith ag ráibeáil, gníomhaíochtaí coir i leataobh seachanta agus an scil a úsáid go nádúrtha i gcomhthéacs spóirt. Saintréithe den rith ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn truslóga fada, an rithim chéanna ag na géaga agus na cosa agus bíonn an ceann socair
- is léir go bhfuil an ghlúin crochta go hard agus go síntear an chos siar
- bíonn céim eitilte le sonrú go soiléir
- tuirlingíonn na cosa feadh cosán caol.

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR REATHA

Coimeád an ceann in airde, socair agus súile ag féachaint ar aghaidh

Uillinneacha lúbtha ag 90 céim

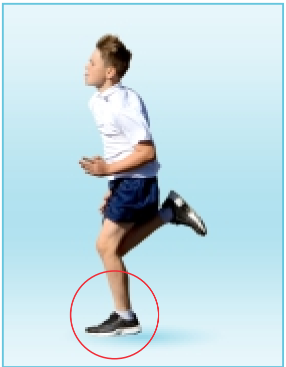
Stiúir na géaga siar agus aniar go bríomhar in aghaidh na gcos. Cinntigh go bhfanann na géaga cóngarach don chorp, go bhfanann an huillinneacha lúbtha ag 90 céim agus go dtagann an stiúradh ó na guaillí.

Croch na glúine go hard le go mbeidh an leis comhthreomhar beagnach leis an talamh.

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR REATHA

Ba chóir go mbeadh síneadh na gcos gar do na másaa (90 céim ar a laghad)

Ba chóir claonadh chun tosaigh beagán nuair a bhítear ag dul níos tapúla agus ba chóir claonadh ar gcúl beagán nuair a bhítear ag moilliú



Tagann an brú aníos ó úll na coise agus tuirlingítear ar sháil na coise ar dtús ach, nuair a thagann méadú ar luas an reatha, ní bheidh ach teagmháil úll na coise i gceist den chuid is mó

Scil na reatha a thabhairt isteach

Triailigí rith...	*Ceistiú éifeachtach*
• ag seasamh go hard amhail sioráf gan na glúine a lúbadh	*cén seasamh is ceart a dhéanamh?*
• íseal mar shíog agus cromtha síos	
• gan na géaga a bhogadh	*Déanaigí iarracht cruth L a dhéanamh leis na géaga - an féidir é a dhéanamh?*
• ag féachaint ar an spéir/ar an talamh	*Cá háit ar chóir féachaint?*
• ar na ladhracha/ar spadchos	*Cén chaoi ar chóir tuirlingt/tosú ag rith?*
• chun tosaigh/ar gcúl	*Féachaigí thar ghualainn agus sibh ag rith ar gcúl*
• chomh tapa agus is féidir ar an spota	*Cad a dhéanann na géaga agus na glúine?*
• ar chonair éagsúil do gach duine eile	
• don tréimhse is faide is féidir	*Cad a tharlaíonn don teicníc - nuair a éiríonn sibh tuirseach nó nuair a théann sibh san iomaíocht?*
• a thapúla agus is féidir	
• os comhair/taobh thiar de pháirtí	
• i ngreim láimhe ar dhuine	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Súile ag féachaint síos nó ceann ag bogadh ó thaobh go taobh	Ceann suas, féach chun tosaigh, gan an ceann ag titim ó thaobh go taobh
Casadh iomarcach na cabhlach	Déan cinnte go bhfuil do chliabhrach chun tosaigh, ag briseadh théip an chinn scríbe
Géaga ag luascadh go fiáin amach ón gcorp nó trasna an choirp	Coimeád cruth L ar na géaga, gar do do chorp, pumpáil siar agus aniar
Gan an ghlúin a ardú go leor agus coiscéim ghiorraithe mar gheall air sin	Mol coiscéimeanna níos faide 'glúin suas, sín do chos amach, síos'
Ag claonadh rómhór chun tosaigh agus é ag rith	Rith go hard, ceann suas, cliabhrach amach
Bíonn na súile ag féachaint ar an talamh nó na cosa	Ceann in airde, an dá shúil ag féachaint díreach ar aghaidh
An iomarca spáis idir na cosa agus ar spadchos	Rith ar chosán cúng, lean líne shamhaltach

Rith

	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Cosa	• Ní ardaítear an ghlúin agus ní shíntear na cosa siar mórán	• Bíonn an ghlúin crochta níos airde ach níl sí comhthreomhar fós féin • Bíonn an chos chúil sínte chun brú aníos ón talamh le go mbeidh móiminteam níos mó ann	• Bíonn truslóg mhaith ann • Is léir go bhfuil an ghlúin crochta go hard agus go síntear an chos siar • Tuirlingíonn na cosa feadh cosán caol
Géaga	• Tá luascadh na ngéag fiáin agus amach ón gcorp, agus níl 90 céim á choinneáil ag an uillinn	• Méadaíonn luascadh na ngéag, bíonn siad níos gaire den chorp agus ag teacht níos fearr le gluaiseacht na gcos	• Bíonn an rithim chéanna ag na géaga agus na cosa
Eitilt	• Ní léir go bhfuil aon chéim eitilte ann	• Bíonn céim eitilte theoranta le sonrú	• Bíonn céim eitilte le sonrú go soiléir
Ceann	• Ní bhíonn an ceann socair		• Bíonn an ceann socair

LEAN LÉAN AG RITH

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí scaipeadh amach ar limistéar imeartha mór sainithe. Déanfaidh an múinteoir páirt 'Léan' agus tugtar na treoracha seo a leanas do na daltaí le go rachaidh siad i dtaithí ar theicnící éagsúla reatha:

"Leanaigí Léan ag rith… ag claonadh ar gcúl; ag claonadh chun tosaigh; go tapa; go mall; go trom ar do chosa; go héadrom ar do chosa; ag déanamh truslóga fada arda; le glúine arda; agus do ghéaga sínte amach; agus do ghéaga ag luascadh go tapa; agus do ghéaga ag trasnú do chliabhraigh; in aice le páirtí; ag leanúint an cheannaire; thar rud éigin samhailteach; etc."

Tar éis cúpla ordú a thabhairt do na daltaí, roghnaigh dalta éigin chun páirt Léan a dhéanamh.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht sa spás, e.g. siúl, scipeáil, preabadh, léim, etc.
- Cuir na daltaí i mbeirteanna agus iarr orthu sealaíocht a dhéanamh ar a chéile ag tabhairt treoracha reatha dá chéile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha sainithe a bhfuil dromchla crua nó féar air, bibe daite

- **Úsáid na treoracha chun an teicníc cheart reatha a aithint ón teicníc mhícheart.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart reatha le linn na gníomhaíochta.**

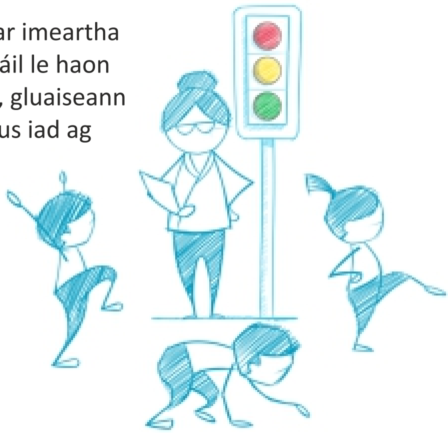
- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag rith.**

ag triail • slite éagsúla • cur síos ar na treoracha • eiseamláirí • ag rith go mall • go héadrom • lámha ag luascadh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha oscailte áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Nuair a dhéantar comhartha, gluaiseann na daltaí ar fud an limistéir imeartha agus iad ag leanúint na dtreoracha seo a leanas.

- Dearg: stadaigí
- Buí: siúlaigí
- Glas: rithigí



Éagsúlachtaí

- Athraigh na treoracha do na dathanna éagsúla, e.g. buí: bogaigí ar na lámha agus cosa.
- Iarr ar na daltaí cothromaíocht a dhéanamh nuair a ghlaoitear amach dearg.
- Úsáid feadóg don chluiche seachas focal a ghlaoch amach e.g. fead sciobtha amháin do ghlas, trí fhead do bhuí agus fead fhada amháin do dhearg.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cinntigh go bhfuil na daltaí cúramach agus iad ag rith. Iarr ar na daltaí a shamhlú go bhfuil siad taobh istigh de bholgán agus go bpléascfaidh a mbolgán má bhuaileann siad faoi dhuine éigin eile agus go mbeidh orthu stopadh ar feadh cúig shoicind chun an bolgán a shéideadh arís.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart reatha le linn na gníomhaíochta.**

- **Déan do threoracha féin do ghlas, do dhearg agus do bhuí. Déan cleachtadh le do chara sa chlós.**

dearg = stad • oráiste = bígí ag siúl • glas= bígí ag rith • éist le treoir an mhúinteora

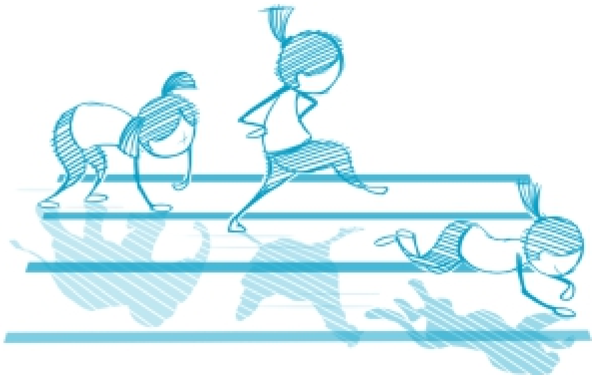
GLUAIS AR NÓS AINMHÍ

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí gluaiseacht ar fud an limistéir imeartha agus iad ag gluaiseacht mar a dhéanfadh ainmhí áirithe a mholann an múinteoir, e.g. coinín (ag preabadh); rón (ag sleamhnú); nathair (ag sní); éamú (ag rith); cangarú (ag léim); nó portán (ag snámh). Tar éis tamaill, iarr ar na daltaí ainmhí a roghnú iad féin agus bogadh ar fud an limistéir cosúil leis an ainmhí sin.

Anois, dírigh ar ainmhithe ag rith. Roghnaigh ainmhithe éagsúla, mar shampla, an síota, an eilifint, an sicín nó an dobhareach. Iarr ar na daltaí na difríochtaí idir teicnící reatha na n-ainmhithe a shainaithint. Fiosraígí na gnéithe éagsúla a chuidíonn leis an ainmhí rith níos tapúla agus ar na gnéithe a chuireann moill orthu.



Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí i mbeirteanna agus iarr orthu buille faoi thuairim a thabhairt faoin ainmhí a roghnaigh an duine eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart reatha le linn na gníomhaíochta.**

- **Taispeáin do dhuine éigin sa bhaile an méid a d'fhoghlaim tú faoi bheith ag rith inniu.**

ainmhithe éagsúla • coinín ag preabadh • rón ag sleamhnú • nathair ag sliodarnach • éamú ag rith • kangarú ag léim • portán ag lamhacán

BEIR GREIM AIR

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

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.

Éagsúlachtaí

- Glaoigh amach dathanna ar leith chun deis a thabhairt do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ar dhathanna a shainaithint.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun an trealamh a bhailiú e.g. rith, preabadh, scipeáil, sleaschéim, etc.
- Cuir na daltaí i gceithre ghrúpa agus cuir grúpa amháin i ngach cúinne den limistéar imeartha. Cuir an trealamh i lár an limistéir imeartha. Nuair a bheidh an trealamh ar fad tógtha ón lár, féadfaidh daltaí an trealamh atá i bhfonsaí na ngrúpaí eile a ghoid.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, trealamh corpoideachais éagsúil lena n-áirítear fonsaí, pónaireáin, liathróidí beaga agus móra, raicéid, etc.

- **Cinntigh go bhfuil dóthain trealaimh ann le go mbeidh gach dalta in ann píosa amháin a fháil ar a laghad agus déan do dhícheall an trealamh a scaipeadh amach le nach mbuailfidh na daltaí a chéile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart reatha le linn na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar bheith ag rith sa bhaile i do ghairdín nó i spás sábháilte taobh istigh. Múin an teicníc cheart do dhuine éigin atá a chónaíonn leat.**

spás oscailte • conas a ghluaiseann an t-ainmhí? • bunscileanna gluaiseachta • nathair • moncaí • eilifint • sioraf • frog • séabra • síota • coinín • leon

LEAISTEANNA AN GHARDA TARRTHÁLA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Iarr ar bheirt daltaí bibe a chaitheamh agus leaist a chur ar na daltaí eile. Beidh fonsa ag an tríú dalta agus beidh seisean ina gharda tarrthála. Ritheann na daltaí eile ar fud an limistéir imeartha. Nuair a chuirtear leaist ar dhalta, ní mór dó seasamh reoite lena lámha sínte os a chionn. Ní mór don gharda tarrthála an fonsa a chur thar cheann an dalta agus timpeall an dalta síos go dtí an talamh chun é a shaoradh. Ansin is é an dalta a saoradh an garda tarrthála.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh líon na ngardaí tarrthála nó líon na ndaltaí a chuireann leaist ar na daltaí eile sa ghníomhaíocht.
- Déanann na daltaí cothromaíocht nuair a chuirtear leaist orthu.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, etc. preabadh, scipeáil, siúl, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí agus bibí

- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ann le go mbeidh na daltaí in ann gluaiseacht go sábháilte.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart reatha le linn na gníomhaíochta.**

- **Iarr ar dhuine fásta sa bhaile cluiche a bhaineann leis an rith a d'imir siadsan agus iad ag fás aníos a mhúineadh duit.**

beirt thóraí • fonsa • garda tarrthála • lámha in airde

AN TSEILG

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de cheathrar ar thaobh amháin de limistéar imeartha mór. Leag cóin ar fud an limistéir imeartha agus cuir pónaireáin faoi bhun cuid acu. Nuair a dhéantar comhartha, ritheann an chéad dalta ó gach grúpa amach sa limistéar imeartha, féachann sé faoi chón amháin chun a sheiceáil an bhfuil pónaireán ann nó nach bhfuil agus tugann sé leis an pónaireán ar ais go dtí an grúpa má bhí ceann ann. Nuair a bhaineann an dalta sin an grúpa amach, is féidir leis an gcéad dalta eile dul sa tóir ar phónaireán. Níl cead ag daltaí ach cón amháin a sheiceáil.

Éagsúlachtaí

- Má fhaigheann dalta pónaireán faoin gcón, caithfidh sé é a iompar ar ais go dtí an grúpa ar a cheann.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht sa limistéar imeartha, e.g. scipeáil, preabadh, léim, etc.
- Tabhair líon áirithe pointí do na dathanna éagsúla atá ar na pónaireáin. Comhair na pointí atá ag gach grúpa ag deireadh na gníomhaíochta.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, pónaireáin

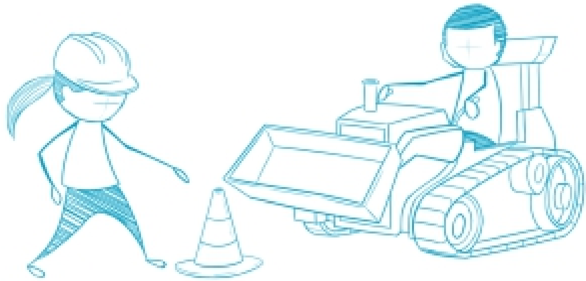
- **D'fhéadfadh sé go mbeadh sé ní b'fhusa na grúpaí a eagrú sa seomra ranga sula dtosaítear an rang corpoideachais.**
- **Iarr ar dhalta amháin ó gach grúpa cabhrú leat na pónaireáin a leagan amach gan uair.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart reatha le linn na gníomhaíochta.**

- **Iarr ar dhuine fásta sa bhaile gníomhaíocht bheag seilge a dhéanamh duit féin sa bhaile ach bréagáin a chur i bhfolach faoi thuáillí gréithe.**

beirt thóraí • fonsa • garda tarrthála • lámha in airde

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag na cóin arda amach ar fud an limistéir imeartha. Cuir na daltaí in dhá ghrúpa. Iarr ar ghrúpa amháin feidhmiú mar ollscartairí. Beidh bibí ar na hollscartairí agus is é an ról atá acu dul timpeall agus an líon is mó foirgneamh (i.e. na cóin arda) agus is féidir leo a leagan. Is tógálaithe iad na daltaí eile. Ní mór dóibh na cóin a leagadh a atógáil ach iad a chur ina seasamh arís. Tar éis tamaill, babhtáil ról na ngrúpaí. D'fhéadfaí cóin bheaga fochupáin a úsáid chomh maith; iompaíonn na hollscartairí na cóin bunoscionn agus iompaíonn na tógálaithe ar ais iad chun iad a thógáil.



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na hollscartairí na cóin a leagan ag baint leasa as baill choirp éagsúla ar nós glún, ladhracha, corrán nó uillinneacha.
- Méadaigh an limistéar imeartha agus scaip na cóin amach le go mbeidh deis ag na daltaí cleachtadh a dhéanamh ar an teicníc cheart reatha ar achar níos mó.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin arda, bibí

- **Tá an cor i leataobh tábhachtach nuair a imrítear an cluiche ollscartairí agus tógálaithe. D'fhéadfaí an deis seo a thapú chun an scil a thabhairt isteach/a threisiú**
- **Ar mhaithe le sábháilteacht, meabhraigh do na daltaí go gcaithfidh siad féachaint amach do dhaltaí eile mar go bhféadfadh sé go gcromfaidís a gceann agus iad ag tógáil nó ag leagan go talamh.**
- **Léirigh do na daltaí an chaoi shábháilte chun cromadh síos agus chun rud éigin a chrochadh le nach ngortóidh na daltaí a ndroim agus déanaidís cleachtadh air.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag buachan rás reatha.**

beirt thóraí • na carranna • bonn pollta • ar na glúine • uillinn ar an dtalamh

RITH NA BHFONSAÍ

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Leag amach líne de thrí nó ceithre fhonsa do gach grúpa agus fág a oiread spáis agus is féidir leat idir na fonsaí. Nuair a dhéantar comhartha, caithfidh an chéad dalta sa líne rith go dtí an chéad fhonsa, seasamh ann, é a chrochadh os a chionn, an fonsa a leagan ar an talamh arís agus ansin, rith ar ais go dtí an grúpa chun leaist a chur ar an gcéad dalta eile sa líne. Nuair a chríochnóidh gan dalta sa ghrúpa an ghníomhaíocht leis an gcéad fhonsa, ní mór dóibh rith amach go dtí an chéad fhonsa, an ghníomhaíocht a dhéanamh agus ansin leanúint ar aghaidh go dtí an dara fonsa, an ghníomhaíocht a dhéanamh agus ansin filleadh ar an ngrúpa. Sa tríú babhta, beidh orthu an ghníomhaíocht a dhéanamh sna trí fhonsa sula bhfillfidh siad ar an ngrúpa.

Éagsúlachtaí

- Athraigh líon na bhfonsaí nó méadaigh an fad idir na fonsaí.
- Cuir na fonsaí i leagan amach fiarláin le go mbeidh ar na daltaí treo a athrú.

Trealamh a theastaíonn

limistéar imeartha oscailte, fonsaí, cóin

- **Déan cinnte go bhfuil na bróga cearta ar na daltaí mar go mbeidh siad ag bogadh go tapa.**
- **Mol do na daltaí na fonsaí a leagan ar an talamh go réidh mar go mbeidh duine éigin eile sa ghrúpa ag teacht ina ndiaidh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart reatha le linn na gníomhaíochta.**

- **Féach ar dhaltaí eile ag rith sa chlós. Cuimhnigh ar na daltaí a bhfuil stíl mhaith reatha acu.**

beirt thóraí • na carranna • bonn pollta • ar na glúine • uillinn ar an dtalamh

PREABADH

Hopping

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. Teastaíonn cothromaíocht thar cionn chun an scil a chur i gcrích - tugann an taobh den chorp nach bhfuiltear ag preabadh leis frithchothromaíocht agus fórsa ionas go mbeifear in ann gluaiseacht chun tosaigh agus in airde go leanúnach.
Caitheann an chos a bheith níos láidre i gcomhair preabadh ná i gcomhair léime, toisc nach n-úsáidtear ach cos amháin chun an corp a ardú agus go mbíonn bonn tacaíochta níos lú ann freisin. 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 do 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.

Rudaí le cur san áireamh

Tagann tuirse ar na daltaí go tapa de bharr a bheith ag preabadh. Mar sin, ná caith barraíocht ama i mbun a chleachtaidh agus cinntigh go mbíonn gníomhaíochtaí agus scileanna eile á gcleachtadh ag an am céanna. Tugann sé sin neart ama do na daltaí teacht chucu féin.

Ag preabadh, cothromaíocht, fórsa, éirí in airde, luascadh coise, cos tacaíochta, tiomáint ón gcos, cabhail shocair

Hop, balance, force, take off, leg swing, support leg, push off, stable trunk

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as bheith ag baint triail as preabadh, agus tagann siad ar chineálacha difriúla preabtha agus foghlaimíonn siad faoi cháilíochtaí difriúla preab. Saintréithe den phreabadh ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an corp díreach
- is beag fad nó airde a chruthaítear leis an bpreab
- cailltear cothromaíocht go héasca agus bítear ag streachailt le níos mó ná preab nó dhó a dhéanamh as a chéile.

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, déanann daltaí cleachtadh ar theicníc an phreabtha trí chluichí agus gníomhaíochtaí. Saintréithe den phreabadh ag an gcéim forbartha:

- síntear beagán chun tosaigh
- bogann na géaga siar is aniar go tréan agus níl baileach an rithim chéanna acu
- lúbann na glúine ar thuirlingt
- níl an chothromaíocht baileach faoi smacht go fóill.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ag an gcéim seo, cuirtear scil an phreabtha i bhfeidhm ar chomhthéacsanna difriúla éagsúla. Saintréithe den phreabadh ag an gcéim mháistreachta:

- úsáidtear an chos nach bhfuil ag preabadh chun cabhrú le héirí, ag cur teannadh agus fórsa leis an bpreab
- bíonn na géaga ag teacht le chéile agus an rithim chéanna acu leis an ngníomh preabtha
- síneann an corp chun tosaigh thar an gcos atá ag preabadh
- bíonn an gníomh preabtha leanúnach agus rithimeach.

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR PREABADH

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

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

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

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

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

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

Scil an phreabtha a thabhairt isteach

Triailigí preabadh...	*Ceistiú éifeachtach*
• ar an spota	*Cad atá ar bun ag na géaga/cosa/ceann?*
• chun tosaigh/ar gcúl/ón taobh	*Cén chaoi a mothaíonn sé? Féachaigí, bígí sábháilte*
• agus casaigí thart san aer	*Cad a chaithfear a dhéanamh? Cé as a dtagann fórsa?*
• agus casaigí san aer ag déanamh ceathrú casadh/leathchasadh/casadh iomlán	
• chomh ciúin/leis an oiread torainn is féidir	*Cad air a gcaithfear smacht a choinneáil chun é sin a dhéanamh?*
• chomh tapa/chomh mall agus is féidir	
• agus tuirlingígí chomh réidh/chomh crua agus is féidir	*Cad atá ar bun ag an gcos?*
• trí huaire ar an gcos dheas/chlé	
• chomh hard agus is féidir/chomh híseal agus is féidir/measartha ard	*Cé acu is fearr?*
• gan na géaga a úsáid	*Cén úsáid a bhaintear as na géaga? Cén chaoi ar chóir iad a úsáid?*
• ag úsáid díreach géag amháin	
• ag athrú ó chos go cos gach ocht/ceithre/dhá chéim	*Cad a tharlaíonn nuair a éiríonn sibh tuirseach?*
• le páirtithe ag an am céanna	
• le buille an cheoil	
• ag úsáid teicníc cheart ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Lúbann an chos tacaíochta (atá ag preabadh) go trom ar thuirlingt agus díríonn ar éirí	Lúb do rúitín, do ghlún agus do chorróg chun an fórsa a mhaolú ar thuirlingt ionas go mbeidh tú in ann éirí den talamh le breis fórsa
Tuirlingítear ar spadchos nó ar sháil na coise	Coinnigh do sháil den talamh. Cuir béim ar an tábhacht atá le tuirlingt 'bhog' ar úll na coise
Coinnítear an chos luasctha righin chun tosaigh, ar gcúl nó ar an taobh	Bogann an chos luasctha
Ní bhogann na géaga chun cabhrú leis an ngníomh preabtha	Luasc do ghéag in am leis an ngéag eile agus le do chos phreabtha. Níl na géaga righin
Luasctar na géaga suas, rud nach gcruthaíonn fórsa	Luasc do ghéaga siar is aniar
Bíonn na súile ag féachaint ar an talamh nó na cosa	Ceann suas, féach chun tosaigh

Preabadh

	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Cabhail	• bíonn an corp díreach	• Síntear beagán chun tosaigh	• Síneann an corp chun tosaigh thar an gcos atá ag preabadh
Géaga	• is beag gluaiseacht atá ag na géaga	• Bogann na géaga siar is aniar go tréan agus níl baileach an rithim chéanna acu	• Bíonn na géaga ag teacht le chéile agus an rithim chéanna acu leis an ngníomh preabtha
Cosa	• Is beag fad nó airde a chruthaítear leis an bpreab	• Lúbann na glúine ar thuirlingt	• Úsáidtear an chos nach bhfuil ag preabadh chun cabhrú le héirí, ag cur teannadh agus fórsa leis an bpreab
Cothromaíocht	• Cailltear cothromaíocht go héasca agus bítear	• Níl an chothromaíocht baileach faoi	• Tá an gníomh preabtha leanúnach agus rithimeach

PREABADH AR AN SPOTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag marcóirí spota nó cóin le haghaidh gach dalta i limistéar imeartha oscailte. Seinn an ceol agus abair leis na daltaí dul tríd an limistéar de réir na dtreoracha éagsúla a thabharfaidh tú dóibh (féach ar an liosta gluaiseachta thíos). Nuair a stoptar an ceol, faigheann na daltaí marcóir spota agus cleachtann siad preabadh ar chos amháin go dtí go dtosaíonn an ceol arís.

Liosta Gluaiseachta: siúl, rith, siúl siar, siúl go cliathánach, scipeáil.

Éagsúlachtaí

- Tar éis líon áirithe preab a dhéanamh ar an spota, déanann na daltaí cothromaíocht.
- Bogann na daltaí tríd an limistéar imeartha díreach mar a dhéanfadh a rogha ainmhí, e.g. frog, coinín, cangarú, dreoilín teaspaigh, etc

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, ceol

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú go príomha ar phreabadh. Pléigh pointí teagaisc an lae inniu (péire de ghnáth) leis na daltaí. Iarr ar dhalta teicníc mhaith a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina mbeirteanna, agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**
- **Déan cinnte go bhfuil an limistéar imeartha oscailte agus saor ó bhacainní.**
- **Meabhraigh do na daltaí a gcuid súl a choimeád oscailte fad is atá siad ag bogadh tríd an ngníomhaíocht.**

- **Seinn ceol sa bhaile agus déan cleachtadh ar bheith ag bogadh leis an mbuille.**

marcóirí • spotaí • ceol a sheinnt • cothromaíocht • ag siúl ar gcúl • ag siúl go cliathánach

PREABADH A FHIOSRÚ

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

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 tuirlingígí 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

Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí i ngrúpaí nó beirteanna agus abair leo raon preaba difriúla a fhiosrú. Ceapaidís patrún preabtha le déanamh os comhair an chuid eile den ghrúpa.
- Leag trealamh corpoideachais (cóin, fonsaí, pónaireáin, etc) timpeall an limistéir imeartha agus abair leis na daltaí preabadh timpeall ar an spás, ag preabadh thar gach mír a dtagann siad orthu ar a mbealach.

Trealamh a theastaíonn

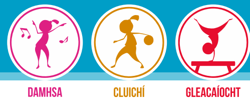
Rópaí, fonsaí, marcóirí spota, cóin

- **Meabhraigh do na daltaí tuirlingt go sábháilte lena nglúin lúbtha ar an gcos ar a dtuirlingíonn siad.**
- **Is rud tuirsiúil é an preabadh, mar sin glac sos ó am go chéile chun ligean do na daltaí iad féin a shearradh. Meabhraigh do na daltaí athrú ó chos phreabtha amháin go dtí an ceann eile nuair a éiríonn siad tuirseach. Nó measc na treoracha le haghaidh gníomhaíochtaí preabtha le treoracha i gcomhair scileanna gluaisluaile eile cosúil le rith, scipeáil, léim, etc.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar theicníc an phreabtha. Pléigh roinnt de na pointí teagaisc i gcomhair preabadh, iarr ar dhalta an teicníc a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**

- **Cleacht a bheith ag preabadh ar do chos eile. Faigh amach cé mhéad preab atá tú in ann a dhéanamh ar an gcos sin gan stopadh.**

ag tuirlingt • crua • bog • téad • preab ard • preab íseal • ag casadh

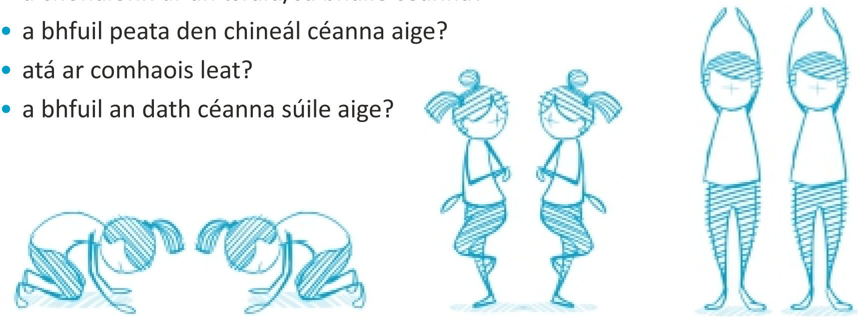
AIMSIGH DUINE ÉIGIN...



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú i limistéar imeartha sainithe. Tosaíonn an múinteoir an ghníomhaíocht le “Aimsígí duine éigin... a bhfuil an dath gruaige céanna air.” Ní mór do na daltaí páirtí a bhfuil an dath céanna gruaige air a aimsiú agus cruth a dhéanamh. Fanaigí sa chruth sin agus comhairigí go dtí a cúig, agus ansin tosaígí ag preabadh timpeall ar an limistéar imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, reonn na daltaí agus déanann an múinteoir an ghníomhaíocht arís ag úsáid ordaithe eile faoi “aimsígí duine éigin...” cosúil le...

- a bhfuil an líon céanna deartháireacha agus deirfiúracha aige?
- a chónaíonn ar an tsráid/sa bhaile céanna?
- a bhfuil peata den chineál céanna aige?
- atá ar comhaois leat?
- a bhfuil an dath céanna súile aige?



Éagsúlachtaí

- Roghnaigh téama le haghaidh na gcruthanna, e.g. ainmhithe, foirgnimh, litreacha na haibítre, etc.
- Iarr ar na daltaí sealanna a ghlacadh chun an t-ordú “aimsígí duine éigin...” a thabhairt.
- Cleachtaidís teicnící preabtha éagsúla e.g. cos amháin, cleas na bacóide, ag athrú idir dhá chos, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú go sonrach ar roinnt de na pointí teagaisc i gcomhair preabadh. Iarr ar dhalta teicníc mhaith a léiriú.**
- **Cinntigh go bhfuil an limistéar imeartha saor ó bhacainní.**

- **Tarraing pictiúr díot féin ag imirt chleas na bacóide le do chairde i do dhialann chorpoideachais.**

Aimsigh duine • gluaiseacht a dhéanamh • deartháireacha • deirfiúracha • sráid/baile • dath gruaige

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i gciorcal timpeall ar pharaisiút, ag coinneáil greim ar na lámha nó ar an imeall. Cleachtaidís an teicníc choinneála cheart leis an bparaisiút. Iarr ar na daltaí siúl timpeall i gciorcal ag coinneáil greim ar an bparaisiút agus ag canadh:

Bhí fear ann tráth a chuaigh ag SIÚL abhaile.
Ach shéid an ghaoth chomh láidir is gur chas sé timpeall agus SHIÚIL sé an bealach eile.

Athraíonn na daltaí treo ar "gur chas sé timpeall". Tar éis dóibh scil bhunghluaiseachta an tsiúil a chleachtadh, athraigh an focal san amhrán go 'preabadh' agus abair leis na daltaí preabadh ar chos amháin timpeall ar an gciorcal.

Éagsúlachtaí

- Úsáid scileanna bunghluaiseachta difriúla, e.g. rith, preabadh, scipeáil, etc., le húsáid in ionad an fhocail 'siúl' agus spreag na daltaí chun cur leis an scéal.
- Caith roinnt pónaireáin anuas ar an bparaisiút. Triailidís gan ligean d'aon cheann titim de réir mar a phreabann siad timpeall.
- Coinnídís an paraisiút ag airdí difriúla fad is a bhíonn siad ag bogadh.

Trealamh a theastaíonn

Paraisiút

- **Má tá an ghníomhaíocht seo ag tarlú taobh istigh, déan cinnte go bhfuil dromchla an urláir tirim agus saor ó ghuaiseacha. Má tá an ghníomhaíocht ag tarlú lasmuigh, déan cinnte go bhfuil an talamh cothrom faoina gcosa.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú go sonrach ar theicníc phreabtha. Iarr ar dhalta amháin an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh i mbeirteanna agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht paraisiúit.**

- **Bain triail as a bheith ag preabadh timpeall an chlóis ag am spraoi le páirtí.**

ag siúl i gciorcal • paraisiút • ar siúlóid • shéid an ghaoth • geaitsí éagsúla

COINÍN SA PHOLL

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Aimsíonn na daltaí spás sa limistéar imeartha agus leagann siad fonsa nó cón (a bpoll) ar an talamh, i bhfad ó na daltaí eile. Nuair a dhéantar comhartha, “Preabaigí cosúil le coiníní!”, preabann na daltaí timpeall ar an limistéar imeartha. Nuair a chloiseann siad an glaoch “Poll!” preabann siad isteach in aon pholl chomh tapa agus is féidir leo. Déanaidís é sin cúpla uair. Ansin bain fonsa ón limistéar imeartha gach uair. Daltaí ar bith nach bhfuil aon pholl acu, ritheann siad timpeall ar imeall an limistéir imeartha ar feadh babhta amháin agus ansin téann siad isteach sa ghrúpa arís don chéad chluiche eile. Críochnaigh an cluiche nuair nach bhfuil ach cúig fhonsa fágtha.

Éagsúlachtaí

- Tabhair cead do choiníní poll a roinnt.
- Tabhair 'sionnach' isteach chun breith ar na coiníní. Féadfaidh siad teitheadh ón sionnach ach preabadh isteach i bpoll.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsa nó cón amháin in aghaidh an dalta

- **Déan cinnte nach ngortóidh na daltaí a chéile nuair a phreabann siad isteach sna fonsaí. Is leis an gcéad dalta a chuireann cos isteach an fonsa.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun plé a dhéanamh ar phointí teagaisc an phreabtha atáthar a fhoghlaim sa cheacht agus tabhair deis do dhaltaí é a chleachtadh astu féin sula bhfillfidh sibh ar an ngníomhaíocht.**

- **Comhair an méid preab a thógann sé dul ó gheata na scoile go doras na scoile.**

poll coinín • fonsa • cón • rithigí • isteach libh sna poill

DAMHSA CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun limistéar imeartha sainithe a shocrú. Ní mór do na daltaí fanacht istigh sa spás sin. Roghnaigh ceathrar daltaí a bheidh ag cur leaist ar na daltaí eile. Sainaithnítear an té a bheidh i mbun leaist a chur ar na daltaí trí bhibí nó leaisteanna rugbaí a chaitheamh. Níl cead ag na daltaí gluaiseacht mura bhfuil siad ag preabadh. Is éard is aidhm leis an gcluiche ná go gcuirfeadh dalta leaist ar dhalta eile chun é féin a scaoileadh saor. Nuair a éiríonn le duine a leaist a chur, tugann siad an bibe nó an chlib ar láimh don dalta ar ar chuir siad a leaist, a ghlacann ról an té a chuireann a leaist chucu féin. Leag idir cúig agus deich marcóir spota timpeall an limistéir. Is féidir na spotaí sin a úsáid mar chrios sábháilte do dhaltaí. Nuair a bhíonn dalta ina sheasamh ar spota, ní foláir dó cothromaíocht a dhéanamh ar leathchois. Má dhéanann an dara cos leo teagmháil leis an talamh ag am ar bith, ní mór dó sábháilteacht an mharcóra spota a fhágáil.

Éagsúlachtaí

- Bíodh níos mó ná ceathrar ag cur leaist ar dhaltaí sa chluiche.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha, e.g. scipeáil nó sleaschéimeanna.

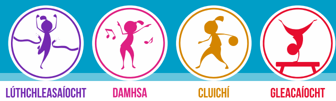
Trealamh a theastaíonn

Cóin, marcóirí spota, bibí nó clibeanna

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun aiseolas a thabhairt agus na pointí teagaisc i gcomhair preabadh a phlé. Iarr ar dhalta léiriú a thabhairt, tabhair cead do na daltaí cleachtadh i mbeirteanna agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**
- **Is rud tuirsiúil é an preabadh. Tabhair deis do na daltaí a scíth a ligean nó iad féin a shearradh go rialta i rith na gníomhaíochta.**

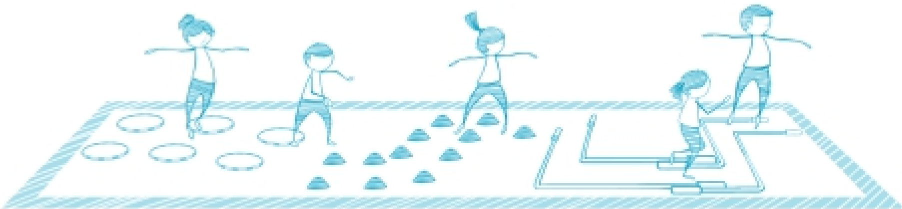
- **Iarr ar dhuine fásta cúnamh a thabhairt duit eangach chleas na bacóide a tharraingt le cailc agus taispeáin dóibh conas an cluiche a imirt.**

cóin • tóraithe • ag léim ar chos amháin • spotaí • zón sábháilte



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de thriúr. Tabhair cead do na daltaí raon trealaimh a roghnú, mar shampla, rópa scipeála agus cúpla cón. Ag úsáid a gcuid trealaimh, cruthaíonn gach grúpa lúbra ar an urlár lena mbaineann dúshlán preabtha agus léime. Nuair a bheidh na grúpaí go léir críochnaithe, téann na daltaí thart chuig gach grúpa chun na lúbraí difriúla a thriail.



Éagsúlachtaí

- Cuir srian ar dhaltaí gan preabadh ach ar a gcos chlé etc.
- Tabhair isteach gné ama nó iarr ar dhaltaí measúnú a dhéanamh ar a chéile de réir mar a dhéanann siad a mbealach tríd an lúbra.
- Cuir scileanna gluaisluaile eile san áireamh sa dúshlán lúbra.

Trealamh a theastaíonn

Rópaí, marcóirí spota, cóin, binsí, téip chumhdaigh

- **Meabhraigh teicníc shábháilte thuirlingthe do na daltaí.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun pointí teagaisc an phreabtha a phlé. Tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar, agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**

- **Féach ar chara ag preabadh. Inis dó cad atá sé a dhéanamh go maith.**

grúpaí de bheirt nó de thriúr • treallamh a roghnú • téad scipeála • lúbra eile a thriail • ag preabadh ar chos amháin

RÁS SEALAÍOCHTA DE PHREABADH FADA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i bhfoirne de cheathrar, agus beidh cón ag gach foireann. Seasfaidh na foirne go léir i scuaine ag líne thosaigh sa limistéar imeartha. Seasfaidh an chéad dalta i ngach foireann ar an líne thosaigh agus tógfaidh sé trí phreab chomh fada agus is féidir leis. Leagfaidh an dara dalta an cón ar an talamh san áit ar thuirling an chéad dalta. Siúlfaidh an fhoireann uile a bheidh fágtha chuig an gcón agus tógfaidh an dara dalta trí phreab chomh fada agus is féidir leis. Bogtar an cón chun tosaigh arís san áit ar thuirling an dalta tar éis dó trí phreab a dhéanamh. Leantar den phróiseas go dtí go mbeidh preab tógtha ag gach ball den fhoireann, nó go dtí go mbeidh na foirne go léir bailithe thar an gcríochlíne ag ceann an limistéir imeartha.

Éagsúlachtaí

- Athraigh líon na bpreab is féidir le gach dalta a thógáil. Smaoinigh ar thosú le preab amháin an duine, ansin dhá phreab ar an dara seal, agus ansin trí cinn, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun na pointí teagaisc i gcomhair preabadh a mheabhrú do na daltaí. Smaoinigh ar chead a thabhairt do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an gcluiche.**

- **Cum do chluiche preabtha féin. Múin do do chara conas an cluiche a imirt sa chlós.**

líne tosaigh • ag preabadh • siúlann an foireann go dtí an spota • rás sealaíochta

SCIPEÁIL

Skipping

Is scil ghluaisluaile rithimeach í an scipeáil ina n-aistrítear meáchan ó chos amháin go dtí an chos eile. Bítear i mbun scipeála i mórán cluichí sa chlós súgartha. Tá sí an-tábhachtach le haghaidh coisíochta maithe a bhíonn de dhíth i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt amhail cispheil, rugbaí agus damhsa. Leantar conair le bonn tacaíochta cúng sa scil seo, mar sin bíonn sé tábhachtach na géaga a síneadh amach chun cothromaíocht a choinneáil.

