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 3 - 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

Rith leathanach 007
Preabadh leathanach 021
Scipeáil leathanach 035
Ag léim leathanach 049
Cor I leataobh leathanach 069
Sleaschéim leathanach 083

Scileanna Cobhsaíochta

Cothromaíocht leathanach 097
Tuirlingt leathanach 111

Scileanna Láimhsithe

Gabháil leathanach 125
Caitheamh leathanach 139
Ciceáil leathanach 153
Ag bualadh leis an lámh leathanach 167
Ag bualadh le huirlis leathanach 181

Innéacs leathanach 195

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.

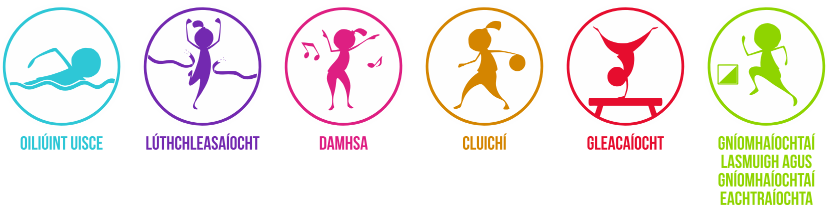
Ba chóir don scoil líon na scileanna a fhorbrófar in aon bhliain ar bith a roghnú de réir riachtanais na ndaltaí agus ag teacht le Plean na Scoile.

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.

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:

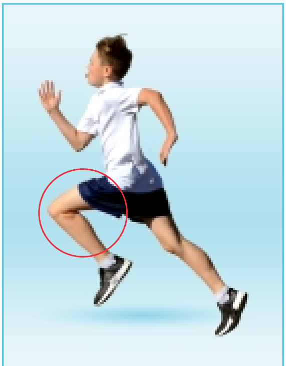
- bíonn truslóga fada, an rithim chéanna ag na géaga agus na cosa agus bíonn an ceann socair
- is léir go bhfuil an ghlúin crochta go hard agus go síntear an chos siar
- bíonn céim eitilte le sonrú go soiléir
- tuirlingíonn na cosa feadh cosán caol.

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.

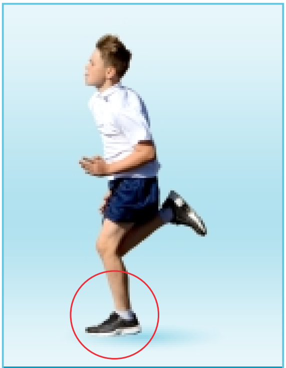


Croch na glúine go hard le go mbeidh an leis comhthreomhar beagnach leis an talamh.

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

AN CIGIRE GLUAISEACHTA

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

DEIC AN CHAPTAEIN

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Úsáideann an múinteoir na treoracha seo a leanas chun an cluiche a stiúradh.

- Go dtí an long - rithigí ar thaobh na láimhe deise den chaptaen
- Go dtí an t-oileán - rithigí ar thaobh na láimhe clé den chaptaen
- Titigí ar an talamh - luígí ar an talamh ar bhur mbolg
- Ar aire - déanaigí cúirtéis agus abraigí "Aidhe-aidhe a chaptaen"
- Triúr i mbád - ní mór daoibh grúpaí de thriúr a dhéanamh
- Réitigí an deic - níl cead ag aon duine a gcosa a choinneáil ar an urlár
- Sciúraigí an deic - gach duine síos ar bhur nglúine ag sciúradh
- Duine san fharraige - caithfidh sibh seasamh i mbeirteanna a sciobtha agus is féidir
- Peireascóp - luígí siar agus crochaigí cos amháin san aer
- Siorc - rithigí ar fad go dtí áit ar leith
- Triúr i líne - déanaigí grúpaí de thriúr agus suígí i líne dhíreach
- Tosach na loinge - rithigí go dtí barr an limistéir imeartha
- Deireadh na loinge - rithigí go dtí bun an limistéir imeartha
- Clébhord - rithigí go dtí taobh na láimhe clé den bhád
- Deasbhord - rithigí go dtí taobh na láimhe deise den bhád
- Rámhaígí - seasaigí i mbeirteanna, suígí aghaidh ar aghaidh, beirigí ar lámha a chéile agus ligigí oraibh féin go bhfuil sibh ag rámhaíocht

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil, preabadh, sleaschéimeanna, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Mol do na daltaí a spás féin a aimsiú le nach mbuailfidh siad faoina chéile agus iad ag rith.**
- **D'fhéadfadh sé cabhrú na treoracha a phriontáil nó iad a phlé leis na daltaí sa seomra ranga roimh an rang corpoideachais.**

- **Cum cluiche reatha bunaithe ar théama ar bith is maith leat. Déan cur síos ar an gcluiche i do dhialann chorpoideachais agus imir le do chairde é.**

long • deic • triúr i mbád • fear thar bord • siorc • peireascóp • ceann • deireadh • port • deasbhord

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Sula dtosaítear an ghníomhaíocht, déan cleachtadh ar luas a athrú leis an rang ach iarraidh ar na páistí gluaiseacht ar fud an limistéir imeartha. Nuair a ghlaoitear 'ráibeálaigí' ritheann na daltaí a sciobtha agus is féidir leo. Nuair a ghlaoitear 'bígí ag bogshodar' moillíonn na daltaí. Nuair a ghlaoitear 'moillígí', moillíonn na daltaí le nach mbeidh siad ag imeacht ach beagáinín níos tapúla ná mar a bheidís agus iad ag siúl (ach fós ag bogshodar ar úll na coise).

Iarr ar na daltaí línte a dhéanamh i ngrúpaí de chúigear. Cuir sé chón i líne os comhair gach grúpa agus fág spás de thart ar fhiche céim idir gach cón. Mínigh go mbeidh luasanna éagsúla i gceist idir na cóin, e.g. mall, meánach nó tapa. D'fhéadfadh sé go gcabhródh sé dathanna éagsúla a úsáid do na luasanna éagsúla e.g. cóin ghlasa do rith tapa, cóin bhuí do rith meánach agus cóin ghorma do rith mall. Nuair a fhaigheann siad comhartha, téann an chéad dalta sa líne trí na cóin, ag rith níos tapúla agus níos moille mar is gá. Nuair a chríochnaíonn an chéad dalta, seasann sé i líne eile ag an taobh eile de na cóin agus ritheann an chéad dalta eile chuige trí na cóin. Déantar an ghníomhaíocht go mbeidh gach duine ar ais san áit ar thosaigh siad.

Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí sealaíocht a dhéanamh ag socrú luasanna éagsúla do gach grúpa cón.
- Cuir leis an ngníomhaíocht le go mbeidh gach dalta ag tosú ag rith nuair a bhaineann an dalta roimhe an chéad chón amach.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, cóin

- **Mar gheall gur gníomhaíocht ardfhuinnimh é rith, cinntigh go ndéanann na daltaí cleachtadh réamhaclaíochta roimh an gceacht agus cleachtadh iar-aclaíochta tar éis an cheachta.**
- **Is iad luasghéarú agus moilliú na príomhchoincheapa a bhaineann leis an ngníomhaíocht seo. Mínigh gach coincheap agus iarr ar na daltaí plé a dhéanamh ar na fáthanna a bhfuil na coincheapa sin tábhachtach i roinnt mhaith spórt.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha 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 agus iad ag rith don ghníomhaíocht.**

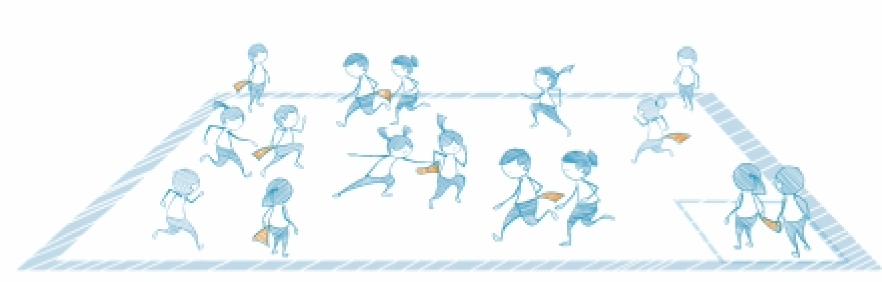
- **Tá an luasghéarú, an moilliú agus luas a athrú go tapa tábhachtach i roinnt mhaith spórt agus sa ghnáthshaol freisin. I do dhialann chorpoideachais, déan cur síos ar trí chás ina mbeadh gá le luas a athrú agus cén fáth a mbeadh sé tábhachtach.**

Iasmuigh • luas éagsúla • rith ráibe • bogshodar • mall • ar na barraicíní • dathanna ar na cóin

CAPAILL AGUS MARCAIGH

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha (an pháirc) amach agus bíodh cearnóg bheag amháin (an stábla) sa chúinne. Cuir na daltaí ina mbeirteanna (capaill agus marcaigh). Bíonn clibeanna (bibí fillte san éide scoile) ar na capaill agus ritheann siad ar fud na páirce. Ritheann an páirtí, an marcach, ina dhiaidh agus déanann sé iarracht greim a fháil ar an mbibe. Nuair a ghabhtar an bibe, ní mór don chapall rith ar ais go dtí an stábla agus déantar na róil a mhalartú.



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí rith i mbeirteanna timpeall an limistéir imeartha go nglaoitear "imígí chun scaoill, a chapalla." Tabhair trí shoicind do na capaill imeacht de ruathar ó na marcaigh.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil, sleaschéim.
- Méadaigh nó laghdaigh líon na gcapall nó líon na marcach.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí

- **Pléigí an chaoi a dtéann iomaíocht i bhfeidhm ar an teicníc cheart reatha sa ghníomhaíocht.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha 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 agus iad ag rith don ghníomhaíocht.**

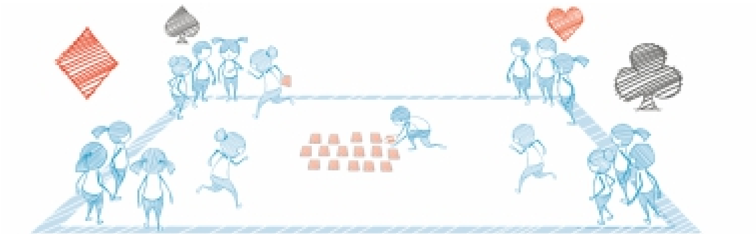
- **Sa bhaile, féach ar fhíseáin de lúthchleasaithe gairmiúla ag rith. I do dhialann chorpoideachais, breac síos trí rud faoin teicníc reatha ar thug tú suntas dóibh.**

dhá ghrúpa • na capaill • na marcaigh • bibeanna • rith • breith ar an bibe • cor i leataobh • malartaigh

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de cheathrar agus tabhair dath (muileata, hart, triuf agus spéireata) do gach aon ghrúpa. Seasann grúpa amháin taobh thiar de chón ag gach cúinne den limistéar imeartha. I lár an limistéir imeartha, scaiptear na cártaí ar an talamh béal faoi. Nuair a fhaigheann siad comhartha, ritheann an chéad dalta ó na grúpaí go dtí an lár agus iompaíonn sé cárta amháin. Más é an dath ceart don ghrúpa é, tugann sé an cárta leis ar ais go dtí an cón. Murab ea, iompaíonn sé an cárta béal faoi arís. Ní iompaíonn an dalta ach aon chárta amháin in aghaidh an ruathair. Is é aidhm na gníomhaíochta go mbaileodh na daltaí na 13 chárta a bhaineann leis an dath atá acu agus iad a leagan amach in ord uimhreach ag an gcón. Moltar do na daltaí labhairt lena chéile chun cúnamh a thabhairt dá chéile na cártaí cearta a roghnú.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. preabadh, scipeáil, léim, etc.
- Chun nach mairfidh an ghníomhaíocht rófhada, úsáid leath an phaca cártaí - an t-aon go dtí a seacht.
- Má iompaíonn dalta cárta nach mbaineann le dath an ghrúpa, ní mór dó gluaiseacht shimplí, e.g. cúig réaltléim, a dhéanamh.
- Is féidir le daltaí ó grúpa a chríochnaigh an ghníomhaíocht cabhrú leis na daltaí eile ach cártaí a iompú agus iad a thabhairt go dtí an grúpa ceart.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, paca cártaí

- **Mol do na foirne plean a shocrú sula dtosaíonn siad an ghníomhaíocht.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha 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 agus iad ag rith don ghníomhaíocht.**

- **Cum cluiche reatha ina n-úsáidtear paca cártaí. Déan cur síos ar an gcluiche i do dhialann chorpoideachais agus tarraing pictiúr de. Imir an cluiche seo sa chlós le do chairde.**

ceithre fhoireann • muileata • hart • triuf • spéireata • i gcúinne amháin • rith isteach • dath a bhaineann leo • cumarsáid a dhéanamh

DÚSHLÁN AN CHIORCAIL

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Déanann grúpa A ciorcal agus déanann grúpa B líne tuairim is deich méadar uathu. Seasann dalta amháin ó ghrúpa A i lár an chiorcail agus liathróid ina lámha aige. Nuair a fhaigheann siad comhartha, caitheann an dalta a liathróid le gach duine sa ghrúpa, duine ar dhuine. Déanann na daltaí na pasanna a ghabhtar a chomhaireamh. Má thiteann an liathróid, ní áirítear an pas sin. San am céanna, ritheann na daltaí sa líne timpeall an chiorcail duine ar dhuine, filleann siad ar an ngrúpa agus cuireann siad leaist ar an gcéad duine eile agus béiceann siad 'leaist'. Nuair a chloiseann grúpa A an focal 'leaist', gabhann an duine i lár an chiorcail an liathróid agus ansin déanann sé babhtáil le dalta sa chiorcal. Leanann an grúpa orthu ag caitheamh na liathróide agus ag comhaireamh na bpasanna. Coinníonn na daltaí eile orthu ag rith timpeall an chiorcail, ag filleadh ar an líne agus ag cur leaist ar an gcéad duine eile. Leanann an cluiche ar aghaidh go dí go ritheann gach dalta timpeall an chiorcail. Nuair a chríochnaíonn an dalta deireanach sa ghrúpa ag rith, glaonn an grúpa 'stad' amach agus stopann na daltaí sa chiorcal ag caitheamh na liathróide. Insíonn grúpa A líon na bpasanna a chuir siad i gcrích. Déanann na grúpaí babhtáil agus déantar an ghníomhaíocht arís. Déan comparáid idir líon na bpasanna a gabhadh gach uair a imrítear an cluiche.

Éagsúlachtaí:

- Socraigh cúpla cluiche le go mbeidh siad ar siúl san am céanna agus go mbeidh an t-achar feithimh níos lú agus le go mbeidh daltaí níos rannpháirtí sa chluiche.
- Úsáid cineálacha éagsúla liathróidí agus liathróidí de mhéideanna éagsúla, e.g. liathróidí rugbaí, liathróidí leadóige, liathróidí eitpheile, etc.
- Iarr ar na daltaí lámh amháin a úsáid chun an liathróid a chaitheamh agus lámh eile a úsáid chun í a ghabháil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, liathróidí éagsúla

- **Úsáid spás oscailte i bhfad ó bhallaí agus ó bhacainní.**
- **Cinntigh nach bhfuil na daltaí ag rith sa treo céanna go leanúnach agus athraigh an treo idir deiseal agus tuathal.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha 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 agus iad ag rith don ghníomhaíocht.**

- **Déan cleachtadh ar bheith ag rith sa chlós ag am lóin. Roghnaigh áiteanna ar leith sa chlós agus cruthaigh cúrsa reatha. Tarraing léarscáil den chúrsa i do dhialann chorpoideachais.**

dhá ghrúpa • rith • liathróid a chaitheamh • na pasanna a chomhaireamh • ritheann siad timpeall • a ghlaoch amach • stad • malartaigh

RITH AN TEACHTA ANIAR

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh limistéar sannta reatha a bhfuil dhá líne shoiléire ag a bhun agus ag a bharr. Mínigh do na daltaí go mbeidh orthu rith gan stad ar feadh cúig nóiméad (cuspóir molta ón gcuraclam corpoideachais) suas síos an limistéar imeartha. Mínigh gur cheart dóibh rith ag luas réasúnta nó ag 'luas comhrá' le nach mbeidh sé deacair orthu anáil a tharraingt agus nach mbeidh orthu stopadh. Nó iarr ar na daltaí rith i mbeirteanna agus mol dóibh comhrá a dhéanamh agus iad ag rith. Cuir na daltaí ag rith agus tabhair moladh agus aiseolas dóibh i dtaca leis an teicníc reatha. Cuir an t-am ar a súile dóibh go rialta nó bíodh an stopuaireadóir le feiceáil.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an t-am agus an luas ag brath ar chumas an ranga ag tosú go mall réidh go rachaidh na daltaí i dtaithí ar an modh oibre.
- Sínigh go dtí cúig nóiméad é thar cúpla ceacht, ag tosú le dhá nóiméad go leith agus ag cur tríocha soicind leis an achar ama in aghaidh an cheachta.
- D'fhéadfadh sé go gcabhródh sé na daltaí a thosú ag amanna éagsúla má tá leibhéil éagsúla cumas sa rang e.g. tosaíonn cúigear daltaí ag a náid, tosaíonn cúigear eile tar éis nóiméid agus críochnaíonn an grúpa sin ar shé nóiméad, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, stopuaireadóir, feadóg

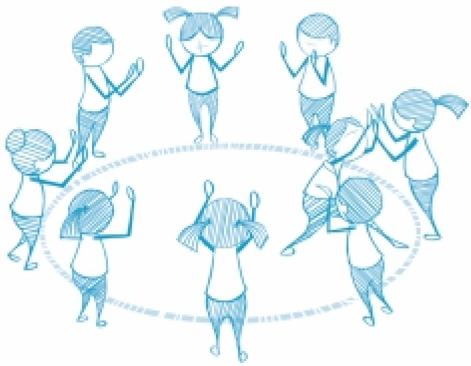
- **Taispeáin do na daltaí gur féidir leo rith ag luas nach bhfuil mórán níos tapúla ná bheith ag siúl agus má tá an luas ceart fúthu, go mba cheart go mbeidís in ann labhairt le cara agus iad ag rith.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha 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 agus iad ag rith don ghníomhaíocht.**

- **Tá an rith seasmhachta tábhachtach i gcomhair go leor dúshláin spóirt agus imeachtaí saoil (maratóin, trí-atlain, rásaíocht eachtraíochta, ócáidí carthanachta, etc). Déan taighde ar imeacht seasmhachta, déan taifead air i do dhialann chorpoideachais agus déan cur i láthair ar an ábhar don rang.**

rith suas agus síos • cúirt cispheile • línte deiridh • rith gan stad • cúig nóiméad • luas atá ciallmhar • dalta a spreagadh • aiseolas ar an teicníc