Rudaí le cur san áireamh

Is tábhachtach scil an phreabtha a bheith ag na daltaí sula dtugtar aghaidh ar an scipeáil. Bíonn cumas fórsa a fheidhmiú suas trí phreabadh riachtanach chun ligean don chos eile teacht chun tosaigh agus leanúint le gníomhaíocht na scipeála. Ba chóir díriú ar rithim céime/preibe seachas ar fhorbairt an luais nuair a bhítear ag foghlaim na scipeála a chéaduair. Cuirfidh sé sin le cothú teicníce inniúla.

aistriú meáchain, rithim céime/preibe, luasc géaga, cothromaíocht a choinneáil, bonn tacaíochta cúng

transfer of weight, step-hop rhythm, swing arms, maintain balance, narrow base of support

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as bealaí éagsúla ar féidir scipeáil a fhiosrú agus bíonn spraoi acu le gluaiseachtaí scipeála éagsúla cosúil le scipeáil chun airde nó fad a bhaint amach nó scipeáil le páirtí. Saintréithe den scipeáil ag an gcéim fiosraithe:

- is léir go bhfuil gníomh céime/preibe ann ach ní go seasta agus is minice gur céim/céim nó preab/preab a bhíonn le feiceáil
- ní bhíonn na géaga ag teacht le chéile, mar sin is féidir leis an scil éirí míchothrom
- níl an scipeáil ag teacht le chéile agus níl aon rithim ag baint léi.

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, déanann na daltaí cleachtadh ar scipeáil le rithim, chun céile comhraic a sheachaint agus scipeáil ar feadh ar feadh tréimhse fhada. Saintréithe den scipeáil ag an gcéim forbartha:

- tá an gníomh céime/preibe níos seasmhaí agus gintear dóthain fórsa chun scipeáil a dhéanamh ar feadh tréimhse fhada
- bíonn na géaga ag teacht le chéile agus cabhraíonn sé sin le cothromaíocht
- níl tiomáint na glúine sách ard uaireanta agus tuirlingítear ar spadchos.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

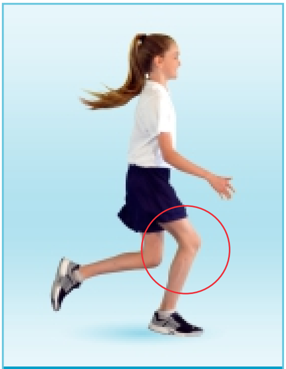
Ag an gcéim seo, cuireann na daltaí rithimí agus pátrúin éagsúla lena scipeáil agus úsáideann siad an scil go cumasach i réimse gníomhaíochtaí éagsúla. Saintréithe den scipeáil ag an gcéim mháistreachta:

- tá an gníomh céime/preibe mín agus comhordaithe
- úsáidtear na géaga go héifeachtach chun cothromaíochta a choimeád agus iad ag teacht le gníomh na gcos
- tuirlingítear ar na ladhracha

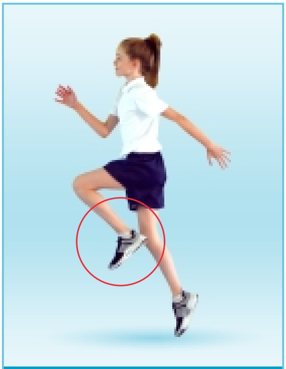
POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR SCIPEÁLA

Tóg céim chun tosaigh agus preab ar an gcos chéanna le tiomáint ard na glúine

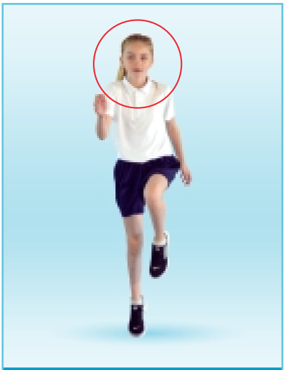
Tuirling ar úll na coise



Ba chóir glúin chos na tacaíochta a lúbadh chun ullmhú le haghaidh preabadh



Déan an rud céanna leis an gcos eile agus cuir leis an rithim



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

Ba chóir go mbeadh na géaga scaoilte agus ba chóir go mbeidís ag luascadh in aghaidh na gcos ar mhaithe leis an gcothromaíocht a choinneáil

Scil na scipeála a thabhairt isteach

Triailigí scipeáil a dhéanamh...	*Ceistiú éifeachtach*
• ar nós eilifinte	*An airíonn sé seo ceart? Céard ba chóir dúinn a dhéanamh seachas sin?*
• ar nós cuileoige	
• chomh beag agus is féidir	*Cén chaoi a n-airíonn sé seo? Cén suíomh atá níos compordaí don chorp?*
• chomh hard agus is féidir	
• ó scipeáil bheag go scipeáil ard	
• ar aghaidh/siar/go leataobh	*Sábháilteacht... bígí cúramach!*
• go mall/go tapa/ag moilliú/ag tapú	*Cén tionchar a bhíonn ag luas ar theicníc?*
• i líne dhíreach/ar líne chasta/ag déanamh fhíor a hocht	
• gan na géaga	*Cén ról a bhíonn ag na géaga?*
• le buille an cheoil	*cad a tharlaíonn nuair a dhírímid ar bhuille an cheoil?*
• in am le páirtí	
• gan teagmháil a dhéanamh le haon líne/mharcáil atá ar an urlár	
• fad an halla/an chlóis súgartha agus comhairigí líon na gcoiscéimeanna a thógann sé	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa	Ceann suas, féach chun tosaigh, an chabhail socair
tuirlingt spadchosach nó ar sháil na gcos	Éirigh in airde agus tuirling ar úll na coise
níl an ghluaiseacht rithimeach	abair céim/preab, céim/preab i do cheann agus tú á chleachtadh
is beag gluaiseacht a bhíonn ó na géaga chun tacaíocht a thabhairt do na cosa	luasc na géaga go rithimeach i dtreo malartach ghluaiseacht na gcos.... nuair a thagann do ghlúin chun tosaigh, téann do ghéaga siar

Scipeáil

	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Patrún Céime/ Preibe	• Is léir go bhfuil gníomh céime/preibe ann ach ní go seasta agus is minice gur céim/céim nó preab/preab a bhíonn le feiceáil	• Tá an gníomh céime/preibe níos seasmhaí agus gintear dóthain fórsa chun scipeáil a dhéanamh ar feadh tréimhse fhada	• Tá an gníomh céime/preibe mín agus comhordaithe
Géaga	• Ní bhíonn na géaga ag teacht le chéile, mar sin is féidir leis an scil éirí míchothrom	• Bíonn na géaga ag teacht le chéile agus cabhraíonn sé sin le cothromaíocht	• Úsáidtear na géaga go héifeachtach chun cothromaíochta a choimeád agus iad ag teacht le gníomh na gcos
Cosa	• Ní bhíonn an scipeáil ag teacht le chéile agus níl aon rithim ag baint léi	• Ní bhíonn tiomáint na glúine sách ard uaireanta agus tuirlingítear ar spadchos	• Tuirlingítear ar na ladhracha

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Taispeánann an múinteoir teicníc cheart scipeála don rang. Scipeálann na daltaí go saor timpeall an spáis, agus iad cúramach gan bualadh faoina chéile. Tar éis tréimhse áirithe ama, iarr ar na daltaí bogadh timpeall an limistéir imeartha ag úsáid réimse gníomhartha scipeála bunaithe ar na moltaí seo a leanas:

- déanaigí iarracht scipeáil ar nós fathaigh, sióige, fir ghrinn, saighdiúir bréagach
- déanaigí iarracht sibh féin a dhéanamh an-bheag agus sibh ag scipeáil thart, ag éirí níos airde de réir a chéile
- déanaigí scipeáil agus sibh chomh hard agus is féidir
- déanaigí iarracht scipeáil ar aghaidh, go cliathánach, siar
- déanaigí iarracht scipeáil go feargach, go sásta, go brónach, go docht, go scaoilte
- déanaigí iarracht luas na scipeála a athrú
- déanaigí iarracht scipeáil le buille an cheoil nó an druma.

Éagsúlachtaí

- Iarr ar dhalta amháin a bheith ina cheannaire agus déanann na daltaí eile aithris ar ghníomhaíochtaí scipeála an cheannaire. Tar éis tamaill, iarr ar dhalta eile a bheith ina cheannaire, nó cuir na daltaí i ngrúpaí beaga agus ceannaire amháin i ngach grúpa.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, druma nó ceol

- **Spreag na daltaí le gluaiseacht scipeála a dhéanamh ina n-úsáidtear géag amháin agus cos an taoibh eile.**

- **Cleachtaigh an scipeáil timpeall an chlóis. Fiosraigh na bealaí éagsúla inar féidir leat féin agus do pháirtí scipeáil le chéile.**

áit súgartha • fathach • síóg • saighdiúir • scipeáil ar aghaidh • scipeáil ar gcúl • luas scipeála

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus breathnú ar an múinteoir. Glaonn an múinteoir "Feicim!" amach os ard. Freagraíonn na daltaí le chéile "Cad a fheiceann tú?" Freagraíonn an múinteoir "Feicim na daltaí ar fad ag scipeáil in aon treo amháin agus ní dhéanann siad teagmháil le haon duine."

Freagraíonn na daltaí don ordú seo go dtí go gcloiseann siad an fheadóg, stopann siad ansin agus casann siad le breathnú ar an múinteoir arís. Deir an múinteoir "Feicim!" arís agus freagraíonn na daltaí "Cad a fheiceann tú?". Freagraíonn an múinteoir le dúshlán nua ó bhéal ina mbainfear úsáid as réimse scileanna gluaisluaile, síntí, gluaiseachtaí ainmhithe nó gníomhartha cothromaíochta.

Éagsúlachtaí

- Tabhair deis do na daltaí an ghníomhaíocht a threorú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Bíonn an ghníomhaíocht seo úsáideach ag deireadh na bliana mar ghníomhaíocht athbhreithnithe toisc go bhfuil deis ann aghaidh a thabhairt ar réimse leathan scileanna.**
- **Bain leas as an ngníomhaíocht le díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair scipeála, e.g. "Feicim daltaí agus a ngéaga ag luascadh in aghaidh na gcos ar mhaithe leis an gcothromaíocht a choinneáil."**
- **Cleachtaidís "Cad a fheiceann tú?" a rá le chéile.**

- **Tarraing pictiúr díot féin ag scipeáil i do dhialann chorpoideachais.**

feicim • cad a fheiceann tú? • ag scipeáil • gan lámh a leagan ar

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i gciorcal, agus marcóir spota nó fonsa ann do gach dalta. Iarr ar na daltaí scipeáil timpeall an chiorcail, ag coinneáil achar sábháilte idir iad féin agus an dalta atá os a gcomhair. Is fiú leas a bhaint as ceol chun spreagadh a thabhairt do na daltaí gluaiseacht de réir an bhuille agus rithim a fhorbairt le linn scipeála. Nuair a dhéantar comhartha, nó nuair a stopann an ceol, caithfidh na daltaí seasamh ar mharcóir spota nó léim isteach i bhfonsa a luaithe is féidir. Gach uair a leanann an cluiche ar aghaidh, bain roinnt de na spotaí nó na fonsaí den chiorcal, ionas nach mbeidh ceann ann do gach dalta. Caithfidh dalta ar bith nach bhfuil fonsa nó spota aige scipeáil timpeall an limistéir imeartha sula nglacann sé páirt sa chéad chluiche eile.

Éagsúlacht

- Tabhair cead do líon daltaí ar leith atá in ann dul in aon fhonsa amháin e.g. triúr. Caithfidh aon ghrúpa nach bhfuil an líon sin acu nuair a stopann an ceol scipeáil timpeall an limistéir imeartha sula nglacann siad páirt sa chéad chluiche eile.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le taisteal timpeall an chiorcail.

Trealamh a theastaíonn

Marcóirí spota nó fonsaí

- **Cinntigh go dtéann na daltaí isteach sna fonsaí go sábháilte agus taispeáin dea-chleachtas dóibh. Má bhíonn grúpa ar comhscór, bíonn an lámh in uachtar ag an gcéad dalta a leagann cos ar an talamh taobh istigh den fhonsa. Is féidir aon díospóidí a réiteach le carraig-páipéar-siosúr.**

- **Tarraing pictiúr de chluiche a bhfuil scipeáil mar chuid de i do dhialann chorpoideachais.**

cathaoir • fonsa • ceol a sheinnt • rithim a fhorbairt • scipeáil timpeall

CIORCAL NIMHE

DAMHSA | CLUICHÍ | GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach ciorcal leis na cóin, braithfidh méid an chiorcail ar líon na ndaltaí atá sa ghrúpa. Cinntigh go bhfuil an spás istigh sa chiorcal teoranta agus go bhfuil spás sábháilte gluaiseachta ann.

Iarr ar na daltaí scipeáil istigh sa chiorcal ag ligean orthu go bhfuil na daltaí eile nimhiúil. Má dhéanann dalta teagmháil le dalta eile éiríonn sé tinn agus caithfidh sé lámh amháin a chur taobh thiar dá dhroim. Má dhéanann dalta teagmháil le dalta dhá uair, ní féidir leis fanacht sa chluiche ag scipeáil, ach beidh ról aige fós. Chomh luath is atá an dalta "amuigh", caithfidh sé fanacht socair lena chuid lámha sínte amach mar sprioc nimhiúil a gcaithfidh na daltaí eile a sheachaint. Bíonn an bua ag an dalta deiridh ag scipeáil.

Éagsúlacht

- Athraigh an limistéar: méadaigh/laghdaigh méid an chiorcail chun é a éascú nó a dhéanamh níos deacra.
- Cuir ceol leis an ngníomhaíocht agus spreag na daltaí gluaiseacht de réir an bhuille.
- Imir an cluiche i limistéar níos mó agus ceap dalta amháin a bheidh ina sprioc 'nimhiúil' agus déanfaidh sé iarracht na daltaí eile a ghalrú. Bíonn gach dalta a éiríonn tinn nimhiúil ansin agus caithfidh siad iarracht a dhéanamh na daltaí eile a ghalrú.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear, e.g. preabadh, rith, cor i leataobh, etc.
- Nuair atá dalta tinn, caithfidh sé cothromaíocht a dhéanamh agus í a choinneáil agus comhaireamh go dtí a deich sula bhfillfidh sé ar an gcluiche.

Trealamh a theastaíonn

Cóin, druma nó ceol

- **Cinntigh go mbíonn na daltaí nimhiúla cúramach faoi na daltaí eile atá ag scipeáil trí leaist a chur orthu go réidh.**
- **Tabhair aiseolas rialta ar theicníc cheart scipeála le linn an chluiche.**

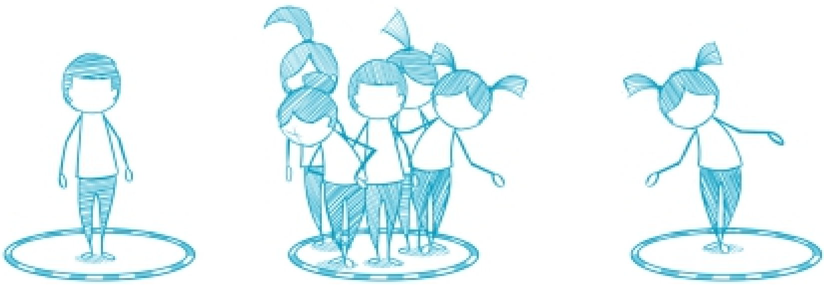
- **Cruthaigh do chluiche féin ag úsáid scil na scipeála. Cleacht an cluiche sin sa chlós.**

ciorcal nimhe • ionfhabhtaithe • leag lámh ar • reoigh • lámha sínte amach

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Chun an cluiche a leagan amach cuir a mhéid fonsaí (tithe) agus is féidir timpeall an limistéir imeartha, ach cinntigh go bhfuil níos lú ann ná ceann amháin in aghaidh gach dalta. Iarr ar na daltaí ról na luiche a imirt agus spás a aimsiú aon áit sa limistéar imeartha. Nuair a dhéantar comhartha (seinn ceol, buail druma) caithfidh na daltaí scipeáil timpeall an limistéir ag seachaint na bhfonsaí. Nuair a stopann an ceol/druma, caithfidh na daltaí fonsa a fháil agus seasamh isteach ann a luaithe is féidir. Bain fonsa den limistéar tar éis gach sosa. De réir mar a théann an cluiche ar aghaidh, beidh ar na daltaí níos mó fonsaí a roinnt. Féach cé mhéad dalta atá in ann dul isteach in aon fhonsa amháin.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear e.g. rith nó sleaschéimeanna.
- Iarr ar na daltaí cothromaíochtaí aonair a dhéanamh agus ar deireadh cothromaíocht le páirtí agus le grúpa taobh istigh den fhonsa nuair a stopann an ceol.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí

- **Ag céimeanna éagsúla i rith na gníomhaíochta, pléigh na pointí teagaisc i gcomhair scipeála (péire de ghnáth) leis na daltaí. Iarr ar dhalta teicníc mhaith a léiriú, iarr ar na daltaí cleachtadh ina mbeirteanna, agus ansin filligí ar an gcluiche.**
- **Tabhair isteach riail go mbeidh ar na daltaí fonsa nua a aimsiú gach uair chun na daltaí céanna ag teacht le chéile sna grúpaí céanna a sheachaint, agus ní féidir le níos mó ná triúr a bheith san fhonsa céanna ar feadh dhá bhabhta i ndiaidh a chéile.**

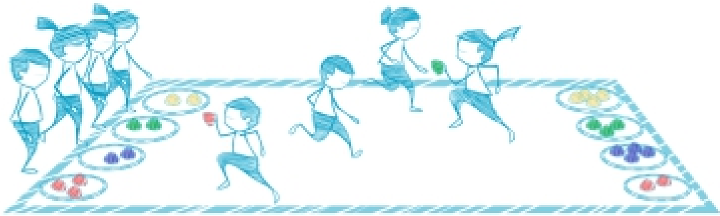
- **Iarr ar dhuine sa bhaile scipeáil duit. Tabhair aiseolas dóibh.**

tithe • fonsa a bhaint • druma a sheinnt • níos mó daltaí

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Leag amach limistéar imeartha mór atá thart ar fhiche méadar ar fad le fonsa amháin in aghaidh gach grúpa ag an dá thaobh. Cuir ceithre phónaireán i ngach fonsa. Caithfidh na daltaí tosú taobh thiar dá bhfonsa. Is é aidhm na gníomhaíochta go scipeálfaidh an chéad dalta suas chuig fonsa an ghrúpa eile, pónaireán a bhaint den fhonsa agus scipeáil ar ais chuig a fhonsa féin agus an pónaireán a chur ann. Beidh seal ag an gcéad dalta eile a luaithe a bhuaileann an pónaireán an talamh. Beidh an bua ag an gcéad ghrúpa a bhfuil sé phónaireán ina bhfonsa acu.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. rith nó sleaschéimeanna.
- Cuir bacainní sa limistéar agus beidh ar na daltaí scipeáil tharstu nó iad a sheachaint.
- Cuir liathróidí isteach sna fonsaí agus úsáid an ghníomhaíocht chun scileanna láimhsithe a fhiosrú. Iarr ar na daltaí scipeáil go dtí an fonsa agus an liathróid a dhruibleáil nó a chiceáil ar ais.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, pónaireáin

- **Cinntigh go bhfuil na grúpaí cothrom agus féaráilte. Bog na grúpaí timpeall chuig fonsaí éagsúla ó ham go ham.**
- **Ní féidir le daltaí ach pónaireán amháin a thógáil ag an am agus caithfidh na grúpaí pónaireán a bhaint d'fhonsaí éagsúla. Ní féidir le daltaí dul ar ais chuig an bhfonsa céanna faoi dhó.**
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis ann do gach grúpa le gur féidir leo bheith ag bogadh agus go bhfuil dóthain spáis le casadh ag an bhfonsa.**
- **Pléigh na pointí teagaisc i gcomhair scipeála atá faoi chaibidil sa rang seo idir gach gníomhaíocht. Iarr ar na daltaí na pointí sin a thaispeáint, tabhair cead dóibh iad a chleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an gcluiche.**

- **Imir cluiche scipeála sa chlós.**

cúigear • scipeáil • málaí pónairí a bhailiú • fonsa • ar an dtalamh

MADRA AGUS CNÁMH

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Roghnaíonn gach dalta limistéar baile amach óna pháirtí. Ba chóir pónaireán a leagan síos leath bealaigh idir an dá limistéar baile. Seasann gach dalta coiscéim amháin siar ón bpónaireán i dtreo a limistéir baile féin. Nuair a dhéantar comhartha, déanann an bheirt dalta iarracht an pónaireán a sciobadh agus scipeáil ar ais chuig a limistéar baile féin. Caithfidh an dalta nach bhfaigheann greim ar an bpónaireán dul sa tóir ar an dalta eile (ag scipeáil amháin) agus iarracht a dhéanamh leaist a chur air. Má fhaightear greim ar an dalta a fuair an pónaireáin sula dtéann sé chomh fada lena limistéar baile, tosaíonn an cluiche arís.

Éagsúlachtaí

- Is féidir le daltaí tosú agus iad ina suí.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear e.g. rith, siúl, preabadh, etc.
- Tar éis tréimhse áirithe ama, athraigh na daltaí atá i ngach beirt.

Trealamh a theastaíonn

Pónaireáin

- **Cinntigh nach bhfuil na beirteanna ag dul trasna bealaí beirteanna eile agus iad ag filleadh ar ais chuig a limistéar baile.**
- **Dírigh ar theicníc na scipeála ag céimeanna éagsúla le linn na gníomhaíochta. Pléigh pointí teagaisc an lae inniu (péire de ghnáth) leis na daltaí. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh i mbeirteanna agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**

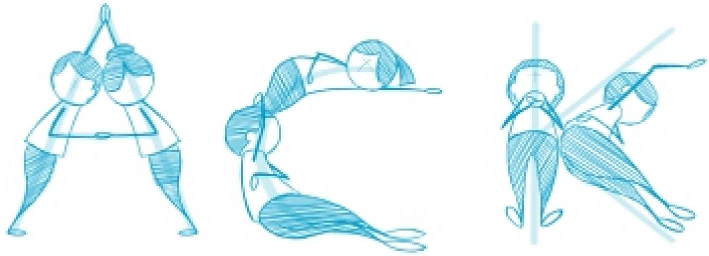
- **Imir an cluiche seo sa chlós. Fiosraigh an chaoi a scipeáiltear níos tapa, níos faide agus níos airde.**

cathaoir • fonsa • ceol a sheinnt • rithim a fhorbairt • scipeáil timpeall

CLUICHÍ GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Nuair a dhéantar comhartha, tosaíonn daltaí ó gach beirt ag scipeáil i dtreonna éagsúla timpeall an limistéir imeartha. Nuair a ghlaonn múinteoir litir amach e.g. “A!”, caithfidh na daltaí scipeáil a dhéanamh i dtreo a chéile, teacht le chéile agus an cruth na litreach sin a chruthú lena gcoirp agus iad ina seasamh nó ina luí. Nuair a éiríonn le gach beirt an litir a chruthú, iarr ar na daltaí scipeáil arís agus déan an ghníomhaíocht ag úsáid litir éigin eile.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear e.g. rith, preabadh nó sleaschéimeanna.
- Cuir na daltaí i ngrúpaí níos mó e.g. grúpaí de cheathrar suas go grúpaí de sheisear. Anois caithfidh na grúpaí oibriú le chéile chun an litir a chruthú nó is féidir leis na grúpaí focal a litriú amach a bhfuil an litir sin ann.
- Úsáid an ghníomhaíocht chun dul siar ar rudaí a foghlaimíodh sa mhatamaitic e.g. “úsáidigí bhur gcoirp chun freagra na suime seo a leanas a chruthú: 2 + 1.”

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí

- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile agus pléigh na pointí teagaisc i gcomhair scipeála a dtugtar aghaidh orthu sa cheacht seo. Iarr ar na daltaí an litir a thaispeáint, cleachtadh a dhéanamh ina n-aonar agus ansin filligí ar an gcluiche.**
- **Úsáid grúpaí móra chomh minic agus is féidir agus tabhair isteach dúshláin níos deacra chun obair bhuíne agus comhoibriú a spreagadh i measc na ndaltaí.**

- **Cleacht an scipeáil idir geata na scoile agus doras na scoile gach lá an tseachtain seo.**

pairtnéirí • treonna éagsúla • litreacha • ag seasamh • ina luí

AG LÉIM

Jumping

Is ionann léim agus aistriú meáchain ó chos amháin nó ó dhá chos go dtí dhá chos. Foroinntear léim ina dhá catagóir: 1. Léim i gcomhair airde. 2. Léim i gcomhair faid. Tá trí chéim ar leith ag gach catagóir: éirí, eitilt agus tuirlingt.

Maidir leis an léim i gcomhair airde, nó an léim cheartingearach, seastar go díreach agus ansin léimtear chomh hard agus is féidir. Má táthar chun an airde is airde a bhaint amach, tá sé tábhachtach go n-oibríonn na cosa agus na géaga le chéile chun an oiread fórsa a chruthú agus is féidir. Léimtear i gcomhair airde i líon mór cásanna, mar shampla, sa ghleacaíocht, sa damhsa, ag léim i gcomhair na liathróide i gcluiche eitpheile, cispheile nó peile Gaelaí nó má táthar ag iarraidh rud éigin a bhaint anuas ón tseilf uachtarach sa chistin.

Maidir leis an léim i gcomhair faid, nó an léim chothrománach, léimtear chun tosaigh chomh fada agus is féidir ó dhá chos agus tuirlingítear ar dhá chos. Tá an léim seo tábhachtach chun cumas áirithe an dalta a shainaithint - is é sin an cumas atá aige na cosa agus na géaga a chomhordú, idir rithim agus nuair a bhogtar iad, rud a shocraíonn fad na léime. Bítear ag léim i gcomhair faid ar mhórán bealaí sa chlós súgartha, fearacht chleas na bacóide agus is scil lárnach í sa ghleacaíocht agus sa damhsa. Is scil bhunlíne í chomh maith a úsáidtear i réimse gníomhaíochtaí spóirt ar leith, mar shampla léim fhada, na trí léim agus oiliúint uisce.

Rudaí le cur san áireamh

Toisc go bhfuil an tuirlingt ar cheann de na trí phríomhchuid a bhaineann le léim, ba chóir go mbeadh an scil a ghabhann le tuirlingt ag an dalta sula dtugtar aghaidh ar an léim. Is féidir eolas a bhaineann le tuirlingt a fháil sa rannóg 'cobhsaíocht' den acmhainn seo. Chomh maith leis sin, i dtéarmaí sábháilteachta, is féidir fórsa suntasach a aistriú chun tosaigh nuair atáthar ag léim i gcomhair faid. Cinntigh go bhfuil dóthain spás saor ann, nach bhfuil an talamh fliuch ná sciorrach agus go bhfuil greim sách maith ag an gcoisbheart chun go dtuirlingeofar go sábháilte.

éirí in airde, eitilt, tuirlingt, fórsa, léim cheartingearach, cromadh, síneadh coise, fórsa a mhaolú

take-off, flight, landing, force, vertical jump, crouch, leg extend, absorb force

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, baineann daltaí taitneamh as go leor bealaí agus cáilíochtaí difriúla léimeanna a fhiosrú. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim fiosraithe:

- níl an cromadh sula n-éirítear ceart I gcónaí
- tá síneadh na gcos agus an fórsa a ghintear ag an éirí lag
- tá gníomh na ngéag agus na gcos comhordaithe go dona
- is minic nach mbíonn an ceann in airde nuair a dhéantar an léim
- is beag airde a bhaintear amach.

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a dteicníc léime trí léim a chleachtadh ar bhealaí éagsúla agus i ngníomhaíochtaí eagraithe agus neamheagraithe, e.g. thar rópa, thar chonstaicí, chun balún nó liathróid a ghabháil, etc. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim forbartha:

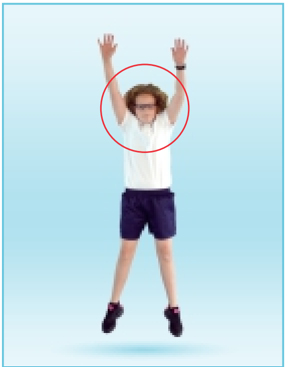
- síneann an corp chun tosaigh gan ach lúbadh beag sna glúine sa chéim éirí
- ní shíneann an corp go hiomlán i rith na céime eitilte
- cuireann na géaga leis an léim ach ní go tréan
- tá roinnt gluaiseachta chun tosaigh ar an tuirlingt.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

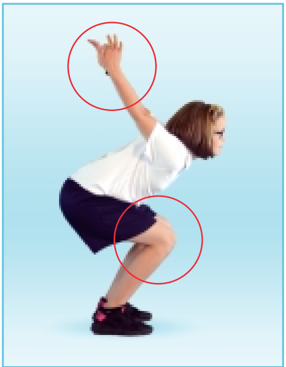
Ag an gcéim seo, taispeánann daltaí teicníc léime inniúil arís agus arís eile, agus cuireann siad i bhfeidhm í i gcásanna éagsúla, ina n-aonar agus le daoine eile araon. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim mháistreachta:

- tá na glúine lúbtha go dtí 90° ar a laghad ar chromadh dóibh
- tá na cosa agus na géaga ag teacht le chéile chun fórsa a chruthú ag an éirí
- síntear na géaga agus na cosa go hiomlán i rith na céime eitilte
- tá an ceann crochta agus na súile dírithe ar sprioc
- tá an tuirlingt bog, faoi smacht agus gar don phointe ag a n-éiríonn an dalta.

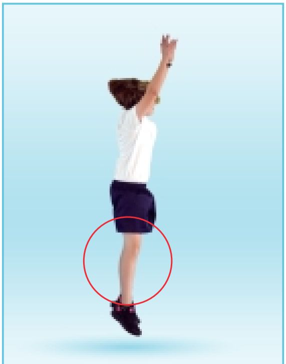
POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR AIRDE



Na súile dírithe ar aghaidh nó suas, ceann suas agus droim díreach le linn na léime



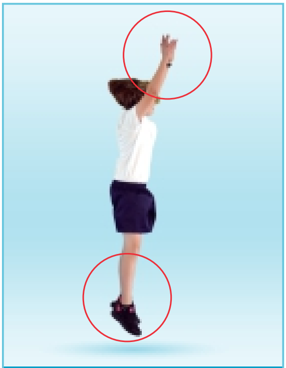
Crom leis na glúine lúbtha agus na géaga taobh thiar den chorp



Síneann na cosa le fórsa agus díríonn siad san aer

Luascann na géaga chun tosaigh agus aníos agus bíonn siad ag teacht leis na cosa

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR AIRDE



Síneann na géaga agus na cosa chomh fada agus is féidir sa chéim eitilte

Tuirlingítear ar an dá chos, gan níos mó ná céim amháin i dtreo ar bith, leis an tuirlingt a smachtú

Lúbann na rúitíní, na glúine agus na cromáin ag an tuirlingt chun an tuairt a mhaolú

Scil na léime i gcomhair airde a thabhairt isteach

Triailigí léim...	*Ceistiú éifeachtach*
• chomh hard agus is féidir leis an gceann in airde	*Cad é an difríocht idir na -léimeanna seo? Conas a mhothaíonn sé*
• chomh hard agus is féidir leis an gceann faoi	
• ó bheith cromtha	*Cé acu is deacra?*
• gan na cosa a lúbadh	*Cén fáth nach féidir léim go hard?*
• agus tuirlingt ar an spota céanna/ar spota difriúil	
• cosúil le roicéad	*Cad a dhéanann sibh le léim go hard?*
• gan na géaga a bhogadh	*Cad a dhéanann na géaga?*
• ag úsáid teicníc cheart ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Súile ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa	Ceann in airde, dírigh do shúile ar an áit ar mhaith leat léim
Géaga le do thaobh nó chun tosaigh ag an gcéim cromtha sula n-éiríonn tú	Cuir do ghéaga ar gcúl taobh thiar den chorp, ag ullmhú le pléascadh in airde
Tá na cosa craptha le linn na céime eitilte	Coinnigh an corp chomh díreach agus is féidir agus tú san aer
Tá an tuirlingt spadchosach	Lúb do ghlúine, do rúitíní agus do chorróga nuair a thuirlingíonn tú chun fórsa a mhaolú
Cailltear smacht ar an gcothromaíocht ar thuirlingt dó	Tuirling le leithead na nguaillí idir na cosa, sín amach do ghéaga chun smacht a choinneáil ar chothromaíocht nuair a thuirlingíonn tú más gá

Ag léim i gcomhair airde

	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Cabhail	• Níl an cromadh sula n-éirítear ceart i gcónaí.	• Síneann an chorp chun tosaigh gan ach lúbadh beag sna glúine sa chéim éirí.	• Tá na glúine lúbtha go dtí 90° ar a laghad ar chromadh dó.
Éirí agus eitilt	• Tá síneadh na gcos agus an fórsa a ghintear ag an éirí lag. • Is beag airde a bhaintear amach.	• Ní shíneann an corp go hiomlán i rith na céime eitilte.	• Síntear na géaga agus na cosa go hiomlán i rith na céime eitilte.
Géaga agus Cosa	• Tá gníomh na ngéag agus na gcos comhordaithe go dona.	•Cuireann na géaga leis an léim ach ní go tréan.	• Tá na cosa agus na géaga ag teacht le chéile chun fórsa a chruthú ag an éirí.
Ceann	• Is minic nach mbíonn an ceann in airde nuair a dhéantar an léim.		• Tá an ceann crochta agus na súile dírithe ar sprioc.
Tuirlingt		• Tá roinnt gluaiseachta chun tosaigh ar an tuirlingt.	• Tá an tuirlingt bog, faoi smacht agus gar don phointe ag a n-éiríonn an dalta.

AG LÉIM I GCOMHAIR FAID

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 5

Ag an gcéim seo, baineann daltaí taitneamh as bealaí agus cáilíochtaí difriúla léimeanna a fhiosrú, agus an domhan mórthimpeall orthu in úsáid acu, e.g. thar líne ar an talamh, ó thíl go tíl nó thar rud. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim fiosraithe:

- tá gníomh na ngéag teoranta
- luascann na géaga go fiáin san aer in iarracht cothromaíocht a choinneáil
- deacracht na cosa a úsáid chun éirí
- ní bhogtar na géaga agus na cosa le chéile I gcónaí
- titear siar go minic ar an tuirlingt.

An Chéim Forbartha
Developing stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 6-7

Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a dteicníc léime trí léim a chleachtadh ar bhealaí éagsúla agus i ngníomhaíochtaí eagraithe agus neamheagraithe, e.g. thar rópa, thar chonstaicí, chomh fada is atá siad in ann, etc. Saintréithe den léim i gcomhair faid ag an gcéim forbartha:

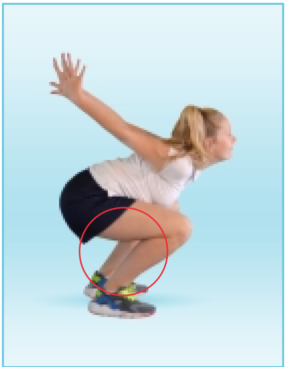
- cuireann luascadh na ngéag tús leis an ngníomh léime
- síntear na géaga amach ag an taobh chun cothromaíocht a choimeád i rith na céime eitilte
- is léir go bhfuil rithim níos fearr idir gluaiseacht na gcos agus na ngéag
- tá síneadh na gcos ag tarlú níos fearr nuair a éirítear
- tá an tuirlingt fós righin, ní thiteann an dalta siar ar gcúl chomh minic.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 8+

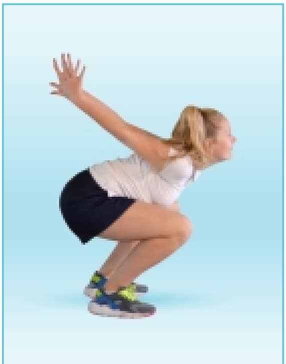
Ag an gcéim seo, taispeánann daltaí teicníc léime inniúil arís agus arís eile agus cuireann siad i bhfeidhm í i gcásanna éagsúla, ina n-aonar agus le daoine eile araon. Saintréithe den léim i gcomhair faid ag an gcéim mháistreachta:

- glactar seasamh 'réidh' comhsheasmhach sula n-éirítear, agus cromtar go domhain agus bíonn na géaga ag luascadh ar gcúl taobh thiar den chorp
- na géaga ag luascadh chun tosaigh agus suas le fórsa nuair a éirítear
- síntear na rúitíní, na glúine agus na cosa go hiomlán nuair a éirítear, ag obair leis an rithim chéanna leis na géaga
- tá an tuirlingt bog agus faoi smacht agus an corp ag síneadh chun tosaigh.



Tosaigh sa suíomh 'réidh' trí na glúine, na cromáin agus na rúitíní a lúbadh

Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh

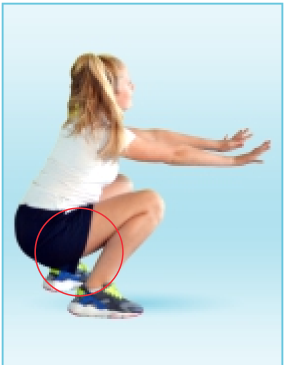


Tabhair sciuird chun tosaigh ón suíomh réidh

Luasc na géaga taobh thiar den chorp ar dtús agus chun tosaigh agus aníos go tapa ina dhiaidh sin

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR FAID

Tiomáin ar aghaidh ón dá chos ag an am céanna, agus ba chóir gurb iad na ladhracha na baill dheireanacha den chorp a d'éireodh den talamh



tuirling ar an dá chos ag an am céanna agus lúb na cromáin, na glúine agus na rúitíní chun an tuairt a mhaolú

dírítear na cosa le linn na céime eitilte

AN CIGIRE GLUAISEACHTA

Scil na léime i gcomhair faid a thabhairt isteach

Déanaigí iarracht léim chomh fada agus is féidir libh...	***Effective questions***
• chun tosaigh/ar gcúl	*Cén chaoi a mothaíonn sé? Cad atá á dhéanamh ag an gcorp?*
• ó bheith cromtha go domhain	*Cén áit is fearr agus cén fáth?*
• ó bheith cromtha go héadomhain	
• cosúil le heilifint	*Cé chomh crua ba chóir tuirlingt?*
• cosúil le criogar	*An bhfuil sibh in ann léim níos faide?*
• i líne dhíreach	
• arís is arís eile I líne	*cad a tharlaíonn do na léimeanna nuair a éiríonn sibh tuirseach?*
• arís agus arís eile I gciorcal	
• le duine eile	
• agus na géaga le bhur dtaobhanna	*Cad a dhéanann na géaga?*
• géaga amach ar an taobh	
• leis na cosa i bhfad óna chéile/i ngar dá chéile	*Cá bhfuil an suíomh is fearr?*
• agus ansin tuirling leis na cosa i ngar dá chéile/i bhfad óna chéile	*Cén áit is fearr?*
• ag úsáid teicníc cheart ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas,** *Feedback*
Súile ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa	Ceann in airde, dírigh do shúile ar an áit ar mhaith leat léim
Níl na géaga á gcur ar gcúl taobh thiar den chorp le hullmhú don léim	Cuir do ghéaga ar gcúl taobh thiar den chorp, bí 'réidh' le pléascadh ar aghaidh
Níl na cosa á síneadh go hiomlán le linn an éirí, rud a fhágann gur léim in airde agus ní léim ar aghaidh atá ann	Tiomáin ar aghaidh chomh láidir agus chomh cumhachtach agus is féidir
Níl na rúitíní, na glúine agus na cromáin á lúbadh don tuirlingt	Crom agus sín ar aghaidh. Pioc spota ar an talamh agus léim ina threo
Déantar iarracht rómhór cothromú ar an tuirlingt	Lúb do ghlúine chun an tuirlingt a mhaolú.

Ag léim I gcomhair faid

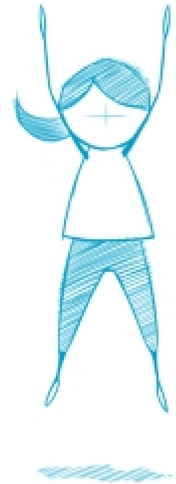
	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Géaga	• Tá gníomh na ngéag teoranta	• Cuireann luascadh na ngéag tús leis an ngníomh léime	• Glactar seasamh 'réidh' leanúnach sula n-éirítear, agus cromtar go domhain agus bíonn na géaga ag luascadh ar gcúl taobh thiar den chorp
Éirí agus eitilt	• Luascann na géaga go fiáin san aer in iarracht cothromaíocht a choinneáil • Ní bhogtar na géaga agus na cosa le chéile i gcónaí	• Síntear na géaga amach ag an taobh chun cothromaíocht a choimeád i rith na céime eitilte • Tá síneadh na gcos ag tarlú níos fearr nuair a éirítear	• Tá na géaga ag luascadh chun tosaigh agus suas le fórsa nuair a éirítear.
Cosa	• Deacracht na cosa a úsáid chun éirí	• Is léir go bhfuil rithim níos fearr idir gluaiseacht na gcos agus na ngéag	• Síntear na rúitíní, na glúine agus na cosa go hiomlán nuair a éirítear, ag obair leis an rithim chéanna leis na géaga
Tuirlingt	• Titear siar go hiondúil ar an tuirlingt	• Tá an tuirlingt fós righin, ní thiteann an dalta siar ar gcúl chomh minic	• Tá an tuirlingt bog agus faoi smacht agus an corp ag síneadh chun tosaigh

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair marcóir spota do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach bhfuil teagmháil acu le haon duine eile. Cuireadh gach dalta a marcóir spota ar an urlár agus seasaidís ar an spota. Iarr ar na daltaí cleachtadh a dhéanamh léim ar an spota agus anuas de ag úsáid roinnt de na treoracha seo a leanas:

- Léimigí chomh ciúin nó chomh glórach agus is féidir libh
- Léimigí go han-tapa nó go han-mhall
- Léimigí ar nós fathaigh nó ar nós froig
- Léimigí le cosa agus géaga righne
- Léimigí suas agus síos le bhur ngéaga amach ó bhur dtaobhanna
- Léimigí ar an spota agus anuas de leis na cosa amach ó chéile agus tuirlingígí leis na cosa amach ó chéile
- Tosaígí ar an spota agus léimigí trí huaire ar aghaidh i líne dhíreach
- Tosaígí ar an spota agus léimigí thart i gciorcal leathan agus ar ais go dtí an spota



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí a gcineálacha éagsúla léime féin a chruthú.
- Iarr ar na daltaí oibriú i mbeirteanna chun seicheamh léime a chruthú.
- Cuir isteach rud íseal le léim thairis e.g. rópa, cón, pónaireán.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, rópaí, cóin, pónaireáin

- **Déan cinnte de go bhfuil dóthain spáis idir na daltaí go mbeidh siad in ann léim ar a spota agus anuas de gan dul sa tslí ar dhalta eile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag léim.**

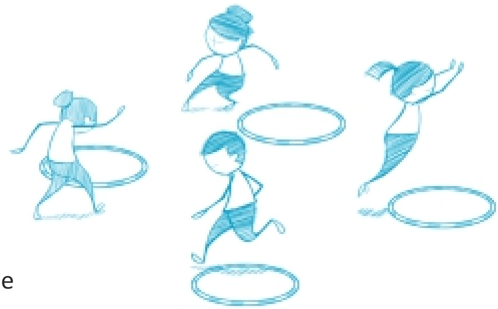
ag seasamh ar spota • léim tapaidh • léim mall • ciúin • glórach • lámha amach

DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair fonsa do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Leagadh na daltaí an fonsa ar an talamh chun oileán a chur in iúl. Iarr ar na daltaí gluaiseacht gan srian tríd an aigéan (an spás idir na fonsaí). Nuair a deir an múinteoir an focal "siorc!", caithfidh na daltaí rith agus fonsa a aimsiú, stopadh agus léim isteach ann le dhá chos. Fanaidís sa fonsa agus comhairigí go dtí a cúig, agus ansin tosaídís ag gluaiseacht timpeall ar an limistéar imeartha arís. Tabhair isteach roinnt leidfhocail eile ar nós:

- 'Tonnta' - léimidís timpeall an limistéir imeartha
- 'Iasc' - gluaisidís timpeall an limistéir agus an géaga ag luascadh mar a bheadh snámhaithe ann
- 'Smugairle Róin' - seachnaídís daltaí eile sa limistéar imeartha le cor I leataobh



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí cothromaíocht a dhéanamh ar an oileán agus comhaireamh go dtí a cúig.
- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh timpeall an limistéir imeartha, e.g. ag preabadh nó ag scipeáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí

- **Spreag na daltaí lena ngéaga a úsáid chun cabhrú leo léim níos airde.**
- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag bogadh timpeall an spáis, trína súile a choinneáil ar oscailt agus féachaint ar aghaidh sa treo ina bhfuil siad ag taisteal.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.**

- **Iarr ar dhuine muinteartha leat cleachtadh a dhéanamh leat léim leis na géaga agus gan na géaga. Labhair faoi cibé acu is éasca.**

Fonsa an dalta • oileán • ag snámh san aigéan • siorc • tonnta • smugairle róin • coiréal

SPOTAÍ LÉIME

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair marcóir spota do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach bhfuil siad i dteagmháil le haon duine eile, agus a marcóir spota a leagan ar an urlár. Nuair a dhéantar comhartha, nó nuair a chasann an ceol, tosaíonn na daltaí ag siúl timpeall ar an limistéar imeartha. Nuair a dhéantar an dara comhartha, nó nuair a stopann an ceol, léimeann na daltaí ar an spota is gaire dóibh. Iarrann an múinteoir ar na daltaí gníomh léime a dhéanamh ar nós:

- léimigí suas agus síos ar an spota trí huaire
- léimigí ó thaobh go taobh thar an spota
- léimigí timpeall ar an spota
- léimigí chun tosaigh agus siar thar an spota
- déanaigí réaltléim san aer agus tuirlingígí leis an dá chos ar an spota
- léimigí chomh fada agus is féidir ón spota

Nuair a chasann an ceol arís, leanann na daltaí ar aghaidh ag bogadh timpeall ar an limistéar ag úsáid scil ghluaisluaile dhifriúil e.g. ag rith, ag preabadh, ag scipeáil.

Éagsúlachtaí

- Nuair a bhíonn an ghníomhaíocht seo á teagasc i rith ceacht gleacaíochta, spreag bealaí éagsúla a úsáid chun dul go dtí spota, e.g. díreach, cuartha, nó fiarlán.
- Tar éis roinnt léimeanna a dhéanamh ar an spota, d'fhéadfadh daltaí cothromaíocht a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, ceol (roghnach)

- **Déan cinnte de go bhfuil dóthain spáis idir na daltaí go mbeidh siad in ann léim ar a spota agus anuas de gan dul sa tslí ar dhalta eile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.**

- **Seinn ceol sa bhaile. Déan iarracht léim le buille an cheoil.**

ceol a sheinnt • spota is cóngaraí • scil féinghluaiseachta • scipeáil • preabadh • rith

LAOISE AG LÉIM

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i ngrúpaí de sheachtar, ag seasamh i gciorcal agus dalta amháin sa lár. Tosaíonn an dalta sa lár ag léim ar bhealach ar leith agus é ag canadh 'Seo mar a léimeann Laoise' arís is arís eile. Déanann na daltaí eile aithris ar na focail agus déanann siad an léim ar an mbealach céanna is a rinne an dalta sa lár í. Ansin ainmníonn an chéad léimneoir dalta eile chun a áit a thógáil sa lár. Canann an dara dalta na focail chéanna ach léimeann sé ar bhealach difriúil. Leanann an cluiche ar aghaidh go dtí go mbeidh seal ag na daltaí go léir.

Éagsúlachtaí

- Deis mhaith a bheadh anseo chun aird a tharraingt ar an difríocht idir léim i gcomhair airde agus léim i gcomhair faid. Iarr ar na daltaí díriú ar airde nó fad agus iad ag léim, nó babhta amháin den chiorcal a dhéanamh ag léim i gcomhair airde agus sin amháin, agus an dara babhta den chiorcal a dhéanamh ag léim i gcomhair faid agus sin amháin.
- Luaigh téama do na gníomhaíochtaí léime, e.g. ainmhithe, spóirt, poist, etc.
- Cuir na daltaí ina ngrúpaí níos lú agus tabhair isteach seicheamhú. Gach uair a léiríonn dalta léim nua, caithfidh na daltaí sa chiorcal na léimeanna roimhe sin a dhéanamh, agus an léim nua a chur ag an deireadh. Ag deireadh an bhabhta, beidh seicheamh léime cruthaithe ag na daltaí.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha crua nó féir, marcóirí spota

- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis sa chiorcal ionas go mbeidh spás ag na daltaí léim gan teagmháil a dhéanamh le daltaí eile.**
- **Tá go leor léime in ann na daltaí a dhéanamh tuirseach. Ó am go chéile le linn na gníomhaíochta, tabhair deis do na daltaí scíth a ligean, e.g. briseadh chun a gcorp a shíneadh.**

- **Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat liosta a dhéanamh de na huaireanta a bhíonn tú ag léim i rith an lae.**

seisear i gciorcal • Seo an tslí a léimeann... • roghnaítear dalta nua • déan aithris ar an dalta

SAFARI LEON

DAMHSA | CLUICHÍ | GLEACAÍOCHT | GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

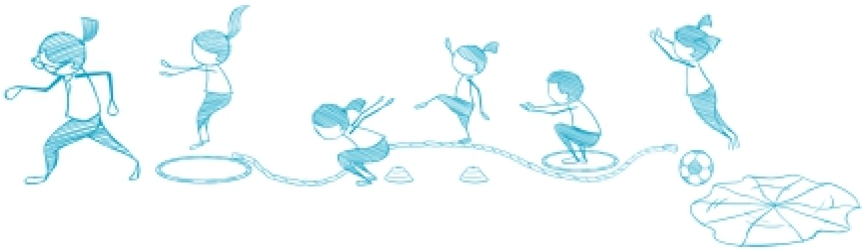
Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir paraisiút nó pluid ar thaobh amháin den limistéar imeartha agus scaip píosaí éagsúla de threalamh corpoideachais, ar nós fonsaí, cón, agus pónaireán, ar fud an chuid eile den limistéar. Iarr ar na daltaí a shamhlú go bhfuil siad ag dul ar shafari leon, agus bogadh timpeall an spáis ag leanúint na dtreoracha thíos nuair a thagann siad ar rud éigin sa limistéar imeartha.

- Léimigí thar na carraigeacha (pónaireáin)
- Seachnaígí na crainn (cóin) le cor i leataobh
- Snámhaigí tríd an bpoll uisce (fonsa)

D'fhéadfadh an múinteoir na horduithe seo a leanas a úsáid freisin:

- 'Fuist' - éalaígí go ciúin, tá an leon ag teacht...
- 'Búirrrr!' - Feiceann an leon muid, rithigí ar ais go dtí an paraisiút!
- 'Paraisiút' - cromaigí síos agus téigí i bhfolach ón leon ach an paraisiút a chrochadh suas agus téadh gach duine isteach faoi le haghaidh sábháilteachta



Éagsúlachtaí

- Athraigh na treoracha don ghníomhaíocht trí ainmhí difriúil agus constaicí eile a ghabhann leo a roghnú, e.g. béar bán san Artach, goraille sa dufair.
- Spreag na daltaí chun teacht ar a gcuid scéalta féin agus a gcuid constaicí féin a chur leo.

Trealamh a theastaíonn

Fonsaí, cóin, paraisiút (nó pluid)

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí pónaireán a aimsiú agus cleachtadh léim anonn is anall thairis, agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**

- **Tarraing pictiúr den Safari Leon i do dhialann chorpoideachais. Cuir isteach íomhá díot féin ag léim thar na carraigeacha.**

fonsaí • cóin • paraisiút • safari • poll uisce • carraigeacha • gaineamh reatha

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun limistéar imeartha a shocrú le bunáit ag taobh amháin. Déanann na daltaí líne ag an taobh eile den limistéir imeartha. Roghnaigh dalta le bheith ina shiopadóir, nó d'fhéadfadh an múinteoir an ról a ghlacadh. Nuair a dhéantar comhartha, béiceann na daltaí go léir, "a shiopadóir, a shiopadóir, cad atá agat inniu?" Freagraíonn an siopadóir, "inniu tá... coiníní / liathróidí leadóige/siosúir etc. agam." Bogann daltaí céim amháin ar aghaidh trí ghníomhaíocht a dhéanamh a thagann leis an méid a dúirt an siopadóir. e.g. léimeann na coiníní ar aghaidh, léimeann na liathróidí leadóige in airde, léimeann na siosúir san aer lena gcosa sínte amach, etc. Béiceann daltaí an cheist arís agus leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh go dtí go ndeir an múinteoir "Bróga Draíochta". Nuair a tharlaíonn sé sin, ritheann an múinteoir i ndiaidh na ndaltaí go dtí go dtagann siad ar an mbunáit. Téann an chéad dalta a bhfaightear greim air anonn chuig an siopadóir chun cabhrú leis siúd.

Éagsúlachtaí

- Fág constaicí ar fud an limistéir imeartha le gur féidir leis na daltaí léim os a gcionn nó dul timpeall orthu.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáideann daltaí le haghaidh 'Bróga Draíochta'.
- Ní mór do dhaltaí a bhfaigheann an siopadóir greim orthu cothromaíocht a dhéanamh agus iad ag comhaireamh go dtí a cúig sula leanann siad ar aghaidh chuig an mbunáit.
- Iarr ar na daltaí gníomhaíochtaí breise léime a chruthú don chluiche.

Trealamh a theastaíonn

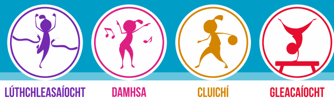
limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.**

- **Taispeáin do dhuine atá ina chónaí leatsa conas léim coiníní a dhéanamh.**

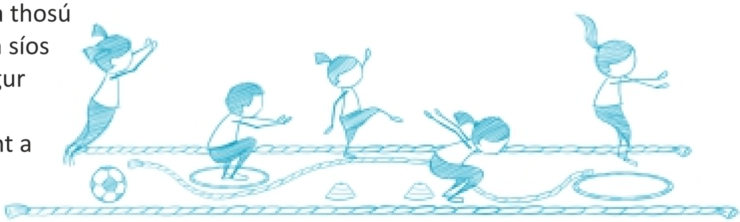
baile • siopadóir • cad atá agat dúinn inniu? • carranna rásaíochta • coiníní • liathróidí leadóige • sciosúir • bróga draíochta

LÁNA NA GCRÉATÚR



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Bain úsáid as rópaí, cóin nó línte cailce chun lána (dhá líne chomhthreomhara thart ar thrí mhéadar óna chéile) a shocrú do gach grúpa. Scaip pónaireáin, marcóirí spota agus constaicí eile (na créatúir) i ngar dá chéile taobh istigh den lána. Duine i ndiaidh duine, ní mór do na daltaí léim ó thús an lána go dtí an deireadh gan seasamh ar na créatúir. Má léimeann dalta ar chréatúr, caithfidh sé filleadh ar an tús agus fanacht lena sheal sula ndéanann sé iarracht eile. Nuair a bhaineann an dalta deireadh an lána amach caithfidh sé rith timpeall an lána agus ar ais go dtí an tús, an chéad duine eile sa ghrúpa a chlibeáil chun a sheal a thosú agus cromadh síos chun a léiriú gur éirigh leis an ghníomhaíocht a dhéanamh.



Éagsúlachtaí

- Athraigh líon na gconstaicí sa lána chun an deacracht a mhéadú/a laghdú.
- Iarr ar ghrúpaí dul i mbun rásaíochta lena chéile agus a chinntiú go mbíonn aird acu ar léim chruinn chun bogadh go tapa tríd an lána.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun gluaiseacht tríd an lána, e.g. preabadh, sleaschéim, scipeáil, etc.
- Lean ar aghaidh leis an ngníomhaíocht ar feadh achar áirithe ama, ag spreagadh na grúpaí bogadh tríd an lána an oiread uaireanta agus is féidir leo sula mbeidh an t-am caite. Spreag na daltaí le bealach difriúil a ghlacadh ar gach seal trí Lána na gCréatúr.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, rópaí scipeála nó cailc, pónaireáin nó marcóirí spota

- **Cinntigh go bhfuil dalta amháin i lár Lána na gCréatúr i gcónaí.**
- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ann le gur féidir le daltaí rith thart agus filleadh ar an bpointe tosaigh.**

- **Faigh líne i do theach, agus déan cleachtadh léim anonn agus anall thar an líne. Cuardaigh línte ar thíleanna, ar urláir adhmaid, i gcairpéid, ar an gcabhsán, sa ghairdín. Níl bí ag súgradh ar línte ar an mbóthar.**

cóin • téad scipeála • comhthreomhar lena chéile • bun an lána • créatúirí tosaigh arís • timpeall an lána

TÓRAÍOCHT COINÍNÍ

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun limistéar imeartha sainithe a shocrú agus cearnóg mhór ina lár (clós na leantóirí). Roghnaigh dalta amháin le bheith ina leantóir a sheasann ina gclós lena súile dúnta nó púicín orthu. Iarr ar na daltaí eile, na coiníní, léim timpeall an spáis imeartha, isteach is amach as clós an leantóra san áireamh. Éisteann an leantóir go cúramach leis na coiníní ag léim timpeall air. Nuair a cheapann an leantóir go bhfuil coiníní sa chlós, béiceann sé "Gaiste Coiníní!" Caithfidh duine ar bith atá taobh istigh de chlós an leantóra seasamh agus iad reoite. Caithfidh na daltaí eile ansin na daltaí reoite a shaoradh ach greim a fháil ar a lámha agus léim a dhéanamh le chéile. Déanann an leantóir iarracht na coiníní atá ag iarraidh na gcoiníní eile a shaoradh a chlibeáil. Má chlibeáiltear iad, caithfidh siadsan reo chomh maith. Ceadaigh don ghníomhaíocht leanúint ar aghaidh mar seo ar feadh tréimhse áirithe ama, agus ansin roghnaigh leantóir eile.

Éagsúlachtaí

- Roghnaigh níos mó ná dalta amháin le bheith ina leantóir.
- Fág constaicí ar fud an limistéir imeartha le gur féidir le daltaí léim os a gcionn nó dul timpeall orthu.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil, preabadh, siúl, rith, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, púicíní (más maith leat)

- **Cuir an teicníc shábháilte léime agus tuirlingthe i gcuimhne do na daltaí roimh an gcluiche.**
- **Cinntigh go mbíonn na daltaí compordach le púicín orthu má bhíonn ceann á úsáid.**
- **Tá go leor léime in ann na daltaí a dhéanamh tuirseach. Ó am go chéile le linn na gníomhaíochta, tabhair deis do na daltaí scíth a ligean, e.g. briseadh chun a gcorp a shíneadh.**

- **Smaoinigh ar ainmhithe a bhíonn ag léim. Tarraing pictiúr de na hainmhithe sin i do dhialann chorpoideachais.**

tóraí • clós • súile dúnta/púicín •coiníní ag preabadh • gaiste coiníní

COR I LEATAOBH

Dodging

Is scil ghluaisluaile é an cor i leataobh ina n-athraítear treo go tapa, agus corruair go cluanach, ar mhaithe le héalú ó chéile comhraic nó ar mhaithe le céile comhraic a ghabháil. Úsáidtear scil na reatha sa chor i leataobh agus cuimsítear gluaiseacht dhinimiciúil, shreabhach agus chomhordaithe a chuireann ar chumas an dalta treo a athrú go héasca. Bíonn cothromaíocht agus cobhsaíocht mhaith riachtanach sa chor i leataobh, baintear meáchanlár íseal amach trí na glúine a lúbadh, a ligeann don chorp athrú ó thaobh amháin go dtí an taobh eile go tapa. Is féidir leis na cosa, mar gheall ar an suíomh socair íseal seo, fórsa mór a chruthú i dtreo an taoibh chun gluaiseacht an choir i leataobh a dhéanamh.

Feictear an scil a bhaineann le cor i leataobh i réimse leathan gníomhaíochtaí sa chlós súgartha agus is cuid lárnach é de bhunús na spórt foirne. Is scil thábhachtach é an cor i leataobh i mórán gníomhaíochtaí spóirt, mar shampla, gníomhaíocht bhunúsach ar nós leaisteanna a imirt, éalú ó chéile comhraic ar pháirc na hiománaíochta nó dorn a sheachaint sa chró dornálaíochta.

Rudaí le cur san áireamh

Is tábhachtach go ndéanann na daltaí cleachtadh ar an gcor i leataobh ar an dá thaobh. Cé go bhféadfadh taobh amháin a bheith níos fearr ná an taobh eile, ba chóir go ndíreofaí an aird chéanna ar an dá thaobh. Moltar aghaidh a thabhairt ar scileanna nach scileanna gluaisluaile iad - casadh, iompú, lúbadh agus luascadh mar shampla - sula dtéitear i ngleic leis an gcor i leataobh. Tá dea-theicníc reatha thar a bheith tábhachtach siocair go bhfuil an rith ar luas ina chuid lárnach d'fhoghlaim na scile.

Má úsáidtear cóin/marcóirí spota chun scil an choir i leataobh a chleachtadh as féin, déan cinnte nach ritheann na daltaí timpeall na marcóirí amháin. Ní mór gníomhaíocht an choir i leataobh a dhéanamh go cúramach ag gach marcóir. Abair leis na daltaí teagmháil a dhéanamh le gach marcóir leis an taobh amuigh den chos, bíonn sé sin úsáideach chun teicnic mhaith a chur chun cinn.

Cor i leataobh, mealltach, bréagach, treo a athrú, éalú, meáchanlár, buail do chos

Dodging, deceptive, fake, change of direction, evade, centre of gravity, plant foot

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, baineann daltaí taitneamh as an gcor i leataobh trí bhealaí, leibhéil agus luasanna difriúla le daltaí eile i dtimpeallacht spraíúil. Saintréithe den chor i leataobh ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an ghluaiseacht righin agus ní sreabhach
- is beag lúbadh a dhéanann na glúine
- seastar suas go hard, a chuireann cosc ar mheáchanlár íseal
- téann na cosa thar a chéile go minic
- ní léir aon mhealladh ná aon ghluaiseacht bhréagach

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí scileanna an choir i leataobh agus an éalaithe i gcluichí simplí ar nós leaisteanna a imirt. Saintréithe den chor i leataobh ag an gcéim forbartha:

- is nós leis an dalta cor i leataobh a dhéanamh in aon treo amháin
- ní sheastar suas díreach chomh minic céanna, ná ní thrasnaíonn na cosa chomh minic céanna
- cruthaítear roinnt fórsa sa ghluaiseacht daingnithe nó tiomána ón gcos
- is léir go bhfuil roinnt meallta ann.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ag an gcéim seo, cuireann na daltaí cor i leataobh le scileanna bunghluaiseachta eile le dul i mbun timpeallachtaí dinimiciúla éagsúla a mbíonn straitéis agus réiteach fadhbanna riachtanach iontu go minic. Saintréithe den chor i leataobh ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn na glúine lúbtha agus síneann an corp chun tosaigh le meáchanlár íseal
- bíonn na gluaiseachtaí i ngach treo tapa, sreabhach agus comhordaithe
- áirítear mealladh ag úsáid gluaiseachta leis an gceann agus an ghualainn.

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR COIR I LEATAOBH

Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh

Suíomh an choirp íseal

Chun treo a athrú buail do chos, lúb an ghlúin agus tiomáin chun cinn ón taobh amuigh den chos

Ísligh an corp tráth an treo a athrú

Chun gné mhealltach a thabhairt don chor i leataobh, tabhair coiscéim/sín ar thaobh amháin agus tiomáin chun cinn sa treo eile

Déan ar an dá thaobh é

AN CIGIRE GLUAISEACHTA

Scil an choir i leataobh a thabhairt isteach

Triailigí cor i leataobh a dhéanamh…	*Ceistiú éifeachtach*
• ó leibhéal ard go dtí leibhéal íseal	*Cé acu atá níos éasca/nádúrtha?*
• ó leibhéal íseal go dtí leibhéal ard	
• ag fanacht ag meánleibhéal	
• treo a athrú gach deich gcéim	*Cén chaoi a n-athraítear conair?*
• treo a athrú gach cúig chéim	
• an-tapa	
• go han-mhall	
• an-mhall agus rithigí go tapa ansin	
• an-tapa agus rithigí go mall ansin	
• go seolta/go garbh	*Cén chaoi a gcoinnítear smacht air sin?*
• le cumhacht agus le fórsa mór	*Cén áit a gcruthaítear an fórsa sin?*
• agus aithris á dhéanamh ar ghníomhaíochtaí páirtí	
• ag imirt lean an treoraí ag an am céanna	*Breathnaígí ar a gcosa*
• agus ligigí ar pháirtí go bhfuil sibh ag dul I dtreo éigin agus athrú go déanach go rachaidh siad sa treo mícheart	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

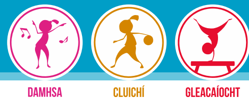
Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Ag féachaint ar an talamh nó sa treo beartaithe taistil	Ceann in airde, na súile dírithe chun tosaigh
Tógtar níos mó ná céim amháin nó tógtar roinnt céimeanna beaga chun treo a athrú	Athraigh treo in aon chéim amháin
Níl mórán cumhachta nó níl aon chumhacht san athrú treo	Lúb an ghlúin agus tiomáin chun cinn ón taobh amuigh de do chos
Níl mórán meallta nó níl mealladh ar bith sa chor i leataobh	ísligh airde an choirp anuas, agus ansin ardaigh an corp arís nuair atá tú ag athrú treo Úsáid do cheann agus do ghuaillí chun gluaiseacht 'bhréagach' a dhéanamh

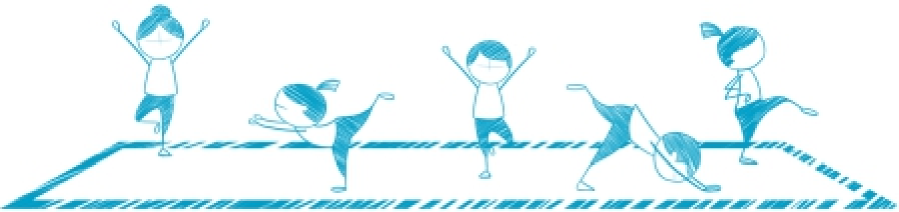
Cor i leataobh

	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Gluaiseacht	• Bíonn an ghluaiseacht righin agus ní sreabhach	• Is nós leis an dalta cor i leataobh a dhéanamh in aon treo amháin	• Bíonn na gluaiseachtaí i ngach treo tapa, sreabhach agus comhordaithe
Cosa	• Is beag lúbadh a dhéanann na glúine	• Cruthaítear roinnt fórsa sa ghluaiseacht daingnithe nó tiomána ón gcos	• Bíonn na glúine lúbtha agus síneann an corp chun tosaigh le meáchanlár íseal
Corp	• Seastar suas go hard, a chuireann cosc ar mheáchanlár íseal • Téann na cosa thar a chéile go minic	• Ní sheastar suas díreach chomh minic céanna, ná ní thrasnaíonn na cosa chomh minic céanna	
Mealladh	• Ní léir aon mhealladh ná aon ghluaiseacht bhréagach	• Is léir go bhfuil roinnt meallta ann	• Áirítear mealladh ag úsáid gluaiseachta leis an gceann agus an ghualainn.



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí a spás féin a aimsiú sa limistéar imeartha. Nuair a sheinntear an ceol bogann na daltaí timpeall na háite agus úsáid á baint acu as scil ghluaisluaile ar nós rith, preabadh, scipeála, léime, etc. Nuair a chastar dalta ar dhalta eile agus é ag déanamh a bhealach timpeall an spáis, ní mór dó cor i leataobh a dhéanamh chun é a sheachaint. Nuair a stopann an ceol ní foláir do dhaltaí cothromaíocht a fheidhmiú agus é a choinneáil fad a chomhairtear go dtí a cúig. Tosaigh an ceol arís agus athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear agus déan an ghníomhaíocht arís.



Éagsúlachtaí

- Athraigh luas an cheoil agus mol do dhaltaí bogadh in am leis an rithim, agus mar sin tuiscint ar rithim a chur chun cinn.
- Athrú treo le buille an cheoil e.g. déan cor i leataobh ar chlé nó ar dheis le gach ceithre bhuille.
- Ní mór do dhaltaí a mbaintear dá gcothromaíocht iad cúig sheac léimní a dhéanamh sula nglacann siad páirt sa chluiche arís.
- Nuair a stopann an ceol, ní mór páirtí a aimsiú agus cothromaíocht pháirtí a dhéanamh leis.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, ceol

- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag déanamh cor i leataobh thart ar a chéile, trína súile a choinneáil ar oscailt agus féachaint ar aghaidh sa treo a bhfuil siad ag taisteal.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair cor i leataobh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**

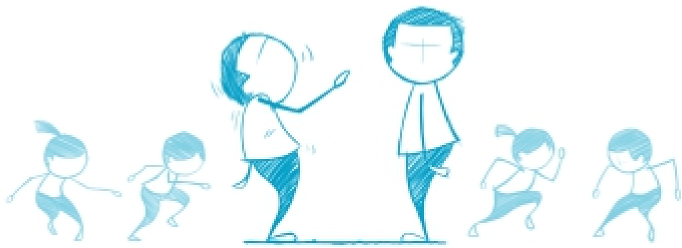
- **Iarr ar dhuine fásta ceol a chur ar siúl duit. Taispeáin dóibh conas cor i leataobh a dhéanamh in am leis an gceol.**

cor i leataobh a spreagadh • ceol a sheinnt • reoigh • cúig léim • luas

LEAISTEANNA GÁIRE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar imeartha sainithe amach le cóin. Iarr ar thriúr daltaí a leaist a chur ar na daltaí eile. Cuireann na daltaí seo bibe isteach i gcúl a mbrístí spóirt. Aimsíonn na daltaí eile spás sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil lena chéile. Nuair a dhéantar comhartha, tosaíonn na daltaí ag bogadh laistigh den limistéar imeartha agus iad ag iarraidh na leaist a sheachaint. Má chuirtear leaist ar dhalta, stopann an bheirt daltaí agus tugann siad aghaidh ar a chéile. Déanann an dalta a chur leaist ar an dara dalta iarracht miongháire nó gáire a bhaint uaidh taobh istigh de chúig shoicind. Ní féidir leis teagmháil a dhéanamh leis an dalta eile. Mura n-éiríonn leis gáire nó miongháire a bhaint as, tá an dalta ar cuireadh leaist air saor arís. Má éiríonn leis gáire nó miongháire a bhaint as, tógann an dalta an bibe agus bíonn sé ag rith i ndiaidh na ndaltaí eile.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha, e.g. rith, preabadh, scipeáil, siúl, sleaschéim, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí nó clibeanna, liathróidí, cóin

- **Pléigh a thábhachtaí atá sé meas a thabhairt do spás pearsanta daoine eile agus tú ag iarraidh dalta eile a chur ag gáire sula dtosaíonn tú an ghníomhaíocht. Cinntigh nach n-úsáideann na daltaí tadhall fisiciúil ná cigilt chun gáire a bhaint óna gcéile comhraic.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair cor i leataobh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad i mbun cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **Imir Leaisteanna Gáire le duine fásta sa bhaile.**

triúr mar tóraithe • meangadh gáire • ag gáire • má theipeann ar an toraí • má éiríonn leis an toraí

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag 'crios sábháilte' amach timpeall imlíne an limistéir imeartha. Iarr ar thriúir daltaí seasamh i lár an limistéir imeartha agus ról an tsiorca a imirt. Aimseoidh na daltaí eile (na héisc) spás sa chrios sábháilte. Chun tús a chur leis an gcluiche screadann na siorcanna "Tagaigí amach a éiscíní áille, tagaigí amach chun imirt linn". Nuair a deirtear é sin bíonn ar na héisc siúl isteach sa limistéar imeartha i dtreo na siorcanna go mall. Ní mór do na héisc leanúint ag siúl ar aghaidh go dtí go nglaonn na siorcanna "Ionsaí Siorca!".
Nuair a ghlaoitear é sin, caithfidh na héisc na siorcanna a sheachaint le cor i leataobh agus dul amach ón limistéar imeartha go dtí an crios sábháilte. Má chuirtear leaist ar éasc, is siorc é an dalta sin ansin.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha.
- Méadaigh nó laghdaigh an limistéar imeartha de réir riachtanais na ranga.
- Ní mór d'éisc a bhfaigheann siorc greim orthu cothromaíocht a dhéanamh agus iad ag comhaireamh go dtí a cúig sula mbíonn an dalta sin ina shiorc ansin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Déan plé ar theicníc shábháilte leaisteanna leis na daltaí. Cinntigh nach mbeireann daltaí greim ar a chéile nó nach mbrúnn siad a chéile. Lena chois sin, cinntigh go gcuireann siad leaist ar a gcéilí comhraic ar chúl na cabhlach, idir an cromán agus an ghualainn, le lámha boga.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair cor i leataobh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad i mbun cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **Ó bhó inniu! Titeann rud éigin os do chomhair agus tú ag siúl síos an tsráid. I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin agus tú ag seachaint na bacainne le cor i leataobh.**

na héisc • na siorcanna • taraigí amach ag imirt • ionsaí siorca

NA TRÍ LUCH CHAOCHA

CLUICHÍ

GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Iarr ar ghrúpa amháin ról Mhná na bhFeirmeoirí a imirt agus bíonn na grúpaí eile ina lucha. Cuireann gach luch bibe isteach ina bhríste. Nuair a deir an múinteoir “Bain na heireabaill uathu!” téann Mná na bhFeirmeoirí sa tóir ar na lucha agus déanann siad iarracht an oiread leaisteanna/bibí agus is féidir leo a bhailiú taobh istigh de nóiméad amháin. Tar éis tréimhse shainithe, déantar na bibí a chomhaireamh agus scríobhann an múinteoir an uimhir síos. Roghnaigh grúpa eile chun ról Mhná na bhFeirmeoirí a imirt agus dáil amach na bibí ar na daltaí eile agus imir an cluiche arís. Déantar é seo arís is arís go dtí go mbíonn deis ag gach grúpa ról Mhná na bhFeirmeoirí a imirt. Bíonn an bua ag an bhfoireann a bhailíonn an líon is airde bibí.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun taistil, e.g. scipeáil, sleaschéim, etc.
- Nuair a chuirtear leaist ar na lucha, bíonn orthu cothromaíocht a dhéanamh nó rith timpeall imlíne an limistéir imeartha go dtí go dtosaíonn an chéad chluiche eile.
- Tabhair dúshlán uimhearthachta isteach: sann pointí do dhathanna éagsúla leaisteanna. Suimigh an scór ag deireadh na tréimhse sainithe. Beidh an bua ag an ngrúpa a fhaigheann an uimhir is airde.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí nó clibeanna

- **Cinntigh go gcuireann na daltaí cúinne an bhibe nó bun na leaisteanna isteach i mbanda a gcuid éadaí ag an gcromán agus ní chun tosaigh nó ar chúl an choirp.**
- **Atreisigh na pointí teagaisc don chor i leataobh a roghnaíodh don cheacht seo idir gach cluiche.**
- **Spreag na daltaí chun oibriú le chéile mar fhoireann chun leaist a chur ar a gcomhscoláirí. Is deis í seo obair bhuíne agus bearta a phlé leis na daltaí.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr de na trí luch chaocha agus iad ag seachaint Mhná na bhFeirmeoirí le cor i leataobh.**

fóirne de seisear • bean chéile an fheirmeora • na luchóga • bainigí na heireabaill uathu

CAITH UAIT AN BRIOSCA

CLUICHÍ

GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair cón do thart ar aon trian den ghrúpa. Is sealgairí iad na daltaí nach bhfuil cóin acu agus bíonn ar na daltaí a bhfuil na cóin acu iad a sheachaint. Nuair a chuireann sealgaire leaist ar dhalta deir siad "caith uait an briosca". Bíonn ar an dalta a bhfuil an cón aige é a chaitheamh uaidh agus bíonn sé ina shealgaire ansin. Tógann an sealgaire an cón ina lámh agus bíonn sé i measc na ndaltaí eile a bhfuil cóin acu agus iad ag iarraidh na sealgairí eile a sheachaint.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear, e.g. preabadh amháin, scipeáil, etc.
- Athraigh líon na sealgairí agus líon na ndaltaí a bhfuil cóin acu chun deacracht an chluiche a mhéadú/laghdú.
- D'fhéadfaí an ghníomhaíocht seo a chur in oiriúint chun druibleáil nó ciceáil leis an liathróid a chleachtadh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Cuir i gcuimhne do na daltaí go gcaithfear leaisteanna sábháilte urramacha a chur ar a chéile. Cinntigh nach mbeireann daltaí greim ar a chéile nó nach mbrúnn siad a chéile. Lena chois sin, cinntigh go gcuireann siad leaist ar a gcéilí comhraic ar chúl na cabhlach, idir an cromán agus an ghualainn, le lámha boga. Mínigh go soiléir do na daltaí conas a chuirtear leaist ar a chéile go sábháilte.**
- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag déanamh cor i leataobh thart ar a chéile, trína súile a choinneáil ar oscailt agus féachaint ar aghaidh sa treo a bhfuil siad ag taisteal.**

- **Cuir roinnt cón/bréagán/béiríní timpeall an ghairdín cúil agus seachain iad le cor i leataobh.**

cóin • trían den rang • tóraí • lig don bhriosca titim • cor i leataobh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair bibe gorm agus liathróid nó pónaireán do bheirt daltaí agus iarr orthu ról an tseaca a imirt. Tabhair bibe buí agus liathróid nó pónaireán do bheirt daltaí eile agus iarr orthu ról na gréine a imirt. Caithfidh an sioc dul sa tóir ar na daltaí eile sa rang agus iarracht a dhéanamh leaist a chur orthu ach teagmháil leo leis an bpónaireán nó le liathróid. Nuair a chuirtear leaist ar an dalta bíonn sé reoite agus ní mór dó cothromaíocht a dhéanamh leis an dá lámh sínte amach ar an dá thaobh. Níl siad díreoite go dtí go leagan an ghrian a pónaireán/liathróid orthu. Tar éis tréimhse ama shocraithe, stop an ghníomhaíocht, roghnaigh dalta nua lena leaist a chur ar na daltaí, agus imir an cluiche arís.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha e.g. preabadh, scipeáil, sleaschéim, léim, rith, siúl, etc.
- Tabhair treoracha do chothromaíocht na ndaltaí reoite e.g. cothromaíocht a dhéanamh ar dhá, trí, ceithre bhall den chorp.
- Méadaigh an líon daltaí le ról an tseaca agus na gréine.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí, liathróidí boga nó pónaireáin

- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair cor i leataobh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad i mbun cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **Tarraing pictiúr de chluiche clóis a bhfuil cor i leataobh mar chuid de i do dhialann chorpoideachais.**

bibí gorma • bibí buí • málaí pónairí • sioc • an ghrian

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí pionnaí éadaí a chur aon áit ar a gcuid éadaí. Nuair a dhéantar comhartha, bogann na daltaí timpeall an limistéir imeartha agus déanann siad iarracht pionnaí éadaí na ndaltaí eile a ghoid, agus na daltaí eile atá ag iarraidh a bpionnaí féin a ghoid a sheachaint le cor i leataobh. Tar éis tréimhse shainithe, stop an cluiche agus lig do gach dalta líon na bpionnaí atá acu a chomhaireamh. Ba chóir do gach dalta iarracht a dhéanamh trí phionna éadaí a bhailiú faoi dheireadh an chluiche.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear.
- Cuir na daltaí in dhá fhoireann agus bibí de dhathanna difriúla orthu. Níl foireann amháin in ann pionnaí a ghoid ach ón bhfoireann eile. Féadfaidh daltaí pionna a thabhairt do chéile imeartha a bhfuil níos lú ná trí phionna acu.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pionnaí éadaí, bibí

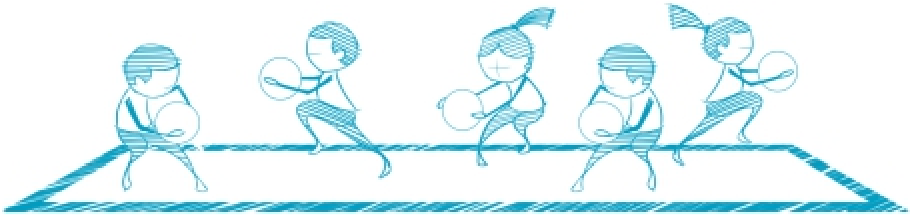
- **Spreag teicníc cheart chun pionna a ghoid - ní mór na pionnaí éadaí a oscailt sula mbaintear ón éadach iad, agus ní féidir iad a tharraingt ón éadach.**
- **Ní mór na pionnaí a chur ar éadach agus ní ar chraiceann. Cuir na pionnaí ar an gcliabhrach nó ar chúl na cabhlach amháin, nó thar imeall cúil gheansaithe na ndaltaí.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair cor i leataobh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad i mbun cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **Má tá pionnaí éadaí agat sa bhaile, taispeáin do dhuine muinteartha conas a imrítear an cluiche seo.**

pionna éadaigh • na pionnaí • a cheangailt • éadaí • teorainn ama

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Roinn an limistéar imeartha ina chúig chearnóg atá cúig mhéadar faoi chúig mhéadar agus iarr ar ghrúpa amháin seasamh i ngach cearnóg. Tabhair marcóir spota nó liathróid do gach dalta. Iarr ar na daltaí an liathróid a choinneáil os a gcomhair ar nós roth stiúrtha agus bogadh timpeall na cearnóige gan teagmháil a dhéanamh leis an dalta eile atá sa chearnóg. Tar éis thréimhse shainithe, stop an ghníomhaíocht, tóg sos chun an corp a shearradh, agus imir an cluiche arís.



Éagsúlachtaí

- Tabhair constaicí (cóin) isteach sna cearnóga agus iarr ar na daltaí iad a sheachaint le cor i leataobh.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an spáis, e.g. scipeáil, bogshodar, preabadh, siúl, etc.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge na cearnóige de réir a chéile.

Trealamh a theastaíonn

Liathróidí spúinse, caidhte, marcóirí spota, cóin

- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag déanamh cor i leataobh thart ar a chéile, trína súile a choinneáil ar oscailt agus féachaint ar aghaidh sa treo a bhfuil siad ag taisteal.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair cor i leataobh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad i mbun cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar an gcor i leataobh sa bhaile. Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat cor i leataobh a dhéanamh ó chos amháin agus ansin ón gcos eile.**

cúigear • grúpa sa chearnóg • liathróid • roth stiúrtha • gan lámh a leagan ar • sos chun síneadh a dhéanamh

SLEASCHÉIM

Side Stepping

Is scil bhunghluaiseachta ar leith í an tsleaschéim ina ngluaiseann an corp i leataobh agus é ag amharc chun tosaigh. Tá an scil seo cosúil leis an scipeáil ar go leor bealaí mar go bhfuil céim eitilte mar chuid den ghluaiseacht; ach tá an ghluaiseacht i leataobh sa tsleaschéim agus úsáidtear an phríomhchos chéanna i gcónaí. Cé go bhfuil an tsleaschéim ina bunscil bhunghluaiseachta, tá sí ríthábhachtach i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt amhail bogadh ó thaobh go taobh i gcluiche leadóige, scuaise agus badmantain, ag leanúint gluaiseacht céile comhraic i gcluiche rugbaí nó cispheile, nó ag glacadh páirte i ndreas damhsa.