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí d'ochtar. Iarr ar na grúpaí ciorcail bheaga a dhéanamh ina bhfuil na daltaí ag breathnú isteach sa chiorcal agus a lámha sínte amach rompu agus na bosa iompaithe aníos. Tosaíonn dalta amháin i lár an chiorcail. Glaonn an dalta sa lár ainm dalta eile sa ghrúpa agus déanann sé iarracht leaist a chur air sula nglaonn an duine sin ainm dalta eile. A luaithe is a ghlaoitear ainm dalta, ní mór dó ainm dalta eile a glaoch amach sula dtagann an chéad dalta chomh fada leis chun leaist a chur air. Is féidir leis an leaisteoir leaist a chur ar an dalta am ar bith sula mbeidh an t-ainm ráite ina iomláine ag an dalta. Má chuirtear leaist ar dhalta, ní mór dó rith timpeall an chiorcail a thapúla agus is féidir leis agus dul isteach i lár an chiorcail agus ról an leaisteora a dhéanamh.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh méid an chiorcail chun deacracht na gníomhaíochta a athrú.
- Úsáid sloinnte nó frása go mbeidh sé níos éasca don leaisteoir, e.g. 'Bíodh Seán Ó Murchú ina leaisteoir seachas mise'.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cinntigh go gcuireann na daltaí leaist ar a chéile go réidh agus abair leis na daltaí a lámha a choimeád suas agus sínte amach rompu le go mbeidh sé níos éasca don leaisteoir.**
- **Cinntigh go bhfuil neart spáis ann chun an ghníomhaíocht a dhéanamh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha 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 agus iad ag rith don ghníomhaíocht.**

- **Tá freagairtí tapúla tábhachtach don chluiche seo. Déan taighde ar dhá chluiche ina mbíonn freagairtí tapúla de dhíth agus imir na cluichí sa bhaile le cara.**

ochtar • ciorcal beag • dalta sa lár • ainm an dalta • rith

SÚIL SIAR AR AN RITH

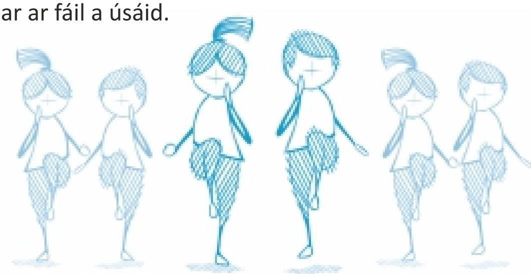
LÚTHCHLEASAÍOCHT   CLUICHÍ   GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach limistéar mór imeartha gan bhacainní. Ritheann daltaí ar fud an limistéir agus nuair a thugtar comhartha dóibh, déanann siad gluaiseachtaí éagsúla. D'fhéadfaí na gluaiseachtaí seo a leanas a úsáid:

- Bogshodar - déanaigí bogshodar ar an láthair
- Glúine suas - déanaigí bogshodar ar an láthair agus na glúine á gcrochadh
- Súile - déanaigí bogshodar ar an láthair agus dírígí na súile ar rud éigin os bhur gcomhair, bíodh an ceann agus an chabhail socair
- Sála - rithigí agus na sála ag teacht in airde
- Lámha - rithigí ar an láthair agus dírígí ar na géaga a chur siar is aniar.
- Titigí - déanaigí bogshodar ar an láthair, titigí ar an talamh, seasaigí suas agus leanaigí ar aghaidh leis an rith.

Is féidir an ghníomhaíocht seo a úsáid le scileanna eile gluaisluaile freisin ach na pointí teagaisc a chuirtear ar fáil a úsáid.



Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu aiseolas a thabhairt dá bpáirtithe.
- Cuir na daltaí i ngrúpaí agus bíodh ceannaire amháin i ngach grúpa. Déanann an ceannaire na daltaí a threorú maidir leis na pointí teagaisc a bhaineann leis an rith agus déantar teicníc mhaith a phlé.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ann le go mbeidh na daltaí in ann gluaiseacht go héasca.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha 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 agus iad ag rith don ghníomhaíocht.**

- **Déan cleachtadh ar an rith sa bhaile. Déan pointe teagaisc a bhaineann leis an rith a d'fhoghlaim tú inniu a mhúineadh do dhuine den teaghlach.**

treoracha an mhúinteora • bogshodar • glúine suas • súile • sáilí • rith • lámha • ísliú

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

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 5

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

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

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

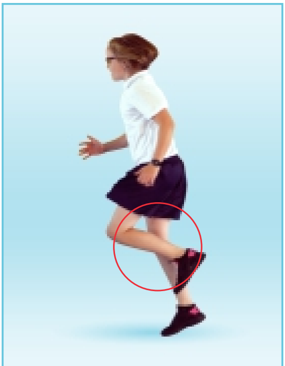
I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 8+

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

CIORCAL NIMHE

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan ciorcal de mheánmhéid a leis na cóin; braithfidh méid an chiorcail ar líon na ndaltaí sa ghrúpa. Cinntigh go bhfuil an spás istigh sa chiorcal teoranta ach go bhfuil spás sábháilte gluaiseachta ann.

Iarr ar na daltaí preabadh thart istigh sa chiorcal ag ligean orthu go bhfuil gach duine eile nimhiúil. Má dhéanann dalta teagmháil le dalta eile éiríonn sé tinn agus caithfidh sé lámh amháin a chur taobh thiar dá dhroim. Má dhéantar teagmháil leis an dara huair beidh an dalta amuigh as an ngníomhaíocht mar dhuine atá ag preabadh agus reonn sé ar an spota lena chuid lámha sínte amach amhail is gur rud nimhiúil é a chaithfidh na daltaí eile a sheachaint. Bíonn an bua ag an dalta deiridh a bhíonn ag preabadh.

Éagsúlacht

- Méadaigh nó laghdaigh méid an chiorcail chun é a dhéanamh níos éasca nó 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 duine amháin a bheidh mar nimh agus é ag iarraidh na daltaí eile a ghalrú. Nuair a chuirtear leaist ar dhalta éiríonn sé tinn agus mar sin de.
- Leag béim ar chothromaíocht, nuair a bheidh dalta amuigh as an gcluiche caithfidh sé cothromaíocht a dhéanamh agus fanacht mar sin.

Trealamh a theastaíonn

Cóin, druma nó ceol

- **Nuair a bheidh dalta amuigh as an gcluiche déan cinnte nach mbeireann sé ar na daltaí a bheidh ag preabadh. Ní féidir leis ach a dhá ghéag a shíneadh amach lena thaobh agus a bheith mar bhac nach bhfuil ag bogadh.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha maidir le preabadh 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 preabadh i rith na gníomhaíochta.**

- **Comhair an líon preab nach mór a dhéanamh chun dul timpeall ar chlós na scoile. Scríobh an uimhir sin i do dhialann chorpoideachais. Triail arís é, agus seiceáil an bhfuil tú in ann an líon preab a laghdú.**

ciorcal • cóin • preabadh timpeall • lámh a leagan ar • nimh • lámh amháin • taobh thiar • reoigh ar an spota

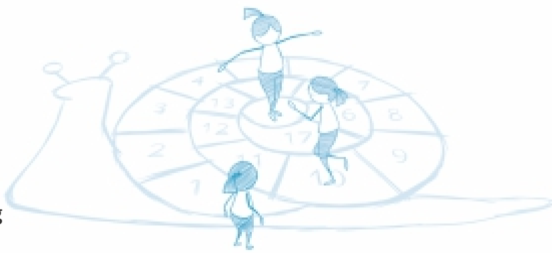
CLEAS NA BACÓIDE FRANCACH

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de thriúr agus abair leo píosa amháin cailce a thógáil in aghaidh an ghrúpa agus iarr orthu spás mór a aimsiú sa limistéar imeartha. Tarraingíonn gach grúpa eangach Chleas na Bacóide Francach (Escargot) ar dhromchla an limistéir imeartha, mar a thaispeántar sa íomhá. Tá guairneán mór amháin san eangach agus trí ghuairneán taobh istigh de, roinnte i 17 mbosca a bhfuil uimhreacha orthu, agus uimhir a haon ag tosú ag an taobh amuigh agus uimhir a seacht déag taobh istigh.

Tógfaidh na daltaí sealanna ag preabadh tríd an eangach. Preabaigí ar leathchois ag tosú ag cearnóg a haon an bealach ar fad chuig lár an ghuairneáin. Glacaigí scíth sa lár. Caillfidh sibh seal má sheasann sibh ar aon líne agus sibh ag preabadh trí eangach chleas na bacóide, agus ansin beidh ar an gcéad duine eile a seal a thosú. Filleann na daltaí ar an gcéad chearnóg trí phreabadh an bealach ar fad ar ais ar an gcos chéanna. Ar an mbealach ar ais, roghnaígí bosca agus scríobhaigí bhur gceannlitreacha ar an mbosca. As seo amach, ní féidir le haon dalta eile preabadh sa bhosca sin. Glacfaidh na daltaí sealanna ag dul timpeall ar eangach chleas na bacóide ar chos amháin, ag seasamh ar na cearnóga a bhfuil a gceannlitreacha féin orthu leis an dá chos agus ag preabadh thar chearnóga a bhfuil ceannlitreacha daltaí eile orthu. Le gach seal, roghnaíonn gach dalta cearnóg bhreise lena cheannlitreacha a scríobh air. Críochnaigh an cluiche nuair nach féidir le haon duine preabadh chuig lár eangach chleas na bacóide. Is é an dalta leis an líon is mó cearnóg a bhfuil a chuid ceannlitreacha orthu an buaiteoir ag deireadh na gníomhaíochta.



Éagsúlacht

- Lig do dhaltaí an chos lena mbíonn siad ag preabadh a mhalartú gach uair.
- Iarr ar dhaltaí léim tríd an eangach in ionad a bheith ag preabadh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha le dromchla crua, cailc agus pónaireáin, fótachóip amháin d'eangach chleas na bacóide in aghaidh an ghrúpa (nó cleachtaigh ag tarraingt na heangaí leis an rang sula dtéann sibh amach)

- **Idir gach babhta den ghníomhaíocht meabhraigh na pointí teagaisc den phreabadh do na daltaí. Iarr ar dhalta amháin é a léiriú, a phlé agus tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht.**

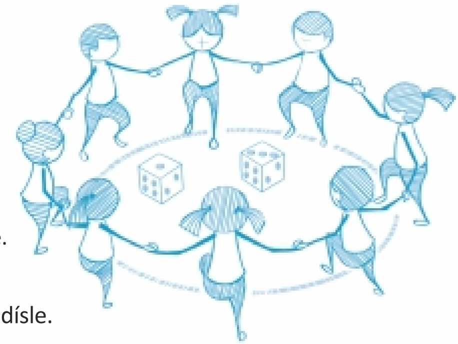
- **Tugtar Escargot, nó Cleas na Bacóide Francach, ar an ngníomhaíocht seo, agus is cluiche traidisiúnta é a imrítear sa Fhrainc, cosúil lenár leagan féin de chleas na bacóide. Cum do leagan féin de chleas na bacóide. Tarraing é i do dhialann chorpoideachais agus imir é le do chuid cairde ag am lóin.**

triúr • cleas na bacóide Fraincíse • seacht mbosca déag • uimhreacha sna boscaí • preabadh • cailleann tú seans • ná seas ar na línte • scríobh na hinisealacha • buaiteoir • an méid is mó

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus dóthain spáis acu lena ngéaga a luascadh. Caith an dísle. Cibé uimhir ar a dtiteann an dísle méadaítear faoi deich é. Déanann na daltaí bogshodar timpeall an limistéir ag comhaireamh go dtí an uimhir sin. Stopann siad, searrann siad iad féin, agus ansin déanann siad arís é.

Cuir na daltaí i ngrúpaí, agus tabhair dhá dhísle in aghaidh an ghrúpa dóibh. Iarr ar gach grúpa gníomhaíochtaí preabtha a dhéanamh ar cheann de na dísle agus an ceann eile a úsáid le haghaidh líon na n-aithrisí, e.g. má fhaightear dhá shé, b'fhéidir go mbeadh ar na daltaí preabadh ó chos amháin go dtí an ceann eile sé huaire. Mar shampla:



1. Preabaigí ar an gcos dheas.
2. Preabaigí ar an gcos chlé.
3. Preabaigí chun tosaigh.
4. Preabaigí siar.
5. Preabaigí i ngreim láimhe ina chéile mar ghrúpa.
6. Preabaigí ó chos amháin go dtí an ceann eile.

Déanaidís an ghníomhaíocht arís go dtí go bhfaighidh gach duine seal ag caitheamh an dísle.

Éagsúlacht

- Cuir scileanna gluaisluaile éagsúla san áireamh ar nós reatha, léime nó scipeála.
- Tabhair isteach cleachtaí cobhsaíochta. Coinnigh cothromaíocht le haghaidh líon na soicindí a léiríonn an dísle.
- Socraigh na gníomhaíochtaí roimh ré, nó mar ghrúpa, in ionad ligean do gach grúpa a gcuid gníomhaíochtaí féin a chruthú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, dhá dhísle in aghaidh an ghrúpa daltaí

- **Déan cinnte go mbeidh dóthain spáis ag gach grúpa chun a gcuid gníomhaíochtaí a chur i gcrích.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha maidir le preabadh 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 preabadh i rith na gníomhaíochta.**

- **Cruthaigh do chluiche preabtha féin leis an dísle. Tarraing é i do dhialann chorpoideachais agus roinn é le do rang. Cleacht é le do chairde ag am lóin.**

spás oscailte • dísle a rolladh • iolraigh faoi deich • bogshodar • síneadh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí máirseáil ar an spota agus comhaireamh go dtí a hocht a chleachtadh. Athraigh an scil gluaisluaile le haghaidh gach comhairimh, nó cas thart le dul i dtreo eile. Nuair a bheidh na daltaí compordach ag bogadh ar chomhaireamh go hocht, iarr orthu an seicheamh seo a leanas a dhéanamh:

- Preabaigí chun tosaigh ar an gcos dheas, buailigí bosa ar an ochtú buille.
- Preabaigí siar ar an gcos chlé, buailigí bosa ar an ochtú buille.
- Preabaigí ar cheachtar cois ach casaigí timpeall 90°(ceathrú casaidh) gach ré buille.
- Preabaigí chun tosaigh ar feadh ceithre bhuille, preabaigí siar ar feadh ceithre bhuille.

Déanaigí arís é ón tús. Chomh luath is a bheidh na daltaí compordach leis an seicheamh, tabhair isteach ceol agus damhsa leis an mbuille. Iarr orthu a gcuid luailí féin a chur leis.

Éagsúlacht

- Déan an seicheamh luailí níos giorra agus níos athfhilltí.
- Iarr ar na daltaí a seicheamh luailí féin a chruthú, nó a gcuid luailí féin a chur leis an dara huair.
- I mbeirteanna, iarr ar na daltaí a ndamhsa preabtha féin a chruthú.
- Úsáid scileanna luaile eile ar nós léime, scipeála, cor i leataobh, agus sleamhnú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, ceol

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis ag na daltaí chun an seicheamh a dhéanamh.**
- **Tosaigh ag úsáid ceoil le buille mall ach seasta sula gcuirfidh tú tuilleadh luais leis má tá na daltaí in ann aige.**

- **Cruthaigh seicheamh preabtha ina bhfuil ceithre chuid leis an amhrán popcheoil is fearr leat.**

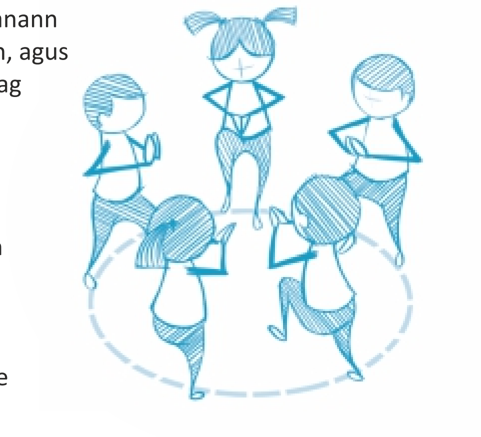
mairseáil • scileanna féinghluaiseachta • cos dheas • cos chlé • bualadh bos • rothlú

MAIDRÍNÍ AITHRISE AG PREABADH

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de chúigear agus iarr ar gach grúpa seasamh i gciorcal. Nuair a fhaigheann siad comhartha, tosóidh na daltaí ag preabadh ar leathchois. Iarr ar an gcéad dalta tosú le luaile láimhe, e.g. bualadh bos. Buaileann gach duine sa ghrúpa a mbosa, agus iad fós ag preabadh ar leathchois. Buaileann an dara dalta a bhosa ansin agus cuireann sé luaile láimhe eile leis, e.g. smeachann sé a mhéara. Déanann gach duine sa ghrúpa an gníomh ansin, agus iad fós ag preabadh ar leathchois, nó ag babhtáil le preabadh ar an gcos eile. Buaileann an tríú dalta bos ansin, smeachann sé a mhéara agus cuireann luaile láimhe eile leis, e.g. bosa dúbailte in airde le duine ar gach aon taobh dó. Déanann an grúpa aithris ar na trí luaile, agus iad fós ag preabadh, agus leantar den ghníomhaíocht go dtí go mbeidh luaile curtha leis ag gach duine sa ghrúpa.