Rudaí le cur san áireamh

Is gnách go mbíonn daltaí in ann sleaschéim a thabhairt sula mbíonn siad in ann scipeáil toisc nach bhfuil an gníomh rithimeach chomh casta céanna. Nuair atá tú ag múineadh na scile, mol do na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt go rithimeach sula dtabharfaidh siad sleaschéim le haghaidh luais.

sleaschéim, i leataobh, príomhchos, gníomh rithimeach, sábháilteacht

side stepping, sideways, lead leg, rhythmical action, safety hazards

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 5

Ag an gcéim seo, téann daltaí i dtaithí ar bheith ag gluaiseacht i leataobh i dtimpeallacht spraíúil neamhiomaíoch. Saintréithe den tsleaschéim ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an ghluaiseacht righin agus níl aon rithim léi
- níltear ag bogadh ar úlla na gcos
- tarraingítear an chos atá saor go minic
- bíonn an ceann thíos.

An Chéim Forbartha
Developing stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 6-7

Ag an gcéim seo, déanann na daltaí cleachtadh ar an tsleaschéim sa dá threo agus iad ag leanúint cosán soiléir. Saintréithe den tsleaschéim ag an gcéim forbartha:

- cé go bhfuil níos mó rithime le sonrú, níl an ghluaiseacht mín go fóill
- bíonn an ceann ag féachaint síos go minc go fóill
- is léir go bhfuil céim eitilte ann.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 8+

Ag an gcéim seo, is féidir leis na daltaí sleaschéim a thabhairt go maith ar an dá thaobh i dtimpeallachtaí difriúla. Is féidir an scil a úsáid i ngníomhaíochtaí agus i gcluichí éagsúla. Saintréithe den tsleaschéim ag an gcéim mháistreachta:

- gluaiseacht mhín rithimeach
- is léir go bhfuil céim eitilte ann ar feadh nóiméid
- bíonn na corróga agus na guaillí casta chun tosaigh leis an gceann in airde
- tá an meáchan ar úlla na gcos

Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taisteal

Lúbtar na glúine beagán agus cuirtear an meáchan ar úlla na gcos

Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taisteal

Tógtar céim leis an bpríomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taisteal

Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl

Ba chóir go mbeadh tréimhse ghairid ann nuair a bhíonn an dá chos ardaithe den talamh

Síntear na géaga amach ar an taobh i gcomhair cothromaíochta

Ba chóir go mbeadh an ghluaiseacht rithimeach

AN CIGIRE GLUAISEACHTA

Scil na sleaschéime a thabhairt isteach

Déanaigí iarracht sleaschéim a thabhairt...	*Ceistiú éifeachtach*
• agus léimigí go hard ar nós cangarú	*Fiosraigh an bhfuil sé seo praiticiúil.*
• agus fanaigí íseal ar nós hobaid	*Cén airde a bheidh agaibh?*
• le sleaschéimeanna an-ghearr	*Cé chomh mór is a bheidh na céimeanna?*
• le sleaschéimeanna fada	
• agus greim láimhe agaibh ar pháirtí, ag gluaiseacht sa treo céanna	
• agus na lámha le bhur dtaobhanna	*Cad chuige a n-úsáidtear na lámha?*
• gan na glúine a lúbadh	*Cén fáth ar chóir na glúine a lúbadh beagán?*
• agus na lámha sínte amach le bhur dtaobhanna i gcomhair cothromaíochta agus na glúine á lúbadh	
• sa dá threo	*Cén treo is éasca?*
• i líne sa pháirc spraoi/halla	
• le cara nó le grúpa, ag imirt lean an ceannaire	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Let's put it all together!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa	Ceann suas, féach chun tosaigh nó sa treo a bhfuil tú ag taisteal, cabhail socair
Ní chuirtear an meáchan ar úll na coise	Éirigh in airde agus tuirling ar úll na coise
Níl na cosa ag taisteal ar an líne chéanna nó casann an corp nuair a dhéantar an sleamhnú	Cinntigh go bhfuil do chorp casta amach chun tosaigh agus go leanann tú do ghualainn/do chorróg
Tá an chos ar chúl á 'tarraingt' nó ní ardaítear ón talamh í	Ba chóir go mbeadh tréimhse ghairid ann nuair a bhíonn an dá chos ardaithe den talamh (de bheagán)
Fadhbanna le cothromaíocht	Bain úsáid as na géaga chun cabhrú leat an chothromaíocht a choimeád
Bíonn fadhbanna ag daltaí le rithim nó cosa a thrasnú	Céim-le chéile-céim-le chéile-céim-le chéile

Sleaschéim

	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Gluaiseacht	• Bíonn an ghluaiseacht righin agus níl aon rithim léi	• Cé go bhfuil níos mó rithime le sonrú, níl an ghluaiseacht mín go fóill	• Gluaiseacht mhín rithimeach
Cosa	• Níltear ag bogadh ar úlla na gcos • Tarraingítear an chos atá saor go minic		• Bíonn na corróga agus na guaillí casta chun tosaigh leis an gceann in airde • Tá an meáchan ar úlla na gcos
Ceann	• Tá an ceann thíos	• Bíonn an ceann ag féachaint síos go minc go fóill	
Eitilt		• Is léir céim eitilte a bheith ann	• Is léir go bhfuil céim eitilte ann ar feadh nóiméid

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar mór imeartha sainithe a leagan amach. Leag na marcóirí spota ar fud an limistéir imeartha agus abair leis na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Nuair a dhéantar comhartha, tugann na daltaí sleaschéimeanna go mall ar fud an limistéir imeartha. Nuair a deir an múinteoir "buailigí an spota", caithfidh gach dalta sleaschéimeanna a thabhairt go dtí an spota is gaire dóibh agus é a bhualadh lena ladhar. Má deir an múinteoir "téigí thar an spota", caithfidh na daltaí sleaschéim a thabhairt thar an spota is gaire dóibh.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. preabadh, scipeáil, siúl, léim, etc.
- Úsáid treoracha níos casta, e.g. buailigí cúig chón nó tugaigí sleaschéim thar shé spota.
- In áit sleaschéim a thabhairt thar an spota, abair leis na daltaí sleaschéim a dhéanamh ar an spota agus cothromaíocht a dhéanamh.
- Iarr ar na daltaí treoracha nua a chumadh don ghníomhaíocht.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin agus marcóirí spota

- **Cinntigh go bhfuil go leor spáis sa limistéar imeartha le go mbeidh daltaí in ann gluaiseacht go sábháilte**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.**

- **Labhair le duine fásta faoin difríocht idir bheith ag rith agus sleaschéimeanna a thabhairt.**

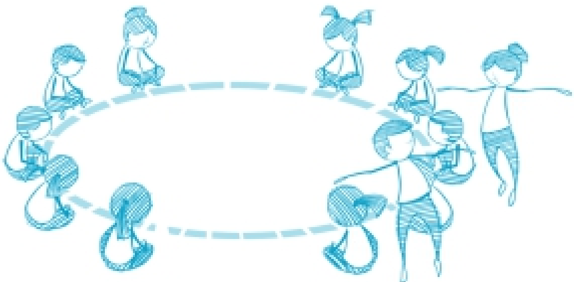
céim ar leataobh • cleachtadh a dhéanamh • bogshodar • lámh a leagan ar • cor i leataobh

LACHA, LACHA, GÉ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí suí i gciorcal mór. Iarr ar dhalta amháin sleaschéimeanna a thabhairt timpeall an chiorcail agus an focal "lacha" a rá i gcás na ndaltaí a dtéann sé tharstu. Ar deireadh, leagann an dalta lámh ar ghualainn dalta amháin atá ina shuí agus deir sé "gé!". Seasann an dalta sin agus téann sé sa tóir ar an gcéad dalta agus é ag iarraidh breith air sula sroichfidh sé an suíochán folamh. Níl cead ag na daltaí gluaiseacht ar bith seachas an tsleaschéim a úsáid agus iad ag dul timpeall an chiorcail.

Tabhair faoi deara: Ní leagfaidh an dalta atá ag gluaiseacht lámh ar gach dalta agus é ag dul timpeall mar go bhféadfadh sé nach gcloífeadh an dalta leis an teicníc cheart do na géaga i gcás na sleaschéime dá leagfadh.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluais-luaile a úsáidtear chun gluaiseacht timpeall an chiorcail e.g. siúl, rith, preabadh, scipeáil, etc.
- Méadaigh nó laghdaigh méid an chiorcail nó iarr ar na daltaí dul timpeall an chiorcail faoi dhó sula mbeidh siad in ann suí síos.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **I gcás rang mór, cuir na daltaí i dtrí ghrúpa agus imir trí chluiche de Lacha, Lacha, Gé ag an am céanna le go mbeidh an leibhéal gníomhaíochta ard agus nach mbeidh na daltaí ag fanacht rófhada.**
- **Cinntigh go roghnaítear gach dalta, e.g. ní mór do dhaltaí a roghnaíodh cheana suí ag breathnú amach ón gciorcal agus go mbeidh na daltaí nár roghnaíodh ag breathnú isteach. Bíonn daltaí ina leaistirí aon uair amháin.**

- **Déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt sa bhaile sa phasáiste, ar an gcabhsa, sa chistin nó sa ghairdín. Iarr ar dhuine fásta breathnú ort agus ansin taispeáin dó conas sleaschéim a thabhairt i gceart.**

lacha • gé • breith ar an ndalta • suí sa spás • céim ar leataobh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid na cóin chun cearnóg mhór a leagan amach (deich méadar faoi dheich méadar) sa limistéar imeartha agus scaip na cóin nó na marcóirí spota ar fud na cearnóige. Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa chearnóg, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le duine ar bith eile ná leis na cóin. Ní mór don mhúinteoir siúl ar fud na cearnóige lena lámha sínte amach, ag dúnadh an spáis do na daltaí. Caithfidh na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt ar fud na cearnóige agus iad ag iarraidh an múinteoir, na marcóirí spota ar an talamh agus na daltaí eile a sheachaint. Má bheireann an múinteoir ar dhalta nó má leagann dalta cos ar chón ná ar spota de thimpiste, ní mór don dalta reo agus cothromaíocht a dhéanamh agus beidh sé ina bhacainn do na daltaí eile anois agus beidh ar na daltaí eile an dalta reoite a sheachaint freisin. Nuair a théann na daltaí i dtaithí ar an gcluiche, iarr ar dhalta páirt an mhúinteora a dhéanamh.

Éagsúlachtaí

- Má tá go leor spáis ann, bíodh dhá chluiche ar siúl ag an am céanna. Tabhair ról an mhúinteora do dhalta amháin sa dá chluiche agus iarr orthu bibe a chaitheamh. Tar éis tréimhse áirithe, stop an ghníomhaíocht agus roghnaigh dalta eile chun páirt an mhúinteora a dhéanamh.
- Méadaigh líon na ndaltaí atá ag déanamh pháirt an mhúinteora sa chearnóg chun go mbeidh an ghníomhaíocht níos dúshlánaí.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin nó marcóirí spota

- **Cinntigh go bhfuil na daltaí cúramach agus iad ag gluaiseacht ar fud na cearnóige.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.**

- **Sa chlós, aimsigh línte agus déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt ar na línte.**

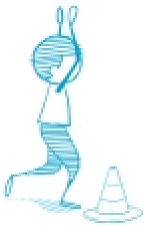
cearnóg • spotaí scaipithe timpeall • lámha sínte amach • céim ar leataobh • ról an mhúinteora a athrú

SLEASCHÉIM IS TARRTHÁIL

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de thriúr. Leag amach dhá chón le haghaidh gach grúpa agus fág thart ar dheich méadar idir an dá chón. Seasann na daltaí i líne taobh thiar de chón amháin agus déanann siad sealaíocht ar a chéile ag tabhairt sleaschéimeanna go dtí an cón eile. Tugann an chéad dalta sleaschéimeanna timpeall an chóin agus ar ais go dtí an grúpa, bailíonn sé an dara dalta ón ngrúpa agus tugann siad sleaschéimeanna lámh ar láimh timpeall an chóin agus filleann siad ar an ngrúpa. Leanann na daltaí ar aghaidh mar sin nó go dtugann an grúpa ar fad sleaschéimeanna timpeall an chóin le chéile. Anois, déantar a mhalairt sa ghníomhaíocht, agus déantar dalta amháin a fhágáil ag an gcéad chón gach uair. Má bhristear an slabhra caithfidh an grúpa tosú arís.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an chóin, e.g. scipeáil, preabadh, léim, etc.
- Leag amach bacainní éagsúla idir an dá chón, a mbeidh ar na daltaí a sheachaint le cor i leataobh nó léim tharstu.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Tá an tsábháilteacht tábhachtach agus an ghníomhaíocht seo ar siúl. Cinntigh go mbogann an grúpa ag luas atá oiriúnach do gach duine agus nach dtarraingítear duine ar bith.**
- **Cinntigh go bhfuil go leor spáis idir na grúpaí agus go bhfuil go leor spáis acu gluaiseacht agus casadh ag an gcón.**

- **Déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt lámh ar láimh le duine eile sa bhaile.**

cúigear ar gach foireann • timpeall na cóin • céim ar leataobh • snámhaí • slabhra

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le duine ar bith. Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Déanann Dalta A páirt na circe agus déanann Dalta B páirt an tsionnaigh. Iarr ar na cearca bibe a chur ar luascadh ón mbríste (eireaball na circe). Nuair a dhéantar comhartha, téann na sionnaigh sa tóir ar na cearca. Caithfidh na cearca sleaschéimeanna a thabhairt timpeall na háite chun na sionnaigh a sheachaint. Ní mór do na sionnaigh sleaschéimeanna a thabhairt freisin agus beirtear ar chearc ach a heireaball a bhaint di. Nuair a bheirtear ar chearc, iompaíonn sí ina sionnach agus téann an sionnach sa tóir ar na cearca eile.

Variations

- Leag fonsaí timpeall an limistéir imeartha; pluaiseanna nó tithe sábháilte a bheidh iontu do na cearca chun scíth a ghlacadh. Ní féidir leis na sionnaigh dul isteach sna pluaiseanna agus ní féidir leis na cearca ach cúig shoicind a chaitheamh iontu.
- Is féidir leis na cearca agus leis na sionnaigh bealaí éagsúla a úsáid chun gluaiseacht sa limistéar imeartha e.g. caithfidh na sionnaigh sleaschéimeanna a thabhairt agus caithfidh na cearca preabadh a dhéanamh, etc.

Trealamh a theastaíonn

Halla nó áit mhór ar a bhfuil dromchla crua, bibí

- **Déan cinnte go mbíonn dóthain spáis ag na daltaí sa limistéar imeartha chun gluaiseacht go sábháilte.**
- **Léirigh an chaoi cheart chun na bibí a bhaint de na daltaí agus cuir i gcuimhne dóibh an bibe a bhaint go réidh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.**

- **Déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt sa bhaile.**

pairtnéirí • sionnach • cearc • bibeanna • an t-eireaball a bhaint

MONCAÍ SA LÁR

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach limistéar imeartha le cóin. Iarr ar na daltaí ciorcal a dhéanamh i lár an limistéir imeartha. Iarr ar dhalta amháin páirt an mhoncaí a dhéanamh, agus seasann an moncaí i lár an chiorcail. Tugann an moncaí sleaschéimeanna taobh istigh den chiorcal ag féachaint amach i dtreo na ndaltaí eile. Tugann na daltaí eile sa chiorcal sleaschéimeanna sa treo eile agus iad ag féachaint isteach ar an moncaí. Deir siad “ní féidir leis an moncaí sa lár breith ormsa” trí huaire. Ag deireadh na roscaireachta, is féidir leis na daltaí imeacht ón gciorcal agus éalú ón moncaí. Caithfidh an moncaí dul i ndiaidh na ndaltaí agus leaist a chur orthu. Ní féidir leis na daltaí an limistéar imeartha a fhágáil. Tosaítear cluiche nua nuair a ghabhann an moncaí duine éigin, déanann an dalta sin páirt an mhoncaí a dhéanamh agus tosaíonn cluiche nua.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an chiorcail e.g. scipeáil, preabadh, siúl, rith, etc.
- Méadaigh nó laghdaigh méid an chiorcail nó méid an limistéir imeartha.
- Cuir na daltaí i ngrúpaí níos lú agus socraigh limistéar imeartha do gach grúpa.
- Méadaigh líon na moncaithe a bhíonn i lár an chiorcail ag tús an chluiche.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Labhair leis na daltaí faoi theicnící sábháilte ómósacha chun na leaisteanna a bhaint agus taispeáin do na daltaí conas é a dhéanamh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.**

- **Fiosraigh cén fáth a bhfuil sé tábhachtach do cheann a choimeád suas nuair a thugann tú sleaschéim.**

i gciorcal • moncaí • céim ar leataobh • ní féidir leis an moncaí breith orainn

CAIT AGUS ÉIN

DAMHSA · CLUICHÍ · GLEACAÍOCHT · GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar imeartha mór a leagan amach agus cuir sé fhonsa (na neadacha) ann. Iarr ar cheathrar daltaí páirt na gcat a dhéanamh agus bibí a chaitheamh. Is éin iad na daltaí eile agus tugann siad sleaschéimeanna ar imeall an limistéir imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, ritheann na héin isteach sa limistéar imeartha agus déanann siad iarracht nead a bhaint amach. Déanann na cait iarracht na héin a stopadh ach leaist a chur orthu go réidh. Má chuirtear leaist ar éan, ní mór dó seasamh taobh amuigh den limistéar imeartha go dtosaíonn an cluiche arís. Iarr ar cheathrar eile páirt na gcat a dhéanamh agus déan an ghníomhaíocht arís.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht lasmuigh den chearnóg e.g. preabadh, scipeáil, léim, rith, siúl, etc.
- Má chuirtear leaist ar dhalta, ní mór dó cothromaíocht statach a dhéanamh ar feadh cúig shoicind sula n-iompaíonn sé ina chat.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí, fonsaí

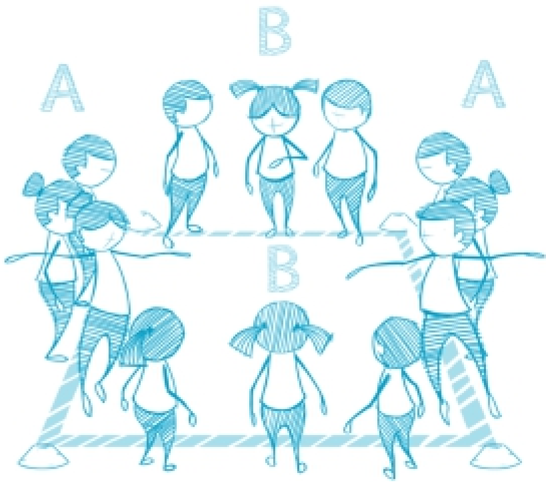
- **Taispeáin do na daltaí conas seasamh isteach agus amach sna fonsaí go sábháilte agus spreag iad leis na teicnící sin a úsáid.**
- **Labhair leis na daltaí faoi theicnící sábháilte ómósacha chun na leaisteanna a bhaint agus taispeáin do na daltaí conas é a dhéanamh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.**

- **Déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt sa chlós agus an chos chlé chun tosaigh.**

spás mór imeartha • sé fhonsa • na neadacha • ceathrar • na cait • bibeanna • cor i leataobh • na héin • seasamh lasmuigh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar imeartha cearnógach a leagan amach. Cinntigh go bhfuil an chearnóg beag go leor le nach mbeidh níos mó ná fad géige idir na daltaí. Cuir na daltaí i gceithre ghrúpa (A, A, B, B) agus iarr ar na grúpaí seasamh i líne, le grúpa amháin ar gach aon taobh. Cinntigh go bhfuil na grúpaí ag a bhfuil na hainmneacha céanna os comhair a chéile. Nuair a deir an múinteoir "A", déanann na daltaí i ngrúpaí A iarracht an chearnóg a thrasnú le sleaschéimeanna gan aon dalta eile a bhualadh. Má deir an múinteoir "sciob sceab", caithfidh gach grúpa iarracht a dhéanamh an taobh eile den chearnóg a bhaint amach gan aon duine eile a bhualadh.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh méid na cearnóige.
- Athraigh an scil bhunghluaiseachta a úsáidtear chun gluaiseacht sa chearnóg, e.g. preabadh, scipeáil, léim, siúl, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.**

- **Déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt sa chlós agus an chos dheas chun tosaigh.**

cearnóg • cóngarach dá chéile • foireann a haon • foireann a dó • gan lámh a chur ar • sciob sceab

COTHROMAÍOCHT

Balancing

Tá an chothromaíocht ríthábhachtach san fhorbairt fhisiciúil go léir agus ní mór go mbeadh sí ar do chumas agat sula dtabharfá aghaidh ar fhormhór mór na scileanna gluaiseachta. Foroinntear an chothromaíocht ina dhá catagóir:

1. **Cothromaíocht statach**
cumas an corp a choinneáil i suíomh statach le linn gluaisteachta (e.g. seasamh lámh i ngleacaíocht).

2. **Cothromaíocht idirghníomhach**
coinnítear smacht ar an gcorp agus é ag bogadh ag an am céanna (e.g. an corp a choinneáil socair fad is a chiceáiltear liathróid peile).

Dírítear ar chothromaíocht statach le haon chos amháin (T-chothromaíocht) san acmhainn seo. Bíonn cothromaíocht statach de shaghas éigin de dhíth ó gach gluaiseacht. Baintear an chothromaíocht statach sin amach trí staidiúir éifeachtach agus meascán de chrapadh agus de ligean na matán. Nuair a bhítear ag cothromú ar leathchois, caithfidh an meáchanlár a bheith thar an mbonn tacaíochta. Nuair a shíntear ball den chorp amach ón meáchanlár sin, bíonn ar an gcorp cúiteamh a dhéanamh le síneadh sa treo eile, mar sin coinnítear an meáchanlár thar an mbonn agus coinnítear an chothromaíocht socair. Bíonn sé níos éasca cothromaíocht a dhéanamh ar bhonn tacaíochta leathan agus éiríonn sé níos éasca le bonn tacaíochta níos leithne. Baineann bonn tacaíochta beag le cothromaíocht statach na coise amháin. Dá bhrí sin, is ríthábhachtach go bpléifí le cothromaíochtaí mórbhoinn a chéaduair.

Rudaí le cur san áireamh

Cinntigh go mbíonn dóthain spás pearsanta ag na daltaí agus cothromaíocht á déanamh acu. Moltar gan fearas a thabhairt isteach go dtí go n-éiríonn le daltaí an chéim mháistreachta i bhforbairt scil na cothromaíochta a bhaint amach.

Cos tacaíochta, cos nach bhfuil tacaíocht aici, bonn na coise cothrom, súile dírithe, statach, idirghníomhach, staidiúir, bonn tacaíochta, meáchanlár, fanacht socair

Support leg, non-support leg, foot flat, eyes focused, static, dynamic, posture, base of support, centre of gravity, be still

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE <5

Ag an gcéim seo, baineann daltaí sult as cineálacha éagsúla cothromaíochtaí a fiosrú; cothromaíochtaí ar bhaill choirp éagsúla, ina stad agus ag bogadh, ina n-aonar agus le daltaí eile. Saintréithe den chothromaíocht statach ag an gcéim fiosraithe:

- baintear an iomarca úsáide as baill eile den chorp chun cothromú, e.g. na lámha ag luascadh go fiáin, an corp ag claonadh ó thaobh go taobh
- breathnaítear síos seachas díreach ar aghaidh
- baintear cothromaíocht amach ó am go ham
- baintear cothromaíocht amach le tacaíocht.

An Chéim Forbartha
Developing stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 5-6

Ag an gcéim seo, éiríonn na daltaí níos muiníne agus níos fearr ag cothromaíocht a dhéanamh trí réimse cothromaíochtaí a chleachtadh i dtimpeallacht ina gcaitear fadhb a réiteach nó i dtimpeallacht ina ndírítear ar thasc. Saintréithe den chothromaíocht statach ag an gcéim forbartha:

- bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde
- úsáidtear na géaga chun cuidiú leis an gcothromaíocht
- ní bhaintear an dalta dá chothrom chomh minic
- baintear cothromaíocht amach ar an gcos is láidre níos minice
- tríd is tríd is féidir le dalta cothromaíocht mhaith a bhaint amach faoin tráth seo ach aird shuntasach a bheith aige air, e.g. cothromú chun tosaigh i T-chothromaíocht.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 7+

Ag an gcéim seo, éiríonn leis na daltaí cothromaíocht statach a dhéanamh agus cuireann siad scil na cothromaíochta le gleacaíocht, damhsa agus spórt chomh maith. Saintréithe den chothromaíocht statach ag céim mháistreachta na forbartha:

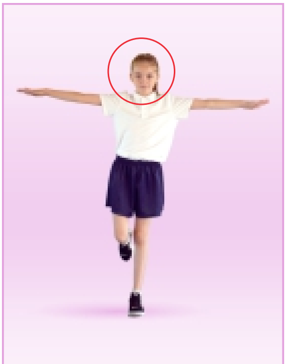
- bíonn na súile dírithe ar sprioc
- úsáidtear na géaga agus baill eile den chorp chun frithchothromú
- cumas cothromaíocht a dhéanamh ar cheachtar cos leis na súile dúnta.

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR COTHROMAÍOCHTA

An chos tacaíochta socair, agus bonn na coise cothrom ar an talamh.

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

An chabhail socair agus in airde



Ceann socair agus na súile dírithe ar aghaidh ar sprioc

Géaga chomh socair agus is féidir gan an iomarca gluaiseachtaí ar an taobh nó sínte amach le cuidiú leis an gcothromaíocht

Scil na cothromaíochta a thabhairt isteach

Déanaigí cothromaíocht ar aon chos amháin...	*Effective questions*
• leis na géaga sínte amach ar na taobhanna	*Cén fáth a dteastaíonn na géaga?*
• leis na lámha ar na cromáin	*Cén chaoi a gcabhraíonn sé sin nó a n-éiríonn sé níos deacra dá bharr?*
• le pónaireán ar an gceann	*Cén chaoi a bhfuil sé éagsúil?*
• leis an gcos nach bhfuiltear ag cothromú léi os comhar na coise tacaíochta	*Cé acu is éasca?*
• leis an gcos nach bhfuiltear ag cothromú léi taobh thiar den chos tacaíochta	
• leis an dá chos greamaithe dá chéile	
• leis na súile dúnta	*Cad faoi a bhfuil sibh ag smaoineamh?*
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Let's put it all together!*

Déanaigí cothromaíocht...

- ar dhá bhall coirp
- ar thrí bhall coirp
- ar cheithre bhall coirp
- ar thrí bhall coirp ach ní féidir ach ball íochtair an choirp amháin a úsáid,
- oar chos amháin agus liathróid á gabháil ag an am céanna,
- ar chos amháin agus liathróid á caitheamh ag an am céanna,
- ar chos amháin agus sibh in bhur seasamh ar bhinse
- ar feadh cúig shoicind; ar feadh cúig shoicind
- rithigí agus léimigí agus déanaigí cothromaíocht ansin arís ar feadh cúig shoicind.

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	Aiseolas *Feedback*
Súile ag breathnú síos	Ceann suas, féach chun tosaigh agus dírigh ar sprioc
Na géaga ag luascadh go fiáin	Sín do ghéaga amach ar an dá taobh, agus déan iarracht iad a choinneáil ann agus comhair go dtí 5 shoicind
An chos nach bhfuil tacaíocht á tabhairt aici a choinneáil taobh leis an gcos tacaíochta nó í a chur taobh thiar den chos tacaíochta	Coinnigh an chos atá lúbtha amach ón gcos tacaíochta
Ag ardú na coise nach bhfuil tacaíocht á tabhairt aici ró-ard	Ba chóir go mbeadh glúine an dá chos ag an airde céanna nach mór
Síneann an chabhail chun tosaigh nó go cliathánach chun cabhrú leis an gcothromaíocht	Seas suas go hard agus go díreach, úsáid do ghéaga in áit do choirp chun frithchothromú

Cothromaíocht

	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Ceann	Breathnaítear síos seachas díreach ar aghaidh	• Bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde • Úsáidtear na géaga chun cuidiú leis an gcothromaíocht	Bíonn na súile dírithe ar sprioc
Cothroma-íocht	Baintear cothromaíocht amach ó am go ham	Ní bhaintear an dalta dá chothrom chomh minic	Úsáidtear na géaga agus baill eile den chorp chun frithchothromú
Cosa	Baintear cothromaíocht amach le tacaíocht	Baintear cothromaíocht amach ar an gcos is láidre níos minice	Cumas cothromaíocht a dhéanamh ar cheachtar cos leis na súile dúnta
Ar an iomlán	Ag baint an iomarca úsáide as baill den chorp chun cothromú, e.g. na géaga ag luascadh go fiáin, an corp ag claonadh ó thaobh go taobh	Tríd is tríd is féidir le dalta cothromaíocht mhaith a bhaint amach faoin tráth seo ach aird shuntasach a bheith aige air, e.g. cothromú chun tosaigh i T-chothromaíocht	

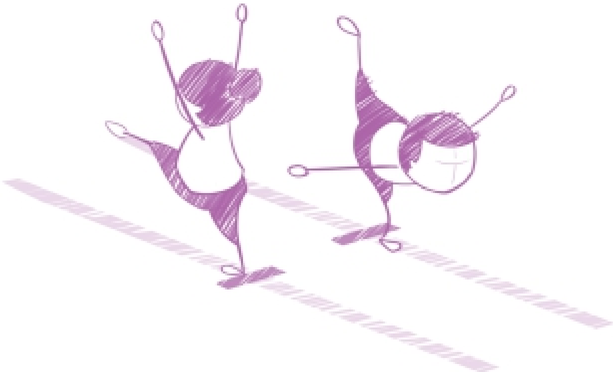
SIÚIL AR AN LÍNE

DAMHSA GLEACAÍOCHT

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 marcóirí spota a úsáid). Iarr ar na daltaí:

- casadh thimpeall go hiomlán ag an lár gan cothromaíocht a chailleadh nó gan titim den líne
- an tasc a chur i gcrích lena súile dúnta (i mbeirteanna agus dalta amháin mar threoraí)
- cruth a choinneáil agus comhaireamh go dtí a trí fad is a dhéanann siad cothromaíocht ar an líne.



Éagsúlachtaí

- Déanaigí an ghníomhaíocht le páirtí, lena n-áirítear cothromaíocht i mbeirteanna. Siúlaigí ar an líne i gcanóin (i ndiaidh a chéile) nó i dtreo a chéile ó dhá thaobh na líne. An bhfuil sibh in ann bogadh timpeall bhur bpáirtí gan titim den líne?
- Iarr ar na daltaí an ghníomhaíocht seo a thriail ag am lóin - bí ar an bhfaire ar líne ar féidir a úsáid sa chlós.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, líne atá péinteáilte ar an urlár (marcanna halla), stiall téipe nó líne marcóirí spota.

- **Stad an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair cothromaíochta sa cheacht. Tabhair aiseolas do gach dalta agus iad ag déanamh na gcothromaíochtaí le linn na gníomhaíochta.**

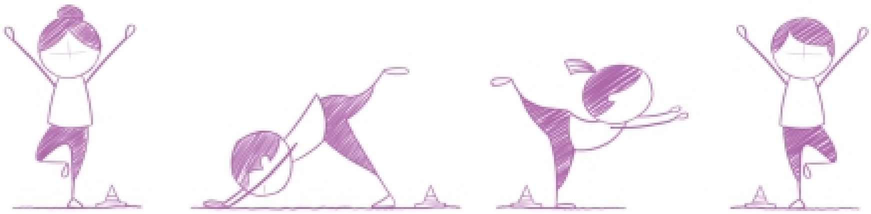
- **Úsáid línte sa bhaile chun siúl ar líne a chleachtadh. Cuardaigh líne i dtíleanna na cistine, ar urláir adhmaid, ar chairpéad, i do ghairdín, ar an gcosán nó ar do chabhsán. Ná húsáid línte ar an mbóthar.**

cruth a dhéanamh • cas timpeall • fanacht ar a gcothrom • gan titim • súile dúnta

COTHROMAÍOCHT AR AN SPOTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag marcóir spota nó cón ar an talamh sa limistéar imeartha do gach dalta. Seinn an ceol agus iarr ar na daltaí bogadh thart sa spás ar bhealaí éagsúla, e.g. siúl, rith, siúl siar, siúl i leataobh, scipeáil, etc. Nuair a stopann an ceol ní mór do na daltaí spota a fháil agus cothromaíocht dá rogha féin a dhéanamh.



Éagsúlachtaí

- Tabhair treoracha maidir leis an gcothromaíocht, e.g. "déanaigí cothromaíocht ar thrí bhall den corp," "déanaigí cothromaíocht ar an gcos dheas agus an lámh chlé," "déanaigí cothromaíocht ar bhall mór amháin den chorp," etc.
- Iarr ar na daltaí bogadh tríd an limistéar gníomhaíochta ar nós ainmhí dá rogha féin, e.g. frog, coinín, cangarú, nó dreoilín teaspaigh.
- Bain leath de na marcóirí spota den limistéar. Nuair a stopann an cheoil, caithfidh beirt daltaí spota a fháil lena chéile agus cothromaíocht páirtí a chruthú le chéile. Ar an gcaoi chéanna, laghdaigh líon na spotaí arís agus anois beidh ar na daltaí cothromaíocht ghrúpa a chruthú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota nó cóin, ceol

- **Cinntigh go bhfuil an limistéar imeartha saor ó bhacainní agus spreag na daltaí le gluaiseacht go sábháilte taobh istigh den spás, gan teagmháil a dhéanamh leis na daltaí eile.**
- **Stad an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair cothromaíochta sa cheacht. Tabhair aiseolas do gach dalta agus iad ag déanamh na gcothromaíochtaí le linn na gníomhaíochta.**

- **Cleacht cothromaíochtaí a dhéanamh i d'aonar, le páirtí agus i ngrúpa.**

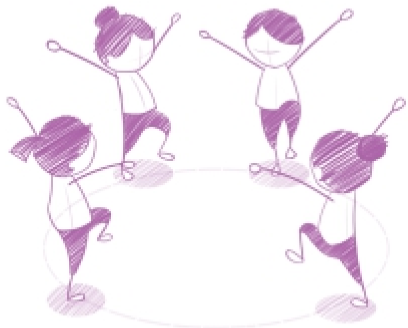
Breith ar an ngadaí • féinghluaiseacht • liathróid • seoid • garda slándála • reoigh • cothromaíocht • taisce • bunscileanna • gluaiseachta • an teicníc a threisiú

DÉAN AITHRIS ORM AG COTHROMÚ

DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí seasamh i gciorcal mór i lár an limistéir imeartha. Roghnaigh dalta amháin agus iarr ar an dalta a ainm a ghlaoch ón áit a bhfuil sé ina sheasamh sa chiorcal agus cothromaíocht dá rogha a dhéanamh. Ansin bíonn ar na daltaí eile atá sa chiorcal an cothromaíocht chéanna a dhéanamh agus í a choinneáil ar feadh cúig shoicind. Ansin, glaonn an chéad dalta eile a ainm amach agus déanann seisean cothromaíocht, leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh mar seo go dtí go mbeadh seal ag na daltaí go léir.



Éagsúlachtaí

- I ndiaidh cúig chothromaíocht, iarr ar na daltaí bogadh timpeall an limistéir imeartha trí éagsúlacht scileanna gluaisluaile a úsáid mar shampla, siúl, rith, scipeáil, preabadh, léim, etc. Nuair a dhéantar comhartha, filltear ar ais chuig an chéad áit sa chiorcal agus leantar ar aghaidh leis an ngníomhaíocht chothromaíochta.
- Cuir na daltaí i ngrúpaí de thriúr. Cruthaíonn gach grúpa ciorcal agus cuireann siad tús leis an ngníomhaíocht. Gach uair a dhéanann dalta cothromaíocht nua, bíonn ar an ngrúpa na cothromaíochtaí roimhe sin a dhéanamh agus an chothromaíocht nua a choinneáil agus comhaireamh go dtí a cúig. Tacaíonn an cur chuige sin le teagasc seichimh chomh maith. Nuair a bhí deis ag gach dalta, taispeánann gach grúpa a seicheamh os comhair na ranga.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

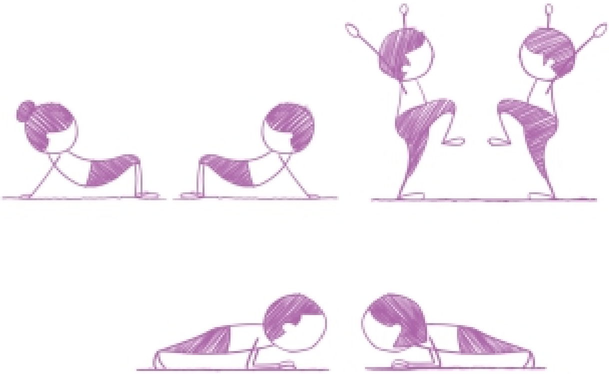
- **Stad an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair cothromaíochta sa cheacht. Tabhair aiseolas do gach dalta agus iad ag déanamh na gcothromaíochtaí le linn na gníomhaíochta.**

- **Roghnaigh cothromaíocht nua amháin a d'fhoghlaim tú sa rang inniu. Déan cleachtadh ar an gcothromaíocht seo sa bhaile agus múin do chara í.**

déan aithris orm ag cothromú • cobhsaíocht • ag cothromú • gluaiseachtaí éagsúla • fan socair • gan chorraí • cothromaíocht • teicníc cheart • rothlaithe

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Roghnaigh triúr dalta le dul sa tóir ar na daltaí eile. Bogann na daltaí eile sa rang go saor timpeall an limistéir imeartha agus déanann siad iarracht an triúr a sheachaint. Caithfidh dalta cothromaíocht a dhéanamh nuair a chuirtear leaist air. Le bheith scaoilte saor, caithfidh dalta eile an chothromaíocht chéanna a dhéanamh ar feadh trí shoicind os comhair an dalta a bhfuil leaist air. Glacann an bheirt daltaí páirt sa chluiche arís nuair a chuireann siad an chothromaíocht i gcrích.



Éagsúlachtaí

- Tabhair treoracha do na daltaí maidir leis an mbealach a mbogann siad timpeall an limistéir imeartha, e.g. siúl, scipeáil, preabadh, léim, etc.
- Iarr ar níos mó daltaí dul sa tóir ar an rang nó laghdaigh méid an limistéir imeartha chun seans níos mó a thabhairt dóibh leaist a chur ar níos mó daltaí agus mar sin beidh ar na daltaí níos mó cothromaíochta a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Ní féidir leaist a chur ar dhalta nuair atá sé i mbun cothromaíochta chun a chomhscoláire a scaoileadh saor.**
- **Cuir roinnt leidchártaí cothromaíochta timpeall an limistéir imeartha chun cabhrú leis na daltaí cothromaíocht a roghnú.**
- **Iarr ar na daltaí cur síos a dhéanamh ar an gcothromaíocht atá á déanamh acu, e.g. líon na mball coirp a úsáideann siad; an baill mhóra coirp nó baill bheaga coirp iad; ón taobh céanna nó ón taobh eile; etc.**

- **Tarraing pictiúr den chothromaíocht a rinne tú inniu i do dhialann chorpoideachais.**

tóraíocht scáthánach • cobhsaíocht • féinghluaiseacht • tóraithe breise

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Seasann gach grúpa i líne, dalta amháin taobh thiar de dhalta eile, agus bogann siad timpeall limistéar ar leith ag úsáid scil ghluaisluaile mholta cosúil le scipeáil, sleaschéim nó rith. Is é an chéad dalta sa líne an ceannaire. Caithfidh na daltaí eile sa ghrúpa é a leanúint agus aithris a dhéanamh ar ghníomhaíochtaí an cheannaire. Nuair a dhéantar comhartha, stopann gach grúpa agus déanann an ceannaire cothromaíocht. Caithfidh an chuid eile den ghrúpa an chothromaíocht a dhéanamh agus comhaireamh go dtí a cúig. Ansin, caithfidh ceannaire bogadh go dtí cúl na líne agus bíonn seal ag gach dalta sa ghrúpa a bheith ina cheannaire.