Éagsúlacht

- Tabhair dúshlán do na daltaí ord na luailí a aisiompú.
- Malartaigh an chos preabtha gach re sraith luailí.
- Spreag na daltaí le hathrú chuig an gcos eile uair ar bith is gá dóibh.
- Méadaigh nó laghdaigh méid na ngrúpaí.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

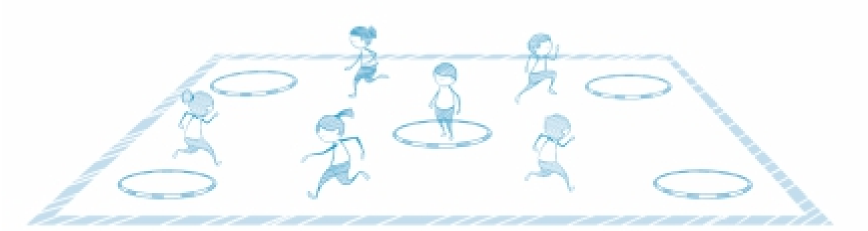
- **Is féidir leis an ngníomhaíocht seo tarlú sa seomra ranga, timpeall ar bhoird agus na cathaoireacha agus earraí curtha ar leataobh.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha maidir le preabadh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair 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 preabadh i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht a bheith ag preabadh i do theach anocht. Preab idir seomraí. Preab fad is a bheidh tú ag breathnú ar an teilifís nó preab fad is atá tú ag fanacht le rud éigin.**

ciorcal ceathrar • nó cúigear • preabadh • gluaiseachtaí éagsúla • bualadh bos • gluaiseacht breise

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh limistéir imeartha le cúpla cearnóg agus marcóir spota i gcúinní gach cearnóige. Cuirtear an cúigiú marcóir spota i lár na cearnóige. Iarr ar chúigear daltaí imirt i ngach cearnóg agus gach dalta ag tosú ar mharcóir spota. Nuair a deir an dalta sa lár 'athraígí' caithfidh gach dalta preabadh chuig ceann de na ceithre mharcóir spota i gcúinne agus é a dhéanamh chomh tapa agus is féidir. Ní rogha é an marcóir spota sa lár agus ní féidir le dalta dul siar chuig a marcóir spota féin. Ní mór don dalta nach bhfuil marcóir spota i gcúinne aige ag deireadh an athraithe dul chuig an lár agus an chéad bhabhta eile a thosú trí 'athraígí' a ghlaoch arís.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht ó fhonsa go fonsa, e.g. rith, scipeáil, etc.
- Méadaigh nó laghdaigh méid na cearnóige.
- Athraigh cruth na bhfonsaí, e.g. triantán nó réalta chun níos mó nó níos lú daltaí a áireamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota

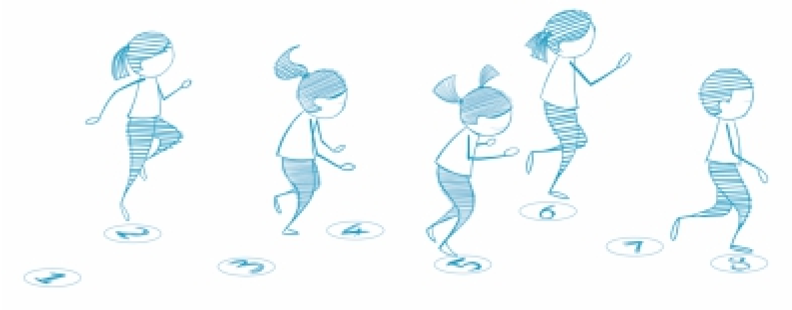
- **Is rud tuirsiúil é an preabadh. Déan cinnte go dtugtar deiseanna do na daltaí sos a ghlacadh, e.g. cuir dhá ghrúpa de chúigear ar a laghad in aghaidh na gníomhaíochta ionas gur féidir le grúpa amháin a scíth a ligean fad is atá an grúpa eile ag imirt, agus cuir i gcuimhne do na daltaí an chos lena bhfuil siad ag preabadh a athrú ó cheann go ceann.**
- **PStop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha maidir le preabadh 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 preabadh i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht preabadh ar do bhealach abhaile ón scoil, nó preab ó do charr chuig doras do thí.**

fonsa • cóin • cúigear • athraigh • go tapa • fonsa nua • sa lár

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cón lipéadaithe, lipéad greamaitheach nó píosa chárta chun uimhir óna haon go dtí a deich a shannadh ar líon mór marcóirí spota. Iarr ar na daltaí iad a leagan anseo is ansiúd timpeall ar an limistéar imeartha. Is é aidhm na gníomhaíochtaí go bpreabfadh na daltaí ó thaobh amháin den halla go dtí an taobh eile, ag preabadh ar spotaí de réir mar a bhíonn siad ag preabadh. Iarr ar na daltaí uimhreacha na spotaí a chur le chéile de réir mar a phreabann siad ó thaobh amháin go dtí an taobh eile.



Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Preabann Dalta A fad an halla, ag comhaireamh agus ag suimiú na spotaí de réir mar a bhíonn sé ag imeacht. Nuair a thagann sé ar ais, tugann sé an uimhir dá pháirtí. Ní mór do Dhalta B ansin iarracht a dhéanamh fad an halla a phreabadh, ag suimiú de réir mar a imíonn sé chun an uimhir chéanna a chruthú.
- Socraíonn an múinteoir uimhir do na daltaí a shroichfidh siad agus iad ag dul trasna an limistéir, e.g. a sé déag. Ní mór do na daltaí preabadh ar spotaí a dhéanann suas an uimhir sin nuair a shuimítear iad, agus ansin rith ar ais chuig an tús.

Trealamh a theastaíonn

Marcóirí spota, páipéar, marcóirí, craein, cóin, lipéid ghreamaitheacha

- **Is rud tuirsiúil é an preabadh mar sin glac sos go rialta chun ligean do na daltaí sos a ghlacadh. Tapaigh an deis sin chun aiseolas a thabhairt agus dul i ngleic le roinnt de na pointí teagaisc a bhaineann le preabadh.**

- **Comhair an méid preab a thógann sé dul ó do sheomra codlata chuig an seomra folctha sa bhaile. Scríobh síos líon na bpreab i do dhialann chorpoideachais.**

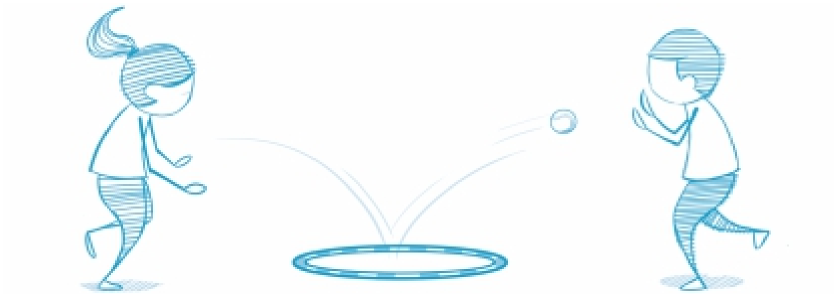
uimhreacha a scríobh ar na spotaí • i mbeirteanna • ó bhun go barr an halla • ag preabadh • cleachtadh a dhéanamh ar uimhreas

LIATHRÓID PHREABTHA

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar (dhá bheirt). Tabhairt fonsa agus liathróid leadóige do gach grúpa. Iarr ar gach grúpa an fonsa a leagan ar an urlár i spás, le beirt amháin ina seasamh ar thaobh amháin agus an bheirt eile ina seasamh ar an taobh eile. Is é an aidhm an liathróid a phreabadh san fhonsa ionas go ngabhfaidh an bheirt eile í, agus iad ag preabadh. Nuair a bheidh an liathróid curtha ar aghaidh deich n-uaire (i.e. gur ghabh an bheirt eile í), féadfaidh an grúpa sos a ghlacadh. Má phreabann an liathróid uathu, tosaídís arís ag a haon.



Éagsúlacht

- Spreag na daltaí le hathrú chuig an gcos eile uair ar bith is gá dóibh.
- Athraigh na beirteanna tar éis méid áirithe ama ionas gur féidir leo a bheith ag imirt le céilí comhraic nua.
- Úsáid cineálacha difriúla liathróidí, nó bain an fonsa má tá sé ródheacair.
- Imir i mbeirteanna má tá dóthain trealaimh ann le haghaidh gach duine.
- Iarr ar na daltaí gabháil nó caitheamh le leathlámh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, liathróidí leadóige

- **Cuir na foirne i mbeirteanna a bheidh meaitseáilte go cuí.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha maidir le preabadh 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 preabadh i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht do litriú nó foghlaim do chuid táblaí agus tú ag preabadh ar leathchois.**

ceathrar • pairtnéir • fonsa • liathróid leadóige a phreabadh • preabadh • deich bpas • tosaigh arís

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

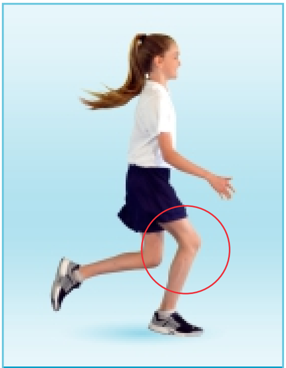
Ag an gcéim seo, cuireann na daltaí rithimí agus pátrúin éagsúla lena scipeáil agus úsáideann siad an scil go cumasach i réimse gníomhaíochtaí éagsúla. Saintréithe den scipeáil ag an gcéim mháistreachta:

- 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

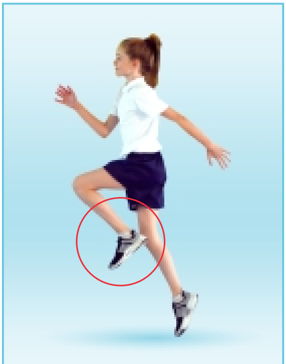
POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR SCIPEÁLA

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

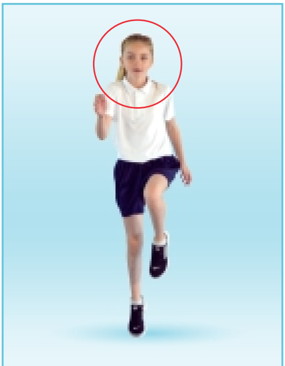
Tuirling ar úll na coise



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

FONSAÍ CEOLMHARA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Cuireann gach beirt fonsa timpeall orthu féin agus scipeálann siad istigh san fhonsa timpeall an limistéir imeartha in am leis an gceol. Spreag na daltaí chun oibriú le chéile mar fhoireann chun bogadh sa treo céanna ag an am céanna. Nuair a stopann an ceol, caithfidh na daltaí reo le chéile ag an am céanna. Nuair a thosaíonn an ceol arís, athraíonn na daltaí treo agus leanann siad ar aghaidh ag scipeáil taobh istigh den fhonsa.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear, e.g. rith, preabadh nó léim.
- Leag constaicí síos do na daltaí a gcaithfidh siad trasnú agus a sheachaint.
- Iarr ar na daltaí cothromaíocht a dhéanamh i mbeirteanna ag baint úsáid as an bhfonsa nuair a stopann an ceol.
- Leag amach fonsa i gcomhair gach dalta agus iarr orthu scipeáil taobh istigh de limistéar áirithe gan teagmháil a dhéanamh le haon duine eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, ceol agus callaire

- **Pléigh obair foirne agus comhoibriú leis na daltaí. Cé hiad na saintréithe a bhaineann le hobair foirne agus conas is féidir leo a bheith cinnte go n-oibríonn siad go maith le chéile?**
- **Tabhair aiseolas go minic ag díriú ar an dá phointe teagaisc ar a dtugtar aghaidh sa cheacht.**

- **Déan taifead ar do ráta cuisle arís sula ndéanann tú na gníomhaíochtaí scipeála seo agus ina ndiaidh. An bhfuil difríocht ann? Cad a chiallaíonn sé sin do do chorp?**

i mbeirteanna • fonsaí • scipeáil • reoigh • ceol • cothromaíocht

SICÍNÍ AGUS SIONNAIGH

CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach crios sábháilte timpeall ar limistéar mór imeartha. Iarr ar dhaltaí (na sicíní) spás a aimsiú sa chrios sábháilte. Roghnaigh triúr daltaí a bheidh ina sionnaigh. Seasann na daltaí sin i lár an limistéir imeartha. Chun tús a chur leis an ngníomhaíocht, glaonn na sionnaigh 'a shicíní beaga, tagaigí amach chun cluiche a imirt'. Scipeálann na daltaí eile go mall isteach sa limistéar imeartha ansin i dtreo na sionnach go dtí go nglaonn na sionnaigh 'ionsaí na sionnach'. Nuair a ghlaonn na sionnaigh é sin, caithfidh na sicíní scipeáil ó na sionnaigh agus iarracht a dhéanamh dul ar ais chuig an gcrios sábháilte. Má chuirtear leaist ar shicín, is sionnach é an dalta sin ansin.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. rith nó sleaschéimeanna.
- Méadaigh nó laghdaigh an limistéar imeartha de réir riachtanais na ghrúpa.
- Nuair a chuirtear leaist ar na sicíní caithfidh siad gníomhaíocht a dhéanamh cosúil le cothromaíocht statach nó seaic léimní sula n-imríonn siad leis na sionnaigh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Déan plé ar theicníc shábháilte leaisteanna leis na daltaí. Úsáidigí lámha boga, ná beirigí ar dhaltaí eile, níl cead brú agus caithfear leaist a chur ar dhaltaí eile idir an chorróg agus an ghualainn.**
- **Tabhair aiseolas do na daltaí go minic ag díriú ar an dá phointe teagaisc don scipeáil ar a dtugtar aghaidh sa cheacht.**

- **Cén ról a bhíonn ag do ghéaga nuair atá tú ag scipeáil? Déan imscrúdú ar na scileanna gluaiseachta eile ina mbíonn an ról céanna ag do ghéaga. Scríobh liosta de na scileanna sin i do dhialann.**

na sicíní • sionnach • tar amach ag imirt • scipeáil • ionsaí sionnaigh

BUAMA AMA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha síos agus iarr ar na daltaí a spás féin a aimsiú sa limistéar imeartha. Bíonn liathróid i lámha dalta amháin (an buama ama). Cuirtear amadóir ar siúl ar feadh am áirithe agus scipeálann na daltaí timpeall an limistéir imeartha ag seachaint an dalta a bhfuil an buama ama aige. Is féidir leis an dalta a bhfuil an buama ama aige fáil réidh leis ach dalta a thadhall leis go bog. Bíonn ar an dalta sin an buama a thógáil ansin. Déanann gach dalta a bhfuil an buama ina lámha aige iarracht fáil réidh leis a luaithe agus is féidir. Nuair a bhuaileann an t-amadóir pléascann an buama agus caithfidh an dalta a bhfuil an buama ina lámha aige rith timpeall ar imeall an limistéir imeartha ar feadh babhta amháin agus ansin téann sé isteach sa ghrúpa don chéad chluiche eile.

Éagsúlachtaí

- Cuir níos mó buamaí leis an gcluiche nó imir cluiche le grúpaí níos lú le go mbeidh níos mó daltaí páirteach ann.
- Cuir tuilleadh cleachtaí leis an gcluiche, e.g. má thugann tú an buama ama do dhalta eile caithfidh tú tasc simplí a dhéanamh cosúil le réaltléim chun iarsmaí an bhuama a ghlanadh díot.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróid amháin, amadóir

- **Cinntigh go gcuirtear leaist go sábháilte ar chabhail na ndaltaí agus cuir cosc ar an mbuama a chaitheamh.**
- **Athraigh an tréimhse ama idir tús an chluiche agus an uair a phléascann an buama.**
- **Pléigh pointí teagaisc na scipeála ó am go chéile le linn na gníomhaíochta. Atreisigh na pointí teagaisc ar a dtugtar aghaidh sa cheacht seo agus téigh siar ar fhoghlaim na seachtaine roimhe sin.**

- **Caithfear freagairt go tapa sa ghníomhaíocht seo. Cén fáth a mbíonn sé seo tábhachtach? Smaoinigh ar uaireanta i do shaol laethúil ina mbíonn sé tábhachtach freagairt go tapa. Scríobh liosta díobh i do dhialann chorpoideachais.**

nóiméad amháin • liathróid • buama ama • pléascann sé • scipeáil

AIMSÍGÍ DUINE ÉIGIN A...

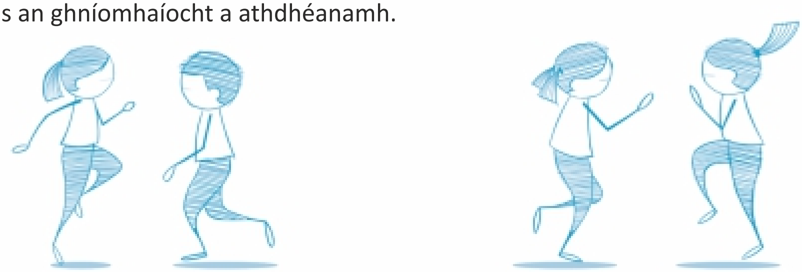
DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Críochnaíonn an múinteoir an abairt 'Aimsígí Duine Éigin A...' ach leas a bhaint as ceann de na leideanna thíos, agus scipeálann na daltaí timpeall an limistéir chun páirtí a aimsiú a chloínn leis an riachtanas sin.
Leideanna molta:

- a bhfuil an líon céanna deartháireacha agus deirfiúracha aige?
- a chónaíonn sa tsráid/bhaile céanna
- a bhfuil bróga den dath céanna air
- a bhfuil an chéad litir chéanna ina ainm
- atá sa ghrúpa seomra ranga céanna.

Nuair a aimsíonn daltaí páirtí, caithfidh siad cothromaíocht páirtí a dhéanamh. Nuair a fhaigheann siad comhartha, fágtar na daltaí ina staic, agus soláthraíonn an múinteoir leid nua. Léimeann na daltaí ar shiúl chun teacht ar chomhpháirtí nua agus an ghníomhaíocht a athdhéanamh.



Éagsúlachtaí

- Luaigh téama do na cothromaíochtaí páirtí, e.g. ainmhithe, cruthanna, uimhreacha, litreacha, etc.
- Chun an ghníomhaíocht a chur chun cinn iarr ar na daltaí triúr, ceathrar nó cúigear daltaí a aimsiú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Iarr ar na daltaí a n-orduithe féin a chumadh.**
- **Ag céimeanna éagsúla i rith na gníomhaíochta, stop an cluiche agus pléigh pointí teagaisc an lae i gcomhair scipeála leis na daltaí.**

- **Is iomaí spórt agus gníomhaíocht choirp atá ann ina gcaitear aithris a dhéanamh ar gníomhaíochtaí duine eile. Mar obair baile scríobh liosta de chúig cinn díobh i do dhialann chorpoideachais.**

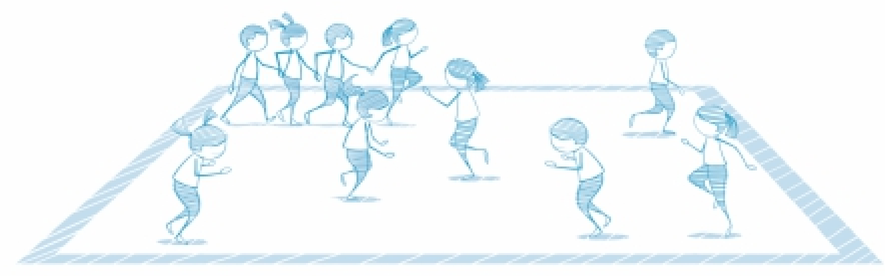
Duine a lorg a • scipeáil • deartháireacha • deirfiúracha • dath na bróga • cothromaíocht • lasairéan • gasail • moncaí

LEAISTEANNA SLABHRA

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Iarr ar bheirt daltaí imirt mar mharcálaithe. Seasann na marcálaithe i lár an limistéir imeartha agus a ngéaga nasctha le chéile. Nuair a fhaigheann siad comhartha, scipeálann na daltaí uile timpeall an limistéir imeartha. Coinníonn na marcálaithe a ngéaga nasctha le chéile agus téann siad sa tóir ar na daltaí atá saor. Má chuirtear leaist ar dhalta caithfidh sé ról an mharcálaí a ghlacadh agus a ghéaga a nasctha leis an marcálaí eile.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh líon na marcálaithe chun an cluiche a dhéanamh níos deacra.
- Má chuirtear leaist ar dhalta caithfidh sé dul chuig bun an tslabhra agus a bheith ina mharcálaí chomh maith, éiríonn an slabhra níos mó de réir mar a théann an cluiche ar aghaidh.