Éagsúlachtaí

- Nuair a dhéantar comhartha, stopann gach grúpa agus déanann siad cothromaíocht ghrúpa lena chéile.
- Athraigh an scil ghluais-luaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir e.g. léim, preabadh, etc.
- Cuiridís an ghníomhaíocht seo i gcrích mar rang le grúpa iomlán amháin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Stad an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair cothromaíochta sa cheacht. Tabhair aiseolas do gach dalta agus iad ag déanamh na gcothromaíochtaí le linn na gníomhaíochta.**

- **Cleacht cothromaíocht a dhéanamh ar chos amháin gach lá sa bhaile an tseachtain seo nuair atá tú ag ní do chuid fiacla.**

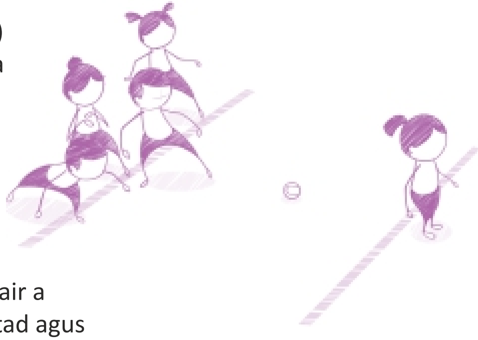
lean an ceannaire chothromaíochta cobhsaíocht • féinghluaiseacht • ag scipeáil • ag rith • aithris a dhéanamh ar na geaitsí • fanacht ar do chothrom • pointí teagaisc a phlé

GADAÍ SEOIDE

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar imeartha dronuilleogach mór a leagan amach. Roghnaigh dalta amháin le bheith mar gharda. Tosaíonn an dalta seo ag bonn an limistéir imeartha agus tosaíonn na daltaí eile ag an taobh eile. Casann an garda a dhroim leis an gcuid eile den grúpa agus cuirtear an tseoid (an pónaireán) i lár an limistéir imeartha idir an garda agus na daltaí eile. Nuair a dhéantar comhartha, éalaíonn na daltaí i dtreo an gharda ag iarraidh greim a fháil ar an tseoid sula ndéantar iad a ghabháil. Is féidir leis an ngarda casadh timpeall chun aghaidh a thabhairt ar an ngrúpa am ar bith. Nuair a tharlaíonn sé sin, caithfidh na daltaí stad agus cothromaíocht a dhéanamh ar an spota. Má fheiceann an garda aon duine ag bogadh caithfidh an dalta sin cúig chéim mhóra siar a thógáil agus cothromaíocht nua a dhéanamh go dtí go gcasann an garda a dhroim arís. Nuair a faightear an tseoid, roghnaigh dalta eile chun ról an gharda a imirt agus tosaigh an cluiche arís.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluais-luaile a úsáidtear chun taisteal trasna an limistéir imeartha, e.g. preabadh, scipeáil, léim, etc.
- Nuair a chasann an garda timpeall, caithfear cothromaíocht a dhéanamh. Comhaireann an garda go dtí a cúig agus má chaileann aon dalta a chothromaíocht, caithfidh sé cúig chéim siar a thógáil.
- Méadaigh líon na seod atá ar fáil sa limistéar imeartha.
- Cuiridís an ghníomhaíocht seo i gcrích le grúpaí de chúigear chun deis a thabhairt do níos mó daltaí a bheith ina ngarda.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireán (nó rud éigin eile le seoid a léiriú)

- **Stad an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair cothromaíochta sa cheacht. Tabhair aiseolas do gach dalta agus iad ag déanamh na gcothromaíochtaí le linn na gníomhaíochta.**

- **Sa mbaile, déan T-chothromaíocht os comhair scátháin. Tarraing pictiúr de do chothromaíocht i do dhialann chorpoideachais.**

breith ar an ngadaí • féinghluaiseacht • liathróid seoid • garda slándála • reoigh • cothromaíocht • taisce • bunscileanna gluaiseachta • an teicníc a threisiú

DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Luíonn na daltaí siar ar an talamh agus a ngéaga lena dtaobhanna agus a gcosa le chéile. Iarr ar na daltaí cothromaíocht ar a dtóin a fhiosrú ag úsáid na dtreoracha seo a leanas:

- Cuachaigí sibh féin i liathróid, ag tarraingt na glúine isteach chuig an gcliabhrach agus cuirigí na géaga timpeall na gcos. .
- Rollaigí ó thaobh go taobh go deas réidh.
- Rollaigí siar is aniar ag coinneáil na ngéag timpeall na gcos go dtí go suíonn sibh aníos i gceart.
- Ardaígí na cosa ón talamh ag coinneáil na nglún gar don chliabhrach. An bhfuil sibh in ann cothromaíocht a dhéanamh mar seo?

- Sínigí amach na géaga ar an taobh agus dírígí 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 chliabhrach arís agus rollaigí síos ar an urlár go deas réidh arís.

Éagsúlachtaí

- Má tá teorainn ar spás nó má tá deacracht ag na daltaí rolladh chuig suíomh ina bhfuil siad ina suí, iarr orthu an ghníomhaíocht seo a dhéanamh i mbeirteanna. Glacann na daltaí sealanna chun cabhrú lena pháirtí rolladh aníos.
- Iarr ar na daltaí cothromaíochtaí éagsúla a chruthú agus a dhéanamh ar a dtóin.
- Iarr ar na daltaí cothromaíocht a dhéanamh i mbeirteanna le páirtí de réir mar a thaispeántar san íomhá nó a gcothromaíocht féin a chruthú lena bpáirtí.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Baineann na pointí teagaisc seo a leanas leis an gcothromaíocht seo toisc go ndéantar ar an tóin agus ní ar chos amháin í: coinnigh do cheann socair le do shúile dírithe chun tosaigh ar sprioc; coinnigh do chabhail socair; coinnigh do ghéaga chomh socair agus is féidir gan an iomarca gluaiseachtaí ar an taobh nó sínte amach le cuidiú leis an gcothromaíocht.**

- **Fiosraigh na bealaí éagsúla ar féidir cothromaíocht a dhéanamh ar an tóin. Cleacht an ghníomhaíocht seo sa chlós le do chairde, ag tógáil sealanna na treoracha a leanúint.**

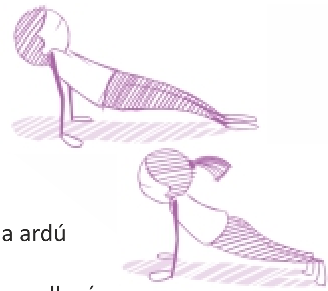
cobhsaíocht • ag cothromú • rolladh réidh • ag obair I mbeirteanna • suíomh suite • cothromaíocht bheirte

DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Treoraigh na daltaí tríd an seicheamh cothromaíochtaí coirp seo ag úsáid na dtreoracha seo a leanas:

- Suígí ar an talamh leis na cosa scartha óna chéile.
- Ardaígí na cromáin chun cothromaíocht a dhéanamh ar na lámha agus cosa.
- Ardaígí an dá chos ceann i ndiaidh cinn ón talamh.
- Íslígí na cromáin go dtí an talamh arís agus rollaigí go mbeidh an bolg thíos ar an talamh.
- Ardaígí na cromáin arís chun cothromaíocht a dhéanamh ar na lámha agus cosa.
- Má tá sibh compordach leis sin, déanaigí iarracht cos a ardú ón talamh, ag athrú ó chos go cos.
- Íslígí an corp síos go dtí an talamh arís agus rollaigí timpeall arís.
- Suígí aníos arís.



Déanann na daltaí an seicheamh seo ó thús deireadh arís ar a luas féin.

Éagsúlachtaí

- Cuirigí na gníomhaíochta i gcrích i mbeirteanna ag déanamh aithris ar a chéile. Ansin cruthaígí seicheamh cothromaíochtaí éagsúla atá cosúil leis na cinn a thosaigh mé libh agus taispeánaigí an tsraith do na daltaí eile.
- Coinnígí an chothromaíocht agus comhairigí go dtí a cúig, nó litrígí ceann de bhur bhfocail litrithe.
- Iarr ar na daltaí cos amháin agus lámh an taoibh eile a ardú ón talamh ag an am céanna.
- Iarr ar na daltaí bogadh timpeall an spáis i gceachtar de na suíomhanna seo.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Déan gach gluaiseacht go mall agus ag luas seasta.**
- **Iarr ar na daltaí a gcoirp a ísliú go dtí an urlár arís má éiríonn a ngéaga tuirseach.**
- **Baineann na pointí teagaisc seo a leanas leis an gcothromaíocht seo toisc go ndéantar ar na lámha agus na cosa í agus ní ar chos amháin: coinnígí an ceann socair leis na súile dírithe chun tosaigh ar sprioc; coinnígí an chabhail socair; coinnígí na géaga chomh socair agus is féidir gan an iomarca gluaiseachtaí ar an taobh nó sínte amach le cuidiú leis an gcothromaíocht.**

- **Ceap seicheamh cothromaíochta nua agus déan cleachtadh uirthi sa bhaile le cara.**

seicheamh • ag suí ar an dtalamh • cromáin a ardú • cosa a ardú

TUIRLINGT

Landing

Is scil bhunghluaiseachta thar a bheith tábhachtach é a bheith in ann tuirlingt go sábháilte. Sa chuid seo, beifear ag díriú ar thuirlingt ar na bhun na gcos. Tá trí chéim sa léim, an tuirlingt ina measc. Ba chóir an chéim seo a mhúineadh ar dtús le nach ngortófar na daltaí nuair a thagann siad chun talún arís. Déantar fórsa a ghlacadh sa scil seo thar limistéar mór, na cosa nó na lámha go hiondúil, ar feadh tréimhse fhada. Ba chóir go ndéanfaí an fórsa seo a ghlacadh thar an limistéar nó thar an bhfad is mó agus is féidir; lúbtar na hailt leis an bhfórsa a mhaolú. Bítear ag tuirlingt i líon mór gníomhaíochtaí, mar shampla, ag léim chun liathróid a ghabháil i gcluiche peile Gaelaí, léimneach láimhe sa ghleacaíocht nó ag léim den leaba.

Rudaí le cur san áireamh

Mar a luadh thuas, tá an tuirlingt ina réamhriachtanas éigeantach maidir leis an léim. Má chuirtear ar do chumas fórsa tuirlingthe a ghlacadh, beidh tuairt níos lú ann agus is mó seans nach mbainfear gortú duit. Cinntigh go bhfuil coisbheart cuí á chaitheamh ag na daltaí, go bhfuil iallacha a mbróg ceangailte i gcónaí agus go bhfuil an limistéar imeartha saor ó aon cheo a d'fhéadfadh iad tuisle a bhaint astu.

Tuirlingt, fórsa a mhaolú, tuairt, cothromaíocht, suíomh socair

Landing, absorb force, impact, balance, stable position

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 5

Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as bheith ag baint triail as tuirlingt ó airdí éagsúla ach úsáid a bhaint as bacainní difriúla i dtimpeallacht shábháilte. Dírítear sa chéim seo den fhorbairt ar an spraoi agus ar bhealaí éagsúla chun tuirlingt a fhiosrú. Saintréithe den tuirlingt ag an gcéim fiosraithe:

- ní léir aon bhonn tacaíochta cobhsaí leanúnach (bainfear dá chothrom an dalta agus rachaidh sé ar dheis, ar clé, ar aghaidh agus ar gcúl nuair a thuirlingíonn sé)
- tuirlingítear ar spadchos gan aon ghníomh ladhracha>úll>sáil
- is beag lúbadh a dhéanann na glúine chun an fórsa a mhaolú.

An Chéim Forbartha
Developing stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 6-7

Ag an gcéim seo, déanann daltaí cleachtadh ar thuirlingt ó airdí éagsúla agus ó fhaid éagsúla agus bítear ag díriú ar an tuairt a mhaolú nuair a thuirlingíonn siad. Saintréithe den tuirlingt ag an gcéim forbartha:

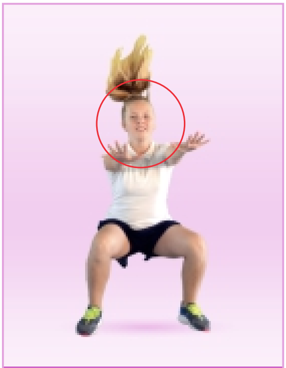
- Is léir bonn cobhsaí
- bíonn an gníomh ladhracha>úll>sáil níos suntasaí ar thuirlingt
- lúbtar na glúine tar éis don tsáil bualadh faoin talamh
- baintear an dalta dá chothrom agus titeann sé chun tosaigh scaití.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

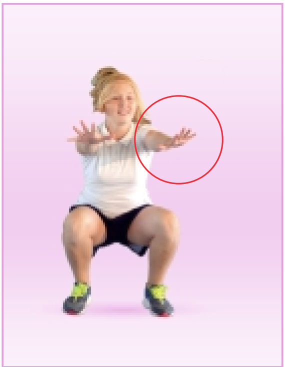
I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 8+

Ag an gcéim seo, léiríonn daltaí go bhfuil siad muiníneach agus inniúil maidir leis an tuirlingt agus gur féidir leo tuirlingt ó leibhéil agus ó fhaid éagsúla, agus gur féidir leo tuirlingt i gcomhthéacs aonuaire agus i gcluiche freisin. Saintréithe den tuirlingt ag an gcéim mháistreachta:

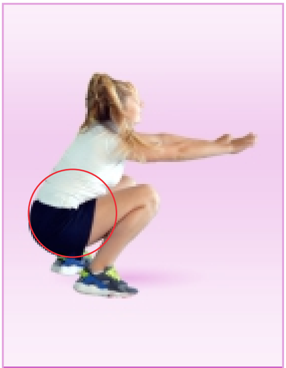
- bíonn smacht ar an ngluaiseacht tuirlingthe
- is léir bonn cobhsaí leathan
- glactar leis an bhfórsa trí na glúine, na rúitíní agus na corróga a lúbadh



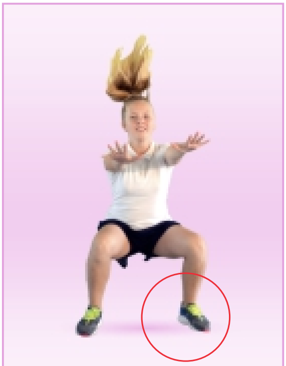
An ceann in airde agus socair agus ag amharc chun tosaigh



Ba chóir go mbeadh na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choinneáil

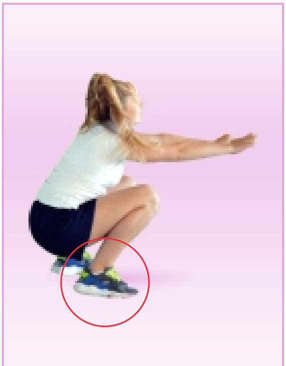


Ba chóir go mbeadh an bolg tarraingthe isteach agus ba chóir go mbeadh an tóin craptha isteach faoin gcorp.



Tuirling leis na cosa i bhfad óna chéile ach i suíomh socair

Lúb na glúine



Tuirling ar an talamh san ord seo: ladhracha>úll>sáil

Scil na tuirlingthe a thabhairt isteach

Triailigí...	*Ceistiú éifeachtach*
• léimigí agus tuirlingígí mar a dhéanfadh dobhareach	*Cén fáth nach n-oibríonn sé seo?*
• léimigí agus tuirlingígí mar a dhéanfadh féileacán	*An féidir libh an tairbhe is mó is féidir a bhaint ón léim mar seo?*
• léimigí agus tuirlingígí gan an corp a lúbadh	*Cén fáth nach féidir é sin a dhéanamh?*
• léimigí agus tuirlingígí, agus lúbaigí na glúine, na corróga agus na rúitíní	
• léimigí a fhad agus is féidir gan titim chun tosaigh nuair a thuirlingíonn sibh	*Cén a bheadh mar chúis leis sin?*
• léimigí chomh hard agus is féidir agus buailigí bosa a oiread uair agus is féidir sula dtuirlingíonn sibh	
• léimigí ar mhata agus den mhata	
• léimigí de bhinse agus tuirlingígí go sábháilte ar an talamh (i ndiaidh na céime fiosraithe amháin)	
• léimigí a fhad agus is féidir agus reoigí ar an bpointe nuair a thuirlingíonn sibh	*Cad a tharlaíonn don chorp?*
• comhairigí líon na léimeanna a bhíonn de dhíth chun an halla/an clós a thrasnú (má bhaintear de do chothrom sibh agus sibh ag tuirlingt, ní mór tosú arís)	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Bíonn an ceann faoi/súile ag breathnú síos	Ceann suas, féach chun tosaigh agus dírigh ar sprioc
Bíonn na géaga ag luascadh go fiáin nó á gcoimeád amach ar an taobh Bíonn an corp ag titim chun tosaigh nuair a thuirlingítear	Coimeád do ghéaga amach chun tosaigh ort chun cothromú a dhéanamh ar an ngluaiseacht chun tosaigh agus chun cabhrú le cothromaíocht
Bíonn na glúine díreach nuair a bhítear ag tuirlingt	Lúb do ghlúine, do rúitíní agus do chorróga
Tuirlingítear ar spadchos	Tuirling san ord seo: ladhracha>úll>sáil. Déan cleachtadh ar an bport sin arís agus arís eile
Tuirlingítear gan smacht	Reoigh i do sheasamh tuirlingthe ar feadh trí shoicind ar a laghad

Tuirlingt

	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Ceann	• Ag féachaint síos seachas díreach chun cinn	• Bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde • Baintear an dalta dá chothrom agus titeann sé chun tosaigh scaití	• Bíonn na súile dírithe ar sprioc
Cothroma-íocht	• Ní léir aon bhonn tacaíochta cobhsaí leanúnach	• Is léir bonn cobhsaí	• Is léir bonn cobhsaí leathan
Cosa	• Is beag lúbadh a dhéanann na glúine chun an fórsa a mhaolú	• Lúbtar na glúine tar éis don tsáil bualadh faoin talamh	• Glactar leis an bhfórsa trí na glúine, na rúitíní agus na corróga a lúbadh
Ar an iomlán	• Tuirlingítear ar spadchos gan aon ghníomh ladhracha>úll>sáil	• Bíonn an gníomh ladhracha>úll>sáil níos suntasaí ar thuirlingt	• Bíonn smacht ar an ngluaiseacht tuirlingthe

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna os comhair a chéile. Tabhair cón agus dhá mharcóir spota do gach beirt Seasann gach dalta ag an gcón agus cuireann siad an dá spota taobh le taobh os a gcomhair. Nuair a dhéantar comhartha, léimeann na daltaí ar na spotaí (seasamh leathan agus cos amháin ar gach aon spota). Moltar do na daltaí a lámha a dhíriú amach (amhail gunna) agus "plimp, plimp!" a rá lena pháirtí (lámha amach ar mhaithe le cothromaíocht). Socraíonn na daltaí an ghníomhaíocht in athuair agus fanann siad ar an gcomhartha arís.

Éagsúlachtaí

- Mol do na daltaí léim a dhéanamh chun airde a bhaint amach.
- Tosaigh an ghníomhaíocht agus na daltaí ina seasamh droim le droim ag na cóin. Nuair a dhéantar comhartha, bíonn ar dhaltaí casadh timpeall agus léim agus tuirlingt ar na spotaí.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, cóin

- **Taispeáin do na daltaí conas tuirlingt an ghluaisrothair a dhéanamh:**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

- **Imir an cluiche seo ag am lóin le do chairde.**

i mbeirteanna • dhá chón os a gcomhair • tarraing • plab

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar sainithe amach sa limistéar imeartha leis na cóin. Cuir píosaí éagsúla den trealamh corpoideachais amhail na rópaí scipeála, cóin, liathróidí, etc. sa limistéar sainithe. Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Is é Dalta A an ceannaire agus ní mór do Dhalta B aithris a dhéanamh ar na gluaiseachtaí a dhéanann Dalta A. D'fhéadfadh aon cheann de na scileanna gluaisluaile a bheith i gceist, mar shampla, siúl, rith, scipeáil, preabadh, léim, sleaschéim, etc., agus déantar na gluaiseachtaí sin ar leibhéil éagsúla (ard, meánach, íseal). D'fhéadfadh sé go léimfeadh Dalta A thar bhacainn sa limistéar imeartha, agus mar sin, dírítear ar theicníc cheart thuirlingthe. Tar éis méid áirithe ama, babhtálaidís agus leanaidís ar aghaidh leis an ngníomhaíocht.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha.
- Caithfidh daltaí cothromaíocht a dhéanamh ar thuirlingt dóibh.
- D'fhéadfaí daltaí a chur ag obair i dtriúir agus dalta amháin ag tabhairt aiseolais don bheirt eile maidir lena dteicníc thuirlingthe.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, rópaí scipeála agus píosa beaga eile den trealamh corpoideachais mar shampla, pónaireáin, caidhte, etc.

- **Cinntigh go bhfuil a ndóthain spáis ag na daltaí chun bogadh timpeall agus go bhfuil go leor bacainní ann le go mbeidh deis ag gach duine léim a dhéanamh. Mol do na daltaí a bheith cúramach nuair a léimeann siad thar bhacainn agus a chinntiú nach bhfuil beirt eile ag úsáid na bacainne céanna.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar an tuirlingt sa bhaile ach léim thar chúisín beag, teidí nó rud éigin beag. Iarr ar dhuine fásta a chinntiú go bhfuil an limistéar tuirlingthe sábháilte.**

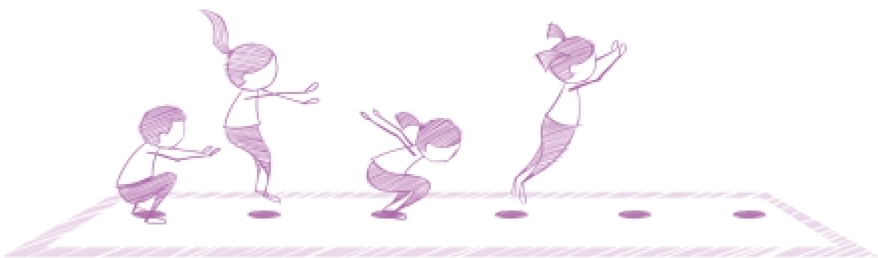
constaicí • téad scipeála • cóin • liathróidí • ceannaire • leibhéal ard • leibhéal íseal

LÉIM, TUIRLING COSÚIL LIOMSA

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí beaga agus tabhairt sé mharcóir spota nó sé fhonsa do gach grúpa. Seasann an grúpa i líne taobh thiar den chéad spota agus cuirtear na spotaí eile i líne dhíreach, líne chuarach nó líne fhiarlánach os comhair an ghrúpa. Iarr ar dhalta amháin sa ghrúpa a bheith ina cheannaire. Leanann na daltaí eile an ceannaire agus iad ag léim ó spota go spota. Is féidir le daltaí léim ar dhá chos, preaba, léim aon choise go dhá chos nó léim dhá chos go cos amháin a úsáid. Ba chóir go mbeadh airde ag baint leis an léim dheireanach agus go mbeadh tuirlingt shocair ann.



Éagsúlachtaí

- Lig do na daltaí cleachtadh a dhéanamh ar chineál amháin léime chun a chinntiú go bhfuil an bhéim ar an teicníc cheart thuirlingthe a úsáid.
- Seachas an ceannaire a leanúint, lig do na daltaí a sraith léimeanna féin a dhéanamh nuair a bheidh a ndeis acu léim ó spota go spota.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota nó fonsaí

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

- **Imir Cleas na Bacóide sa chlós ag am lóin. Cleacht teicníc mhaith thuirlingthe.**

léim ar dhá chos • léim ó chos amháin go cos eile • léim ard • gluaisrothar

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Roghnaigh dalta amháin chun seasamh ag bun an limistéir imeartha agus abair leis gurb é an Mac Tíre é. Déanann na daltaí eile líne ag barr an limistéir imeartha. Abair leis an Mac Tíre a chúl a chasadh leis na daltaí eile sula dtosaíonn an cluiche. Deir duine de na daltaí os ard "Cén t-am é, a Mhac Tíre?" Casann an Mac Tíre timpeall agus tugann sé am éigin mar fhreagra (e.g. "Tá sé a trí a chlog"). Arís eile, casann an Mac Tíre a chúl leis na daltaí eile agus tugann na daltaí trí léim ina threo. Deir siad an athuair "Cén t-am é, a Mhac Tíre?" agus leanann an Mac Tíre air ag tabhairt am eile dóibh go mbeidh na daltaí an-ghar don líne. Nuair a bheidh na daltaí gar don Mhac Tíre, is féidir leis an Mac Tíre an freagra "Tá sé in am dinnéir!" a thabhairt orthu nuair a chuireann siad ceist air, casfaidh sé timpeall agus rithfidh sé ina ndiaidh chun greim a fháil ar dhuine acu. Roghnaigh dalta eile chun an Mac Tíre a dhéanamh agus déanaidís an ghníomhaíocht arís.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh i dtreo an Mhic Tíre, e.g. siúl, preabadh, sleaschéim, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cuir béim ar scil bhunghluaiseachta na tuirlingthe. Mol do na daltaí an seasamh tuirlingthe a choimeád sula ndéanann siad an chéad léim eile.**
- **Cinntigh go bhfuil na daltaí cúramach agus iad ag teitheadh ón Mac Tíre. Casaidís timpeall agus rithidís ar ais go dtí an bun i líne dhíreach le nach mbuailfidh na daltaí faoina chéile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin tar éis duit tuirlingt ó léim.**

mactíre • cén t-am é, a mhactíre? • níos congaraí • am dinnéir

SNA CRAINN

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Leag an trealamh corpoideachais (rópaí, fonsaí, cóin, marcóirí spota) amach ar fud an limistéir imeartha. Glaonn an múinteoir amach: “Ag dul tríd an bhforaois, cad a fheiceann sibh ann? Moncaí i mo dhiaidh, Ag léim i measc na gcrann!'

Ar feadh tréimhse áirithe ama, ritheann na daltaí ón moncaí, léimeann siad thar an trealamh corpoideachais agus tuirlingíonn siad go sábháilte. D'fhéadfadh an múinteoir treoracha éagsúla a ghlaoch amach agus na daltaí ag rith:

- Téigí faoin ngéag leagtha!
- Léimigí thar an gcrann leagtha!
- Seachnaígí an craiceann banana le cor i leataobh!
- Téigí i bhfolach ón moncaí! (téigí ar bhur ngogaide)

Éagsúlachtaí

- Roghnaíonn daltaí ainmhí agus bogann siad timpeall an limistéir imeartha ag ligean orthu gurb iad an t-ainmhí sin.
- Iarr ar na daltaí léim siar nó i leataobh thar an trealamh.
- Athraigh an rann agus dírigh ar scil ghluaisluaile eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, rópaí, fonsaí, cóin, marcóirí spota

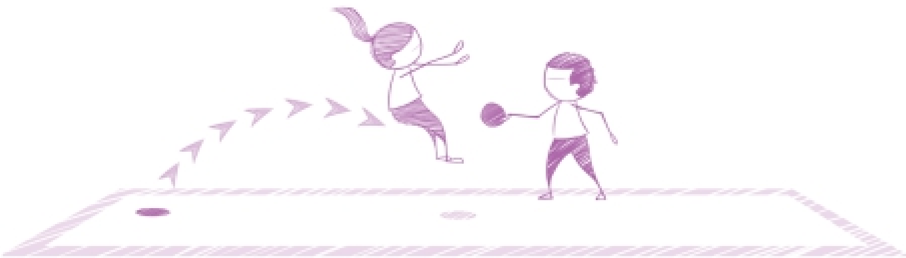
- **Mol do na daltaí an seasamh tuirlingthe a choimeád ar feadh trí shoicind sula mbogann siad ar aghaidh.**
- **Cinntigh go bhfuil a ndóthain spáis ag na daltaí chun bogadh timpeall agus go bhfuil go leor bacainní ann le go mbeidh deis ag gach duine léim a dhéanamh. Mol do na páistí a bheith cúramach nuair a léimeann siad thar bhacainn agus a chinntiú nach bhfuil dalta eile ag úsáid na bacainne céanna.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

- **Tá sé tábhachtach go dtuirlingítear go sábháilte. Labhair le duine fásta faoi na bealaí is féidir linn sinn féin a chosaint má thitimid sa bhaile.**

sa dufair • feicim moncaí • ordaithe • géaga • cor i leataobh • téigh i bhfolach

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B) agus tabhair dhá mharcóir spota agus rópa scipeála amháin do gach beirt. Cuir an dá spota ar an talamh achar gairid óna chéile agus cuir an rópa scipeála idir an dá spota. Abair leis na daltaí ligean orthu féin go bhfuil siad sáinnithe ar thaobh amháin d'abhainn. Déanann Dalta A léim i gcomhair faid ó spota amháin thar an rópa agus tuirlingíonn sé go sábháilte ar an spota eile. Nuair a thuirlingíonn Dalta A, comhaireann Dalta B go dtí a trí os ard agus ní mór do Dhalta A a sheasamh tuirlingthe a choimeád. Babhtálaidís ansin.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh an fad idir na spotaí.
- Mol do na daltaí léim i gcomhair faid ar dhá chos.
- Úsáid dromchlaí ardaithe chun léim de i mbeirteanna, mar shampla, céimeanna, binsí, bloic, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, rópaí scipeála

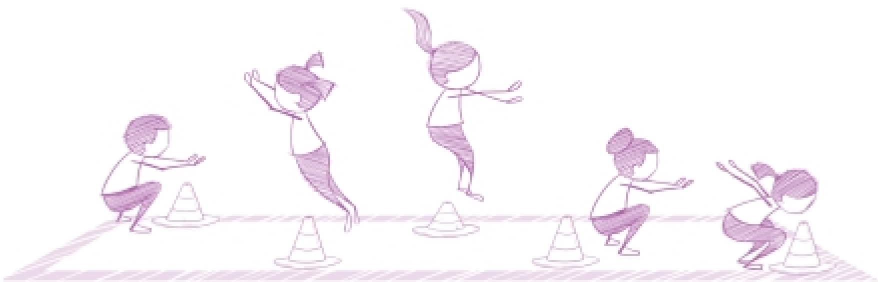
- **Cinntigh go leagtar an bhéim ar an teicníc cheart thuirlingthe.**
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir gach grúpa agus nach bhfuil daltaí ag léim sa bhealach ar ghrúpaí eile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

- **Cleacht léim thar rópa le do chairde sa chlós. Tabhair aiseolas dóibh.**

i mbeirteanna • léim fhada • tuirlingt • sábháilte

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus leag na cóin ar fud an limistéir imeartha. Deir Dalta A an rann thíos agus ní mór do Dhalta B léim thar an gcón (an choinneal) agus tuirlingt go sábháilte ar an taobh eile den chón. Léimeann Dalta B thar trí chón agus an rann thíos á rá ag Dalta A: “A Sheáinín sciobtha, léim go gasta, ná tuirling ar an gcoinneal lasta!” Tar éis do Dhalta B trí léim agus trí thuirlingt a dhéanamh, babhtálaidís agus imrídís an cluiche arís.



Éagsúlachtaí

- Úsáid cóin d'airde éagsúla ag brath ar chumas na ndaltaí.
- Úsáid rann éagsúil agus iarr ar na daltaí smaointí éagsúla a chur chun cinn maidir leis an tuirlingt a d'fhéadfaidís a dhéanamh.
- Iarr ar na daltaí línte eile a chur leis an rann gach aon uair a bhíonn orthu an rann a rá.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Cinntigh go bhfuil a ndóthain spáis ag na daltaí chun bogadh timpeall agus go bhfuil go leor cón ann le go mbeidh deis ag gach duine léim a dhéanamh. Mol do na páistí a bheith cúramach nuair a léimeann siad thar an gcón agus a chinntiú nach bhfuil beirt eile ag úsáid an chóin chéanna.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

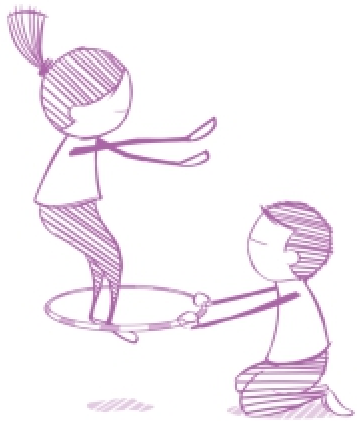
- **Ceap cluiche a bhfuil tuirlingt mar chuid de bunaithe ar rann is maith leat. Imir an cluiche seo le do chairde sa chlós.**

coinnleoir • gasta • rím • léim thar na cóin • gluaisrothar

LÉIM FONSA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus tabhair fonsa amháin do gach grúpa. Cuir an fonsa ar an talamh. Déanann na daltaí sealaíocht agus iad ag léim isteach is amach as an bhfonsa, cúig huaire an duine. Déan forbairt ar an ngníomhaíocht ach iarraidh ar dhalta amháin an fonsa a ardú de bheagán ón talamh. Léimeann an dalta eile isteach is amach as an bhfonsa agus an teicníc cheart thuirlingthe in úsáide aige. Déanann gach dalta cúig léim isteach is amach as an bhfonsa, babhtálann siad agus tosaíonn siad an ghníomhaíocht arís. Déan forbairt ar an ngníomhaíocht arís eile ach iarraidh ar dhalta amháin an fonsa a ardú de bheagán eile ón talamh.



Éagsúlachtaí

- Is féidir leis na daltaí léimeanna chun tosaigh, léimeanna siar agus léimeanna i leataobh a úsáid agus iad ag léim isteach is amach as an bhfonsa agus iad ag díriú ar an teicníc cheart thuirlingthe i gcónaí.
- Úsáideann na daltaí na fonsaí chun sraith léimeanna agus tuirlingtí a dhéanamh a mhaireann tríocha soicind. Déanann na daltaí an tsraith os comhair an ranga.
- Iarr ar na daltaí cothromaíocht statach a dhéanamh ar thuirlingt dóibh

Trealamh a theastaíonn

Fonsaí

- **Níor chóir go mbeadh an fonsa ní b'airde ná glúin an dalta a bheidh ag léim. Is féidir leis an dalta a mbeidh greim aige ar an bhfonsa dul síos ar a ghlúine nó suí síos.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingt sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ar an spota agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair nuair a bhaineann siad úsáid as an teicníc cheart thuirlingthe le linn na gníomhaíochta.**

- **Iarr ar dhuine fásta roinnt léimeanna agus tuirlingtí a dhéanamh duit sa bhaile. Tabhair aiseolas dóibh ar an tuirlingt a dhéanann siad.**

ar na glúine • fonsa ós a gcomhair • léim isteach • léim amach • léim go cliathánach • tuirlingt

GABHÁIL

Catching

Is scil láimhsithe í an ghabháil. Tá dlúthbhaint aici leis an gcaitheamh ach tá sí go hiomlán difriúil leis. Bítear ag brath ar chumas na súl toisc nach mór súil a choinneáil ar rud. Sa scil áirithe seo déantar fórsa an ruda a ghlacadh agus a smachtú le ball den chorp - na lámha go hiondúil. Is bunchuid de scil na gabhála í an chothromaíocht freisin - ní mór go mbeadh bun leathan íseal agus socair ann agus caithfidh an corp a bheith i líne le heitilt an ruda. Bíonn cothromaíocht mhaith riachtanach i gcomhair gabháil mhaith i dtús báire. Caithfear a bheith in ann gabháil d'fhonn páirt a ghlacadh i mórán cluichí ar nós peil Ghaelach, cispheile, rugbaí, iománaíochta, daorchluiche, gleacaíocht rithimeach agus cluichí sa chlós súgartha. Mura bhfuil dalta in ann rud a ghabháil, tabharfaidh a chomhscoláirí é sin faoi deara go han-tapa. Mar sin de, is ríthábhachtach go n-imreofaí agus go gcleachtfaí le rudaí de mhéideanna difriúla d'fhonn go gcuirfí cumas na gabhála chun cinn.

Rudaí le cur san áireamh

D'ainneoin a ndeirtear, is fearr i bhfad an ghabháil a mhúineadh le rudaí beaga a chéaduair. D'fhéadfaí forbairt na teicníce inniúla gabhála a chur ó mhaith dá múinfí an ghabháil le rudaí móra i dtús báire agus le rudaí ní ba lú ina dhiaidh sin. Sa chás sin bheifí ag baint úsáide as na géaga agus as an gcliabhrach chun an rud a cheapadh. Glacann sé cúig bliana ar an meán chun cumas gabhála a bhaint amach. Dá bhrí sin, ba chóir an oiread deiseanna agus is féidir a thabhairt do dhaltaí chun cleachtadh a dhéanamh ar an scil.

Coinnigh súil ar an rud, síntear na lámha i dtreo an ruda, ag maolú fórsa, bonn leathan agus íseal

Watch the object, hands reach towards the object, absorbing force, wide and low stable base

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as réimse leathan eispéiris ghabhála ag úsáid rudaí éagsúla de mhéideanna, cruthanna agus uigeachtaí difriúla. Saintréithe den ghabháil ag an gcéim fiosraithe:

- féadfaidh an corp iompú ón rud chun an ghabháil a sheachaint
- tá na géaga amach díreach ar aghaidh an choirp
- úsáidtear an corp seachas na géaga chun an rud a ghabháil (a sháinniú)
- ní fhreagraíonn an corp don ghabháil go dtí an pointe teagmhála.

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, cleachtann daltaí gabháil le réimse rudaí de mhéideanna difriúla, a chaitear ó airdí agus ó fhaid éagsúla, ag luasanna difriúla. Bíonn an ghabháil statach fós den chuid is mó. Saintréithe den ghabháil ag an gcéim forbartha:

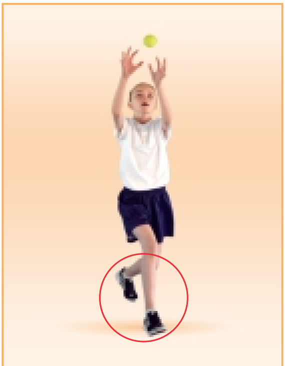
- d'fhéadfadh na súile dúnadh ar theagmháil leis an rud
- sáinníonn na géaga an liathróid seachas í a ghabháil leis an dá lámh
- déantar iarracht an rud a fháisceadh leis na lámha
- níl na gabhálacha tráthúil agus tá siad míchothrom.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ag an gcéim seo, bíonn na daltaí níos cumasaí ag gabháil i dtimpeallachtaí éagsúla. Cleachtfar an scil i réimse gníomhaíochtaí agus i suíomhanna cluiche éagsúla. Saintréithe den ghabháil ag an gcéim mháistreachta:

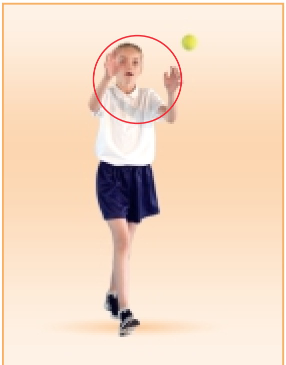
- bíonn an corp suite díreach ar aon líne leis an rud
- leanann na súile cosán eitilte an ruda isteach sna lámha
- 'géilleann' na géaga ar theagmháil leis an rud chun an fórsa a mhaolú
- bíonn na lámha agus na méara scartha amach agus scaoilte chun glacadh leis an rud.

Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála



Bog na cosa le go mbeidh an corp go díreach i mbealach an ruda agus cinntigh go bhfuil bonn tacaíochta leathan ann

Síneann na lámha amach chun an rud a bhualadh



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

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

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

Scil na gabhála a thabhairt isteach

Triailigí...	*Ceistiú éifeachtach*
• liathróidí a rolladh agus a sháinniú	*Cén chaoi a bhfuil na lámha suite?*
• liathróid a rolladh ag luasanna éagsúla	
• liathróid a rolladh díreach nó chuig taobh bhur bpáirtí	
• bogadh i dtreo liathróid atá ag rolladh	*Cad atá ar intinn agaibh?*
• caithigí rud suas san aer agus gabhaigí é	*Cén áit a bhfuil an corp suite anois?*
• preabaigí liathróid agus gabhaigí í	*Cad a chabhróidh leis na lámha greim a fháil ar an liathróid?*
• gabhaigí rud gan ligean dó teagmháil a dhéanamh leis an gcorp	*Cad a dhéanann na huillinneacha?*
• úsáidigí soitheach chun rud a ghabháil	*Cén fhad a dhíríonn sibh na súile ar an rud?*
• gabhaigí agus sibh in bhur seasamh, in bhur suí, ar na glúine	
• gabhaigí liathróid atá ag preabadh	
• gabhaigí agus sibh ag bogadh	*Cad a dhéantar leis na cosa chun é sin a dhéanamh?*
• gabhaigí le lámh amháin	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Ní bhreathnaítear ar an rud nó dúntar na súile ar ghabháil an ruda	Coinnigh súil ar an rud agus coinnigh do chuid súl ar oscailt nuair a dhéanann an rud teagmháil leat
Ní bhogtar an corp ar aon líne leis an rud nó claontar siar ar ghabháil an ruda	Bog i dtreo an ruda
Dúntar na lámha ag an am mícheart	Sín do lámha amach agus fáisc an liathróid i do lámha
Sáinnítear an rud leis na géaga agus an cliabhrach	Cuach an liathróid go bog le do lámha agus na méara oscailte agus scaoilte
Deacracht greim a bhreith ar an rud	Dírigh do mhéara suas san aer i gcomhair rud atá ag teacht anuas. Dírigh do mhéara síos i gcomhair rud atá ag teacht aníos
Géilleadh beag nó gan ghéilleadh i ndiaidh na gabhála	Lúb d'uillinneacha chun an fórsa a mhaolú

Gabháil

	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Súile		• D'fhéadfadh na súile dúnadh ar theagmháil leis an rud	• Leanann na súile cosán eitilte an ruda isteach sna lámha
Corp	• Féadfaidh an corp iompú ón rud chun an ghabháil a sheachaint		• Bíonn an corp suite díreach ar aon líne leis an rud
Géaga	• Tá na géaga amach díreach ar aghaidh an choirp	• Sáinníonn na géaga an liathróid seachas í a ghabháil leis an dá lámh • Déantar iarracht an rud a fháisceadh leis na lámha	• 'Géilleann' na géaga ar theagmháil leis an rud chun an fórsa a mhaolú
Ar an iomlán	• Úsáidtear an corp seachas na géaga chun an rud a ghabháil (a sháinniú). • Ní fhreagraíonn an corp don ghabháil go dtí an pointe teagmhála	• Ní bhíonn na gabhálacha tráthúil agus bíonn siad míchothrom.	• Bíonn na lámha agus na méara scartha amach agus scaoilte chun glacadh leis an rud

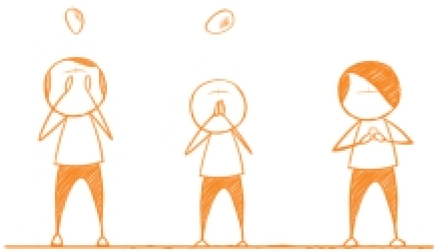
BEIR GREIM AIR MÁS FÉIDIR LEAT!

Cur síos ar an ngníomhaíocht

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:

- 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?

Iarr ar na daltaí siúl timpeall, fós ag caitheamh an phónaireáin san aer agus á ghabháil. Comhaireann daltaí cé mhéad gabhálacha a dhéanann siad agus iad ag siúl. Lean ar aghaidh ag tabhairt treoracha do na dúshlánacha sula ngabhtar an pónaireán, cuir i gcás bualadh bos, na méara a chliceáil, lámh a chur ar an talamh, casadh timpeall, etc.



Éagsúlachtaí

- Úsáid liathróid in áit pónaireáin.
- Cuir an ghníomhaíocht i gcrích agus na daltaí ina seasamh gan bhogadh nó ina suí.
- Má tá an spás sa limistéar imeartha teoranta déan dhá ghrúpa den rang, beidh ar ghrúpa amháin an pónaireán a ghabháil agus iad ag bogadh agus beidh ar an ngrúpa eile an pónaireán a ghabháil agus iad ina seasamh gan bhogadh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin (ceann in aghaidh an dalta)

- **Déan cinnte go bhfuil an limistéar imeartha oscailte agus saor ó bhacainn.**
- **Spreag na daltaí a bheith cúramach agus chun breathnú ar an áit a bhfuil siad ag dul fad is atá siad ag siúl agus ag gabháil.**
- **Cinntigh go bhfuil lámha na ndaltaí sínte amach i suíomh atá oiriúnach don ghabháil.**

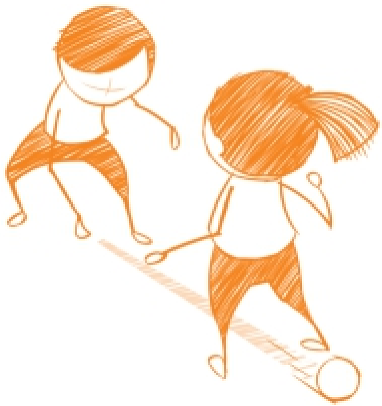
- **Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile i d'aonar nó le cara nó le duine muinteartha leat agus leas á bhaint agat as péire stocaí burláilte.**

an féidir leat í a ghabháil? • gabháil agus caitheamh • málaí pónairí • bualadh bos • Gabh é/í • Comhairigh

ROLLADH AGUS FREAGRA

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht
Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha nach mbeidh siad i dteagmháil le haon bheirt eile. Seasann Dalta A méadar amháin taobh thiar de Dhalta B agus breathnaíonn siad beirt sa treo céanna. Rollann Dalta A liathróid leadóige faoi chosa Dhalta B. Ní mór do Dhalta B freagairt go tapa chun greim a fháil ar an liathróid. Cuireann Dalta B an liathróid ar ais chuig Dalta A agus tugann Dalta A faoin ngníomhaíocht ansin cúig huaire sula n-aistríonn siad róil agus imríonn siad an cluiche arís.



Éagsúlachtaí
- Chun an ghníomhaíocht seo a dhéanamh níos simplí, tosaigh leis na pónaireáin agus cuir le deacracht na gníomhaíochta go dtí go bhfuiltear in ann í a dhéanamh le liathróidí peile.
- Iarr ar Dhalta A liathróid a phreabadh trí chosa Dhalta B in áit í a rolladh. Ní mór do Dhalta B iarracht a dhéanamh í a ghabháil sula bpreabann an liathróid den dara huair.

Trealamh a theastaíonn
Limistéar imeartha oscailte, liathróidí leadóige, pónaireáin, liathróidí peile, cóin

- **Cinntigh nach rollann na daltaí an liathróid i gcosáin beirte eile.**
- **Spreag an dalta atá ag gabháil breathnú ar aghaidh gan teacht roimh an gcaitheamh.**
- **Spreag na daltaí an liathróid a rolladh achar nach bhfuil i bhfad uathu (níor chóir an liathróid a rolladh níos mó ná trí méadar).**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair gabhála sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht an ghabháil sa bhaile trí liathróid a phreabadh i gcoinne balla agus í a ghabháil sula bpreabann sí den dara huair.**

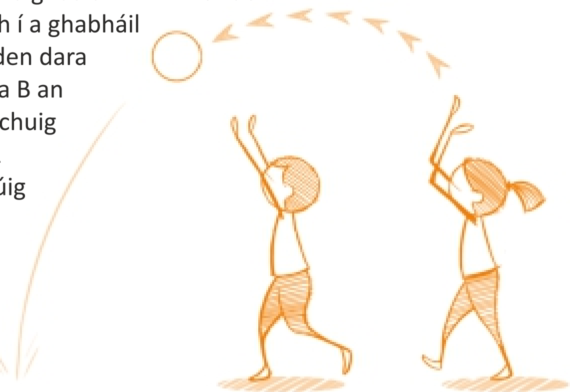
freagair • scil láimhsithe • féinghluaiseacht • ag caitheamh • i mbeirteanna • taobh thiar • treo céanna • liathróid a rolladh • breith ar an liathróid

PREABADH AGUS FREAGAIRT

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna, Dalta A agus Dalta B. Cuir na beirteanna uile i líne feadh imeall an limistéir imeartha, agus iad uile ag breathnú sa treo céanna isteach sa limistéar imeartha. Seasann Dalta A taobh thiar de Dhalta B agus caitheann sé an liathróid thar a ghualainn. Ní mór do Dhalta B iarracht a dhéanamh í a ghabháil sula bpreabann an liathróid den dara huair. Nuair a ghabhann Dalta B an liathróid, caitheann sé ar ais chuig Dalta A í agus tugann Dalta A faoin ngníomhaíocht ansin cúig huaire. Aistríonn na daltaí a róil agus imríonn siad arís.



Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí i ngrúpaí triúir, agus Dalta A ina sheasamh taobh thiar den bheirt daltaí eile. Bíonn an bheirt daltaí in iomaíocht an liathróid a ghabháil nuair a chaitheann Dalta A í chucu.
- Úsáid liathróid freagartha in áit liathróid leadóige.
- Úsáid liathróidí de mhéideanna agus de chruthanna éagsúla.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua, liathróidí leadóige, liathróidí freagartha, cóin

- **Spreag an dalta atá ag gabháil breathnú ar aghaidh gan teacht roimh an gcaitheamh.**
- **Meabhraigh do na daltaí súil a choinneáil ar an liathróid toisc nach féidir a bheith cinnte cén áit a rachaidh an liathróid nuair a phreabann sí.**
- **Spreag na daltaí a chaitheann an liathróid í a chaitheamh i dtreo na ngabhálaithe agus ní i bhfad ó na gabhálaithe.**

- **Bain úsáid as liathróid nó pónaireán chun gabháil ar an spota a chleachtadh sa bhaile. Caith an liathróid go hard san aer os do chionn agus gabh í nuair a thagann sí anuas gan ligean di preabadh.**

an treo céanna • freagair • tar éis preabadh na liathróide

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Suíonn na daltaí ar an urlár agus a dhá gcos trasna ar a chéile agus liathróid ag gach dalta. Iarr orthu an liathróid a rolladh ar an talamh thart a gcorp. Aimsíonn na daltaí páirtí, úsáidtear liathróid amháin do gach beirt agus suíonn gach páirtí os comhair an pháirtí eile lena gcosa sínte amach ar an urlár agus bun a gcos i dteagmháil lena chéile. Cleacht an liathróid a rolladh siar agus aniar ar an dá thaobh den chorp. Díriú ar an ngabháil agus ar an liathróid a sháinniú leis na lámha.

Anois, iarr ar na daltaí an liathróid a chaitheamh ionas go bpreabfaidh sí uair amháin sula ngabhann a bpáirtí í. Mura bhfuil an caitheamh cruinn, cromaidís ar chlé nó ar dheis go mbeidh siad taobh thiar de chosán na liathróide. Má tá an caitheamh cruinn, déanaidís iarracht achar níos mó a chur idir iad féin agus a bpáirtí.

Éagsúlachtaí

- Chun dul chun cinn a dhéanamh sa ghníomhaíocht, cleacht rolladh agus preabadh na liathróide agus iad ina seasamh.
- Cleacht an liathróid a rolladh isteach i sprioc nó ar sprioc.
- Déan grúpaí de na daltaí agus cuir iad ina suí trí mhéadar óna chéile i líne fiarláin. Iarr ar na daltaí an liathróid a rolladh/ a phreabadh ó dhalta go dalta, suas síos an líne fiarláin.
- Fiosraídís bealaí éagsúla chun a liathróid a rolladh faoi, thar agus trí chonstaicí.
- Smaoinigh ar stoca burláilte a úsáid chun caitheamh agus gabháil a chleachtadh i mbeirteanna.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróid phreabach an dalta

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair gabhála sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil i rith na gníomhaíochta.**

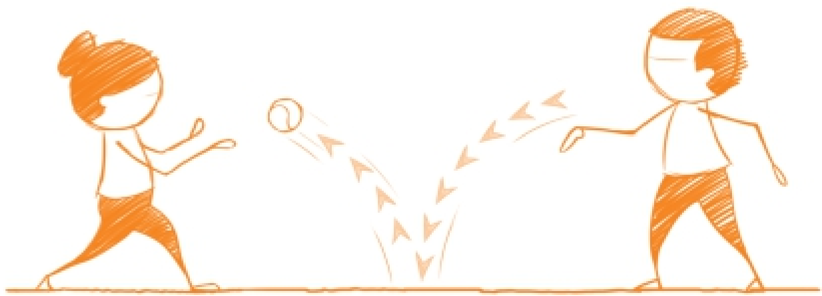
- **Cleacht liathróid a rolladh i gcoinne balla sa bhaile.**

cosa trasna ar a chéile • liathróid a rolladh • i mbeirteanna • gabháil • caitheamh • le dhá lámh

PAS PREABTHA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le daltaí eile. Tugann na daltaí aghaidh ar a chéile agus iad ina seasamh thart ar chúig mhéadar óna chéile, agus marcóir spota ar an urlár ar comhfhad ó gach dalta. Preabann Dalta A an liathróid ar nó gar don spota go mbeidh a pháirtí in ann í a ghabháil. Déanfaidh Dalta B an rud céanna ansin.



Éagsúlachtaí

- Malartaigh an lámh a úsáidtear chun an liathróid a phreabadh agus a ghabháil e.g. preabaigí an liathróid le dhá lámh agus gabhaigí an liathróid le lámh amháin nó preabaigí an liathróid le lámh amháin agus gabhaigí an liathróid leis an lámh eile.
- Úsáid liathróidí de mhéideanna agus de chruthanna éagsúla.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua, marcóirí spota, liathróidí beaga agus móra, liathróidí leadóige ina measc

- **Cinntigh go bhfuil spás cothrom idir an bheirt agus nach gcaitheann na daltaí an liathróid i gcosáin beirte eile.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile agus pléigh na pointí teagaisc i gcomhair gabhála. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cuireadh do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**

- **Tarraing pictiúr de chluiche a bhfuil gabháil mar chuid de i do dhialann chorpoideachais.**

preabphas • gabháil agus caitheamh • spás le dromchla crua • ag obair i mbeirteanna • liathróid a phreabadh • malartaigh na lámha • forleathnú

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.

Variations

- Iarr ar na daltaí a ngabhálacha a chomhaireamh ar feadh tréimhse áirithe ama. Mura ngabhann sibh an liathróid, tosaígí arís.
- Preabaigí an liathróid ó airde na haghaidhe agus fanaigí go bpreabann sí ar an talamh. Gabhaigí an liathróid sula mbuaileann sí an talamh den dara huair. Cleachtaigí an liathróid a ghabháil leis an lámh dheis amháin, leis an lámh chlé amháin agus leis an dá lámh le chéile.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua, liathróidí beaga agus móra, liathróidí leadóige ina measc

- **Fan go dtí go sroicheann an liathróid an pointe is airde sula ngabhtar í.**
- **Coinnigh na géaga gar lena chéile agus sín amach iad i dtreo na liathróide nuair a thiteann sí.**
- **Coinnigh na súile ar an liathróid an t-am ar fad.**

- **Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile le rudaí éagsúla, cuir i gcás, péire stocaí burláilte, spúinse, béirín, sliotar, etc. Faigh amach cad a dhéanann do mhéara nuair atá tú ag gabháil.**

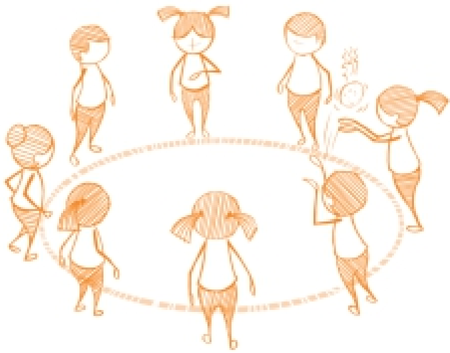
suí agus preab • scil láimhsithe • gabháil agus caitheamh • suite le cosa amach • liathróid a phreabadh • teorainn ama

PRÁTA TE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i dtrí ghrúpa agus déanadh gach grúpa ciorcal. Tosaíonn dalta amháin i ngach grúpa leis an bpráta te (an liathróid). Pasálann na daltaí an liathróid timpeall an chiorcail ó dhuine go dtí an chéad duine eile. Nuair a théann an práta timpeall an chiorcail gan titim, tógann gach duine céim amháin siar. Anois, bíonn ar na daltaí an práta a phasáil thar fhad níos mó. Áirigh treoracha breise ar nós

- *'Fuaraigh é' - séidtear ar na lámha chun iad a fhuarú i ndiaidh an práta a phasáil*
- *'Tá an práta ag dó!' - pasáiltear an práta níos tapúla timpeall an chiorcail*
- *'Am lóin!' - ligeann na daltaí orthu go bhfuil siad ag ithe an phráta nuair a ghabhann siad é*



Iarr ar na daltaí gníomhaíochtaí breise a chumadh don chluiche.

Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach tuilleadh liathróidí.
- Cuir an ghníomhaíocht i gcrích agus iad ina suí.
- Tabhair rialacha breise isteach ar nós 'déanaigí brúitín de' - aistríonn daltaí a n-áit sa chiorcal, 'práta milis' - tugann na daltaí moladh ar gabhálacha a chéile, 'sceallóga catacha' - casann an dalta timpeall sula ngabhann sé an liathróid.

Trealamh a theastaíonn

Liathróidí cúir beaga

- **Déan cinnte de go bhfuil dóthain spáis idir na daltaí go mbeidh siad in ann an liathróid a ghabháil. Má tá an spás teoranta, pasálann na daltaí an práta trasna an chiorcail seachas ó dhuine go duine.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair gabhála sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil i rith na gníomhaíochta.**

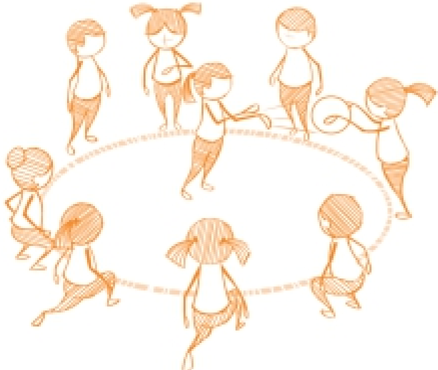
- **Iarr ar dhuine fásta spriocanna ar airdí éagsúla a tharraingt le cailc nó le páipéar ar bhalla duit taobh amuigh. Cleacht liathróid a ghabháil ó airdí éagsúla tríd an liathróid a chaitheamh leis na spriocanna sin.**

ag seasamh i gciorcal • lámha a fhuarú • ag dó • am lóin • cos amháin

GABHÁIL AGUS CROMADH

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí d'ochtar agus tabhair liathróid do gach grúpa. Iarr ar gach grúpa seasamh i gciorcal. Seasann dalta amháin i lár an chiorcail agus an liathróid ina lámh aige. Pasálann an dalta i lár an chiorcail an liathróid chuig gach ceann de na daltaí eile sa chiorcal, dalta ar dhalta. Cromann gach dalta síos tar éis dóibh an liathróid a phasáil ar ais lena chur in iúl go raibh a seal acu. Nuair a bhíonn gach dalta, amach ón dalta i lár an chiorcail, cromtha síos, athraíonn an cluiche - anois seasann na daltaí suas arís tar éis dóibh an liathróid a ghabháil. Nuair a bhíonn gach duine ina seasamh, malartaíonn dalta úr isteach i lár an chiorcail agus leanann an cluiche ar aghaidh.



Éagsúlachtaí

- Roll an liathróid in áit í a chaitheamh.
- Spreag na daltaí leis na bealaí éagsúla inar féidir rud a chaitheamh a fhiosrú - pas ón gcliabhrach, suas san aer, pas íochtarach, pas preabtha, etc.
- Bain úsáid as liathróidí éagsúla chun preabadh agus chun gabháil.
- Tabhair gné iomaíoch isteach agus iarr ar na grúpaí rás a dhéanamh i gcoinne na ngrúpaí eile chun an tasc a chur i gcrích.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí de mheánmhéid (liathróid amháin do gach grúpa d'ochtar daltaí)

- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ann go mbeidh na grúpaí ar fad in ann caitheamh agus gabháil go sábháilte.**
- **Spreag na daltaí an liathróid a chosaint agus í á gabháil acu.**
- **Spreag na daltaí a lámha a choinneáil sa suíomh réidh sula ngabhann siad an liathróid.**

- **Tarraing pictiúr de do lámh agus tú ag gabháil ruda i do dhialann chorpoideachais.**

liathróid a phasáil timpeall • dalta sa lár • crom síos • liathróid a ghabháil • seas suas

CAITHEAMH

Throwing

Is scil láimhsithe é an caitheamh. Tá dlúthbhaint aige leis an ngabháil. Maidir leis an gcaitheamh, déantar rud a theilgean ón gcorp. Tá caitheamh de chineálacha difriúla i gceist leis an scil bhunghluaiseachta thábhachtach seo - caitheamh íochtarach, caitheamh uachtarach, rolladh, agus caitheamh an dá lámh. Díríonn an acmhainn seo ar an gcaitheamh uachtarach, toisc go bhféadfaí go leor dá phrionsabail a chur i bhfeidhm ar na cineálacha eile. Tá coincheapa mar aistriú meáchain, giniúint fórsa, gluaisne luasctha a fhorbairt agus móiminteam ar fad tábhachtach nuair a bhítear ag foghlaim le caitheamh. 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 bollaí, ag caitheamh i gcluiche daorchluiche nó ag caitheamh eitleán páipéir.

Rudaí le cur san áireamh

Cé gur scileanna iad caitheamh agus gabháil a úsáidtear le chéile go mion minic, moltar go múinfí astu féin iad agus go ndíreofaí ar scil amháin ag an am. Ní mór fórsa a ghiniúint d'fhonn teicníc chaithimh a fhorbairt. Mura bhfuil teicníc ghabhála aibí ag na daltaí, b'fhéidir nach mbeidh siad in ann páirt iomlán a ghlacadh sa ghníomhaíocht. Chun dul i ngleic leis sin, moltar úsáid a bhaint as míreanna boga dála pónaireán, cúrliathróidí nó rudaí éadroma eile i dtús báire nuair atá caitheamh á chleachtadh.

Tá sé tábhachtach freisin go n-úsáidtear rud atá ar an méid cheart chun caitheamh a chleachtadh toisc go mbeidh tionchar ag rudaí níos mó ar fhorbairt. Ba chóir go mbeadh an rud atá le caitheamh in ann luí go compordach sna méara.

Caith, scil láimhsithe, teilgean, uachtarach, íochtarach, rolladh, aistriú meáchain, fórsa, móiminteam, luascadh

Throw, manipulative skill, propelling, overhand, underhand, roll, weight transference, force, momentum, swinging action

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, bíonn spraoi ag daltaí ag caitheamh liathróidí ar mhéideanna difriúla le spriocanna ar mhéideanna difriúla. Saintréithe den chaitheamh ag an gcéim fiosraithe:

- an corp ar aghaidh na sprice
- is beag luascadh ar gcúl a dhéanann an ghéag
- droch-aistriú meáchain i rith an chaithimh
- is gníomh síos í an leanúint
- gan ach fíorbheagán casadh sna cromáin agus sna guaillí

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí caitheamh i ngníomhaíochtaí éagsúla, ó bheith ina seasamh suas, i dtreo spriocanna difriúla, ó fhaid dhifriúla. Saintréithe den chaitheamh ag an gcéim forbartha:

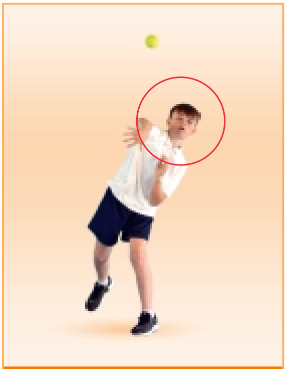
- tá an corp cliathánach
- téann an ghéag siar agus luascann chun tosaigh ach mar sin féin téann an gníomh os cionn na gualainne
- casann an corp ar fad (ní díreach na cromáin agus an ghualainn) le linn an chaithimh
- is léir an t-aistriú meáchain i rith an chaithimh
- de nós ag an dalta coiscéim ar aghaidh a thógáil ar an taobh caithimh.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ag an gcéim seo, cuireann na daltaí an gníomh caithimh i bhfeidhm ar raon gníomhaíochtaí fad is atá siad ina stad, ag bogadh agus le daoine eile. Is gné thábhachtach den chéim seo a bheith in ann caitheamh le spriocanna atá ag bogadh. Saintréithe den chaitheamh ag an gcéim mháistreachta:

- tá an corp cliathánach
- tógtar céim leis an gcos ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis
- aistrítear an meáchan ón gcos chúil go dtí an chos chéimnithe
- ardaítear an ghéag eile agus í dírithe ar an sprioc sa chéim ullmhúcháin
- leanúint shoiléir trasna an choirp i dtreo sprice.

Beir ar an rud i lámh amháin



Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh

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

Tabhair an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi laistiar den chorp, á luascadh síos agus siar mar ullmhú chun an rud a chaitheamh

Tóg coiscéim i dtreo sprice leis an gcos atá ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis (agus meáchan á aistriú ón gcos chúil chuig an gcos tosaigh)

Rothlaíonn na cromáin agus ansin na guaillí chun tosaigh

Bogann an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh, scaoileann leis an rud, agus leantar i dtreo na sprice agus anuas trasna an choirp

Is nós maith é an ghéag nach bhfuiltear ag caitheamh léi a ardú agus í a dhíriú i dtreo sprice sa chéim ullmhúcháin, agus í a ísliú nuair atáthar ag caitheamh

Scil an chaithimh a thabhairt isteach

Triailigí caitheamh...	*Ceistiú éifeachtach*
• chomh fada agus is féidir	*Cén cosán ar chóir don liathróid a leanúint?*
• chomh crua agus is féidir	*Cé as a dtagann an fórsa?*
• chomh hard agus is féidir	
• chomh crua agus is féidir gan leanúint	*Cad a dhéanann an leanúint?*
• os comhair na sprice, gan na cosa a bhogadh	*Cén fáth a bhfuil na cosa tábhachtach?*
• agus na guaillí á rothlú, ach ní na cromáin	*Cén chaoi a gcuireann rothlú na gcorróg leis an ngníomh?*
• coiscéimeanna ar mhéideanna difriúla a thógáil agus iad a chur I gcomparáid le chéile	*Cé acu is fearr?*
• agus sprioc a bhualadh ar an talamh	*Cén chaoi ar féidir libh bhur gcruinneas a fheabhsú?*
• agus an trasnán a bhualadh	
• agus cón a leagan	
• chuig páirtí	*An bhfuil sibh cruinn? Ag caitheamh le dóthain/an iomarca fórsa?*
• chuig páirtí, ag méadú an fhaid coiscéim amháin tar éis gach caithimh	
• le balla agus an t-aisphreabadh a ghabháil	
• leis an lámh dheas agus ansin leis an lámh chlé	*An bhfuil siad mar an gcéanna? Cén fáth?*
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa	Coinnigh do shúile dírithe ar sprioc
Ag seasamh chun tosaigh, an cliabhrach ar aghaidh na sprice nó ag seasamh leis an ngéag lena bhfuiltear ag caitheamh níos gaire don sprioc	Seas go cliathánach, le do ghualainn nach bhfuil tú ag caitheamh léi os comhair na sprice. Sín do mhéar ar sprioc le do ghéag nach bhfuil tú ag caitheamh léi
Ag tógáil céim chun tosaigh leis an gcos ar an taobh céanna leis an ngéag lena bhfuiltear ag caitheamh	Seas go cliathánach, le do ghualainn nach bhfuil tú ag caitheamh léi chun tosaigh, tóg céim chun tosaigh le do chos nach bhfuil tú ag caitheamh léi. Úsáid an chéim sin chun meáchan a aistriú ar aghaidh chun fórsa a chruthú
Is é gníomh na géige an t-aon ghluaiseacht nuair a bhítear ag caitheamh	Téigh isteach sa chaitheamh agus leanúint
Rothlaíonn na cromáin agus na guaillí le chéile	Rothlaigh na cromáin ar dtús ANSIN na guaillí chun fórsa níos mó a chruthú
Is beag aistriú meáchain atá ann nó níl aon aistriú meáchain ann	Tóg céim > caitheamh > leanúint

Caitheamh

	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Corp	• An corp ar aghaidh na sprice	• Tá an corp cliathánach	• Tá an corp cliathánach
Géaga	• Is beag luascadh ar gcúl a dhéanann an ghéag	• Téann an ghéag siar agus luascann chun tosaigh ach mar sin féin téann an gníomh os cionn na gualainne	• Ardaítear an ghéag eile agus í dírithe ar sprioc sa chéim ullmhúcháin.
Cosa		• De nós céim chun tosaigh a thógáil leis an gcos ar an taobh lena bhfuiltear ag caitheamh	• Tógtar céim leis an gcos ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis
Leanúint	• Is gníomh síos é an cur i gcrích		• Leanúint shoiléir trasna an choirp i dtreo sprice
Casadh	• Gan ach fíorbheagán casaidh sna cromáin agus sna guaillí	• Casann an corp ar fad (ní díreach na cromáin agus an ghualainn) le linn an chaithimh	• Casann an corp ar fad (ní díreach na cromáin agus an ghualainn) le linn an chaithimh
Aistriú meáchain	• Droch-aistriú meáchain i rith an chaithimh	• Is léir an t-aistriú meáchain i rith an chaithimh	• Aistrítear an meáchan ón gcos chúil go dtí an chos chéimnithe

CAITHEAMH LE PÁIRTÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Tabhair liathróid do gach beirt agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Iarr ar na daltaí tosú ag rolladh na liathróide siar is aniar ag a chéile, ag úsáid an dá lámh, lámh amháin agus ansin an lámh eile. Tar éis achar áirithe ama, tabhair treoir nua, cosúil le:

- cleachtaigí ag preabadh na liathróidí siar agus aniar, thíos íseal agus thuas ard
- cleachtaigí caitheamh íochtarach, ag gabháil na liathróide sula mbuaileann sí an talamh
- caithigí an liathróid deich n-uaire gan scaoileadh léi nó a oiread uair agus is féidir libh taobh istigh de thríocha soicind.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh an fad idir na beirteanna agus déanaidís gach ceann de na céimeanna thuas arís.
- Athraigh an scil láimhsithe a úsáidtear chun an rud a bhogadh, e.g. ciceáil, ag bualadh le huirlis, ag bualadh leis an lámh, etc.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh, liathróidí beaga agus móra

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na beirteanna chun rolladh agus caitheamh go sábháilte, agus nach bhfuil aon bheirt ag caitheamh thar chosán beirte eile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad a bheith ag caitheamh i rith na gníomhaíochta.**
- **Cuir béim ar an tábhacht atá le hobair bhuíne agus comhoibriú - tá caitheamh maith riachtanach chun gabháil go maith!**

- **Fiosraigh bealaí sa bhaile chun an liathróid a chaitheamh chuig duine muinteartha leat.**

i mbeirteanna • liathróid a rolladh • lámh amháin • dhá lámh • liathróid a phreabadh • spás níos faide eadarthu

BODACH BRUSCAIR

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Leag líne dealaithe síos ag úsáid rópaí scipeála, cón nó línte cailce ar an talamh idir an dá ghrúpa. Tabhair píosa de sheanpháipéar nuachtáin do gach dalta agus iarr orthu liathróid a dhéanamh de. Nuair a dhéantar comhartha, tosóidh an dá ghrúpa ag caitheamh na liathróidí páipéir amach as a limistéar agus isteach i limistéar na ngrúpaí eile. Leanann na daltaí ag caitheamh ar feadh tréimhse ama ar leith, ag caitheamh an nuachtáin a thiteann ar a dtaobh féin den líne ar ais chuig an taobh eile. Is é an grúpa buacach an grúpa leis an líon is lú liathróidí páipéir ina limistéar ag an deireadh.

Athshocraigh an ghníomhaíocht arís, ag roinnt na liathróidí nuachtáin agus á ndáileadh go cothrom ar an dá ghrúpa. Don dara babhta, ní fhéadfaidh daltaí ach lámh amháin a úsáid chun an liathróid páipéir a phiocadh suas agus a chaitheamh, agus an lámh eile ar a gcúl acu. Athraigh an lámh lena mbíonn siad ag caitheamh chun an dá thaobh a chleachtadh.

Éagsúlachtaí

- Úsáid liathróidí boga nó pónaireáin in ionad liathróidí nuachtáin.
- Déan dhá leath den limistéar imeartha agus imir dhá chluiche as a chéile.
- Déan ceithre ghrúpa de na daltaí. Déan ceithre ghreille den limistéar imeartha, agus grúpa amháin i ngach cúinne den ghreille. Cuir na ceithre ghrúpa ag imirt in aghaidh a chéile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, rópaí scipeála, cóin, cailc, páipéar nuachtáin

- **Déan cinnte go gcaitheann na daltaí na liathróidí páipéir go sábháilte, á gcaitheamh ar an talamh agus ní le daoine as an ngrúpa eile.**
- **Nuair a dhéantar comhartha chun stopadh, ní mór do na daltaí reo ar an spota lena dhá lámh ar a gceann ionas nach mbeidh fonn orthu liathróid amháin eile a chaitheamh.**
- **Athchúrsáil an páipéar nuachtáin tar éis an chluiche.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh i mbeirteanna le liathróidí páipéir, agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad a bheith ag caitheamh i rith na gníomhaíochta.**

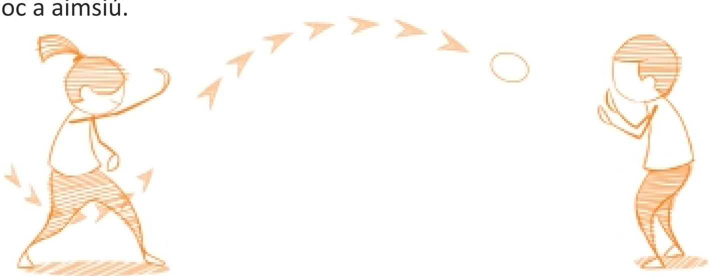
- **Tarraing pictiúr díot féin ag caitheamh i do dhialann chorpoideachais.**

roinnte i ndá ghrúpa • líne de cóin, téid scipeála • píosa páipéir • teorainn ama • ag caitheamh • cluiche a imirt

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de thriúr agus pónaireán amháin ag gach grúpa. Iarr ar na grúpaí scaipeadh amach sa limistéar imeartha agus spás a aimsiú. Cleachtann na daltaí a bheith ag caitheamh an phónaireáin chuig a chéile ag úsáid theicníc an chaithimh íochtaraigh. Iarr orthu é a chaitheamh ar bhealaí éagsúla e.g. go hard, go híseal, go tapa, go mall, etc.

Tabhair isteach caitheamh i dtreo sprioc ghluaisteach: tabhair fonsa do gach grúpa. Crochann dalta amháin an fonsa in airde agus caitheann na daltaí eile an pónaireán ag a chéile tríd an bhfonsa. Is féidir leis an dalta a bhfuil an fonsa aige bogadh i dtreo chosán an phónaireáin chun cuidiú leis na daltaí atá ag caitheamh an sprioc a aimsiú.



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí na lámha a athrú chun rud a chaitheamh agus a ghabháil.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir na daltaí e.g. tar éis caitheamh cúig huaire, tógann dalta amháin coiscéim siar.
- Úsáid liathróid in áit pónaireáin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin, fonsaí

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na grúpaí chun caitheamh go sábháilte, agus nach bhfuil grúpaí ag caitheamh i gcosán grúpa eile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad a bheith ag caitheamh i rith na gníomhaíochta.**

- **Imir an cluiche seo sa bhaile le cara i limistéar imeartha oscailte.**

i mbeirteanna • falla • caitheamh lámh in íoctar • ard • íseal • ag preabadh

CÉN CHOMH FADA ATÁ TÚ IN ANN CAITHEAMH?

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus tabhair pónaireán amháin agus píosa amháin cailce do gach beirt. Iarr ar na daltaí seasamh i líne ina mbeirteanna, duine taobh thiar den duine eile, ar thaobh amháin den limistéar imeartha, taobh thiar de líne cón (an líne chaithimh). Nuair a dhéantar comhartha, tógfaidh Dalta A as gach beirt coiscéim chun tosaigh go dtí an líne chaithimh agus caithfidh sé a phónaireán chomh fada agus is féidir. Siúlfaidh Dalta A go dtí an áit ar thuirling an pónaireán, ag comhaireamh na gcoiscéimeanna. Ag úsáid cailce, scríobhfaidh na daltaí a n-inisealacha agus líon na gcoiscéimeanna le taobh an phónaireáin sula bpiocfaidh siad suas an pónaireán agus filleadh ar an líne chaithimh. Déanann Dalta B an ghníomhaíocht chéanna agus marcálann sé a scór leis an gcailc. Déan an ghníomhaíocht arís go dtí go mbeidh cúig sheal ag gach dalta chun an pónaireán a chaitheamh, agus iad ag iarraidh fad an chaite a mhéadú gach uair.

Éagsúlachtaí

- Leag síos criosanna scórála ag úsáid na gcón. Scórálann na daltaí pointí difriúla gach uair ag brath ar chomh fada is a chaitheann siad an pónaireán. Tugann an chrios is faide ón líne chaithimh an líon pointí is mó.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua lasmuigh, pónaireáin, cailc, cóin

- **Déan cinnte go gcaithfidh na daltaí a bpónaireáin chun tosaigh. Ná lig do na daltaí bogadh chun tosaigh chun a bpónaireán a fháil ar ais go dtí go gcloiseann siad comhartha, nó go dtí go mbeidh an pónaireán caite ag gach duine.**
- **Ba chóir do na daltaí breith ar an bpónaireán go réidh ina gcuid lámh, ag úsáid na corrmhéire agus na méire fada chun an pónaireán a theilgean.**
- **Lig do na daltaí céim nó dhó a ghlacadh nuair atá siad ag caitheamh.**

- **Cleacht an cluiche seo sa bhaile. Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat cúig rud is féidir leat a chaitheamh a aimsiú sa bhaile. Fiosraigh cén acu is faide atá tú in ann a chaitheamh.**

i mbeirteanna • málaí pónairí • píosa cailce • líne tosaigh • céimeanna a chomhaireamh • níos faide

LIATHRÓID FONSA

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus tabhair liathróid agus fonsa do gach beirt. Iarr ar na beirteanna spás a aimsiú sa limistéar imeartha, aghaidh a thabhairt ar a chéile agus an fonsa a leagan ar an urlár sa lár. Preabann an chéad dalta an liathróid isteach san fhonsa agus gabhfaidh a pháirtí í. Déanann an dara dalta an rud céanna; preabann sé an liathróid san fhonsa le go ngabhfaidh an chéad dalta í.

Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar (dhá bheirt) timpeall ar fhonsa amháin. Tógann beirteanna sealanna chun an liathróid a phreabadh san fhonsa. Mura ngabhann an bheirt eile an liathróid, faigheann na daoine atá ag preabadh na liathróide pointe amháin. Is iad na buaiteoirí an chéad bheirt a shroicheann cúig phointe.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir na daltaí agus an fonsa.
- Athraigh an cineál liathróide a úsáidtear le preabadh.
- Úsáid marcóirí spota in ionad fonsaí. Preabann na daltaí an liathróid ar an marcóir spota le go ngabhfaidh a bpáirtí í.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, liathróidí

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na grúpaí le rolladh agus caitheamh go sábháilte, agus nach bhfuil grúpaí ag caitheamh i gcosán grúpa eile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh i mbeirteanna gan na fonsaí, agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad a bheith ag caitheamh i rith na gníomhaíochta.**
- **Cuir béim ar an tábhacht atá le hobair bhuíne agus comhoibriú - tá caitheamh maith riachtanach chun gabháil go maith!**

- **Cleacht an caitheamh preabtha sa bhaile trí liathróid a phreabadh i gcoinne balla. Déan cleachtadh gach lá ar feadh seachtaine.**

i mbeirteanna • fonsa • liathróid a phreabadh • í a ghabháil

Cur síos ar an ngníomhaíocht

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.

Éagsúlachtaí

- Má tá dóthain spáis agat, d'fhéadfaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh i mbeirteanna. Ar an gcaoi chéanna is féidir é a dhéanamh i ngrúpaí níos mó má tá an spás teoranta.
- D'fhéadfadh gach grúpa an fonsa a leagan ar fiar i gcoinne balla, sconsa nó cón ard.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, pónaireáin

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na grúpaí chun caitheamh go sábháilte, agus nach bhfuil grúpaí ag caitheamh i gcosán grúpa eile.**
- **Ar mhaithe le sábháilteacht, ní féidir leis an gcéad dalta a chaitheann a phónaireán a fháil ar ais go dtí go mbeidh a cheann féin caite ag an duine deiridh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad a bheith ag caitheamh i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht é seo sa bhaile ag úsáid cineálacha eile trealaimh (e.g. béiríní, stocaí a bhfuil liathróid déanta díobh, buicéid nó boscaí, etc.) agus bosca/báisín. Fiosraigh cad a d'fhéadfadh cabhrú leat chun an rud a chaitheamh isteach sa bhosca.**

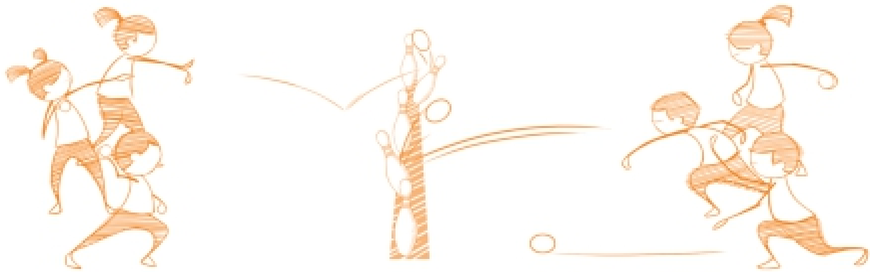
málaí pónairí • fonsa • spás roinnte idir na grúpa • méadar amháin • caith an mála • céim siar

LEAG IAD LEIS AN BPIONNLIATHRÓID

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

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. Leanaidís ag imirt go dtí go mbeidh na scidilí go léir tugtha leo ag na daltaí.



Éagsúlacht

- Caitear an liathróid seachas í a rolladh, ag cinntiú go bhfanann sí faoin nglúin nó faoin mbásta.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir gach foireann atá i gcoinne a chéile.
- Athraigh méid, cruth agus suíomh na spriocanna scidilí.
- Úsáidtear níos mó ná liathróid amháin ag an am.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí beaga agus móra, cóin, spriocanna scidilí (cóin mhóra, scidilí babhlála nó buidéil uisce)

- **Déan cinnte go bhfuil corr-uimhir de spriocanna ann chun teacht ar bhuaiteoir.**
- **Déan cinnte go bhfaigheann gach ball den ghrúpa deis imeartha.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad a bheith ag caitheamh i rith na gníomhaíochta.**

- **Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat roinnt spriocanna a shocrú sa bhaile agus cleacht a bheith á leagan ó faid éagsúla.**

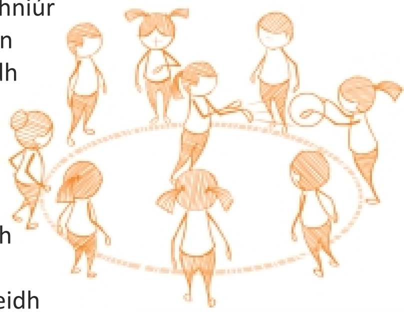
dhá fhoireann • buidéil uisce • a leagadh • liathróid a rolladh • liathróid a chaitheamh • corruimhir • taobh thiar den líne

GABH AN CEANNAIRE

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí idir ochtar agus deichniúr agus iarr orthu seasamh i gciorcal. Seasfaidh an ceannaire i lár an chiorcail le liathróid. Caithfidh an ceannaire a liathróid ag dalta sa chiorcal, a chaithfidh ar ais chuig an gceannaire í, agus leantar den ghníomhaíocht sin timpeall an chiorcail ar deiseal go dtí go bhfaighidh gach dalta seal. Tar éis an tseala deiridh, tabharfaidh an ceannaire an liathróid don chéad dalta eile agus leantar den ghníomhaíocht go dtí go mbeidh seal ag gach dalta mar cheannaire.



Éagsúlachtaí

- Déanann na daltaí cothromaíocht ar leathchois tar éis dóibh an liathróid a chaitheamh ar ais chuig an gceannaire.
- Déanann na daltaí trí léim i gcomhair airde tar éis dóibh an liathróid chaitheamh ar ais chuig an gceannaire.
- Iarr ar bheirt cheannairí seasamh droim le droim i lár an chiorcail. Leanann an cluiche mar a bhí, ach anois caitear na pasanna a chur i gcrích ar luas níos tapúla.
- Méadaigh nó laghdaigh méid an chiorcail.
- Athraigh an scil láimhsithe a úsáidtear chun an rud a bhogadh, e.g. ciceáil, ag bualadh le huirlis, ag bualadh leis an lámh, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí beaga agus móra

- **Ba chóir do dhaltaí a bhíonn ag fanacht ar a seal a lámha a shíneadh os a gcomhair amach chun an liathróid a ghabháil.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair de réir mar a chleachtann siad a bheith ag caitheamh i rith na gníomhaíochta.**
- **Cuir béim ar an tábhacht atá le hobair bhuíne agus comhoibriú - tá caitheamh maith riachtanach chun gabháil go maith!**

- **Cleacht a bheith ag caitheamh sa bhaile ag úsáid béirín. Faigh amach cibé an bhfuil sé sin níos éasca nó níos deacra ná liathróid a chaitheamh.**

ochtar nó deichniúr • beirt cheannaire • ciorcal • droim le droim • ag caitheamh na liathróide

CICEÁIL

Kicking

Is scil láimhsithe é bualadh leis an gcos, nó ciceáil, atá mar chuid de go leor gníomhaíochtaí spóirt in Éirinn. Baineann rud atá ag bogadh a chiceáil, druibleáil leis an gcos, sáinnigh agus lasc leis an scil seo, bualadh leis an gcos. Tabharfaidh an paca acmhainní seo faoi rud atá ina stad a bhualadh i dtosach toisc gurb í an scil sin an scil is éasca agus éirítear inniúil inti go tapa. Is féidir í a úsáid i neart gníomhaíochtaí agus cluichí mionathraithe eile.