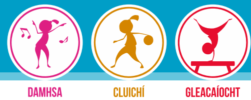
Trealamh a theastaíonn

Halla nó achar dromchla chrua sainithe

- **Meabhraigh do na daltaí go mbíonn comhoibriú i measc na marcálaithe an-tábhachtach, agus tabhair deis dóibh bearta a phlé sula dtosaíonn siad an cluiche.**
- **Caithfidh na daltaí scipeáil i gcónaí, mar sin, tóg sos ó am go chéile chun pointí teagaisc scipeála a phlé.**

- **Fiosraigh an mbíonn sé níos éasca nó níos deacra scipeáil nuair nach n-úsáideann tú do ghéaga. Taifead do thorthaí i do dhialann chorpoideachais.**

dhá phéire • lámha nascaithe • tóraithe • scipeáil • imreoirí atá saor



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Bain úsáid as cóin chun lána amháin a leagadh síos do gach grúpa ó cheann amháin den limistéar imeartha go dtí an ceann eile. Iarr ar na daltaí scipeáil suas an lána agus comhair cé mhéid scipeáil a tógann sé chun deireadh an lána a bhaint amach. Nuair a bhíonn seal ag gach dalta pléigh pointí teagaisc i gcomhair scipeála agus iarr orthu a fhiosrú cén chaoi a bhféadaidís an líon scipeálacha sin a laghdú. Déan é sin cúpla uair agus iarr ar gach dalta líon na scipeálacha a thógann sé a thaifead.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh fad na lánaí ag brath ar chumas an ghrúpa.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. preabadh nó sleaschéimeanna amháin.
- Imir é mar rás sealaíochta.
- Cuir gné iomaíoch leis an gcluiche agus féach cé mhéid scipeálacha a theastaíonn ó gach grúpa le dul trasna an limistéir imeartha.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, marcóirí spota

- **Cuir gníomh leis an gcluiche a chaithfidh na daltaí a chur i gcrích nuair atá siad ag fanacht ar a seal ar an lána, e.g. rith ar an láthair, síntí statacha, taifead a dhéanamh ar a ráta cuisle, etc.**
- **Meabhraigh do na daltaí go ndírítear ar an ngluaiseacht sa chleacht seo agus nach rás é ach nuair a deirtear é sin go sonrach.**

- **Comhair an méid scipeálacha a thógann sé dul ó gheata na scoile go dtí do sheomra ranga. Cleacht é sin gach lá ar feadh seachtaine agus déan taifead ar an líon scipeálacha is ísle.**

lána de cóin • scipeáil • ag comhaireamh • pointí a phlé • feabhsú • a thaispeáint

LEAIST AR NA DALTAÍ UILE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach limistéar imeartha mór ach cóin a úsáid. Déan cearnóg bheag sa lár. Cuir na daltaí i gceithre fhoireann. Iarr ar fhoireann amháin páirt na ngabhálaithe a dhéanamh agus bibí a chaitheamh. Nuair a fhaigheann siad comhartha, tosaíonn na daltaí ag scipeáil timpeall ar an limistéar, gan scipeáil isteach sa chearnóg ar lár. Scipeálann na gabhálaithe timpeall ar an limistéar imeartha chomh maith agus déanann siad iarracht leaist a chur ar na daltaí saora. Má chuirtear leaist ar dhalta, caithfidh sé seasamh sa chearnóg sa lár agus ní bheidh sé saor le scipeáil arís go dtí go ndéanann dalta saor teagmháil lena lámh. Bíonn deis ag gach grúpa, ar bhonn sealaíochta, dul sa tóir ar dhaltaí eile ar feadh nóiméid agus an oiread daltaí a ghabháil agus is féidir leo. Stopann gach duine ar an toirt nuair a bhíonn an t-am istigh. Comhaireann an múinteoir líon na ndaltaí atá sa chearnóg. Bíonn an bua ag an bhfoireann a bhfuil an líon is airde acu.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. rith nó sleaschéimeanna amháin etc.
- Nuair a chuirtear leaist ar dhalta agus nuair a chuirtear i gcearnóg an ghabhálaí é, iarr air cothromaíocht statach a dhéanamh go dtí go ligfear amach é.
- Laghdaigh nó méadaigh líon na ngabhálaithe chun an cluiche a dhéanamh níos éasca/níos deacra.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, bibí

- **Déan plé ar na rialacha agus ar chúrsaí sábháilteachta a bhaineann le leaisteanna sula dtosaíonn tú an ghníomhaíocht.**
- **Nuair a bhí deis ag na daltaí uile a bheith ina ngabhálaithe, stop an ghníomhaíocht agus tabhair deis do na daltaí chun cúrsaí beartaíochta a phlé maidir leis an gcaoi is fearr le hardchumas a bhaint amach sa ghníomhaíocht.**

- **Cruthaigh do gníomhaíocht féin ina gcuirtear leaisteanna ar dhaltaí eile agus scríobh síos na treoracha a bhaineann leis an ngníomhaíocht seo i do dhialann chorpoideachais.**

ceithre fhoireann • tóraithe • bibeanna • cearnóg • scipeáil

CLUICHÍ OILIMPEACHA NA SCIPEÁLA

LÚTHCHLEASAÍOCHT | CLUICHÍ | GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag na dúshláin atá liostáilte anseo síos i limistéar mór imeartha oscailte ag baint úsáid as cóin. Iarr ar na daltaí dul san iomaíocht leo féin agus i bhfoirne chun na gníomhaíochtaí seo a leanas a chur i gcrích.

- Ráibrás Scipeála: Leag amach líne thosaigh agus ceann scríbe atá caoga méadar ar fad sa limistéar imeartha agus cóin á n-úsáid. Iarr ar na daltaí scipeáil chuig deireadh na líne a luaithe agus is féidir leo i ngrúpaí d'ochtar.
- Rás Sealaíochta ag Scipeáil: Ag baint úsáid as cóin, leag líne mhór amach le pointe tosaigh agus ceann scríbe inti agus trí phointe eile atá ar comhfhad óna chéile idir an pointe tosaigh agus an ceann scríbe i gclós na scoile nó i bpáirc. Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar, agus tabhair bata nó pónaireán amháin do gach grúpa. Is rás sealaíochta atá sa ghníomhaíocht seo. Scipeálann dalta a haon ar an líne agus ar ais chuig dalta a dó, tugann sé an pónaireán do dhalta a dó agus scipeálann dalta a dó ar an líne agus ar ais chuig dalta a trí, agus mar sin de. Bíonn an bua ag an gcéad ghrúpa a chríochnaíonn an cúrsa.
- Scipeáil fhada: Leag amach líne atá thart ar chaoga méadar ar fad ag baint úsáid as cóin. Iarr ar na daltaí scipeáil síos an líne cúpla uair agus cuir dúshlán leis an ngníomhaíocht agus iarr orthu an fad seo a dhéanamh sa líon scipeálacha is lú agus is féidir.
- Scipeáil fhada i bhfoireann: Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair deis do na daltaí céad scipeáil a roinnt idir ball na foirne. Is é an dúshlán a bhaineann leis an ngníomhaíocht seo feiceáil cé chomh fada ar féidir leis an ngrúpa scipeáil i gcéad scipeáil. Is féidir cón a chur ar an spota ar a gcríochnaíonn dalta amháin a chéad scipeáil agus beidh an chéad dalta eile in ann tosú ón spota sin.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh an fad do gach gníomhaíocht ag brath ar chumas na ranga.
- Spreag na daltaí grúpaí nua a chruthú do gach gníomhaíocht.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, bataí nó pónaireáin

- **Cinntigh go bhfuil neart spáis idir na daltaí do na gníomhaíochtaí seo.**
- **Féadfar an ghníomhaíocht seo a úsáid chun athbhreithniú a dhéanamh. Pléigh teicníc scipeála leis na daltaí idir gach gníomhaíocht, cuir béim ar na pointí teagaisc a d'fhoghlaim siad le déanaí i ranganna corpoideachais agus iarr ar na daltaí dea-theicníc a léiriú don rang.**

- **Scríobh trí chluiche clóis a bhfuil scipeáil mar chuid díobh i do dhialann chorpoideachais.**

dhá fhoireann • mias • cruinneacháin • scipeáil • níl cead cón a chosaint • reoigh • cóin a chomhaireamh

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

GLUAISLUAILE G

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:

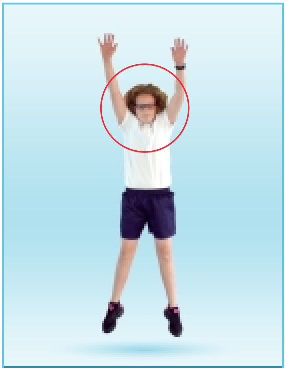
- síneann an corp chun tosaigh gan ach lúbadh beag sna glúine sa chéim éirí
- ní shíneann an corp go hiomlán i rith na céime eitilte
- cuireann na géaga leis an léim ach ní go tréan
- tá roinnt gluaiseachta chun tosaigh ar an tuirlingt.

An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

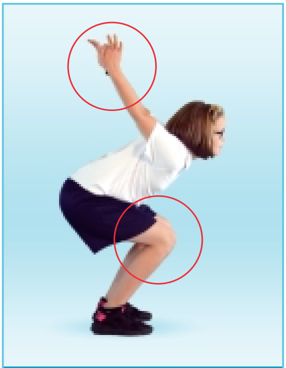
Ag an gcéim seo, taispeánann daltaí teicníc léime inniúil arís agus arís eile, agus cuireann siad i bhfeidhm í i gcásanna éagsúla, ina n-aonar agus le daoine eile araon. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim mháistreachta:

- 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.

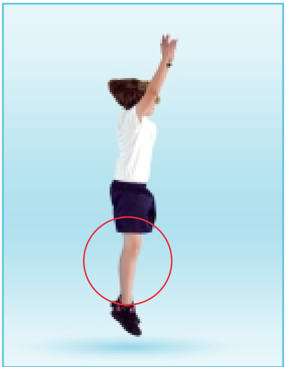
POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR AIRDE



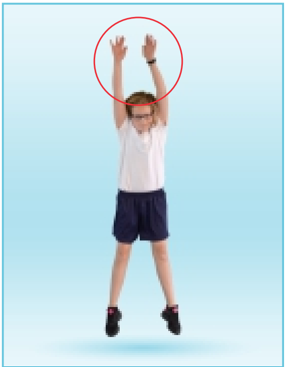
Na súile dírithe ar aghaidh nó suas, ceann suas agus droim díreach le linn na léime



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

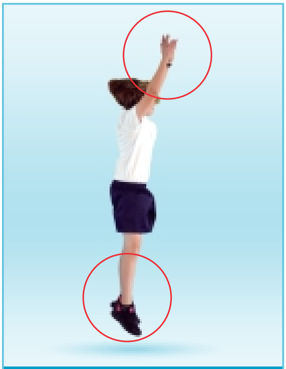


Síneann na cosa le fórsa agus products díríonn siad san aer



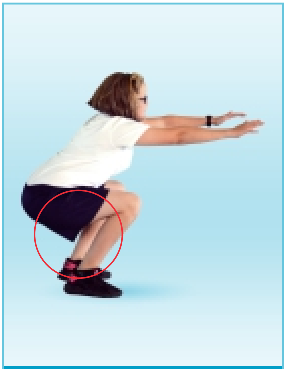
Luascann na géaga chun tosaigh agus aníos agus bíonn siad ag teacht leis na cosa

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

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

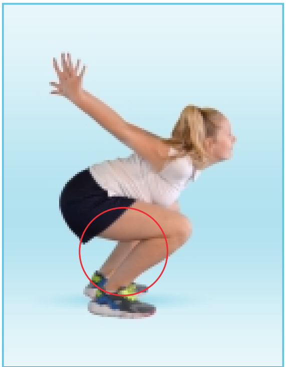
Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a dteicníc léime trí léim a chleachtadh ar bhealaí éagsúla agus i ngníomhaíochtaí eagraithe agus neamheagraithe, e.g. thar rópa, thar chonstaicí, chomh fada is atá siad in ann, etc. Saintréithe den léim i gcomhair faid ag an gcéim forbartha:

- 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

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.

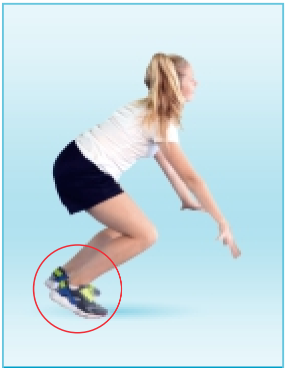


Tosaigh sa suíomh 'réidh' trí na glúine, na cromáin agus na rúitíní a lúbadh

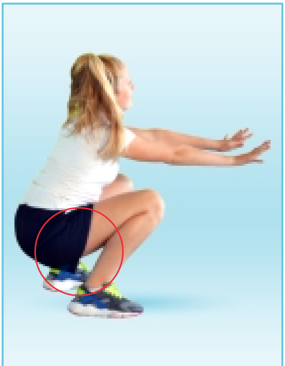
Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh

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



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

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

CUIR OS CHIONN A CHÉILE IAD

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear agus tabhair rópa amháin do gach grúpa. Iarr ar bheirt daltaí an rópa a chasadh. Malartaítear an ról seo go minic. Cruthaíonn na léimneoirí líne amháin chun dul isteach agus léim, taobh le duine de na daltaí atá ag casadh an rópa. Nuair atá dalta amháin compordach ag léim faoin rópa leis féin, cuirtear dalta eile leis agus ansin dalta eile, agus mar sin de. Spreag na daltaí chun léim gar dá chéile chun spás a fhágáil i gcomhair léimneoirí eile. Críochnaíonn an ghníomhaíocht nuair a chailltear léim. Is é aidhm na gníomhaíochta líon mór daltaí a chur ag léim faoin rópa céanna ag an am céanna, ag cur grúpaí agus rópaí le chéile más gá.

Éagsúlachtaí

- Cas an rópa níos moille nó níos tapa ag brath ar chumas an dalta.
- Déan iarracht ball coirp a thadhall le gach léim.
- Déan iarracht léim agus casadh timpeall 180 céim.

Trealamh a theastaíonn

Rópaí fada nó rópaí scipeála ceangailte dá chéile

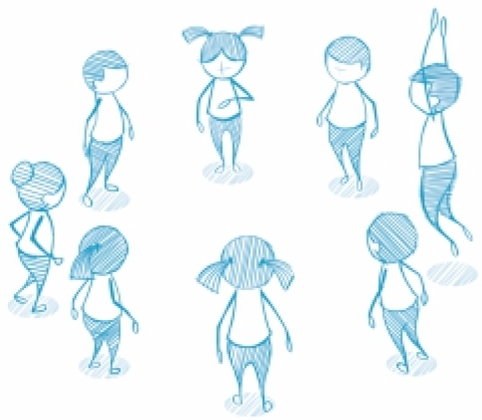
- **Féadfaidh an múinteoir an rópa a chasadh le cabhrú leis an dalta eile rithim chothrom a choinneáil.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh 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.**

- **Cleacht léim le rópa scipeála sa chlós nó sa bhaile.**

seisear • téad scipeála • líne amháin • léim faoin téad • le chéile

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear, agus iad ina seasamh i gciorcal fad géige óna chéile. Déanann an chéad dalta léim dá rogha féin. Déanann an chéad dalta eile aithris ar an gcéad léim agus cuireann sé léim dá rogha féin leis an tsraith. Déanann an tríú dalta an chéad dá léim agus cuireann sé léim amháin eile leis an tsraith. Leantar ar aghaidh timpeall an chiorcail. Mura ndéantar an tsraith i gceart, iarr ar an ngrúpa tosú arís. Is é aidhm an chluiche feiceáil cén grúpa a chruthaíonn an tsraith is mó.



Éagsúlachtaí

- Spreag na daltaí na léimeanna a dhéanamh taobh amuigh den spás ina bhfuil siad ina seasamh.
- Iarr ar na daltaí an tsraith a dhéanamh os comhair an ranga.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cuir raon léimeanna i láthair agus cleacht iad ag tús na ranga.**
- **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.**

- **Déan an ghníomhaíocht 'Dhá réalta agus guí amháin' maidir le do theicníc léime féin i do dhialann chorpoideachais. Is éard is dhá réalta ann dhá rud a dhéanann tú go maith agus is é an ghuí rud amháin ar mhaith leat a fheabhsú.**

seisear nó seachtar • dhá léim • léim eile a chuir leis • seicheamh a chruthú

TAOIDE LÁN

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Aimsíonn gach beirt a spás féin sa limistéar imeartha oscailte. Tabhair rópa do shé bheirt chun é a scaipeadh amach agus na rópaí a úsáid de réir na dtreoracha. Bogann na beirteanna eile timpeall an limistéir imeartha, ag léim thar na rópaí de réir mar a théann siad timpeall an limistéir. D'fhéadfaí na dúshláin seo a leanas a chur leis an gcluiche:

- Tá an taoide íseal - cuirigí an rópa gar don talamh ionas go mbeidh sé níos éasca léim thairis.
- Tá an taoide ard - ardaígí an rópa chuig airde glúine le go mbeidh ar na daltaí léim níos airde chun léim thairis.
- Tá an fharraige garbh - croithigí an rópa go láidir ó thaobh go taobh chun dúshlán níos mó a chur ar an léimneoir.
- Tá an fharraige ag bogadh go héasca - casaigí an rópa go mall cosúil leis an gcaoi a gcastar é don scipeáil agus léimeadh na daltaí tríd.

Malartaigh na daltaí a úsáideann na rópaí go minic.