Nuair a chiceáiltear liathróid, feidhmíonn an chos fórsa ar an liathróid. Gluaiseann an liathróid sa treo ina bhfeidhmítear an fórsa dá bharr sin. Dá mhéad fórsa a fheidhmítear is ea is faide a théann an liathróid. Is sás thar a bheith úsáideach í an chiceáil ar mhaithe le comhordú cos is súl a fhorbairt. Tá rugbaí, sacar, peil Ghaelach agus peil Astrálach i measc na ngníomhaíochtaí ina mbaintear leas as an scil a bhaineann le ciceáil.

Rudaí le cur san áireamh

Tá an chiceáil ar cheann de na scileanna bunghluaiseachta is deacra dá bhfuil ann. Ba chóir go dtabharfaí aird chuí ar an teicníc dá thoradh sin. Is tábhachtach go múinfí don dalta an liathróid a chiceáil chomh crua agus is féidir leis. Ba chóir go leagfaí béim ar ghiniúint fórsa seachas ar chruinneas i dtús báire. D'fhonn go nginfí an oiread fórsa agus is féidir, ba chóir go dteagmhódh iallacha na bróige nó droim na coise le cúl na liathróide go díreach. Ar mhaithe le sábháilteacht, úsáid cúrliathróid nó liathróid bhog i dtosach agus cinntigh nach bhfuil aon duine ina sheasamh sa sprioc nó taobh leis an sprioc.

Cic, lasc, druibleáil, comhordú, fórsa, droim na coise, leanúint

Kick, punt, dribble, coordination, force, instep, follow through

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 5

Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as liathróidí ar mhéideanna difriúla a chiceáil chuig spriocanna ar mhéideanna difriúla. Dírítear ar theagmháil a dhéanamh leis an liathróid agus an fórsa is mó ar féidir a chruthú. Saintréithe den chiceáil ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an ghluaiseacht righin ar feadh an ama go léir
- Bíonn an chabhail díreach agus ní úsáidtear an ghéag ar an taobh nach bhfuiltear ag úsáid
- bíonn teorainn le luascadh siar na coise lena bhfuiltear ag ciceáil
- níl aon leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid
- is beag leanúint atá ann.

An Chéim Forbartha
Developing stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 6-7

Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a stíl chiceála trí dhíriú ar fhad agus ar chruinneas ag baint úsáid as liathróidí atá ina stad agus liathróidí atá ag gluaiseacht. Saintréithe den chiceáil ag an gcéim forbartha:

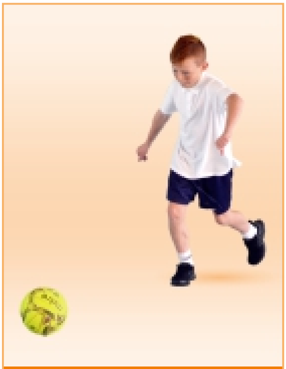
- bíonn an ghluaiseacht níos mine ach fós thuas díreach
- is léir an luascadh siar ach níl sé fós níos mó ná 90 céim
- is léir an leanúint ach tá glúine na coise lena bhfuiltear ag ciceáil fós lúbtha
- bíonn leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 8+

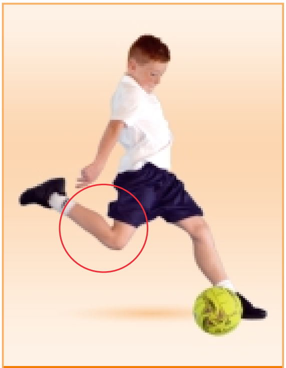
Ag an gcéim seo, cuireann daltaí scil na ciceála i bhfeidhm ar ghníomhaíochtaí agus ar mhionchluichí. Cuirfear teicnic inniúla chiceála le scileanna bunghluaiseachta eile cosúil le cor i leataobh agus rith chun páirt a ghlacadh i dtimpeallacht a athraíonn gan choinne agus atá casta. Saintréithe den chiceáil ag an gcéim mháistreachta:

- an cumas tabhairt faoin liathróid ar luas
- bíonn an ghluaiseacht mín le lúbadh ag an gcabhail agus is léir go luasctar an chos nach gciceáiltear léi
- téann an luascadh siar thar 90 céim agus is léir an leanúint i dtreo na sprice



Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh

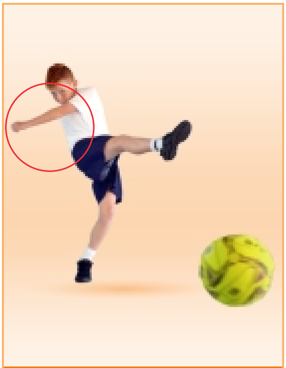
Leag an chos nach bhfuiltear ag ciceáil léi ar thaobh na liathróide



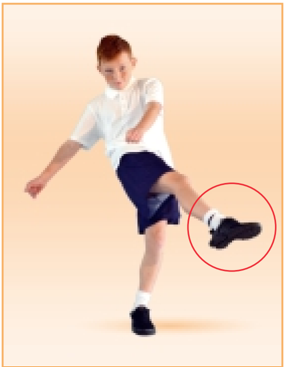
Luasc an chos lena bhfuiltear ag ciceáil siar chun uillinn 90 céim ar a laghad a dhéanamh

Tabhair an chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh go tapa, ag teagmháil leis an liathróid le hiallacha bróg nó droim na coise

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR CICEÁLA



Luasc an ghéag ar an taobh eile den chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh agus go cliathánach



Déan leanúint i dtreo na sprice

Cinntigh go síneann an chabhail chun tosaigh agus go luascann an ghéag atá ar an taobh eile den chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh le linn na teagmhála.

Scil na ciceála a thabhairt isteach

Triailigí liathróid a chiceáil...	*Ceistiú éifeachtach*
• chomh crua agus is féidir	*Conas a mhothaíonn sé? Cén as a dtagann an chumhacht?*
• chomh bog agus is féidir	
• le lámha crua greamaithe de na taobhanna	*Cén fáth a mbíonn na lámha tábhachtach?*
• leis na lámha thuas san aer	*Cén chaoi a gcabhraíonn nó a gcuireann sé sin bac ar an gcic?*
• agus sibh in bhur seasamh gan ligean don chos luascadh siar	*An bhfuil sé cumhachtach? Cén fáth a bhfuil sé mar sin?*
• agus sibh in bhur seasamh le luascadh siar mór agus fada	*Cén chaoi a bhfuil sé sin éagsúil?*
• ó ruthag le luascadh siar mór	*Cén tionchar a bhíonn ag an ruthag ar an gcic?*
• ó ruthag gan luascadh siar	*Cad a fhoghlaimímid ón ngníomhaíocht seo a dhéanamh?*
• ag bualadh sprice ar an mballa	*Cad a tharlaíonn d'fhórsa an chic?*
• chuig páirtí agus luas na liathróide á smachtú freisin	
• le páirtí agus faigh amach cé a chiceálann an liathróid níos faide	
• isteach I gcúl	
• thar thrasnán an chúil	
• leis an dá chos	*Cén difear a mbíonn ann nuair a chiceáiltear leis an gcos láidir agus ansin leis an gcos eile?*
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Breathnaítear ar an sprioc in áit na liathróide	Coinnigh do shúile ar an liathróid an t-am ar fad fiú le linn na leanúna
Leag an chos nach bhfuiltear ag ciceáil léi taobh thiar den liathróid nó os a comhair	Brúigh do chos ar an talamh taobh leis an liathróid sula gciceálann tú í
Úsáidtear na ladhracha chun an liathróid a chiceáil	Ciceáil le droim do choise nó le hiallacha na bróige
Prioctar nó brúitear an liathróid	Déan leanúint sa chic
Is beag an fórsa a ghintear	Ní mór do luascadh siar do choise a bheith lúbtha ag 90 céim ar a laghad
Baintear an dalta dá chothrom nuair a chiceáiltear an liathróid	Tóg coiscéim isteach sa chic agus déan leanúint, ag luascadh do ghéige ar an taobh nach gciceálann tú an liathróid leis

Ciceáil

	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht
Gluaiseacht	• Bíonn an ghluaiseacht righin ar feadh an ama go léir	• Bíonn an ghluaiseacht níos mine ach fós thuas díreach	• An cumas tabhairt faoin liathróid ar luas
Cabhail	• Bíonn an chabhail díreach agus ní úsáidtear an ghéag ar an taobh nach bhfuiltear ag úsáid		• Bíonn an ghluaiseacht mín le lúbadh ag an gcabhail agus is léir go luasctar an ghéag nach gciceáiltear léi sa luascadh siar
Cosa	• Bíonn teorainn le luascadh siar na coise lena bhfuiltear ag ciceáil	• Is léir an luascadh siar ach níl sé fós níos mó ná 90 céim	• Téann an luascadh siar thar 90 céim
Teagmháil	• Níl aon leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid	• Bíonn leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid	• Bíonn leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid
Leanúint	• Is beag leanúint a bhíonn i gceist	• Is léir an leanúint ach tá glúine na coise lena bhfuiltear ag ciceáil fós lúbtha	• Is léir na leanúna i dtreo na sprice

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair pónaireán do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Leagann na daltaí an pónaireán ag a gcosa agus pasálann siad nó sleamhnaíonn siad an pónaireán ó chos amháin go dtí an chos eile fad is atá siad ina seasamh ar an spota céanna.

Éagsúlachtaí

- Spreag na daltaí an fad idir a gcosa a athrú.
- Cuir an ghníomhaíocht i gcrích ag airdí éagsúla, e.g. thíos ar na gogaide, nó ag seasamh suas ar na ladhracha.
- Déanaidís iarracht an ghníomhaíocht a dhéanamh leis na géaga fillte nó taobh thiar dá ndroim. Pléigh leis na daltaí conas a éascaíonn sé seo an ghníomhaíocht nó conas a éiríonn an ghníomhaíocht níos deacra.
- Iarr ar na daltaí bogadh timpeall an limistéir imeartha agus an pónaireán a phasáil ó chos go cos agus iad ag siúl, ag déanamh bogshodair, ag rith nó ag tógáil sleaschéimeanna.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua, pónaireáin

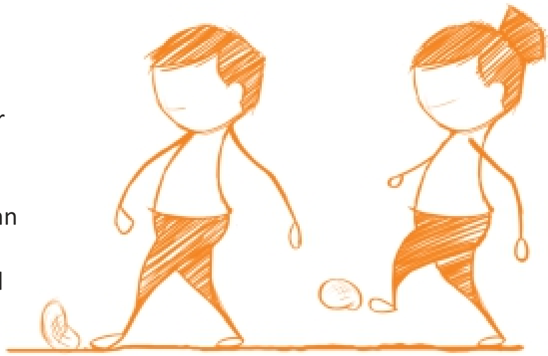
- **Spreag na daltaí droim na coise a úsáid chun an pónaireán a bhualadh.**
- **Ba chóir an ghéag atá os comhair na coise lena bhfuiltear ag ciceáil a shíneadh i gcomhair cothromaíochta.**
- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag bogadh timpeall an spáis, trína súile a choinneáil ar oscailt agus féachaint ar aghaidh sa treo ina bhfuil siad ag taisteal.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair ciceála sa cheacht.**

- **Déan cleachtadh ar an gciceáil sa bhaile le péire stocaí burláilte ag ciceáil ó chos amháin go dtí an chos eile. Tarraing pictiúr den ghluaiseacht sin i do dhialann chorpoideachais.**

máłaí pónairí • a chuir ar aghaidh • pasáil • sleamhnaigh • ag seasamh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus pónaireán ag gach beirt. Druibleálann Dalta A a phónaireán timpeall an limistéir imeartha fad is a leanann Dalta B Dalta A chomh gar agus is féidir taobh thiar dó agus Dalta B ag druibleáil a phónaireán féin chomh maith. Ní mór do Dhalta B breathnú suas chun an treoraí a leanúint fad is a choinníonn sé smacht ar a phónaireán chomh maith. Tar éis méid áirithe ama, casann na daltaí chun aghaidh a thabhairt ar a chéile, ciceálann siad a bpónaireáin chuig a chéile, malartaíonn siad a róil agus leanann siad ar aghaidh leis an ngníomhaíocht.



Éagsúlachtaí

- Tabhair am do gach dalta chun druibleáil a chleachtadh leis an bpónaireán sula gcuireann tú i ngrúpaí beirte iad.
- Tosaigh le pónaireán amháin in aghaidh gach beirte go mbeidh seans ag Dalta B dul i dtaithí ar Dhalta A a leanúint.
- Déan grúpaí de thriúr nó ceathrar de na daltaí, agus leanann na daltaí breise Dalta A chomh maith. Tar éis méid áirithe ama, pasálann Dalta A an pónaireán do dhuine de na daltaí eile agus bíonn an dalta sin ina threoraí ansin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin

- **Ba chóir na daltaí a spreagadh le bogadh timpeall an spáis uile agus smacht a choinneáil ar a bpónaireáin, i.e. ná ciceálaidís an pónaireán agus ansin dul sa tóir ar an air.**
- **Spreag na daltaí an chos a úsáideann siad chun an pónaireán a chiceáil chuig a bpáirtí a mhalartú.**
- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag bogadh timpeall an spáis, ag féachaint ar aghaidh sa treo ina bhfuil siad ag taisteal.**

- **Cleacht druibleáil le pónaireán nó le péire stocaí burláilte timpeall an tí. Déan iarracht smacht a choinneáil ar an rud gan teagmháil le haon rud atá os do chomhair.**

i mbeirteanna • málaí pónairí • druibleáil • á leanúint • gar dóibh • coinnigh súil ar an gceannaire

FLICEÁIL AN PÓNAIREÁN

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar gach dalta spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus tabhair pónaireán an duine dóibh. Déanann gach dalta iarracht an pónaireán a chothromú ar a chos agus déanann siad iarracht é a fhliceáil san aer. Déanann na daltaí iarracht an pónaireán a ghabháil lena lámh agus é a chur ar an gcos arís. Spreag na daltaí an chos a úsáideann siad chun an pónaireán a fhliceáil a mhalartú agus iarr orthu é a fhliceáil a airde agus is féidir.

Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí i ngrúpaí nó i mbeirteanna agus tabhair fonsa do gach grúpa. Cleachtann na daltaí an pónaireán a fhliceáil isteach san fhonsa. D'fhéadfaí an fonsa a chur cothrom ar an talamh, nó é a choimeád ag airdí éagsúla agus ar fhaid éagsúla, ar uillinn i dtreo an dalta leis an bpónaireán.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Fliceálann Dalta A an pónaireáin agus gabhann Dalta B é agus a mhalairt.
- Iarr ar na daltaí iarracht a dhéanamh an pónaireán a ghabháil leis an taobh chun tosaigh den chos céanna nó den chos eile, sula gcaitheann siad arís é.

Trealamh a theastaíonn

limistéar imeartha oscailte, pónaireáin

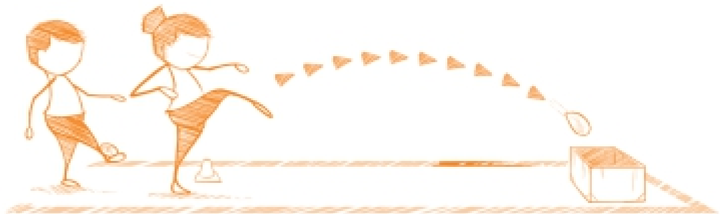
- **Spreag na daltaí a súile a choinneáil ar an bpónaireán nuair atá siad á smachtú ar a gcos agus á fhliceáil san aer.**
- **Tarraing aird ar thábhacht an chos lena gciceáiltear a luascadh tríd chun díriú ar aghaidh.**
- **Spreag na daltaí an ghéag atá os comhair na coise lena bhfuiltear ag ciceáil a shíneadh i gcomhair cothromaíochta.**
- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ag na daltaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh agus an pónaireán a fhliceáil go sábháilte. Cinntigh nach bhfliceálann na daltaí an pónaireán i gcosáin ná i dtreo chosáin na ndaltaí eile.**

- **Úsáid do chos chun péire stocaí nó lámhainní burláilte a fhliceáil isteach i gciseán sa bhaile.**

málaí pónairí a cothromú • flic san aer é • gabháil • cuir ar ais • athraigh na cosa

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar nó chúigear. Iarr ar gach grúpa cón a chur dhá mhéadar ó bhosca folamh. Glacann na daltaí sealanna chun an pónaireán a chothromú ar a gcos agus a fhliceáil sa bhosca. Má éiríonn leo an pónaireán a fhliceáil sa bhosca, bronntar pointe amháin ar an ngrúpa. Téann an dalta ansin chun an pónaireán a fháil agus ciceálann sé ar ais chuig an gcéad dalta eile ansin é. Imrídís mar sin go dtí go scórálann grúpa deich bpointe.



Éagsúlachtaí

- Cuir boscaí éagsúla ag faid éagsúla ón gcón atá ag gach grúpa. Bronn pointí níos airde as boscaí atá níos faide ón gcón.
- Úsáid fonsa in áit bosca chun méid na sprice a mhéadú.
- Úsáid liathróidí boga in áit pónaireán agus spreag na daltaí é a chiceáil seachas a fhliceáil isteach sa bhosca nó san fhonsa.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin, cóin, boscaí folmha

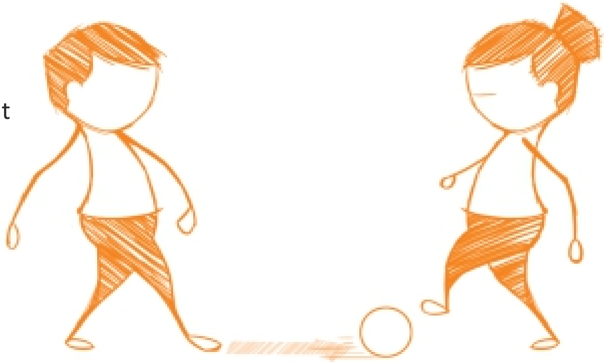
- **Coimeádann an tríú dalta sa líne cuntas ar an scór gach uair.**
- **Spreag na daltaí a súile a choinneáil ar an bpónaireán nuair atá siad á smachtú ar a gcos agus á fhliceáil san aer.**
- **Tarraing aird ar thábhacht an chos lena gciceáiltear a luascadh tríd chun díriú ar aghaidh.**
- **Spreag na daltaí an ghéag atá os comhair na coise lena bhfuiltear ag ciceáil a shíneadh i gcomhair cothromaíochta.**
- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ag na daltaí an ghníomhaíocht seo a dhéanamh agus an pónaireán a fhliceáil go sábháilte. Cinntigh nach bhfliceálann na daltaí an pónaireán i gcosáin ná i dtreo chosáin na ndaltaí eile.**

- **Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat cearnóga sprice a tharraingt ar bhalla taobh amuigh, nó spriocanna páipéir a ghreamú den bhalla. Cleacht ciceáil ag úsáid péire stocaí burláilte nó liathróid bhog agus ciceáil iad nó í i dtreo sprice. Scórálann tú pointe amháin gach uair a bhuaileann tú sprioc.**

roinnte i ngrúpaí • málaí pónairí • cothromaíocht • flic i mbosca é • bailítear • suas go dtí a deich

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna agus tabhair liathróid amháin do gach beirt. Seasann daltaí os comhair a chéile ag cón, idir trí agus cúig mhéadar óna chéile. Tosaíonn Dalta A leis an liathróid agus aistríonn sé an liathróid siar is aniar idir an dá chos ceithre huaire ar an spota sula gciceálann sé chuig a pháirtí í. Faigheann Dalta B an liathróid agus déanann sé an rud céanna. Déanann na daltaí dul chun cinn agus déanann siad iarracht an ghníomhaíocht a dhéanamh fad is atá siad ag siúl i dtreo a bpáirtí, sula ritheann siad siar ar ais chuig a gcón chun pas a bpáirtí a fháil.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil láimhsithe a úsáidtear sa ghníomhaíocht e.g. caitheamh nó bualadh leis an lámh.
- Méadaigh líon na ndaltaí agus na liathróidí atá i ngach grúpa. Tabhair ceithre chón do gach grúpa agus iarr orthu cearnóg amach a leagan amach sa limistéar imeartha leis na cóin. Bogann na daltaí anois timpeall an limistéir leis an liathróid agus gach uair a bhuaileann siad le dalta eile déanann bualadh bosa in airde leo agus a liathróidí a mhalartú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí móra, cóin

- **Spreag na daltaí an chos a úsáideann siad chun an liathróid a chiceáil chuig a bpáirtí a mhalartú.**
- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag bogadh timpeall an spáis, ag féachaint ar aghaidh sa treo ina bhfuil siad ag taisteal.**

- **Sa bhaile, cleacht liathróid a chiceáil i gcoinne balla. Nuair a bhuaileann sí an balla, cleacht an liathróid a stopadh a luaithe agus is féidir leat trí do chos a chur ar bharr na liathróide (sáinniú).**

i mbeirteanna • an liathróid a bhogadh • ag siúl i dtreo a bpairtnéir • liathróid a stopadh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu líne a dhéanamh ag cón os comhair a chéile agus dhá mhéadar eatarthu. Seasann Dalta A leis an gcos nach gciceáiltear léi ar aghaidh agus déanann sé an liathróid peile a chothromú ar ghéaga atá sínte amach. Ligeann Dalta A don liathróid rolladh síos a ghéaga go réidh agus titim agus ciceálann sé an liathróid nuair a thiteann sí ar an urlár. Ligtear don liathróid peile preabadh uair amháin. Bronntar pointe amháin ar chic glan. Faigheann Dalta B an liathróid agus déanann sé an ghníomhaíocht chéanna arís ar ais chuig a pháirtí. Leantar ar aghaidh ag imirt mar sin go dtí spriocscór.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh an spás idir na daltaí ó dhá mhéadar go cúig mhéadar.
- Spreag na daltaí an liathróid a chiceáil sula dtiteann sí an urlár.
- Smaoinigh ar bhalúin nó liathróid trá a úsáid má bhíonn deacracht ag na daltaí an liathróid a chiceáil ag an am ceart.
- Méadaigh nó laghdaigh méid na liathróide.
- In áit an liathróid a rolladh thar na géaga, ligidís don liathróid titim ó na lámha (an dá lámh nó an lámh atá ar an taobh céanna leis an gcos lena chiceáiltear).

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla crua lasmuigh nó laistigh, liathróidí peile beaga (méid 4), cóin

- **Ba chóir daltaí a spreagadh chun stíl shocair ciceála a fhorbairt seachas an liathróid a chiceáil chomh crua agus is féidir.**
- **Tarraing aird ar a thábhachtaí atá sé an chos lena gciceáiltear a luascadh tríd le cinntiú go dtéann an liathróid díreach ar aghaidh chuig a bpáirtí.**
- **Cinntigh nach gciceálann na daltaí an liathróid i gcosáin nó i dtreo chosáin na ndaltaí eile.**

- **Cleacht an cluiche seo sa bhaile le péire stocaí burláilte nó le liathróid bheag. Iarr ar dhuine muinteartha leat cleachtadh leat.**

i mbeirteanna • i líne • cos tacaíochta chun tosaigh • liathróid a rolladh • ag ciceáil • scór

CICEÁIL ÓN TALAMH I DTREO DO PHÁIRTÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus liathróid amháin ag gach beirt. Seasann gach dalta ar mharcóir spota os comhair a pháirtí atá ina sheasamh ar mharcóir spota deich méadar ar shiúl uaidh. Tosaíonn Dalta A agus ciceálann sé an liathróid chuig a pháirtí, á coinneáil íseal ar an talamh. Lúbann Dalta B síos agus bailíonn sé an liathróid lena lámha, sula gcuireann sé ar an talamh arís í agus ciceálann sé an liathróid ar ais. Déantar an ghníomhaíocht ciceála arís idir an bheirt daltaí, siar agus aniar, ar feadh tréimhse áirithe ama.

Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht san fhad idir na daltaí.
- Spreag na daltaí an chos lena gciceáiltear a athrú gach uair.
- Tar éis dóibh an liathróid a bhailiú lena lámha, ligeann na daltaí don liathróid titim ar an urlár agus ciceálann siad ar aghaidh ar an urlár chuig a bpáirtí í, chun scil ciceála ó na lámha a fhorbairt.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua, liathróidí peile beaga (méid 4), cóin, marcóirí spota

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair ciceála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag ciceáil sa ghníomhaíocht.**

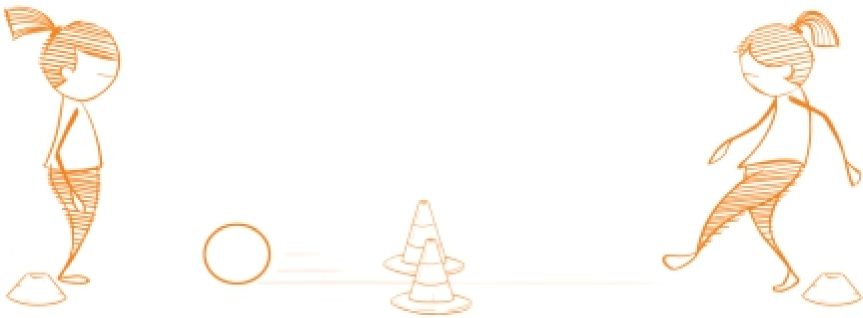
- **Cleacht liathróid a chiceáil ag am lóin le do chairde.**

liathróid idir bheirt • ag féachaint ar a bpairtnéir • pas a thabhairt • crom síos • liathróid a scuabadh ón dtalamh

TRÍD AN NGEATA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus liathróid amháin ag gach beirt. Seasann gach dalta ar spota os comhair a pháirtí atá ina sheasamh ar spota deich méadar ar shiúl uaidh. Leag geata síos idir an bheirt le dhá chón. Déanann Dalta A iarracht an liathróid a chiceáil chuig Dalta B tríd an ngeata. Bronntar pointe amháin ar gach dalta a n-éiríonn leo a liathróid a chiceáil tríd an ngeata.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir na daltaí.
- Méadaigh nó laghdaigh leithead an gheata.
- Iarr ar na daltaí an liathróid a fhilleadh chuig a bpáirtí gan í a stopadh, i.e. ciceálann na daltaí an liathróid díreach ar ais tríd an ngeata.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua laistigh nó limistéar lasmuigh a bhfuil féar air, liathróidí peile beaga (méid 4), cóin, marcóirí spota

- **Má tá an spás teoranta, déan grúpaí de cheathrar de na daltaí, agus beirt daltaí ar dhá thaobh an gheata agus glacann siad sealanna an liathróid a chiceáil tríd an ngeata.**
- **Cinntigh nach gciceálann na daltaí an liathróid i gcosáin nó i dtreo chosáin na ngrúpaí eile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair ciceála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag ciceáil sa ghníomhaíocht.**

- **Leag síos geata nó sprioc sa bhaile agus cleacht ciceáil i dtreo na sprice nó tríd an ngeata.**

ag obair i mbeirteanna • ag seasamh ar spota • geata • tríd • liathróid a scuabadh ón dtalamh • déan arís é

AG BUALADH LEIS AN LÁMH

Striking with the hand

Tá dhá phríomhluail i gceist le rud a bhualadh leis an lámh - rud a smachtú aníos (eitleog) agus rud a smachtú anuas (preab). Díríonn an acmhainn seo ar bhualadh anuas go príomha agus ar an bpreab ina stad go háirithe. Meastar go bhfuil an bualadh leis an lámh agus tú ag gluaiseacht (druibleáil) ar cheann de na scileanna bunghluaiseachta is deacra dá bhfuil ann toisc go bhfuil comhordú lámh is súl i gceist, nach mór rud atá ag gluaiseacht a rianú agus nach mór fórsa a fheidhmiú tríd an lámh. Sa mhullach air sin uile, caithfidh tú do chothrom a choinneáil fosta. Dá bharr sin, tosaíonn an acmhainn leis an réamh-luail, an phreab ina stad. Is féidir go leor de na pointí teagaisc a bhaineann leis an bpreab ina stad a chur i bhfeidhm leis an eitleog freisin agus le preabadh faoi ghluaiseacht, nuair a bhíonn daltaí réidh chun na scileanna sin a fhorbairt. Tá bualadh leis an lámh tábhachtach i mórán gníomhaíochtaí spóirt lena n-áirítear cispheil, peil Ghaelach, líonpheil, eitpheil agus liathróid láimhe.

Rudaí le cur san áireamh

Féadfaidh balúin a bheith an-úsáideach chun bualadh leis na lámha a mhúineadh do na daltaí. Is fearr leas a bhaint as liathróidí boga agus an phreab á foghlaim a chéaduair. Tá timpeallacht foghlama eagraithe, le spás oscailte, riachtanach agus preabadh agus bualadh d'eitleog á dteagasc, toisc gur cúis imní iad titim agus imbhuailtí.

preab, ina stad, ag gluaiseacht, buail d'eitleog, comhordú lámh is súl, cothromaíocht, bualadh leis an lámh, rud a rianú.

bounce, stationary, moving, volley, hand-eye coordination, balance, strike with the hand, tracking an object

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, baineann daltaí triail as liathróidí éadroma ar mhéideanna éagsúla a bhualadh lena lámha. Dírítear go príomha ar theagmháil mhaith a dhéanamh leis an liathróid agus tógáil air sin. Saintréithe de bhualadh leis an lámh ag an gcéim fiosraithe:

- an liathróid a phreabadh leis an dá lámh
- bíonn na méara righin agus gar dá chéile
- beidh éagsúlacht mhór ag baint le hairde an phreabtha
- is minic gur buille boise a bhíonn sa phreabadh.

An Chéim Forbartha
Developing stage

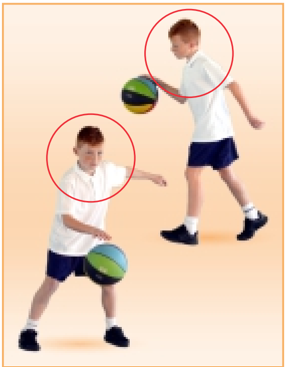
Ag an gcéim seo, bíonn i bhfad níos mó smachta ag na daltaí ar an liathróid i rith an ghnímh preabtha. Tosaíonn na daltaí ag gluaiseacht leis an bpreabadh, ag smachtú an treo agus an fhórsa arna gcur i bhfeidhm. Is tábhachtach mionghníomhaíochtaí agus cluichí a eagrú, ina n-aonar agus le comhpháirtí, ag an gcéim seo chun inniúlacht a fhorbairt. Saintréithe de bhualadh leis an lámh ag an gcéim forbartha:

- preabadh le lámh amháin ag léiriú smacht maith nuair atá sé ina stad
- is léir an buille boise go fóill agus bíonn na súile dírithe ar an liathróid
- preabann an dalta ag gluaiseacht dó (druibleáil), mar sin féin, níl aon leanúnachas le smacht ná le hairde an phreabtha.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ag an gcéim seo, éiríonn le daltaí an preabadh ina stad a chur i gcrích agus déanann siad druibleáil ar bhealach nach féidir a thuar agus mar a tharlódh i gcluiche le daoine eile. Is léir an cumas gluaiseacht na liathróide a rianú agus is léir an comhordú lámh is súl. Saintréithe de bhualadh leis an lámh ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn na súile in ann bogadh go compordach ón liathróid chun féachaint suas thar an liathróid agus a bhfuil thart timpeall a mheas
- tá an gníomh preabtha mín, agus méara, rosta agus géag scaoilte in úsáid, gan aon bhuille boise le feiceáil.



Coimeád na súile ar an liathróid (agus thairsti le himeacht ama)

Glúine lúbtha agus na cosa scartha óna chéile go compordach

Sín beagán chun tosaigh ag an gcoim

Na méara sínte amach ach scaoilte

Brúigh an liathróid síos leis na méara agus an ghluaiseacht á smachtú leis an rosta ag an am céanna

Ba chóir go mbeadh leanúint ann nuair atáthar ag preabadh agus ba chóir an lámh a tharraingt siar mar chosaint nuair a phreabann an liathróid ar ais (gan buille boise).

Coimeád an liathróid faoi airde an bhásta

Ba chóir an liathróid a phreabadh beagán chun tosaigh os comhair an choirp nuair atáthar ag gluaiseacht (druibleáil)

AN CIGIRE GLUAISEACHTA

An scil bualadh leis an lámh a thabhairt isteach

Triailigí liathróid a phreabadh go leanúnach…	*Ceistiú éifeachtach*
• ar an láthair	
• ag úsáid bhur lámh chlé/lámh dheas	*cad é an difríocht?*
• os cionn airde an chinn	*Cad is féidir a dhéanamh chun an liathróid a smachtú níos éasca?*
• faoi airde na glúine	
• ag athrú ó lámh amháin go dtí an lámh eile	
• timpeall an choirp	*Cén fáth ar chóir dúinn an scil a chleachtadh?*
• agus sibh in bhur suí agus ansin ag seasamh suas arís	
• idir na cosa	
• agus sibh ag siúl/ag bogshodar/ag rith	*Cén tionchar a bhíonn ag siúl ar an bpreabadh?*
• ag athrú ó lámh amháin go dtí an lámh eile agus sibh ag gluaiseacht	
• i spás beag atá á roinnt le daoine eile	*Cad a tharlaíonn nuair a thugtar daoine eile isteach?*
• gan na súile dírithe ar an liathróid ar chor ar bith, in bhur seasamh agus ag gluaiseacht	
• le buille an cheoil	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Buille boise a thabhairt don liathróid	Oscail do mhéara, bídís scaoilte, cosain an liathróid
An liathróid a phreabadh ag airdí éagsúla	Coinnigh an liathróid díreach faoi airde do chromáin. Níor chóir ach lúb bheag bheith i gcabhail do choirp, ná lúb níos mó ná sin
Níl an dalta ag breathnú sa treo a bhfuil sé ag dul agus é ag druibleáil	Déan cleachtadh ar do cheann a ardú agus féachaint ar a bhfuil timpeall ort
Seas suas díreach le do chosa agus do chabhail díreach	Lúb do ghlúine agus lúb ag do choim beagán Tugann sé sin deis duit do threo a athrú go héasca
Déan gníomh preabtha agus moilligh an luail agus tú ag druibleáil	Déan an liathróid a phreabadh beagán chun tosaigh os comhair do choirp; dá thapúla a ritheann tú, is é is faide ó do choirp is cóir an liathróid a phreabadh

Ag bualadh leis an lámh

	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Súile	• Bíonn na súile ar an liathróid amháin	• Bíonn na súile ar an liathróid amháin	• Bíonn na súile in ann bogadh go compordach ón liathróid chun féachaint suas thar an liathróid agus a bhfuil thart timpeall a mheas
Lámha	• Preabann an dalta an liathróid leis an dá lámh • Bíonn na méara righin agus gar dá chéile	• Preabadh le lámh amháin ag léiriú smacht maith nuair atá sé ina stad	• Méara, rosta agus géag scaoilte
Preabadh	• Beidh éagsúlacht mhór ag baint le hairde an phreabtha • Is minic gur buille boise a bhíonn sa phreabadh	• Is léir an buille boise go fóill agus bíonn na súile dírithe ar an liathróid • Preabann an dalta ag gluaiseacht dó (druibleáil), mar sin féin, níl aon leanúnachas le smacht ná le hairde an phreabtha	• Bíonn an preabadh mín • Níl aon bhuille boise le feiceáil

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun limistéar imeartha dronuilleogach sainithe a shocrú. Tabhair pónaireán do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Cuireann an dalta an pónaireán ar a lámh agus síneann a ghéag amach go hiomlán os comhair a choirp. Iarr ar na daltaí siúl timpeall an limistéir imeartha gan bualadh faoi dhalta ar bith eile. Chomh luath is a bheidh an gníomh seo bunaithe agus na daltaí compordach, iarr ar na daltaí an pónaireán a chur ag preabadh go héadrom ar a lámh, ar an láthair ar dtús agus ansin fad a bhíonn siad ag gluaiseacht timpeall an spáis. Athraídís géaga agus déanaidís an ghníomhaíocht athuair.

Éagsúlachtaí

- Lig do na daltaí an ghníomhaíocht seo a chleachtadh leis an ngéag sínte amach ar an taobh.
- Bain úsáid as liathróid bhog phreabach, pompom nó liathróid leadóige in áit pónaireáin.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. rith, preabadh, scipeáil, etc.
- Iarr ar na daltaí patrúin ghluaiseachta a chur i gcrích cosúil le: siúlaigí timpeall i gciorcal, cearnóg, muileata, fíor a hocht, i bhfiarlán.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin

- **Ba chóir don ghéag agus don lámh fanacht righin agus sínte amach agus níor chóir don bhuile pónaireáin bheith níos airde ná sé horlaí os cionn na láimhe. Déanaidís cleachtadh ar an lámh chlé agus an lámh dheas a úsáid.**
- **Tabhair spreagadh do na daltaí bheith cúramach agus iad ag gluaisteacht timpeall an limistéir chun meas a léiriú ar iarrachtaí daoine eile agus chun imbhuailtí a sheachaint.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair bualadh leis an láimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile ag úsáid péire stocaí burláilte.**

málaí pónairí • fanacht ar a gcothrom • sín amach na lámha • gan lámh a leagan • a phreabadh

LEADÓG BHALÚIN

DAMHSA CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair balún do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad ag bualadh faoi dhuine ar bith eile. Ní mór do dhaltaí an balún a bhualadh suas san aer agus é a choinneáil ansin gan ach a lámha a úsáid. I ndiaidh tréimhse shainithe, glaonn an múinteoir amach baill éagsúla den chorp, amhail: lámh dheas amháin; lámh chlé amháin; malartú idir na lámha; uilleann, gualainn, brollach, droim, glúin, cos, etc. Ní mór do na daltaí an balún a choinneáil san aer gan ach an chuid sin den chorp a úsáid go dtí go nglaoitear amach an chéad treoir eile.

Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí le balún amháin eatarthu. Ní mór dóibh oibriú le chéile, ag tógáil sealanna chun an balún a choinneáil san aer.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna le balún amháin eatarthu. Ní mór do dhalta amháin an balún a choinneáil san aer fad a ghlaonn an dalta eile amach na treoracha.
- Iarr ar na daltaí bogadh timpeall sa limistéar imeartha fad a choinníonn siad an balún san aer.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha laistigh, balún amháin in aghaidh an dalta

- **Tabhair spreagadh do na daltaí a súile a choinneáil ar an mbalún agus fios acu freisin cá bhfuil na daoine eile atá ag bogadh timpeall sa spás.**
- **Cinntigh go bhfuil an limistéar imeartha saor ó bhacainní nó guaiseacha mar go mbeidh aird na ndaltaí dírithe suas ar an liathróid.**
- **Cinntigh go bhfuil go leor balúin bhreise ann ar fhaitíos go bpléascfadh ceann. Líon le haer iad roimh ré agus coinnigh iad i mála mór bruscair go dtí go mbeidh siad in úsáid. Tabhair cead do na daltaí na balúin a thabhairt abhaile le cleachtadh leo.**

- **Imir an cluiche seo sa bhaile.**

balúin a choiméad san aer • baill coirp • lámh dheas • lámh chlé • lámha éagsúla • cosa éagsúla

BUILLE BALÚIN

DAMHSA CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr agus balún amháin ag gach grúpa. Cuir gach grúpa i líne ag deireadh an limistéir imeartha. Ní mór do gach grúpa an balún a bhogadh go dtí an taobh eile den limistéar imeartha gan é a choinneáil ina lámha agus gan ligean dó titim go talamh. Níl cead ag na daltaí baint den bhalún ach uair amháin. Ansin ní mór do dhuine éigin eile seal a thógáil.

Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí cuid ar bith den chorp seachas a lámha a úsáid chun an balún a choinneáil san aer.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna seachas ina ngrúpaí.
- Tabhair isteach gníomhartha nach mór do na daltaí a dhéanamh má bhaineann a mbalún den talamh, e.g. cúig sheac léimní sula leanann siad ar aghaidh.
- Bain úsáid as liathróid cispheile (nó liathróid cosúil leis sin) seachas balúin. Anois ní mór do na grúpaí an liathróid a phreabadh chuig a chéile chun í a bhogadh chuig an taobh eile gan ligean don liathróid preabadh faoi dhó idir pasanna.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha laistigh, balún amháin in aghaidh an dalta

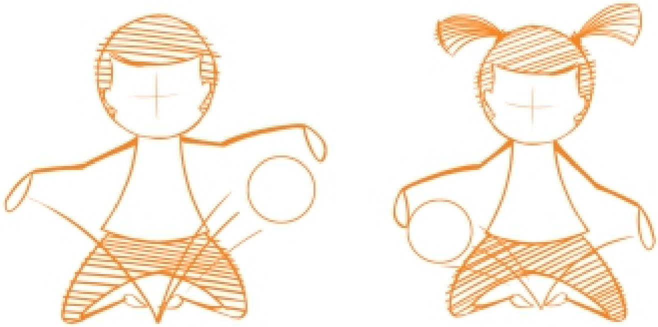
- **Cinntigh go mbeidh na grúpaí scaipthe amach ar feadh an limistéir imeartha chun imbhuailtí a sheachaint.**
- **Cinntigh go mbeidh an limistéar imeartha saor ó bhacainní nó guaiseacha mar go mbeidh aird na ndaltaí dírithe suas ar an mbalún.**
- **Cinntigh go bhfuil go leor balúin bhreise ann ar fhaitíos go bpléascfadh ceann. Líon le haer iad roimh ré agus coinnigh iad i mála mór bruscair go dtí go mbeidh siad in úsáid. Tabhair cead do na daltaí na balúin a thabhairt abhaile le cleachtadh leo.**

- **Imir an cluiche seo sa bhaile le do mhuintir.**

málaí pónairí a cothromú • flic san aer é • gabháil • cuir ar ais • athraigh na cosa

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus dul ar a nglúine nó suí ar an talamh. Tabhair liathróid do gach dalta. Iarr ar na daltaí an liathróid a chur ar aghaidh ó dhuine go duine agus gníomh buille le lámh oscailte a úsáid. Iarr ar na daltaí an ghníomhaíocht chéanna a dhéanamh agus iad ina seasamh. I ndiaidh tréimhse shainithe, abair leis na daltaí buille síos a thabhairt don liathróid, ionas go bpreabfaidh sí aníos ón talamh, agus í a bhualadh síos arís leis an lámh eile. Lean ar aghaidh leis an ngníomh sin ar feadh tréimhse shainithe.