Éagsúlachtaí

- Déanann na daltaí cruthanna fad is a léimeann siad, e.g. craptha nó sínte amach.
- Spreag na daltaí chun teacht ar a dtéama agus gluaiseachtaí rópa féin.
- Tabhair deis do na daltaí gan léim mura bhfuil siad ag iarraidh ceann faoi leith a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, rópa

- **Cinntigh go mbíonn tuirlingt na ndaltaí bog agus go mbíonn a nglúine lúbtha.**
- **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.**

- **Cleacht a bheith ag léim i gcomhair faid as seo go ceann trí seachtaine, ag taifead na léime is faide i do dhialann chorpoideachais go minic. Tarraing do thorthaí ar chairt nó ar ghraf.**

i mbeirteanna • téad • léim • ag casadh • farraige • ag sníomh • íseal • ard • garbh

DATH CÁRTAÍ

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí seasamh i spás agus máirseáil ar an spota. Ag úsáid paca cártaí mór casann an múinteoir na cártaí ceann i ndiaidh ceann. Léireoidh gach cárta gníomhaíocht a dhéanfaidh na daltaí, agus léireoidh an uimhir cé mhéad de gach cleachtadh atá le déanamh acu:

- Muileata: Réaltléim
- Hart: Léim chomh hard agus is féidir
- Triuf: Léim chomh fada agus is féidir
- Spéireata: Leag lámh ar an talamh agus léim suas san aer

Éagsúlachtaí

- Athraigh na gníomhartha do gach dath cártaí agus iarr ar na daltaí moltaí a thabhairt.
- Bíonn ar na daltaí rith timpeall an limistéir imeartha má fheictear fear na gcrúb.
- Féadfar na cártaí a bhfuil pictiúr orthu a chur ar lár, nó d'fhéadfaidís uimhir a deich a chur in iúl.
- Laghdaigh an méid gníomhaíochta trí dhá dhath cártaí amháin a úsáid, nó na cártaí leis na huimhreacha níos ísle a úsáid, e.g. an t-aon go dtína seacht.
- Cuir luas leis an bpróiseas ionas go mbeidh ar na daltaí díriú ar an gcluiche.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, paca cártaí (cártaí móra más féidir)

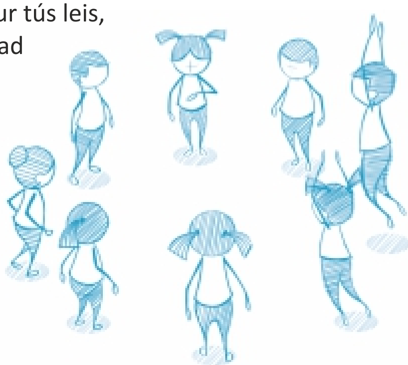
- **Ba cheart don mhúinteoir gníomhartha a roghnú a spreagann léimeanna éagsúla.**
- **Cinntigh go bhfuil dóthain spás ag gach dalta chun a ghéaga a luascadh agus chun bogadh siar is aniar.**
- **Dírigh ar na pointí teagaisc a bhaineann le léim i gcomhair airde nó léim i gcomhair faid nuair is féidir.**

- **Scríobh liosta i do dhialann chorpoideachais de roinnt gníomhaíochtaí ina gcaithfidh tú anáil a tharraingt níos minice. Mínigh an fáth a dtarlaíonn sé sin, agus an fáth a mbíonn sé tábhachtach roinnt gníomhaíocht choirp a dhéanamh gach lá.**

ag mairseáil • cártaí imeartha • muileata • hart • triuf • spéireata • cleas na bacóide

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i gciorcal. Iarr ar dhalta amháin tús a chur leis an ngníomhaíocht agus gníomh léime a dhéanamh (e.g. réaltléim, cleas na bacóide, léim leis na géaga san aer, léim i gciorcal, léim an tsiosúir, léim agus bualadh bos, etc.). Nuair a chríochnaíonn an dalta an léim déanann an chéad dalta eile an léim chéanna agus mar sin de timpeall an chiorcail ar nós tonn Mheicsiceach. Nuair a thagann an gníomh léime ar ais chuig an dalta a chur tús leis, déanann sé arís é agus cuireann an chéad dalta eile tús le gníomh léime éagsúil. Téann an gníomh timpeall an chiorcail arís. Déan arís é go dtí go mbíonn deis ag gach dalta gníomh léime a chur leis an gcluiche.



Éagsúlachtaí

- Iarr na daltaí na gluaiseachtaí a chur i gcrích timpeall an chiorcail a luaithe agus is féidir.
- Malartaigh ord na gníomhaíochta gach nuair a thagtar ar ais chuig an tús.
- Cuir na daltaí i ngrúpaí níos lú, agus cruthaíonn gach grúpa a dtonn féin.

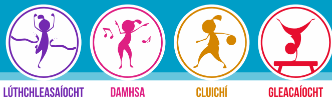
Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Spreag na daltaí chun cleachtadh a dhéanamh ar léimeanna éagsúla.**
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis ag na daltaí na léimeanna a dhéanamh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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.**

- **I do dhialann chorpoideachais, scríobh liosta de spóirt éagsúla ina n-úsáidtear léim.**

i gciorcal • léim • croith láimhe Meicsiceach • aithris a dhéanamh ar • seans ag gach dalta



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí a spás féin a aimsiú sa limistéar imeartha. Úsáid paca páipéir dhaite nó cártaí daite a ullmhaíodh roimh ré chun an ghníomhaíocht a chomhordú. Mínigh do na daltaí go gcuireann gach cárta daite gníomh i láthair. Mar shampla:

- Dearg - léimigí go hard leis na géaga thuas thar an gceann
- Gorm - leagaigí na lámha ar an talamh agus léimigí suas
- Glas - casaigí timpeall
- Buí - buailigí na lámha den talamh
- Corcra - déanaigí réaltléim
- Oráiste - déanaigí léim chraptha
- Bándearg - léimigí agus na cosa trasna ar a chéile

Iarr ar na daltaí bogshodar a dhéanamh ar an spota go mall. Nuair atá tú réidh, léirigh cárta daite (d'fhéadfadh sé go gcabhródh sé cártaí daite a bhfuil treoracha orthu a chrochadh ar an mballa timpeall an limistéir imeartha). Iarr ar na daltaí an gníomh sin a dhéanamh uair amháin agus ansin leanúint ar aghaidh ag bogshodar. Déan arís é le dathanna eile, ag éirí níos tapa agus níos tapa de réir mar a théann na daltaí i dtaithí ar na dathanna.

Éagsúlachtaí

- Úsáid roinnt cártaí ag aon uair amháin agus iarr ar na daltaí a sraith ghníomhartha féin a chur le chéile.
- Iarr ar na daltaí oibriú i mbeirteanna agus aithris a dhéanamh ar ghníomhartha a chéile agus sraith phéireáilte a chur le chéile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cártaí daite

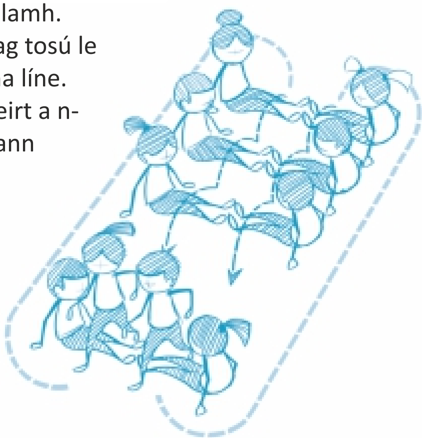
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis ag na daltaí na gníomhartha a dhéanamh go sábháilte.**
- **Téigh siar ar phointí teagaisc an lae le léimeanna éagsúla chun béim a chur ar a thábhachtaí atá teicníc léime mhaith beag beann ar an gcineál léime atá i gceist.**

- **I do dhialann chorpoideachais, scríobh liosta de shlite beatha ina dteastaíonn scileanna maithe léime.**

bogshodar • dathanna • dearg • gorm • glas • buí • corcra • oráiste • bándearg • léim

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de dheichniúr nó níos mó. Iarr ar na daltaí suí síos in dhá líne chomhthreomhara os comhair a chéile. Ba cheart go ndéanfaidh cosa gach dalta teagmháil le cosa an dalta atá ina shuí díreach os a chomhair. Cruthaítear dréimire sa chaoi sin de réir mar a thaispeántar sa léaráid. Iarr ar gach dalta suí lena chosa sínte díreach amach ar an talamh. Tabhair uimhreacha do na beirteanna, ag tosú le huimhir a haon don bheirt atá ag barr na líne. Glaoigh amach uimhir. Cloiseann an bheirt a n-uimhir agus léimeann siad aníos, léimeann siad thar chosa na mbeirteanna eile, ritheann siad taobh amuigh den líne, thar na cosa arís agus ansin ar ais chuig a n-áit féin. Lean ar aghaidh ag glaoch amach uimhreacha, ceann ar cheann agus déan cinnte go mbíonn babhta ag gach beirt.



Éagsúlachtaí

- Athraigh suíomh na gcos, e.g. oscail na cosa amach le cruth V a dhéanamh in áit iad a bheith taobh le taobh. Mar sin, caithfidh na daltaí léim i lár an chruth V seachas thar na cosa.
- In áit léim thar chosa, tabhair rópa scipeála do gach beirt, beireann siad greim ar an dá thaobh agus iarr ar na daltaí léim thairis.
- In áit dréimire fada, cuir na daltaí i ngrúpaí níos lú chun dréimire níos lú ina bhfuil thart ar cheithre bheirt iontu a chruthú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Is dúshlán é seo, ní rás é. Leag béim ar a thábhachtaí atá smacht agus cothromaíocht sa ghníomhaíocht seo.**
- **Cinntigh go suíonn na daltaí suas go díreach agus go gcoinníonn siad a gcosa greamaithe den talamh le nach dtitfidh na daltaí atá ag léim.**

- **Cuir rialóir ar an talamh i do ghairdín, nó bain úsáid as líne ar an gcosáin. Comhair cé mhéad uair is féidir leat léim thar an líne, ag léim ón dá chos agus ag tuirlingt ar an dá chos, in aon nóiméad amháin. Scríobh an líon sin i do dhialann chorpoideachais. Déan cleachtadh air sin gach lá ar feadh seachtaine agus féach an féidir leat cur leis an líon sin.**

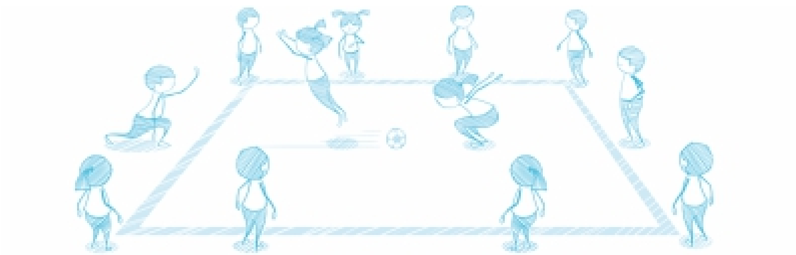
deichniúr nó níos mó • dhá líne comhthreomhara • cosa • glaoch amach uimhir • léim thar na cosa

LÉIM THAR AN LIATHRÓID

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Tosaíonn grúpa amháin taobh istigh de limistéar imeartha áirithe. Seasann na daltaí eile timpeall an limistéir ar an taobh amuigh agus ceithre liathróid acu. Tógann na daltaí atá taobh amuigh den limistéar imeartha sealanna an liathróid a rolladh trasna an limistéir imeartha, agus caithfidh sí fanacht ar an urlár. Má thagann an liathróid ina dtreo, caithfidh na daltaí atá taobh istigh den limistéar imeartha léim thar an liathróid chun imeacht uaithi. Má bhuaileann an liathróid dalta faoin nglúin, caithfidh sé dul isteach sa ghrúpa atá taobh amuigh den limistéar imeartha. Nuair a théann an liathróid trasna an limistéir, glacann na daltaí atá ar an taobh eile léi agus rollann siad ar ais í. Tosaítear an cluiche arís le grúpa eile sa lár nuair atá na daltaí uile sa limistéar taobh amuigh.



Éagsúlachtaí

- Tosaigh le ceithre liathróid agus méadaigh líon na liathróidí de réir mar a éiríonn na daltaí níos compordaí leis an gcluiche.
- Spreag na daltaí atá taobh amuigh bogadh chuig spás nua nuair a rollann siad an liathróid.
- Féadfar an cluiche seo a imirt le grúpaí de thriúr i limistéar níos lú, agus dalta amháin sa lár agus an bheirt eile ag rolladh an liathróid chuig a chéile. Má bhuaileann an liathróid an dalta atá sa lár, téann an dalta a rollaigh an liathróid isteach sa lár ansin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin nó línte ar an gclós, liathróidí móra boga

- **Cinntigh go rollaítear an liathróid agus go gcoinnítear an liathróid íseal i gcónaí.**
- **Rollaigh an liathróid go bog le cinntiú nach bpreabfaidh sí.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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.**

- **An tseachtain seo, cleacht do theicníc léime fad is a dhéanann tú rudaí eile sa bhaile, e.g. ag breathnú ar an teilifís, ag scuabadh do chuid gruaige, ag siúl síos an halla, ag fanacht ar an mbus, ar an teileafón, etc.**

dhá fhoireann • lastuigh • rith timpeall • lasmuigh • liathróid a rolladh • léim thar

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

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.

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cruthaigh stáisiún trí cheithre chón a leagadh síos taobh le taobh i líne dhíreach. Cruthaigh an stáisiún céanna díreach os comhair na líne cón. Ba cheart na cóin a leagadh síos agus méadar amháin eatarthu. Ba cheart dhá mhéadar a fhágáil idir an dá líne. Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B) agus trí bheirt ag gach stáisiún. Seasann beirt amháin, duine amháin ar an dá líne, agus iad ag breathnú ar a chéile. Teagmhaíonn Dalta A le gach cón in ord randamach agus déanann Dalta B iarracht aithris a dhéanamh ar a pháirtí. Is é aidhm na gníomhaíochta do pháirtí a chur ar strae. Athraigh na beirteanna a dhéanann an ghníomhaíocht gach tríocha soicind.

Éagsúlachtaí

- Cuir scil eile leis an gcor i leataobh, e.g. druibleáil le liathróid chispheile nó le liathróid pheile.
- Má bhíonn dalta ar strae, spreag é le hiarracht a dhéanamh teacht suas lena pháirtí arís.
- Méadaigh nó laghdaigh an t-am nó an spás chun deacracht na gníomhaíochta a athrú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Spreag na ceannairí treo a athrú chomh minic agus is féidir agus tiomáint ón dá chos.**
- **Cuir béim ar a thábhachtaí atá sé súil a choinneáil ar an gceannaire.**
- **Cinntigh nach n-úsáideann ach beirt amháin na cóin ag an am chun imbhuailtí a sheachaint.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc le haghaidh 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 ag seachaint le cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

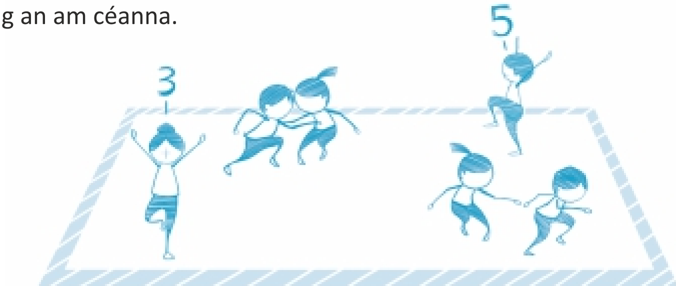
- **Sa bhaile iarr ar dhuine muinteartha leat Ar Strae a imirt leat.**

i mbeirteanna • ceithre chóin • aithris a dhéanamh ar • cor i leataobh • bealaí éagsúla

LEAISTEANNA REO AGUS COMHAIRIMH

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag cúpla limistéar imeartha cearnógach síos ag úsáid cón (thart ar dheich méadar faoi dheich méadar). Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Iarr ar bheirt daltaí a bheith ina dtóireadóirí agus bibe orthu. Déanann an ceathrar daltaí eile iarracht na tóireadóirí a sheachaint. Chun an cluiche a imirt, bíonn nóiméad amháin ag na tóireadóirí leaist a chur ar na ceathrar reathaithe. Má chuirtear leaist air, caithfidh an dalta reo agus comhaireamh go dtína deich os ard sula ritheann sé arís. Is é aidhm na dtóireadóirí go mbeadh an ceathrar reathaithe reoite ag an am céanna.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun bogadh, e.g. athraigh ó rith chuig scipeáil, preabadh nó sleaschéim. Tabhair faoi deara go gcaithfear cearnóg níos lú a dhéanamh má úsáidtear scil ghluaisluaile níos moille.
- Athraigh an ghníomhaíocht a dhéantar nuair atáthar reoite, e.g. réaltléimeanna, burpaithe, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar féir nó crua sainithe, bibí, leaisteanna, agus criosanna leaisteanna.

- **Mura bhfuil dalta in ann páirt a ghlacadh sa rang corpoideachais, iarr air an t-am a thaifead do na grúpaí.**
- **Déan cinnte de go bhfuil tréan spáis idir na grúpaí.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc le haghaidh 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 ag seachaint le cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **Imir Leaisteanna Reo agus Comhairimh sa chlós ag am lóin.**

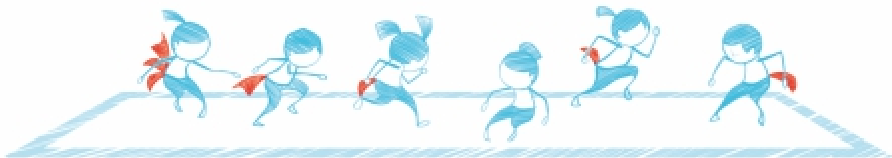
seisear • beirt thóraí • ceathrar ag rith • reoigh • comhaireamh go dti a deich • reoite ag an am céanna

SCIOBADH

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh limistéar mór nach bhfuil aon bhacainní ann. Iarr ar dhaltaí leaist (eireaball) a chur isteach ina n-éadaí scoile ag an gcorróg. Nuair a fhaigheann siad comhartha, déanann gach dalta iarracht eireaball dalta eile a sciobadh. Nuair a sciobann dalta eireaball, tig leis é a shá isteach ina éadaí scoile. Ní féidir le gach dalta ach eireaball amháin a sciobadh ag aon am amháin. Is féidir le dalta imirt fiú mura bhfuil eireaball air. Bíonn an bua ag an dalta a bhfuil an líon is mó eireaball aige nuair a stopann an ghníomhaíocht.



Éagsúlachtaí

- Úsáid leaisteanna de dhathanna éagsúla chun an ghníomhaíocht a athrú. Bainfidh pointí éagsúla leis na dathanna éagsúla, e.g. dearg = dhá phointe, gorm = cúig phointe, glas = deich bpointe, etc.
- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh timpeall an limistéir, e.g. preabadh nó scipeáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí

- **Cinntigh go gcuireann na daltaí na leaisteanna ina n-éadaí scoile ag an gcorróg amháin.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc le haghaidh 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 ag seachaint le cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **Smaoinigh ar réalta spóirt. Mínigh conas a bhaineann siad leas as cor i leataobh ina spórt i do dhialann chorpoideachais.**

eireaball • sciob • cor i leataobh • an t-eireaball a choiméad • méid is mó • cor i leataobh

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B). Iarr ar Dhalta A cor i leataobh a dhéanamh timpeall an limistéir imeartha ag déanamh iarrachta éalú ó Dhalta B atá á leanúint a dhlúth agus is féidir. Nuair a fhaigheann siad comhartha ón múinteoir stopann na daltaí ar fad. Déanann Dalta B iarracht céim amháin a thógáil agus teagmháil a dhéanamh le Dalta A. Malartaigh na róil.

Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh timpeall an limistéir, e.g. preabadh nó scipeáil.
- Nuair a fhaigheann siad comhartha ón múinteoir, caithfidh na daltaí cothromaíocht a dhéanamh agus a coinneáil go dtí go ndeir an múintear 'bogaigí'.
- Cuir gné iomaíoch leis agus féach cén dalta is féidir an spás is mó a chur idir é féin agus a pháirtí.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí peile

- **Spreag na daltaí a gcinn a choimeád suas agus féachaint cá háit a bhfuil siad ag dul.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc le haghaidh 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 ag seachaint le cor i leataobh i rith na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag déanamh cor i leataobh. Cuir lipéad ar na pointí teagaisc i do phictiúr.**

i mbeirteanna • cor i leataobh • céim amháin • lámh a leagan ar

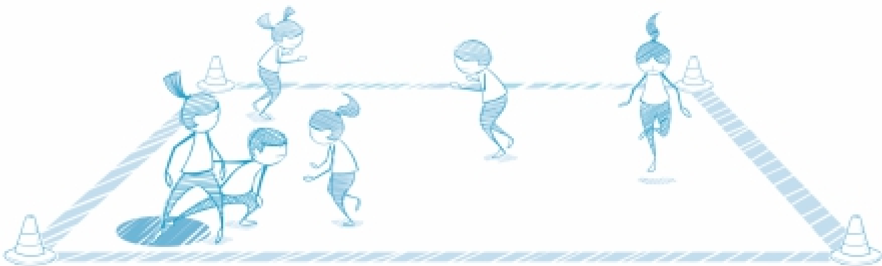
TÓIREADÓIRÍ MADRA

DAMHSA CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Tabhair marcóir spota agus cúpla cón do gach grúpa. Iarr ar na daltaí na cóin a úsáid chun a limistéar imeartha féin a leagadh síos (sé mhéadar faoi shé mhéadar). Bíonn ceathrar as gach grúpa ina madraí. Cuireann na madraí a marcóir spota áit ar bith isteach sa limistéar imeartha agus tosaíonn siad le cos amháin ar an spota. Is tóireadóirí madra iad an bheirt daltaí eile agus tosaíonn siadsan taobh amuigh den limistéar imeartha.

Nuair a fhaigheann siad comhartha, iarr ar na madraí bogadh timpeall an limistéir agus iarr ar na tóireadóirí madra dul isteach sa limistéar agus iarracht a dhéanamh leaist a chur orthu. Má chuirtear leaist ar mhadra, bíonn air filleadh ar an marcóir spota agus cos amháin a chur air go dtí go gcuireann madra eile leaist air chun é a scaoileadh saor. Nuair a chuirtear leaist ar na madraí uile, roghnaítear tóireadóirí madra nua agus tosaíonn an ghníomhaíocht arís.



Éagsúlachtaí

- Malartaigh róil na madraí agus na dtóireadóirí madra go minic.
- Méadaigh an limistéar imeartha agus líon na ndaltaí i ngach grúpa.
- Nuair a chuirtear leaist ar mhadraí faoi dhó iarr orthu a bheith ina dtóireadóirí madra.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota agus cóin

- **Pléigh teicníc shábháilte chun leaist a chur leis na daltaí, e.g. lámha boga, leaist a chur ar chabhail an choirp amháin, etc.**
- **Cinntigh go bhfuil an talamh tirim chun timpistí a sheachaint nuair atáthar ag déanamh cor i leataobh agus ag casadh go géar.**

- **I do dhialann chorpoideachais, scríobh trí chluiche ina n-úsáidtear cor i leataobh. Imir na cluichí sin sa chlós an tseachtain seo.**

cúigear nó seisear • spotaí • cóin • na madraí • tóraithe • cos amháin ar an spota

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar (A, B, C, D). Iarr ar thriúr de na daltaí (A, B, C) lámha a bhreith ar a chéile agus triantán a chruthú timpeall ar mharcóir spota atá ar an talamh eatarthu. Iarr ar Dhalta A imirt mar chúl báire. Iarr ar Dhalta B imirt mar ghabhálaí. Is é aidhm na gníomhaíochta go mbainfidh an fhoireann de thriúr (A, B, C) leas as a n-aclaíocht agus a scileanna coir i leataobh chun an cúl báire (A) a choinneáil ón ngabhálaí (D) trí ghluaiseacht agus rothlú timpeall an mharcóra spota. Malartaigh na róil go minic agus spreag na daltaí bogadh sa dá threo. Caithfidh na daltaí fanacht ina seasamh agus lámha a bhreith ar a chéile an t-am uile le linn na gníomhaíochta.

Éagsúlachtaí

- Cuir triúr daltaí ina seasamh i líne duine i ndiaidh duine. Cuireann gach dalta sa líne a lámha ar ghuaillí an dalta os a chomhair. Caith an dalta saor (an ceathrú dalta) leaist a chur ar an dalta atá ag deireadh na líne.
- Cuir dalta amháin eile leis an ngrúpa chun cearnóg a chruthú.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. preabadh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota

- **Déan cinnte go mbeidh dóthain spáis ag gach grúpa chun bogadh.**
- **Ba cheart don grúpa de thriúr bogadh le chéile gan tarraingt agus gan sracadh a bhaint as géaga na ndaltaí eile sa ghrúpa.**
- **Spreag na daltaí coinneáil íseal agus a nglúine lúbtha, coinneáil éadrom ar a gcosa agus tiomáint ón gcos nuair a athraíonn siad treo.**

- **Caithfidh na daltaí na rialacha a bhaineann le leaisteanna i dtriantán a leanúint chun an sult is mó a bhaint as an gcluiche. Is minic a bhaineann na ceachtanna a foghlaimímid ag imirt spóirt leis an saol go ginearálta. Mar obair baile, déan machnamh ar uair amháin a d'fhoghlaim tú ceacht luachmhar don saol fad is a bhí tú ag imirt spóirt.**

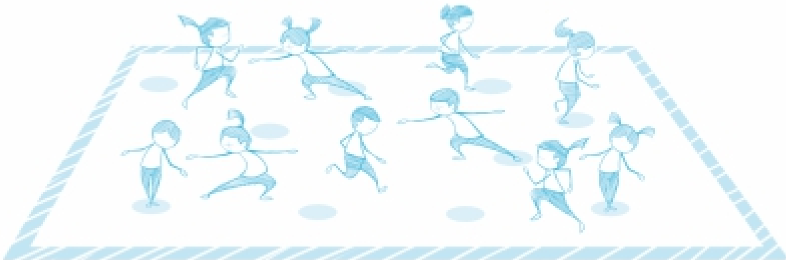
ceathrar • triúr le lámha le chéile • ciorcal • cúlbáire • céile comhraic • cor i leataobh • cúlbáire a choiméad slán

LEAISTEANNA LE MARCÓIR SPOTA

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar imeartha amach le cóin agus scaip marcóirí spota thart anseo agus ansiúd ar an talamh. Tosaíonn gach dalta ar a marcóir spota féin diomaite de thriúr daltaí. Iarrtar ar an triúr sin a leaist a chur ar na daltaí eile. Cuireann na daltaí sin leaist ar na daltaí eile fad is a bhogann siad ó spota go spota. Ní féidir leaist a chur ar dalta má tá sé ina sheasamh ar spota agus ní féidir leis fanacht ar spota ach ar feadh trí shoicind sula gcaithfidh sé bogadh ar aghaidh. Má chuirtear leaist ar dhalta, caithfidh an dalta sin iarracht a dhéanamh leaist a chur ar dhalta eile.



Éagsúlacht

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. preabadh, sleaschéimeanna, etc.
- Nuair a chuirtear leaist ar dhalta, tig leis-sean a leaist a chur ar dhaltaí eile in áit an dalta a bhí ina bhun roimhe sin, nó féadfaidh sé páirt a ghlacadh (leaisteanna méadaitheacha).
- Mura mbíonn fáil ar mharcóirí spota, iarr ar na daltaí seasamh taobh le fleisc-chóin.
- Cuir cothromú san áireamh. Caithfidh na daltaí cúig shoicind a chaitheamh i mbun cothromaíochta ar spota sula mbogann siad ar aghaidh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, marcóirí spota nó fleisc-chóin

- **Déan plé ar theicníc shábháilte leaisteanna leis na daltaí.**
- **Cuir na pointí teagaisc ar chor i leataobh ar a ndíreofar inniu i láthair sula dtosaíonn tú an ghníomhaíocht. Déan cleachtadh orthu ina n-aonar agus treisigh an fhoghlaim arís agus arís eile le linn na gníomhaíochta.**

- **Baineann tábhacht le haistriú meáchain i gcor i leataobh. Tarraing pictiúr díot féin ag aistriú meáchain ó bhall coirp amháin go dtí ball coirp eile i do dhialann chorpoideachais. Scríobh trí shampla ina ndéanann tú an gníomh seo ar bhonn laethúil.**

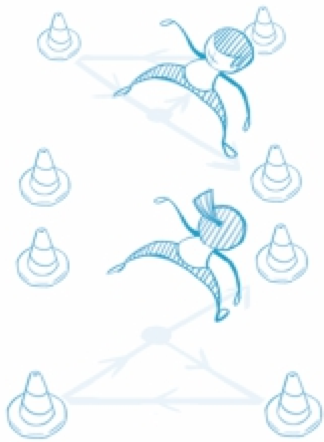
spotaí • tóraithe • cor i leataobh • rith

NÉAL AGUS MEARBHALL

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag dhá chearnóg amach (méadar amháin faoi mhéadar amháin) ag baint úsáid as ceithre chón i gcomhair gach cearnóige. Cuir marcóir spota i lár gach cearnóige. Ba cheart dhá mhéadar a fhágáil idir an dá chearnóg. Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B). Seasann beirt daltaí ar an marcóir spota i lár an dá chearnóg ar aghaidh a chéile. Is é aidhm na gníomhaíochta go ndéanfaidh Dalta B aithris ar ghluaiseachtaí Dhalta A. Teagmhaíonn Dalta A le cón ar bith agus déanann a pháirtí iarracht aithris a dhéanamh ar an ngníomh. Iarr ar na daltaí dul chun cinn a dhéanamh agus teagmháil le dhá chón, agus ansin trí chón, etc. Is é an aidhm atá ann néal agus mearbhall a chur ar an bpáirtí. Coinnigh fad gach gníomhaíochta ag tríocha soicind.



Éagsúlachtaí

- Cuir scil eile ar nós cothromaíocht a dhéanamh le sliotar fad is atáthar ag déanamh cor i leataobh leis an ngníomhaíocht.
- Iarr ar na daltaí pónaireán a chothromú ar a gceann le cinntiú go bhfuil a gceann in airde le linn na gníomhaíochta.
- Caithfidh an ceannaire filleadh chuig lár a chearnóige gach uair sula dteagmhaíonn sé le cón eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, marcóirí spota

- **Caithfidh Dalta A breathnú ar aghaidh gan a chúl a thabhairt le Dalta B.**
- **Caithfidh Dalta B a shúile a choinneáil dírithe ar aghaidh agus suíomh an choirp íseal a choinneáil.**
- **Leag síos dóthain cearnóg leis an am fanachta is ísle a chinntiú agus le cinntiú nach oibríonn ach beirt amháin sna cearnóga ag aon uair amháin.**

- **Baineann an-tábhacht le do cheann a choinneáil suas don ghníomhaíocht seo. I do dhialann chorpoideachais, scríobh trí chúis a bhfuil sé tábhachtach do cheann a choimeád suas nuair atá tú ag imirt cluichí.**

dhá chearnóg • i mbeirteanna • aithris a dhéanamh ar • lámh a leagan ar • cóin

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

An Chéim Fiosraithe
Exploring Stage

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

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

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

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR NA SLEASCHÉIME

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

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

SLEASCHÉIM, PASÁIL AGUS LEAISTEANNA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Cuir na beirteanna ar fud an limistéir, tabhair pónaireán dóibh agus abair leo seasamh os comhair a chéile. Nuair a fhaigheann siad comhartha, déanann na daltaí sleaschéimeanna ar fud an limistéir agus iad ag pasáil an phónaireáin aga chéile. Nuair a scairteann an múinteoir 'leaist', téann an dalta ag a bhfuil an pónaireán sa tóir ar an pháirtí ag iarraidh a leaist a chur air leis. Nuair a chuireann dalta a leaist ar a pháirtí, cromann na daltaí ar an bpasáil arís go scairteann an múinteoir an chéad píosa treorach eile amach.

Éagsúlachtaí

- Déan comórtas den ghníomhaíocht. Nuair a scairtear 'leaist', féach cé a bheidh in ann imeacht ón bpáirtí ar feadh na tréimhse is faide.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. preabadh nó scipeáil.
- Cuir srian ama ar na leaisteoirí, e.g. deich soicind, agus ansin leanann na daltaí leis an bpasáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin

- **Déan cinnte de go gcoinníonn na daltaí a gceann in airde agus an dá shúil oscailte agus iad sa tóir ar a bpáirtí.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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 bheidh siad ag tabhairt sleaschéimeanna le linn na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt sa bhaile. Iarr ar dhuine muinteartha leat imirt leat agus tabhair aiseolas don duine sin faoin teicníc sleaschéime atá aige.**

i mbeirteanna • málaí pónairí • pas a thabhairt • céimeanna ar leataobh • dalta leis an mála pónaire • cluiche tóraíochta

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar imeartha a leagan amach. Cuir na daltaí i ngrúpaí ag a bhfuil líon cothrom iontu e.g. ochtar, deichniúr, dáréag. Ceap dalta amháin le bheith ina 'ruagaire' agus dalta eile le bheith ina 'chreach'. Téann na daltaí eile isteach ina mbeirteanna agus cuireann siad lámha faoi ascaillí a chéile taobh istigh den limistéar imeartha. Tugann na beirteanna sleaschéimeanna chun bogadh ach ní mór dóibh lámh a choimeád faoi ascaillí a chéile agus an lámh eile a shíneadh amach uathu. Déanann an leaisteoir iarracht a leaist a chur ar an dalta eile mar is gnáth ach is féidir leis an dalta atá ag teitheadh lámh a chur faoi ascaill aon bheirte chun nach féidir leaist a chur air. Nuair a chuireann dalta a lámh faoi ascaill duine éigin i mbeirt, scaoiltear an dalta ar an taobh eile den bheirt agus ansin, bíonn an leaisteoir sa tóir ar an dalta áirithe sin. Má chuirtear leaist ar dhalta, bíonn air a leaist a chur ar dhaltaí eile ansin.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. rith nó scipeáil.
- Méadaigh líon na leaisteoirí agus líon na ndaltaí atá ag teitheadh uathu.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Cinntigh nach mbeireann na daltaí go garbh ar a chéile agus nach tarraingítear géag dalta nuair a théann siad isteach i slabhra.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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 bheidh siad ag tabhairt sleaschéimeanna le linn na gníomhaíochta.**

- **Tarraing pictiúr den teicníc cheart sleaschéime i do dhialann chorpoideachais agus scríobh na pointí teagaisc a bhaineann leis an teicníc in aice leis an bpictiúr.**

céim ar leataobh • grúpaí atá cothrom • tóraí amháin • lámha nascaithe • scaoiltear saor an dalta eile

IONRÓIRÍ SPÁIS

CLUICHÍ

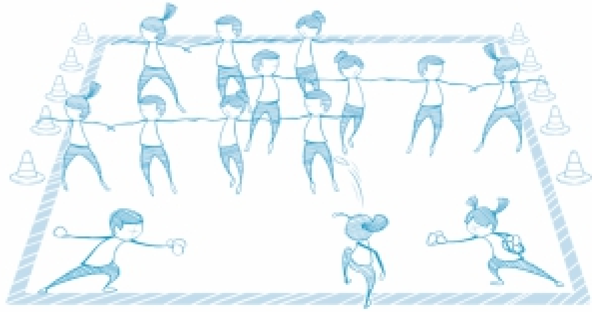
GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar imeartha dronuilleogach amach, agus úsáid marcóirí spota chun trí leibhéal a bhfuil achar trí mhéadar eatarthu a leagan amach mar a léirítear sa léaráid.

Seasann na daltaí i ngrúpaí de cheathrar taobh le taobh ag bun an halla. Caitheann gach grúpa bibí de dhathanna éagsúla, is iad sin na hionróirí. Déanann dalta amháin ról an chaiteora agus seasann sé ag barr an halla. Cabhraíonn trí bhall den fhoireann leis an gcaiteoir na liathróidí a bhailiú.

Is é aidhm an chluiche go mbuailfeadh an caiteoir na hionróirí ar fad sula mbaineann siad leibhéal áirithe amach. Úsáidtear marcóirí spota ar thaobh an limistéir imeartha chun an dul chun cinn a dhéanann na hionróirí a thomhas. Tugann na hionróirí sleaschéimeanna trasna an halla agus caitheann an caiteoir liathróidí leo d'fhonn iad a bhualadh. Nuair a fhaigheann siad comhartha ón múinteoir, bogann na hionróirí leibhéal amháin, mar a léiríonn na marcóirí, níos giorra don chaiteoir. Nuair a bhuailtear ionróir leis an liathróid faoin mbásta, ní mór dóibh an limistéar imeartha a fhágáil.



Éagsúlachtaí

- Má tá go leor spáis ann, cuir cúpla cluiche ar siúl san am céanna.
- Seachas daltaí a chur amach as an gcluiche, ní mór dóibh tosú arís ar leibhéal a haon agus tosaíonn siad ag bun na líne.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, bibí, liathróidí boga

- **Cuir i gcuimhne do na daltaí nach bhfuil an bhéim ar an gcor i leataobh agus gurb é an t-aon bhealach atá acu éalú ón liathróid sleaschéim a thabhairt.**
- **Mol do na hionróirí sleaschéim a thabhairt le chéile agus tosú go mall, amhail cluiche ríomhaireachta.**
- **Cinntigh nach mbuaileann na liathróid aon duine thar an nglúin.**

- **Cum cluiche clóis a bhfuil sleaschéimeanna mar chuid de i do dhialann chorpoideachais.**

ceathrar • bibeanna éagsúla • na hionróirí • na caiteoirí • céim níos cóngaraí • a bhualadh • cor i leataobh

SLEASCHÉIM TRASNA NA FARRAIGE

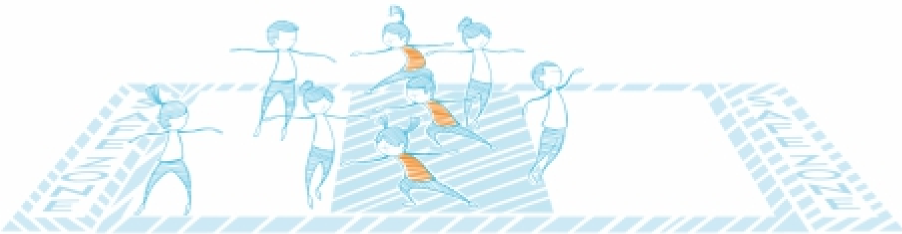
CLUICHÍ

GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach limistéar imeartha dronuilleogach agus úsáid cóin chun crios sábháilte a leagan amach ag an mbun agus ag an mbarr. Roghnaigh triúr leaisteoirí le bibe a chaitheamh agus seasamh i lár an limistéir imeartha. Cuir na daltaí eile ag bun an limistéir imeartha. Nuair a ghlaonn na leaisteoirí 'Trasnaígí an Fharraige' ní mór do na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt go dtí an crios sábháilte ag an mbarr gan leaist a fháil orthu (tugann na leaisteoirí sleaschéimeanna chun bogadh freisin). Nuair a chuirtear leaist ar dhalta, iompaíonn sé ina leaisteoir freisin agus téann sé go dtí lár an limistéir imeartha. Ní féidir le daltaí dul ó thaobh go taobh ach amháin nuair a ghlaoitear 'Trasnaígí an Fharraige'.

Lean ar aghaidh mar seo go dtí nach bhfuil ach triúr daltaí fágtha. Is iad an triúr sin na leaisteoirí don chéad chluiche eile.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. scipeáil, rith, preabadh, etc.
- Lig do na páistí an fharraige a thrasnú mar is mian leo ach nuair a ghlaoitear 'Trasnaígí an Fharraige' ní mór do na daltaí an crios sábháilte a fhágáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí

- **Cinntigh go gcuireann na daltaí a leaist ar dhaltaí eile go sábháilte agus go léiríonn siad meas ar a chéile.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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 bheidh siad ag tabhairt sleaschéimeanna le linn na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar shleaschéimeanna a thabhairt timpeall an chlóis ag am lóin. Roghnaigh áiteanna ar leith sa chlós agus cruthaigh cúrsa sleaschéime. Tarraing léarscáil den chúrsa i do dhialann chorpoideachais.**

zón sábháilte • triúr mar thóraithe • bibeanna orthu • farraige a thrasnú • céimeanna ar leataobh • ag an taobh eile

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Bíonn dhá chiorcal i gceist le gach grúpa: seasann tuairim is triúr sa chiorcal sa lár agus seasann an dáréag eile i gciorcal eile timpeall orthu. Bíonn liathróid ag na daltaí sa lár ag tús an chluiche agus féachann siad amach ar an gciorcal is mó. Caitheann na daltaí sa chiorcal istigh an liathróid leis an duine os a gcomhair sa chiorcal mór agus caitheann an dalta sa chiorcal mór an liathróid ar ais láithreach. Tógann na daltaí sa chiorcal is mó sleaschéim ar deiseal le chéile.

Leanann na daltaí ar aghaidh ag caitheamh na liathróide agus na daltaí sa chiorcal ar an taobh amuigh ag tabhairt sleaschéimeanna ar deiseal. Féadfaidh an múinteoir an t-ord caithimh/rothlaithe a choinneáil mar a chéile nó é a mhalartú.

Éagsúlachtaí:

- Géaraigh nó moilligh na sleaschéimeanna ag brath ar chumas an ghrúpa.
- Bain triail as bealaí eile chun an liathróid a chaitheamh, e.g. caitheamh uachtarach, caitheamh íochtarach nó pas coise.
- Méadaigh an t-achar idir an dá chiorcal ag brath ar an leibhéal scile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí

- **Mol do na daltaí súil ghéar a choinneáil amach agus a bheith ag féachaint amach do liathróidí a chaith daltaí eile.**
- **Dírigh ar shleaschéim a dhéanamh i gceart gan na cosa a thrasnú.**
- **Mol do na daltaí ainm an duine lena bhfuil siad ag caitheamh na liathróide a ghlaoch amach.**

- **Déan cleachtadh i mbeirteanna sa chlós ar bheith ag caitheamh agus ag gabháil agus sleaschéimeanna á dtabhairt. Tomhais an t-achar ama is féidir libh an caitheamh agus an ghabháil a dhéanamh gan an liathróid a ligean uait.**

dhá chiorcal • liathróid • os a gcomhair • céim ar leataobh • caitheamh

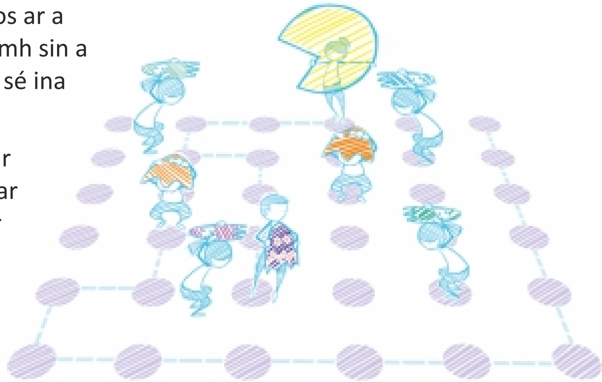
PAC MAN DROIM AR AIS

CLUICHÍ GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid na marcóirí spota chun cúrsa Pac Man a dhéanamh - patrún de chearnóga le marcóirí spota gach méadar mar a léirítear san íomhá. Roghnaigh triúr daltaí (na leaisteoirí) chun bibí a chaitheamh. Ní mór do na leaisteoirí sleaschéimeanna a thabhairt ó mharcóir spota go marcóir spota. Tugann na daltaí eile sleaschéimeanna i línte díreacha idir na marcóirí spota. Má chuirtear leaist ar dhalta, ní mór dó dul síos ar a ghogaide agus an seasamh sin a choimeád le go mbeidh sé ina bhac ar na daltaí eile.

Agus an cluiche ag dul ar aghaidh, cuirfear leaist ar níos mó daltaí agus mar sin, dúnfar bealaí.



Éagsúlachtaí

- Athraigh suíomh na marcóirí spota go mbeidh cathair ghríobháin ann.
- Iarr ar na daltaí ar cuireadh leaist orthu cothromaíocht a dhéanamh.
- Má tá go leor spáis ann, leag amach cúpla cúrsa.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha le dromchla crua, bibí, marcóirí spota, cailc

- **Léirigh cluiche Pac Man do na daltaí sa seomra ranga sula dtugann tú faoin gceacht chun leid amhairc a thabhairt dóibh agus chun a chur i gcuimhne dóibh nach mór dóibh gluaiseacht i línte díreacha.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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 bheidh siad ag tabhairt sleaschéimeanna le linn na gníomhaíochta.**

- **Úsáid cailc chun greille Pac Man a tharraingt sa bhaile nó sa chlós agus imir an cluiche seo, nó cluiche cosúil leis, le do chairde.**

spotaí • cúrsa • céim ar leataobh • línte díreacha • crom síos • blocáil

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid na cóin chun línte a dhéanamh trí lár an halla. Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu seasamh le duine ar an dá thaobh den líne ag féachaint ar a chéile. Iarrtar ar na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt le chéile agus iad ag dul tríd an halla. Ansin, tugtar liathróid do na daltaí agus ní mór dóibh an liathróid a chaitheamh ó dhuine go duine agus iad ag tabhairt sleaschéimeanna trasna an halla.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh an fad idir na beirteanna.
- Úsáid liathróidí éagsúla.
- An liathróid a ghabháil ar bhealaí difriúla - le lámh amháin, bualadh bos a dhéanamh sula ngabhtar an liathróid.
- Nuair a bheidh ag éirí leis an ngníomhaíocht sa líne, lig do na daltaí an líne a dhéanamh lasmuigh agus timpeall an chlóis agus trí áiteanna eile a bhfuil roinnt spáis iontu.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha le dromchla crua, liathróidí, cóin

- **Cuir i gcuimhne do na daltaí cumarsáid a dhéanamh agus a bheith ag teacht leis an bpáirtí ach moilliú nó géarú mar is iomchuí.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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 bheidh siad ag tabhairt sleaschéimeanna le linn na gníomhaíochta.**

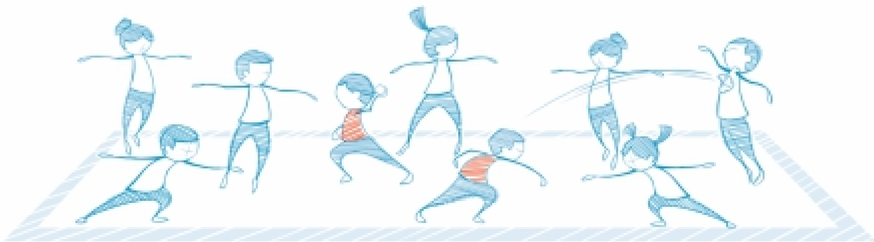
- **Déan cleachtadh ar an tsleaschéim gach lá an tseachtain seo. Scríobh liosta de na háiteanna agus na bealaí ina ndearnadh tú cleachtadh i do dhialann corpoideachais. Ná dearmad babhtáil a dhéanamh ar an gcos chun tosaigh.**

cóin • i mbeirteanna • céimeanna ar leataobh • a shioncronú • liathróid

CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de dheichniúr. Úsáid cóin chun limistéar mór imeartha i bhfoirm cearnóige a leagan amach le haghaidh gach grúpa. Iarr ar bheirt a bheith ina leaisteoirí agus tabhair liathróid nó pónaireán do gach duine acu. Déanann na leaisteoirí iarracht a leaist a chur ar na daltaí eile leis an liathróid taobh istigh den chearnóg. Tugann na daltaí sleaschéimeanna ar fud na cearnóige chun teitheadh uathu. A luaithe is a chuirtear leaist ar dhalta, déanann sé ról an leaisteora in ionad an dalta eile.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun bogadh thart timpeall an limistéir, e.g. scipeáil, preabadh nó rith.
- Athraigh méid na cearnóige nó líon na leaisteoirí.
- Sonraigh líon áirithe daltaí ar gá don leaisteoir leaist a chur orthu sula ndéantar babhtáil ar na róil, e.g. triúr nó cúigear.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí beaga nó pónaireáin

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc 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 bheidh siad ag tabhairt sleaschéimeanna le linn na gníomhaíochta.**

- **Cruthaigh sraith gluaiseachtaí ina n-úsáidtear an tsleaschéim, cruthanna agus cothromaíochtaí. Tarraing an tsraith i do dhialann chorpoideachais agus déan cleachtadh uirthi le do chairde sa chlós.**

cearnóg • deichniúr i ngach cearnóg • lámh a leagan ar • cor i leataobh • tóraí

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:

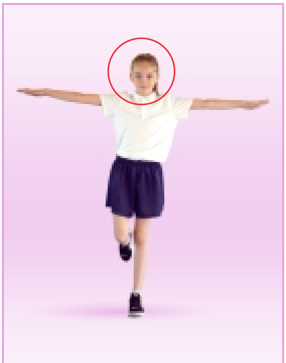
- bíonn na súile dírithe ar sprioc
- úsáidtear na géaga agus baill eile den chorp chun frithchothromú
- cumas cothromaíocht a dhéanamh ar cheachtar cos leis na súile dúnta.

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

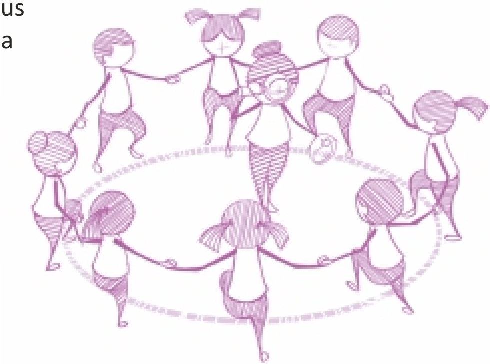
	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Ceann	Breathnaítear síos seachas díreach ar aghaidh	• Bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde • Úsáidtear na géaga chun cuidiú leis an gcothromaíocht	Bíonn na súile dírithe ar sprioc
Cothroma-íocht	Baintear cothromaíocht amach ó am go ham	Ní bhaintear 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	

BLEACHTAIRE NA GCRUTHANNA

DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i gciorcal agus dalta amháin sa lár. Is é an dalta sin bleachtaire na gcruthanna agus is é an post atá aige ná fáil amach cé hé ceannaire na gcruthanna. Bíonn púicín ar an mbleachtaire (nó dúnann sé a shúile) agus roghnaítear dalta amháin sa chiorcal go ciúin le bheith ina cheannaire. Tabharfaidh an ceannaire na daltaí trí roinnt gníomhaíochtaí cothromaíochta ar an láthair. Déanann an grúpa aithris ar an gceannaire. Baineann an Bleachtaire an púicín nó osclaíonn sé a shúile, agus déanann sé iarracht an ceannaire a aithint. Caithfidh an ceannaire an chothromaíocht a athrú gach cúpla soicind, agus cinntiú nach n-aithnítear é. Bíonn trí sheans ag an mbleachtaire déanamh amach cé hé an ceannaire. Déan an ghníomhaíocht arís agus arís eile agus roghnaigh ceannaire nua gach uair.



Éagsúlachtaí

- Chun an ghníomhaíocht a shimpliú, iarr ar bheirt daltaí oibriú mar ghrúpa chun ceannaire na gcruthanna a aithint.
- Laghdaigh an líon buillí faoi thuairim do bhleachtaire na gcruthanna.
- Tabhair isteach tascanna simplí, e.g. cúig réaltléim do gach dalta sa chiorcal má aithnítear ceannaire na gcruthanna.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, púicín

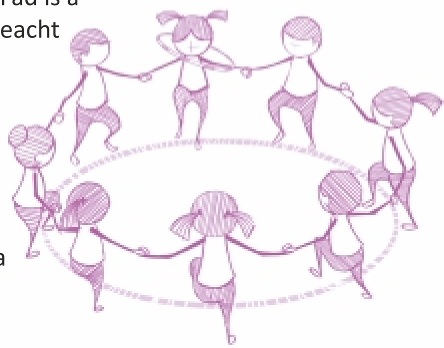
- **Agus an ceannaire á leanúint, ná breathnaigh díreach air.**
- **Stad an ghníomhaíocht ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair cothromaíochta sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad i mbun cothromaíochta i rith na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, déan liosta de chúig rud éagsúla a d'fhéadfá a dhéanamh le cabhrú leat cothromaíocht a fháil (e.g. díriú ar spota ar an urlár, comhaireamh go dtína deich, anáil dhomhain a thógáil, do shúile a choinneáil oscailte, an chos ar a bhfuil tú i do sheasamh a lúbadh beagán, etc.).**

i gciorcal • bleachtaire na gcruthanna • ceannaire na gcruthanna • púicín • gníomhaíochtaí cothromaíochta • cothromaíocht a athrú • i ngan fhios do

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí breith ar lámha a chéile i gciorcal mór. Cuir fáinne ar ghéag dalta amháin ionas go mbíonn sé lámh ar láimh leis an gcéad duine eile tríd an bhfáinne. Is é aidhm na gníomhaíochta an fáinne a bhogadh timpeall an chiorcail gan an slabhra a bhriseadh. Iarr ar na daltaí cinneadh a dhéanamh faoin gcaoi a lúbfaidh siad a gcoirp tríd an bhfáinne. Fad is a bhíonn siad ag fanacht ar an bhfáinne teacht chucu, ní mór dóibh cothromaíocht a dhéanamh ar chos amháin. Féadfaidh daltaí an chos ar a bhfuil siad ina seasamh a athrú am ar bith. Má bhriseann aon duine an slabhra, caithfidh an dalta sin rith timpeall an chiorcail uair amháin sula seasann sé sa chiorcal arís.



Éagsúlachtaí

- Bain an fáinne agus cuir caidhte ar bharr cos dalta amháin. Iarr ar na daltaí an caidhte a chur timpeall an chiorcail ó dhuine go duine, lena gcos amháin.
- Cuir na daltaí ina ngrúpaí níos lú chun an t-am feithimh a laghdú.
- Cuir fáinní nó caidhte breise isteach, ionas go mbíonn na grúpaí ag cur níos mó ná rud amháin timpeall ag an am.
- Úsáid fáinne agus caidhte ag an am céanna, ag dul sa mhalairt treo.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, caidhte

- **Mol do na daltaí a gcosa a chur tríd an bhfáinne i dtosach agus é a bhogadh aníos, nó chun a gceann a chur tríd i dtosach agus é a bhogadh anuas.**
- **Nuair a bhíonn an caidhte á chur timpeall, is éasca é a fháil má choinnítear an tsáil ar an talamh.**

- **I do dhialann chorpoideachais, scríobh cúig chúis a raibh sé tábhachtach oibriú go comhoibritheach don ghníomhaíocht seo. Cén chaoi ar chuidigh na daltaí eile sa chiorcal nuair ba leatsa an seal?**

lámha le chéile • i gciorcal • fonsa a chuir timpeall • gan an slabhra a bhriseadh • ag cothromú ar chos amháin

RÁS AN PHORTÁIN

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach dhá líne dhíreacha deich méadar óna chéile sa limistéar imeartha. Líne thosaigh atá i líne amháin, agus líne dheiridh an líne eile. Iarr ar na daltaí luí ar a ndroim in aice lena chéile lena gcosa taobh thiar den líne thosaigh. Iarr orthu cothromaíocht an phortáin a dhéanamh trína gcorróga a chrochadh den urlár. Nuair a fhaigheann siad comhartha, imeoidh siad ina bportáin go dtí an líne dheiridh.