Éagsúlachtaí

- Bain úsáid as balúin nó liathróidí trá in áit liathróidí. B'fhéidir gur fiú balúin a úsáid más gá.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu an liathróid a bhualadh (a phreabadh) i dtreo a bpáirtí, a bhuaileann ar ais í le lámh amháin agus ansin leis an lámh eile.
- Fiosraigh bealaí difriúla chun an liathróid a bhualadh, e.g. lámh oscailte, dorn dúnta, cúl na láimhe, etc.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh, liathróidí (roghnach: balúin, liathróidí trá)

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair bualadh leis an láimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Déan an buile leis an lámh a chleachtadh sa bhaile ag úsáid balúin, liathróide, nó péire stocaí burláilte.**

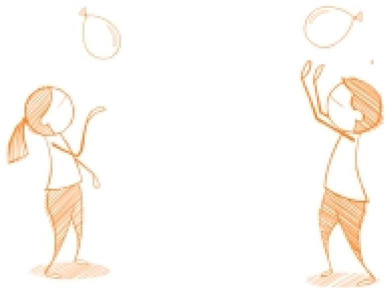
liathróid an dalta • ar na glúine • liathróid a bhualadh • ó lámh amháin go lámh eile

EITLEOG LASTUAS

CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair marcóir spota do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Cuireann gach dalta a mharcóir spota ar an urlár agus seasann air. Tabhair balún, liathróid trá nó liathróid bhog do gach dalta agus spreag iad le bos a dhá lámh agus barr a gcuid méar a úsáid chun an balún a bhualadh suas san aer díreach lastuas óna gceann. I ndiaidh gach eitleoige, déanann na daltaí an balún a ghabháil agus déanann an gníomh arís. I ndiaidh tréimhse shainithe, iarr ar na daltaí an balún a bhualadh suas d'eitleog arís agus arís eile gan é a ghabháil.



Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu an balún a bhualadh d'eitleog eatarthu.
- Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Coinníonn beirt daltaí greim ar ribín ag airde an uchta agus seasann an bheirt eile ar an dá thaobh den bhalún, ag bualadh an bhalúin, nó na liathróide, thall is abhus eatarthu, os cionn an ribín. I ndiaidh tréimhse shainithe, babhtálann na daltaí róil agus déanann an ghníomhaíocht arís.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, liathróidí, balúin, liathróidí trá, ribíní (roghnach)

- **Cinntigh go bhfuil go leor balúin bhreise ann ar fhaitíos go bpléascfadh ceann. Líon le haer iad roimh ré agus coinnigh iad i mála mór bruscair go dtí go mbeidh siad in úsáid. Tabhair cead do na daltaí na balúin a thabhairt abhaile le cleachtadh leo.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair bualadh leis an láimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar liathróid a bhualadh ina aghaidh balla sa bhaile.**

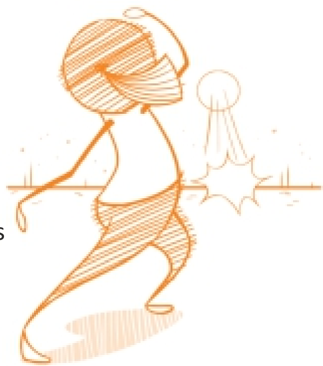
seasamh ar spota • balúin • a bhualadh suas san aer • é a bhualadh faoi dhó • scil a chleachtadh

BUALADH PREABTHA IN AGHAIDH BALLA

CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair cón do gach dalta agus iarr orthu iad a shocrú méadar amháin ón mballa teorann. Cinntigh go bhfuil spás dhá mhéadar ar a laghad idir na daltaí ar gach taobh. Tabhair liathróid peile do gach dalta agus iarr orthu seasamh cliathánach leis an mballa ag a gcón agus a ngualainn chlé ag díriú i dtreo an bhalla. Iarr ar na daltaí ligean don liathróid titim óna lámh chlé, ligean di preabadh uair amháin, agus a lámh dheas a úsáid chun an liathróid a bhualadh thar a gcorp in aghaidh an bhalla, agus í a ghabháil ar an mbealach ar ais. I ndiaidh tréimhse shainithe, iarr ar na daltaí casadh chun an ghualainn eile a chur ag díriú i dtreo an bhalla agus an liathróid a ligean óna lámh dheas agus í a bhualadh leis an lámh chlé.



Spreag na daltaí lena seasamh a athrú chun an liathróid a ghabháil agus iad in aghaidh an bhalla agus iad féin a athshocrú roimh an gcéad iarracht eile ar bhualadh. De réir mar a théann na daltaí i dtaithí ar an ngníomh, iarr orthu an liathróid a bhualadh agus í ar an mbealach ar ais ón mballa, seachas í a ghabháil.

Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina mbeirteanna, agus iad ag bualadh i dtreo a chéile seachas i dtreo bhalla.
- Bain úsáid as cineálacha éagsúla liathróidí e.g. liathróid trá, balún nó liathróid phreabach éadrom.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir na daltaí agus an balla.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh le ballaí teorann, mion-liathróidí peile (méid a ceathair)

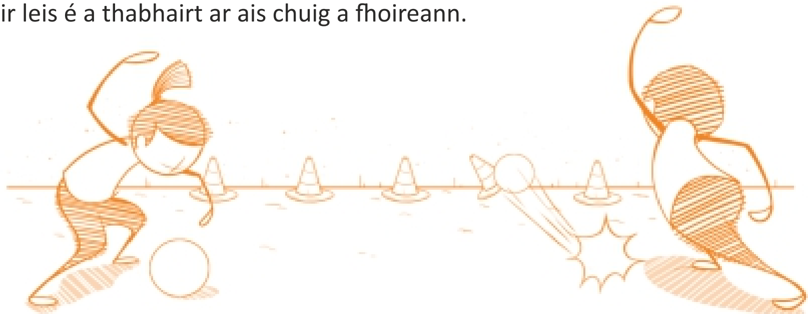
- **Spreag na daltaí bualadh tríd an liathróid seachas síos sa talamh, agus leanúint scuabach á húsáid acu.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair bualadh leis an láimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Tarraing pictiúr de chluiche ina bhfuil bualadh leis an lámh i do dhialann chorpoideachais.**

liathróid an dalta • lig don liathróid titim • liathróid a bhualadh • í a ghabháil

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir líne cón, buidéil uisce nó nithe oiriúnacha eile feadh balla (le go leagfaidh daltaí iad leis na liathróidí). Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tugtar liathróid peile do gach grúpa agus socraíonn siad iad féin taobh thiar de chón atá ceithre mhéadar amach ón mballa. Déanann na daltaí sealaíocht ar an liathróid a bhualadh leis an lámh i dtreo an bhalla, mar iarracht chun ní éigin a leagan. I ndiaidh do dhalta a sheal a dhéanamh, ritheann sé chun an liathróid peile a fháil agus cuireann siar chuig an gcéad dalta eile sa líne í. Má éiríonn leis ní a leagan is féidir leis é a thabhairt ar ais chuig a fhoireann.



Éagsúlachtaí

- Déanaidís cleachtadh ar an lámh chlé agus an lámh dheas a úsáid.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir na grúpaí agus an balla.
- Bronn pointí ar gach cineál sprioc-chóin.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh le ballaí teorann, mion-liathróidí peile (méid a ceathair), cóin, buidéil nó scidilí.

- **Ar mhaithe le sábháilteacht, cinntigh go mbuaileann gach grúpa a liathróid agus go bhfaigheann siad a liathróid ar ais ag an am céanna. Ba chóir na cóin ag an mballa a chur i líne dhlúth lena chinntiú go n-éireoidh leis na daltaí iad a bhualadh go luath.**
- **Spreag na daltaí leis an liathróid a leagan síos dá bpáirtithe i ndiaidh í a fháil ar ais.**
- **Spreag na daltaí bualadh tríd an liathróid seachas síos sa talamh, agus leanúint scuabach á húsáid acu.**

- **Bailigh buidéil fholmha sa bhaile ar feadh cúpla seachtain. Nuair a bheidh go leor buidéal agat, imir an cluiche seo le do mhuintir.**

cóin • liathróid a bhualadh • gualainn saor i dtreo an falla • bailítear na cóin a leagtar

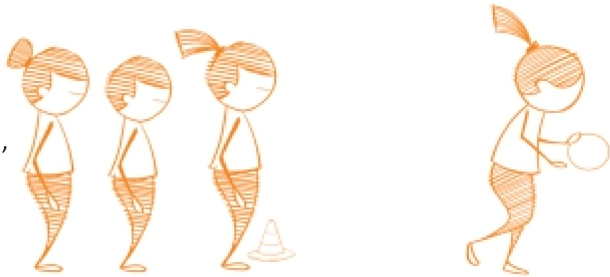
DRUIBLEÁIL, DRUIBLEÁIL

CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí beaga, le gach grúpa ina seasamh i líne taobh thiar de chón ag taobh amháin den limistéar imeartha. Tabhair liathróid amháin do gach grúpa. Déanann an chéad dalta i ngach grúpa an liathróid a dhruibleáil leath bealaigh suas an limistéar imeartha agus ansin déanann druibleáil ar ais, agus tugann an liathróid don chéad imreoir eile. Cuirtear de chúram ar na daltaí teicnící druibleála éagsúla a dhéanamh i dtimpeallacht neamh-iomaíoch, mar seo a leanas:

- lámh dheas thuas, lámh chlé thiar
- druibleáil ón lámh dheas go dtí an lámh chlé - 'aistriú'
- trí na cosa
- ar leibhéil éagsúla - ard, meánach, íseal.
- siar, chun tosaigh, go cliathánach.



Éagsúlachtaí

- Is féidir leis na daltaí an tslí a gcuireann siad an liathróid ar aghaidh chuig an gcéad dalta eile ina ngrúpa a roghnú, agus iad ar an mbealach ar ais (pas ard, íseal nó preabtha).
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht sa limistéar imeartha, e.g. siúl, rith, scipeáil, etc.
- Athraigh an liathróid a úsáidtear, e.g. liathróid bheag phreabach, liathróid peile, liathróid phlaisteach, etc.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh, liathróidí, cóin

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na grúpaí. Cuir cón i lár an limistéir imeartha le go ndéanfaidh na daltaí druibleáil ina threo.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair bualadh leis an láimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag druibleáil na liathróide.**

i ngrúpaí • liathróid cispheile • líne chúil • druibleáil • athrú treo • taobh thiar den droim • tríd na cosa • druibleáil ar gcúl

AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an implement

Maidir le bualadh le huirlis (nó buille dhá lámh mar a thugtar air freisin), feidhmítear fórsa ar rud le huirlis. Tá an bualadh seo le fáil i gcuid mhór spórt, mar shampla, leadóg, iománaíocht, cruicéad, daorchluiche, cluiche corr, haca agus galf. Cé go bhfuil an bualadh i ngach ceann de na gníomhaíochtaí spóirt sin difriúil sa chaoi a gcuirtear i gcrích é agus i bpatrún/scimeáil an bhuailte, baineann na prionsabail mheicniúla chéanna leis. Ar an gcúis sin dírítear san acmhainn seo ar an mbuille dhá lámh cothrománach ó thí mhór ag úsáid bata nó maide, mar a dhéantar i gcluiche corr agus i ndaorchluiche. Sin é an bualadh is bunúsaí le huirlis agus féadfar tógáil air agus é a fhorbairt nuair atá duine ábalta aige. Leagtar síos an teicníc bhunúsach a theastaíonn chun an scil a chur i bhfeidhm ar ghníomhaíochtaí eile, atá níos casta go teicniúil.

Rudaí le cur san áireamh

Caithfear a bheith in ann bualadh leis an lámh sula ndéantar iarracht bualadh le huirlis. Má bhaineann na daltaí úsáid as an lámh chun rudaí ar nós balún agus liathróidí boga a bhualadh, cabhróidh sé sin leis na daltaí cleachtadh a fháil ar phatrún na luaile atá de dhíth d'fhonn go mbeifí in ann uirlis a úsáid I gceart.

Cé gur le haghaidh an daorchluiche is mó a úsáidtear an T-sheastán agus nach bhfuil sé chomh coitianta i scoileanna na hÉireann, is píosa trealaimh thar a bheith áisiúil é nach bhfuil daor. Is féidir é a úsáid chun cleachtadh a dhéanamh ar an mbualadh as féin, agus i ngníomhaíochtaí cluiche-bhunaithe freisin cosúil le cluiche corr.

Tá cúrsaí sábháilteachta thar a bheith tábhachtach nuair a úsáidtear maide, camán nó raicéad sa rang. Cinntigh go bhfuil crios 'eisiaimh' sách mór ann le bualadh uaidh agus go bhfuil an limistéar atá go díreach ar aghaidh an chreasa sin slán ó bhac.

Uirlis, sábháilteacht, crios eisiaimh, bualadh, leanúint, cromáin ag rothlú

Implement, safety, exclusion zone, strike, follow through, rotating hips

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

Ag an gcéim seo, bíonn deacracht ag daltaí teagmháil a dhéanamh le rud le huirlis. Ba chóir díriú ar an scil a fhiosrú ag úsáid uirlisí agus rudaí ar mhéideanna difriúla ina stad. Saintréithe de rud a bhualadh le huirlis ag an gcéim fiosraithe:

- tá an corp ar aghaidh na liathróide, níl sé cliathánach
- tá na cosa socair gan aon choiscéim chun tosaigh ná aon aistriú meáchain
- tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha amháin
- is ar an liathróid amháin a bhíonn na súile dírithe go dtí go ndéantar teagmháil agus is beag leanúint a bhíonn I gceist.

An Chéim Forbartha
Developing stage

Ag an gcéim seo, bíonn na daltaí níos comhsheasmhaí nuair a bhuaileann siad rud a bhíonn ina stad agus déanann siad rud a bhualadh i dtreonna difriúla (cruinneas) ag luasanna difriúla (fórsa) a fhiosrú. Saintréithe de rud a bhualadh le huirlis ag an gcéim forbartha:

- tá an corp cliathánach chun bualadh leis an uirlis
- aistrítear meáchan an choirp chun tosaigh ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh, ach bogtar sula ndéantar teagmháil leis an liathróid
- tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha agus ó chasadh na gcromán agus na nguaillí.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

Ag an gcéim seo, léiríonn an dalta ábaltacht nó inniúlacht ag bualadh rud ina stad agus cuireann sé an scil i bhfeidhm ar rudaí atá ag gluaiseacht cosúil le sliotar, liathróid leadóige nó cruicéid i gcomhthéacsanna éagsúla. Saintréithe de rud a bhualadh le huirlis ag an gcéim máistreachta:

- tá suíomh an choirp cliathánach chun bualadh leis an uirlis
- aistrítear meáchan an choirp ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh agus déantar teagmháil leis an liathróid in aon ghluaiseacht amháin réidh
- buailtear iarraidh ag síneadh na ngéag amach go hiomlán i rith teagmhála agus na leanúna timpeall an choirp

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR BUALADH LE HUIRLIS

Seas go cliathánach leis an sprioc

Ba chóir go mbeadh na súile dírithe ar an liathróid i rith an bhuailte

Ba chóir go mbeadh na lámha le chéile ag bonn na huirlise. Ba chóir go mbeadh an lámh ag an mbun ag réiteach leis an gcos atá chun tosaigh

Na cosa leithead gualainne óna chéile, glúine lúbtha beagán leis an meáchan ar an gcos chúil sa chéim ullmhúcháin

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR BUALADH LE HUIRLIS

Tóg céim chun tosaigh leis an gcos tosaigh, agus cas na cromáin agus an ghualainn nuair a bhítear ag bualadh

Lean an liathróid agus ar aghaidh timpeall an choirp

Ba chóir go mbeadh na géaga sínte amach go hiomlán ag an bpointe a mbuaileann an uirlis leis an liathróid

AN CIGIRE GLUAISEACHTA

An scil ag bualadh le huirlis a thabhairt isteach

Triailigí…	*Ceistiú éifeachtach*
• bata a chur ar an talamh agus é a phiocadh suas arís	*Conas a mhothaíonn sé?*
• seasamh i gciorcal agus bata a chur timpeall ó dhuine go duine sa chiorcal	
• bata a úsáid chun liathróid a bhualadh ó T-sheastán chomh crua agus is féidir libh	*Cén chaoi a ndearna sibh an leanúint?*
• liathróid a bhualadh ó T-sheastán I dtreo sprice, ag úsáid bata	*Faigh amach cén fáth a bhféadfadh sé sin a bheith níos deacra.*
• liathróid a bhualadh ó T-sheastán ag lúbadh na huillinne, ag úsáid bata	*Ar bhuail sibh chomh fada céanna í? Cén difríocht a bhí ann?*
• liathróid a bhualadh ó T-sheastán agus na géaga díreach ar feadh an ama, ag úsáid bata	
• liathróid a bhualadh ó T-sheastán agus na géaga díreach ag an bpointe teagmhála, ag úsáid bata	
• liathróid a choinneáil socair ar raicéad leadóige	
• liathróid a phreabadh ar raicéad leadóige	*Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach na súile a choimeád ar an liathróid?*
• liathróid a bhualadh le raicéad leadóige chomh fada agus is féidir	
• liathróid a bhualadh le raicéad leadóige chuig páirtí	*An bhfuil sé tábhachtach smacht a choinneáil ar an bhfórsa? Cén fáth?*
• sprioc ar an mballa a bhualadh le raicéad leadóige	*An laghdaíonn an fórsa? Cén fáth?*
• liathróid a chaitear chugaibh a bhualadh le raicéad	*Ar cheap sibh go raibh sé sin níos deacra? Cén fáth?*
• liathróid a chaitear chugaibh a bhualadh le bata	
• fiosú conas camán a úsáid	
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Cuirimis gach rud le chéile!*

Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

Earráidí Coitianta, Aiseolas

Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Na súile ag féachaint ar an sprioc seachas ar an liathróid	Coinnigh do shúile ar an liathróid i gcónaí
An corp gan chosaint, os comhair na sprice nó ní go cliathánach	Seas go cliathánach le do ghualainn os comhair na sprice
Stopann an dalta ag luascadh tar éis teagmhála agus bíonn droch-theagmháil ann dá bharr	Lean an liathróid agus timpeall do choirp tar éis na teagmhála
Na lámha rófhada óna chéile nó an lámh chontráilte ar barr	Coinnigh do lámha gar dá chéile agus déan cinnte go bhfuil do lámh ag ceann na huirlise agus do chos tosaigh ar an taobh céanna
Ní aistrítear meáchan coirp	Téigh isteach sa ghníomh buailte
Lúbtar uillinneacha/géaga i rith na teagmhála	Sín do ghéaga go hiomlán ag an bpointe teagmhála le cinntiú go gcruthaítear an fórsa is mó.

Ag bualadh le huirlis

	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Súile	• Níl na súile ar an liathróid ach go dtí go ndéantar teagmháil	• Níl na súile ar an liathróid ach go dtí go ndéantar teagmháil	• Bíonn na súile in ann bogadh go compordach ón liathróid chun féachaint suas thar an liathróid agus a bhfuil thart timpeall a mheas
Cabhail	• Tá an corp ar aghaidh na liathróide, níl sé cliathánach	• Tá an corp cliathánach chun bualadh leis an uirlis	• Tá suíomh an choirp cliathánach chun bualadh leis an uirlis
Aistriú meáchain	• Tá na cosa socair gan aon choiscéim chun tosaigh ná aon aistriú meáchain	• Aistrítear meáchan an choirp chun tosaigh ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh, ach bogtar sula ndéantar teagmháil leis an liathróid	• Aistrítear meáchan an choirp ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh agus déantar teagmháil leis an liathróid in aon ghluaiseacht amháin réidh
Teagmháil	• Tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha amháin	• Tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha agus ó chasadh na gcromán agus na nguaillí	• Buailtear ag síneadh na ngéag amach go hiomlán i rith na teagmhála
Leanúint	• Is beag leanúint a bhíonn i gceist		• Leanúint timpeall an choirp

DRUIBLEÁIL, DRUIBLEÁIL

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tugtar maide uni-hoc agus pónaireán do gach dalta agus deirtear leo seasamh i spás sa limistéar imeartha. Leag na cóin nó na marcóirí spota anseo is ansiúd timpeall an limistéir imeartha. Deir an múinteoir leis na daltaí an lámh a scríobhann siad léi a leagan ar bharr an mhaide, agus an lámh eile faoi níos ísle síos ar an maide, agus an pónaireán ar an talamh lena dtaobh. Iarr ar na daltaí bogadh gan srian timpeall ar an limistéar imeartha, ag druibleáil an phónaireáin leis an maide, á choinneáil chomh gar don uirlis agus is féidir.

Nuair a thagann dalta ar chón nó ar mharcóir ní mór dó an pónaireán a stopadh leis an maide, casadh agus druibleáil i dtreo eile. Nuair a dhéantar comhartha, ní mór do na daltaí an pónaireán a stopadh agus é a thabhairt don dalta lena dtaobh.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. scipeáil, léim, siúl, rith, etc.
- Athraigh an uirlis a úsáidtear chun an pónaireán a bhogadh timpeall an limistéir, e.g. camán, raicéad leadóige etc.
- Úsáid liathróid in ionad pónaireáin.
- Áirigh treoir bhreise cosúil le druibleáil i líne dhíreach, nó i bpatrún cuartha nó fiarláin nó anonn is anall, ag éirí níos tapa nó níos moille, etc.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh, maidí uni-hoc, pónaireáin, cóin nó marcóirí spota

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun deis a thabhairt do na daltaí scíth a ligean agus iad féin a shearradh. Sáinnígí an pónaireán faoi chos, agus sínigí an maide uni-hoc amach ar aghaidh an choirp, agus suas ansin thar an gceann agus muid ag comhaireamh go dtí a cúig.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha le haghaidh bualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

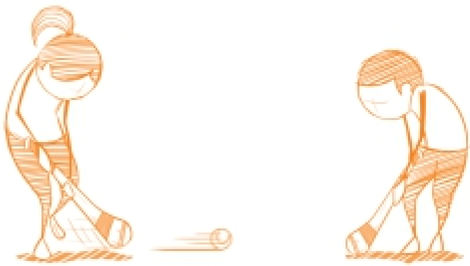
- **Cruthaigh bac-chúrsa beag sa bhaile agus cleacht druibleáil le péire stocaí.**

uirlis • liathróid beag • maide Unihoc • camán • druibleáil • treonna éagsúla

SMACHT AR AN GCÉAD TEAGMHÁIL

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna agus maidir uni-hoc an duine acu agus liathróid eatarthu. Iarr ar Dhaltaí A seasamh i líne feadh imeall amuigh an limistéir imeartha, agus Iarr ar Dhaltaí B seasamh os a gcomhair ar an taobh eile, trí mhéadar óna chéile. Úsáidfidh Dalta A an maide uni-hoc chun an liathróid a bhrú go réidh chuig Dalta B ar an talamh. Déanfaidh Dalta B iarracht í a smachtú lena mhaide uni-hoc sula dtabharfaidh sé pas ar ais. Tar éis é a chleachtadh mar sin cúpla uair, abair leis na daltaí teannadh a chur le fórsa nó le luas an phas.



Éagsúlachtaí

- Tógann daltaí sealanna chun an liathróid a chaitheamh nó a phreabadh chuig a bpáirtí, a smachtaíonn í agus a chuireann ar ais í le pas. Tá an rogha sin áisiúil mura bhfuil go leor maidí uni-hoc ann.
- Athraigh an uirlis a úsáidtear chun an liathróid a bhualadh, e.g. camán, raicéad leadóige, etc.
- Úsáid liathróid níos mó nó níos lú, nó úsáid pónaireán.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir gach dalta.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh, maidí uni-hoc, liathróidí beaga agus móra, pónaireáin

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun deis a thabhairt do na daltaí scíth a ligean agus iad féin a shearradh. Sáinnígí an liathróid faoi chos, agus sínigí an maide uni-hoc amach ar aghaidh an choirp, agus suas ansin thar an gceann agus muid ag comhaireamh go dtí a cúig.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha le haghaidh bualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht é seo sa bhaile trí uirlis a úsáid chun liathróid a rolladh i gcoinne balla.**

liathróid idir beirt • a rolladh ar an dtalamh • a smachtú • luas níos tapúla

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Bíonn liathróid amháin agus maide uni-hoc an duine ag gach grúpa. Seasfaidh gach grúpa taobh thiar de mharcóir spota agus roinnt spriocanna os a gcomhair i gcoinne claí nó balla, thart ar chúig nó seacht méadar ón spota. Tógfaidh na daltaí sealanna chun an liathróid a leagan ar an spota, agus buailfidh siad an liathróid leis an maide uni-hoc agus iad ag iarraidh sprioc a bhualadh. Tar éis an sprioc a bhualadh, tabharfaidh an dalta an maide uni-hoc don chéad dalta eile sa líne, rithfidh sé chun an liathróid a fháil ar ais agus tabharfaidh sé don chéad dalta eile í. Bronn pointe gach uair a bhuaileann dalta sprioc. Tar éis do gach dalta sa ghrúpa trí sheal a ghlacadh, suimigh na pointí le haghaidh gach grúpa.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an uirlis a úsáidtear chun an liathróid a bhualadh, e.g. camán, raicéad leadóige, maide haca, etc.
- Úsáid liathróid níos mó nó níos lú, nó úsáid pónaireán.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad idir na spotaí agus na spriocanna.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh le ballaí teorann, maidí uni-hoc (nó uirlisí buailte eile), liathróidí beaga agus móra, pónaireáin, marcóirí spota, spriocanna (pictiúir, fonsaí nó eangacha)

- **Déan cinnte go mbeidh na daltaí sábháilte ach an spota buailte a shocrú ag achar sábháilte ón áit a bhfuil an grúpa ina seasamh i líne. Leag cón difriúil mar mharcóir don áit a seasfaidh an chuid eile de na daltaí sa líne.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha le haghaidh bualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht é sin sa bhaile trí uirlis a úsáid chun sprioc a bhualadh.**

ceathrar i ngrúpa • spriocanna • sprioc a bhualadh • liathróid a bhualadh • liathróid a bhailiú

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí agus cuir gach grúpa i líne laistiar de chón feadh imeall amháin den limistéar imeartha. Iarr ar gach grúpa trí chearnóg sprice a leagan amach ag úsáid marcóirí spota méadar amháin óna gcón, mar a thaispeántar san íomhá. Beidh maide uni-hoc ag gach grúpa (nó uirlis buailte eile) agus pónaireán. Buailfidh Dalta A an pónaireán go deas réidh, ag súil go stopfaidh sé taobh istigh den chéad chearnóg sprice. Tabharfaidh Dalta A an maide don chéad duine eile sa líne ansin agus rithfidh sé chun an pónaireán a fháil ar ais. Déanfaidh Dalta B an rud céanna ansin. Ar an dara seal a ghlacfaidh an dalta, caithfidh sé iarracht a dhéanamh an pónaireán a chur sa dara cearnóg sprice, agus leantar den chluiche go dtí go n-éireoidh leis na daltaí a bpónaireán a chur i ngach cearnóg sprice.

Éagsúlachtaí

- Úsáid poc uni-hoc in ionad pónaireáin.
- Leag na cearnóga sprice ceann ar cheann ón gcéad chón, gan aon spás eatarthu.
- Úsáidfidh na daltaí maide chun an pónaireán nó an poc a fháil agus druibeálfaidh siad é ar ais chuig an tús.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha laistigh ar a bhfuil dromchla crua, cóin, marcóirí spota, maidí uni-hoc, poic uni-hoc, pónaireáin

- **Spreag na daltaí lena mbualadh a athrú ó cheann réidh go dtí ceann a mbeidh teannadh leis agus iad ag déanamh ar spriocanna i bhfad uathu.**
- **Déan cinnte go seasann na daltaí i líne píosa sábháilte ar shiúl ón té atá ag bualadh, úsáid cón chun an crios sábháilte sin a léiriú.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha le haghaidh bualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Bain triail as seo sa bhaile trí chriosanna sprice a shocrú i do ghairdín, sa chistin, sa halla nó amuigh ar an gcosán. Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat.**

i líne taobh thiar den cón • cearnóg mar sprioc • láidreacht na buillí a athrú

CAITH AN PHANCÓG IN AIRDE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tugtar pónaireán agus raicéad leadóige (nó bata) do gach dalta. Aimsíonn daltaí spás sa limistéar imeartha áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Síneann na daltaí an raicéad amach rompu, aghaidh chothrom aníos, agus leagann an pónaireán ar dhromchla an raicéid. Ní mór do na daltaí an raicéad a úsáid chun an pónaireán a chaitheamh san aer agus é a ghabháil ar an raicéad nuair a thiteann sé. Tosaigh trína chaitheamh go bog agus go híseal agus diaidh ar ndiaidh méadaigh an airde. Meabhraigh do na daltaí scaoileadh lena ngreim beagán agus an pónaireán a chosaint de réir mar a fhilleann sé ar an raicéad.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an uirlis a úsáidtear chun an pónaireán a chaitheamh san aer, e.g. spúnóg adhmaid, camán, etc.
- Úsáid liathróid in áit pónaireáin.
- Iarr ar na daltaí bogadh timpeall ar an spás de réir mar a bheidh siad ag caitheamh agus gabháil an phónaireáin ar an raicéad.
- Iarr ar na daltaí a bheith ag caitheamh agus ag gabháil (ag preabadh) an phónaireáin go leanúnach ar an raicéad.
- Iarr ar na daltaí triail a bhaint as an raicéad a chasadh suas agus anuas, nó an pónaireán a ghabháil ar an taobh eile den raicéad.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh, raicéad leadóige, slacán nó bata, pónaireáin, liathróidí beaga agus móra

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun deis a thabhairt do na daltaí scíth a ligean agus iad féin a shearradh.**
- **Meabhraigh do na daltaí a súil a choimeád ar an bpónaireán.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha le haghaidh bualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht liathróid a phreabadh ar raicéad sa bhaile. Faigh amach cé mhéad preab is féidir leat a dhéanamh gan an liathróid a ligean uait.**

liathróid a chaitheamh san aer • a smachtú • raicéad • níos airde • greim a bhreith ar

COTHROMAÍOCHT BATA AGUS LIATHRÓIDE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna agus tabhair liathróid agus bata do gach beirt. Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Caithfidh Dalta A an liathróid a choinneáil socair ar an mbata agus é ina sheasamh, agus smacht a choinneáil uirthi agus é ag fáil treoracha ó Dhalta B, cosúil le:

- léim le do chosa le chéile
- léim le do chosa scartha
- seas ó sháil go dtí do ladhracha
- seas ar leathchois
- seas ar do shála
- seas ar do ladhracha
- coinnigh an raicéad i lámh amháin agus cuimil do cheann leis an lámh eile
- preab ar leathchois
- caith an liathróid san aer agus gabh í ar an raicéad
- preab an liathróid san aer cúig huaire agus gabh í i do lámh.

Tar éis achar áirithe ama, nó tar éis cúig threoir ó Dhalta B, babhtálann na daltaí na róil agus leantar den ghníomhaíocht.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an uirlis a úsáidtear, e.g. camán, raicéad leadóige, etc.
- Úsáid liathróid níos mó nó níos lú, nó úsáid pónaireán.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh, bataí nó raicéid leadóige, liathróidí beaga agus móra, pónaireáin

- **Meabhraigh do na daltaí súil a choimeád ar an liathróid chun smacht a choinneáil uirthi.**
- **Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

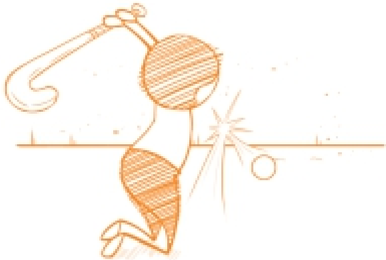
- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag preabadh liathróide ar bhata.**

liathróid a choiméad cothrom • gluaiseachtaí éagsúla • cosa le chéile • cos amháin • ar na barraicíní

BUALADH GLÚINE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna agus tabhair liathróid, maide uni-hoc agus marcóir spota do gach beirt. Iarr ar na beirteanna scaipeadh amach feadh an bhalla teorann agus a spota a leagan méadar amháin ón mballa teorann. Coinneoidh Dalta A an maide uni-hoc agus é cromtha síos ar an spota, agus a thaobh leis an mballa. Tugann Dalta B an liathróid do Dhalta A, a leagann an liathróid ar an talamh agus a bhuaileann an liathróid i gcoinne an bhalla leis an maide. Faigheann Dalta B an liathróid ar ais, tugann sé do Dhalta A í, agus déantar an ghníomhaíocht cúig huaire. Babhtálann na daltaí na róil agus déanann siad an ghníomhaíocht arís.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh an fad idir an spota agus an balla ó mhéadar amháin suas go dtí cúig mhéadar.
- In ionad Dalta B a chur ag fáil na liathróide gach uair, spreagtar Dalta A chun an liathróid a stopadh ar aisphreabadh di agus í a bhualadh ar ais in aghaidh an bhalla cúig huaire sula mbabhtálfaidh siad róil, nó í a bhualadh go leanúnach gan í a stopadh.
- Athraigh an uirlis a úsáidtear chun an liathróid a bhualadh, e.g. camán, raicéad leadóige, maide haca, bata, etc.
- Úsáid liathróid níos mó nó níos lú, nó úsáid pónaireán.
- Cleacht a bheith ag bualadh agus an dalta ina sheasamh ar an spota.

Trealamh a theastaíonn

Achar dromchla chrua laistigh nó lasmuigh le ballaí teorann, maidí uni-hoc (nó uirlisí buailte eile), liathróidí beaga agus móra, pónaireáin, marcóirí spota

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun deis a thabhairt do na daltaí scíth a ligean agus iad féin a shearradh. Sáinnígí an liathróid faoi chos, agus sínigí an maide uni-hoc amach ar aghaidh an choirp, agus suas ansin thar an gceann agus muid ag comhaireamh go dtí a cúig.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha le haghaidh bualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht liathróid a bhualadh in aghaidh balla le huirlis. Iarr ar dhuine fásta comhaireamh cé mhéad uair atá tú in ann é sin a dhéanamh gan í a stopadh nó gan smacht a chailleadh uirthi.**

ag imirt ina naonair/i mbeirteanna • ar na glúine • scór a choiméad • liathróid a stopadh • go leanúnach

RÁS SEALAÍOCHTA LE RAICÉAD

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar agus tabhair raicéad agus liathróid do gach grúpa. Seasann gach grúpa i líne taobh thiar de chón feadh imeall an limistéir imeartha. Cuir cón eile thart ar chúig mhéadar ón gcón tosaigh os comhair gach grúpa. Nuair a dhéantar comhartha téann an chéad dalta i ngach grúpa amach timpeall ar an gcón os a chomhair agus é ag preabadh na liathróide ar an talamh leis an raicéad nó bata agus téann sé ar ais chuig a ghrúpa ansin. Lean den ghníomhaíocht go dtí go mbíonn seal ag na daltaí go léir, ansin méadaigh an t-achar idir na cóin agus déanadh siad arís é.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall, e.g. siúl, rith, léim, scipeáil, etc.
- Úsáideadh na daltaí lámh amháin chun an raicéad a choinneáil ar an mbealach amach agus an ceann eile ar an mbealach ar ais.
- Preabaidís an liathróid ar an raicéad in ionad í a phreabadh ar an talamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha laistigh ar a bhfuil dromchla crua, raicéid leadóige agus liathróidí leadóige (nó bataí agus preab-liathróidí)

- **Spreag na daltaí lena súile a choimeád ar an liathróid. Má thiteann an liathróid, faigheann an dalta ar ais í agus leanann sé air ansin.**
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir gach grúpa agus nach bhfuil daltaí ag dul trasna cosán grúpaí eile.**

- **Cleacht liathróid a phreabadh ar an mbealach sin sa bhaile. Iarr ar dhuine fásta súil a choimeád ar an am duit le fáil amach an bhfuil tú in ann í a phreabadh ar feadh fiche soicind gan stopadh.**

triúr nó ceathrar • cóin i líne • deich méadar • comhartha • liathróid a phreabadh • raicéad • maide

INNÉACS

SCILEANNA GLUAISLUAILE

Siúl 007
- An Cianrialtán 012
- Eachtra Safari 013
- Turas Bóthair 014
- Stáisiún Traenach 015
- Díth Céille an Rollchóstóra 016
- Siúl Líne 017

Rith 019
- Lean Léan ag Rith 025
- Soilse tráchta 026
- Gluais ar nós Ainmhí 027
- Beir Greim Air 028
- Leaisteanna an Gharda Tarrthála 029
- An tSeilg 030
- Tógálaithe agus Ollscartairí 031
- Rith na bhFonsaí 032

Preabadh 033
- Preabadh ar an Spota 038
- Preabadh a Fhiosrú 039
- Aimsigh Duine Éigin... 040
- Shéid an Ghaoth 041
- Coinín sa Pholl 042
- Leaisteanna Preabtha 043
- Lúbraí 044
- Rás Sealaíochta de Phreabadh Fada 045

Scipeáil 047
- Scipeáil Cosúil le... 052
- Feicim 053
- Spotaí Ceoil Scipeála 054
- Ciorcal Nimhe 055
- Luch sa Teach 056
- Drong Francach 057
- Madra agus Cnámh 058
- Litreacha 059

Ag léim 061
- Léim Fionnachtana 072
- Ag Léim ó Oileán go hOileán 073
- Spotaí Léime 074
- Laoise ag Léim 075
- Safari Leon 076
- An Siopadóir 077
- Lána na gCréatúr 078
- Tóraíocht Coiníní 079

Cor I leataobh 081
- Dealbha Ceoil 086
- Leaisteanna Gáire 087
- Ionsaí Siorca 088
- Na Trí Luch Chaocha 089
- Caith Uait an Briosca 090
- Sioc agus an Ghrian 091
- Beir Greim Orm 092
- Tuairtcharranna 093

Sleaschéim 095
- Buailigí an Spota, Téigí thar an Spota 101
- Lacha, Lacha, Gé 102
- Ag Dúnadh an Spáis 103
- Sleaschéim is Tarrtháil 104
- An Sionnach agus an Chearc 105
- Moncaí sa Lár 106
- Cait agus Éin 107
- Cearnóg na Sleaschéimeanna 108

SCILEANNA COBHSAÍOCHTA

Cothromaíocht 109
- Siúil ar an Líne 114
- Cothromaíocht ar an Spota 115
- Déan Aithris Orm ag Cothromú 116
- Leaisteanna Aithrise 117
- Lean an Ceannaire le Cothromaíocht 118
- Gadaí Seoide 119
- Rólaí Pólaí 120
- Cothromaíocht Coirp 121

Tuirlingt 123
- Seasamh na mBuachaillí Bó 128
- Gluaiseacht na Scáileanna 129
- Léim, Tuirling Cosúil Liomsa 130
- Cén t-am é a Mhac Tíre? 131
- In the jungle 132
- Thar an abhainn 133
- Seáinín Sciobtha 134
- Léim Fonsa 135

SCILEANNA LÁIMHSITHE

Gabháil 137
- Beir greim air más féidir leat! 142
- Rolladh agus Freagra 143
- Preabadh agus Freagairt 144
- Roll, Preab, Imir 145
- Pas Preabtha 146
- Suí agus Preabadh 147
- Práta Te 148
- Gabháil agus Cromadh 149

Caitheamh 151
- Caitheamh le Páirtí 157
- Bodach Bruscair 158
- Pas Fonsa Íochtarach 159
- Cén chomh fada atá tú in ann caitheamh? 160
- Liathróid Fonsa 161
- Sprioc-Chaitheamh 162
- Leag Iad leis an bPionnliathróid 163
- Gabh an Ceannaire 164

Ciceáil 165
- Ciceáil an Mála 171
- Scáth Pónaireáin 172
- Fliceáil an Pónaireán 173
- Fliceáil agus Scóráil 174
- Cosa Sásta 175
- An tSeilf ar Barr 176
- Ciceáil ón Talamh I dtreo do Pháirtí 177
- Tríd an nGeata 178

Ag bualadh leis an lámh 179
- Coinnigh Seasta é 185
- Leadóg Bhalúin 186
- Buille Balúin 187
- Bualadh ó Lámh go Lámh 188
- Eitleog Lastuas 189
- Bualadh Preabtha in aghaidh Balla 190
- Leagan 191
- Druibleáil, Druibleáil 192

Ag bualadh le huirlis 193
- Druibleáil, Druibleáil 199
- Smacht ar an gCéad Teagmháil 200
- Bualadh Sprice 201
- Go raibh an Fórsa leat 202
- Caith an Phancóg in Airde 203
- Cothromaíocht Bata agus Liathróide 204
- Bualadh Glúine 205
- Rás Sealaíochta le Raicéad 206

This resource is available to download from
pdst.ie/publications and *scoilnet.ie/pdst/physlit*