Éagsúlachtaí

- Úsáid seasaimh chothromaíochta eile don rás, lena n-áirítear siúl an bhoilb (ag tosú mar phlanc, agus na cosa nó na lámha ag bogadh ag aon am amháin) nó siúl an bhéir (lámha agus cosa, bolg i dtreo an urláir) nó portán ar an taobh (bolg aníos, ag bogadh go leataobh ar na lámha agus na cosa).
- Socraigh an ghníomhaíocht mar rás sealaíochta, e.g. siúl an phortáin amach agus timpeall ar an gcón, agus ar ais nó go ndéanfaidh ball eile den fhoireann an rud céanna.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, dhá líne dhíreacha (línte ar chúirt, téip chumhdaigh, cailc nó rópaí scipeála), cóin

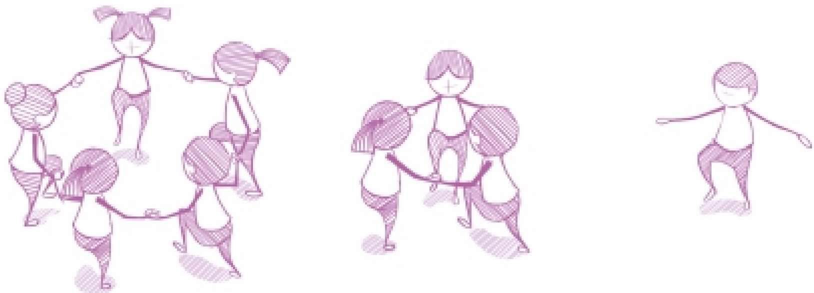
- **D'oibreodh an ghníomhaíocht seo go maith mar chuid de chiorcad gníomhaíochtaí nó i rith teagasc stáisiúin.**
- **Cinntigh nach bhfuil na rásaí iomaíoch agus spreag teicníocht cheart seachas luas.**

- **Tarraing an chothromaíocht choirp seo i do dhialann chorpoideachais. Liostaigh roinnt tairbhí fisiciúla a thugann na seasaimh seo don chorp. Liostaigh cúig chúis a bhfuil sé tábhachtach neart a thógáil.**

líne tosaigh • líne deiridh • portáin • fanacht ar a gcothrom • lámha • cosa

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Ritheann na daltaí timpeall ar limistéar imeartha mór sainithe, agus iad ag seachaint teagmháil le daltaí eile. Iarr orthu tosú go mall agus de réir a chéile triail a bhaint as treo a athrú agus luas a athrú. Nuair a fhaigheann siad comhartha, glaonn an múinteoir uimhir. Tagann na daltaí le chéile i ngrúpaí den líon sin, seasann siad i gciorcal agus ansin seasann siad ar chos amháin fad is a bhíonn siad nasctha lena lámha nó géaga. Iarr ar na daltaí réimse cothromaíochta grúpa a fhiosrú nuair a bhíonn siad compordach seasamh ar chos amháin. Féadfaidh daltaí gan ghrúpa cothromaíocht statach a dhéanamh. Coinnítear na cothromaíochtaí ar feadh deich soicind, agus ansin leantar leis an ngníomhaíocht.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir.
- Cuir coincheap na frithchothromaíochta i láthair agus fiosraigh cothromaíochtaí páirtí agus grúpa éagsúla.
- Socraigh na daltaí ina ngrúpaí agus iarr orthu litreacha nó siombailí a dhéanamh lena gcoirp ar an talamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- Téigh siar ar bhunphointí na cothromaíochta sula dtosaíonn an ghníomhaíocht, agus aird ar leith ar ghéaga a shíneadh treo áirithe, meáchanlár a choinneáil agus matáin a úsáid chun an corp a choinneáil seasmhach.
- Atreisigh pointí teagaisc na cothromaíochta ar a dtugtar aghaidh sa cheacht go rialta agus tabhair aiseolas aonair do dhaltaí nuair is féidir.

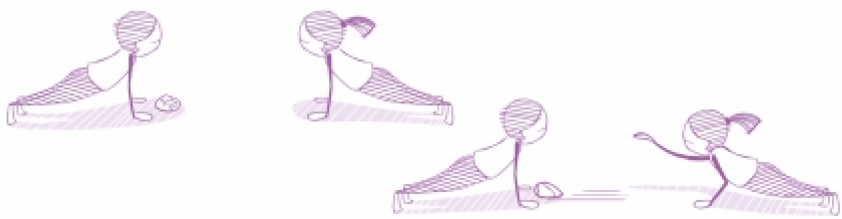
- Liostaigh cúig chúis a bhfuil sé tábhachtach a bheith in ann do chothromaíocht a choinneáil.

rith • luas éagsúla • bealaí éagsúla • cothromú • seasamh ar chos amháin • cothromaíocht statach

SLEAMHNÁN AN PHÓNAIREÁIN

DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht
Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus pónaireáin ag gach beirt. Iarr ar bheirt daltaí breathnú ar a chéile, dhá mhéadar óna chéile agus cothromaíocht plainc aird a dhéanamh (planc ar a lámha seachas ar a n-uillinneacha nó ar a rítheacha). Is éard is aidhm leis an ngníomhaíocht ná go gcuirfeadh dalta amháin an pónaireán trí ghéaga a pháirtí. Athraigh na páirtithe go rialta.



Éagsúlachtaí

- Lig do na daltaí titim ar a nglúine más gá.
- Iarr ar na daltaí an ghníomhaíocht a dhéanamh agus iad ag déanamh cothromaíocht ar chos amháin.
- Chun an deacracht a athrú, méadaigh nó laghdaigh an fad idir na páirtithe.
- Iarr ar na daltaí imirt fad is a choinníonn siad pónaireán eile ar a gceann.

Trealamh a theastaíonn
Limistéar imeartha oscailte, pónaireán amháin idir beirt

- **Imir ar feadh tréimhsí gairide mar gur gníomhaíocht thuirsiúil í seo.**
- **Má tá daltaí ag streachailt chun an planc a choinneáil, spreag iad chun a dtóin a ardú san aer tuilleadh nó sos a ghlacadh.**

- **Sa bhaile, déan cleachtadh ar an bplanc ard a choinneáil ar feadh 30 soicind. Tarraing pictiúr den staid sin i do dhialann chorpoideachais agus cuir lipéad ar na matáin is túisce a éiríonn tuirseach.**

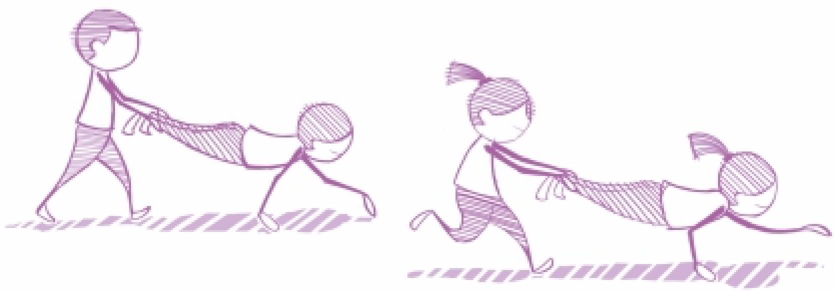
i mbeirteanna •fanacht ar a gcothrom • lámha agus cosa ar an talamh • suíomh tacaíochta tosaigh • lámha

GLEACAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Socraigh dhá líne de chóin, fiche méadar óna chéile agus iarr ar na daltaí spás a fháil ar an líne. Glacann dalta amháin staid an phlainc aird agus crochann a pháirtí a chosa faoin nglúin. Bogann an dalta atá sa phlanc ard a lámha le dul ar aghaidh, agus crochann a pháirtí na cosa agus ritheann taobh thiar de. Iarr ar na daltaí an t-am a thaifead agus iad ag dul ó chón go cón.



Éagsúlachtaí

- Giorraigh an fad taistil más gá.
- D'fhéadfadh daltaí físeán a dhéanamh díobh féin chun staid coirp díreach a shainaithint.
- Ceadaigh do bheirt daltaí dalta amháin a iompar, cos amháin an duine.
- Socraigh rásaí nó rásaí sealaíochta foirne.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin

- **Déanaidís cleachtadh ar an staid tacaíochta tosaigh i dtosach.**
- **Socraíonn an dalta i staid an bharra/phlainc aird an luas. Tá sé tábhachtach nach mbrúnn an dalta a bhfuil na cosa á n-iompar aige an dalta eile chun cinn.**

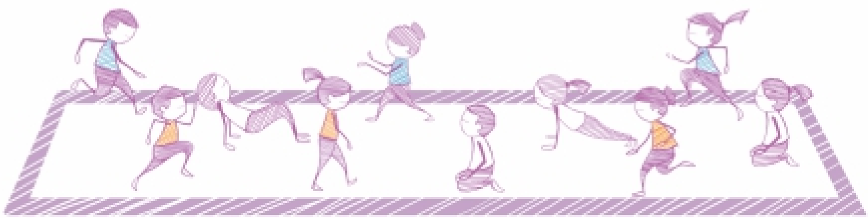
- **Cleacht rith an bharra ar an bhféar sa bhaile in éineacht le cara nó duine muinteartha leat.**

i mbeirteanna • suíomh tacaíochta tosaigh • cosa a iompair • am a choiméad

DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar thriúr daltaí ról na bhforaoiseoirí a ghlacadh agus iarr ar thriúr daltaí eile bheith ina lománaithe. Bíonn na lománaithe ag gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha ag gearradh anuas crann (leaist a chur ar na daltaí eile). Má chuireann foraoiseoir leaist ar dhalta, caithfidh sé titim ar a ghlúine nó cromadh síos. Caithfidh na lománaithe leaist a chur ar na daltaí sin den dara huair. Má chuirtear leaist ar dhalta den dara huair, iarr ar an dalta titim i staid tacaíochta tosaigh nó staid tacaíochta cúil agus an chothromaíocht sin a dhéanamh ar feadh cúig shoicind. Críochnaíonn an ghníomhaíocht nuair a bhíonn leaist ar na daltaí ar fad ag an am céanna. Iarr ar na daltaí róil a athrú go rialta.



Éagsúlachtaí

- Athraigh líon na bhforaoiseoirí agus na lománaithe chun an ghníomhaíocht a dhéanamh níos éasca nó níos deacra.
- Cuir dalta amháin isteach mar 'an dúlra', chun daltaí ar a bhfuil leaist a scaoileadh saor.
- Iarr ar dhaltaí níos láidre cos agus a ngéag mhalartach a ardú den urlár agus an chothromaíocht seo á dhéanamh acu.
- Tar éis leaist a chur ar thriúr daltaí, iarr ar an bhforaoiseoir nó ar an lománaí duine nua a roghnú le teacht ina n-áit.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

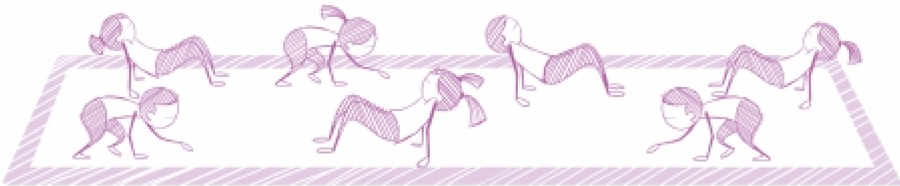
- **Déanaidís cleachtadh ar an staid tacaíochta tosaigh nó an staid tacaíochta cúil sula dtosaíonn an ghníomhaíocht.**
- **Pléigh teicníc shábháilte chun leaist a chur ar a chéile leis na daltaí sula dtosaíonn siad.**

- **Tarraing pictiúr de sheicheamh cothromaíochta i do dhialann chorpoideachais. Déan cleachtadh ar an seicheamh seo sa bhaile.**

coillteoir • lománaithe • cluiche tóraíochta • gearradh síos na crainn • fanacht ar a gcothrom

PORTÁN AGUS BÉAR

Cur síos ar an ngníomhaíocht
Iarr ar thriúr daltaí a bheith ina mbéir (leantóirí) agus beidh na daltaí eile ar fad ina bportáin. Bogann na béir timpeall an limistéir imeartha ar a lámha agus cosa i staid an bhéir gan ligean dá nglúine bualadh faoin talamh. Bogann na portáin timpeall i staid inbhéartaithe ag iarraidh na béir a sheachaint. Má éiríonn le béar portán a ghabháil, athraíonn siad róil agus leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh.



Éagsúlachtaí
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. sleaschéim na nathracha, léim na bhfroganna agus léim na coiníní, etc.
- Iarr ar na daltaí cothromaíocht bheirte a dhéanamh ar feadh trí shoicind nuair a ghabhtar iad.
- Cuir srian leis na cosáin ar féidir le daltaí dul orthu e.g. ar chúl, ó thaobh go taobh nó ar chuar.

Trealamh a theastaíonn
Limistéar imeartha oscailte

- **Spreag na daltaí lena gceann a choimeád suas chun daoine atá ina slí a fheiceáil.**
- **Cinntigh go gcuireann siad leaist ar a chéile go bog agus go sábháilte.**

- **Tarraing pictiúr de chúig chothromaíocht éagsúla i do dhialann chorpoideachais.**

béir • portáin • ar na lámha agus na cosa • lámh a leagan ar

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

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.

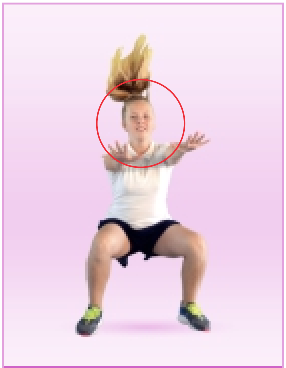
An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 8+

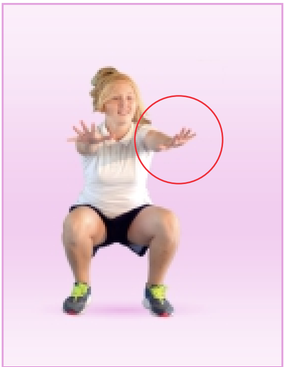
Ag an gcéim seo, léiríonn daltaí go bhfuil siad muiníneach agus inniúil maidir leis an tuirlingt agus gur féidir leo tuirlingt ó leibhéil agus ó fhaid éagsúla, agus gur féidir leo tuirlingt i gcomhthéacs aonuaire agus i gcluiche freisin. Saintréithe den tuirlingt ag an gcéim mháistreachta:

- 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

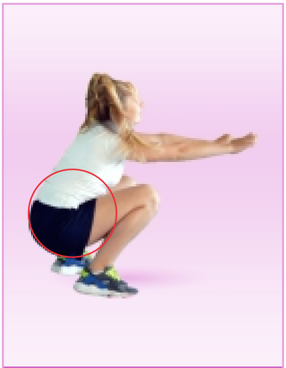
POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR TUIRLINGT



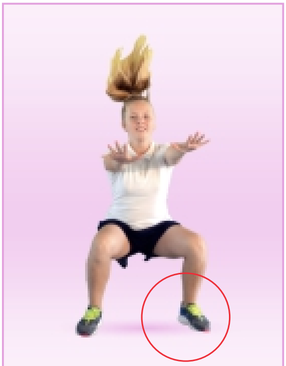
An ceann in airde agus socair agus ag amharc chun tosaigh



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

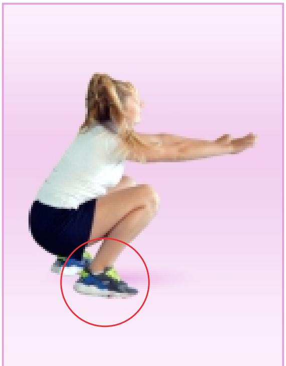


Ba chóir go mbeadh an bolg tarraingthe isteach agus ba chóir go mbeadh an tóin craptha isteach faoin gcorp.



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

TRASNA AN LOCHÁIN

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Leag amach ciorcal atá trí mhéadar ar leithead le cóin do gach grúpa; is é sin an lochán. Cuir marcóirí spota daite taobh istigh de gach lochán mar chlocháin. Úsáid an limistéar chun na scileanna seo a leanas a fhorbairt:

- Léim mhór - tiomáinigí amach ó chos amháin agus tuirlingígí ar an gcos eile.
- Preabadh - éirígí in airde agus tuirlingígí ar an gcos chéanna.
- Léim - brúigí suas le dhá chos agus tuirlingígí ar dhá chos.

Déan forbairt chun léim mhór le tuirlingt ar dhá chos a dhéanamh (tiomáinidís amach ó chos amháin agus tuirlingídís ar dhá chos).

Tabhair dúshlán do na páistí an taobh eile den lochán a bhaint amach gan níos mó ná trí shoicind a chaitheamh ar aon chlochán amháin.

Éagsúlachtaí

- Cuir na marcóirí spota níos faide óna chéile chun dúshlán a thabhairt do na daltaí.
- Tabhair gluaiseacht amháin do na dathanna éagsúla atá ar na marcóirí spota e.g. cothromaíocht ar chos amháin, cúig réaltléim, etc.
- Mura bhfuil go leor spáis do chúpla lochán, cuir abhainn chasta sa spás atá ar fáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, cóin

- **Tacaíonn an ghníomhaíocht seo le forbairt na scileanna tuirlingthe a bhíonn de dhíth chun an léim fhada agus na trí léim a dhéanamh.**
- **Cé go dtugann an ghníomhaíocht seo aghaidh ar an léim agus ar an bpreabadh, níor cheart díriú ach ar na pointí teagaisc a bhaineann leis an tuirlingt.**

- **Sa bhaile, tomhais an léim is faide is féidir leat a dhéanamh. Iarr ar dhuine muinteartha cabhrú leat.**

téid scipeála • lochán • spotaí • clocháin • léim • preabadh • tuirlingt

LEAISTEANNA STÁISIÚIN SPÁIS

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir trealamh oiriúnach gleacaíochta (binsí ísle, boscaí, mataí, etc.) ar fud an limistéir imeartha. Iarr ar thriúr daltaí a bheith ina leaisteoirí (eachtráin). Is spásairí iad na daltaí eile. Nuair a chuirtear leaist orthu, ní mór do na spásairí léim den phíosa trealaimh is giorra dóibh. Iompaíonn an spásaire ina eachtrán ansin. Is féidir le spásairí nascadh le stáisiún spáis (áit ardaithe), áit nach féidir leaist a chur orthu ar feadh cúig shoicind. Mar sin féin, má nascann spásaire eile leis an stáisiún spáis céanna, ní mór don chéad spásaire léim a dhéanamh agus tuirlingt go sábháilte. Is oibrí de chuid NASA é an múinteoir agus bíonn sé ag faire amach do thuirlingtí nach bhfuil sábháilte. Má thuirlingíonn aon spásaire ar bhealach nach bhfuil sábháilte, beidh ar dul go dtí limistéar NASA (limistéar leagtha amach le cóin ar thaobh an limistéir imeartha) chun go ndeiseofar é. Ní mór do dhaltaí cúig léim i gcomhair airde a dhéanamh sa limistéar deisiúcháin sula bhfilleann siad ar an ngníomhaíocht.

Éagsúlachtaí

- Cinntigh go bhfuil áiteanna arda ar airdí éagsúla ann chun freastal ar leibhéil éagsúla chumais.
- Iarr ar na daltaí casadh a chur leis na léimeanna.
- Athraigh an ghníomhaíocht a dhéantar sa limistéar deisiúcháin chun cabhrú le daltaí a bhfuil deacrachtaí acu ach seicliosta féinmheasúnaithe a fhágáil ann a bheidh le líonadh amach.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, mataí, binsí, boscaí, cóin

- Cuir leidchártaí tuirlingthe in airde ar fud an limistéir imeartha nó an halla.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe 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 agus iad ag gabháil don ghluaiseacht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.

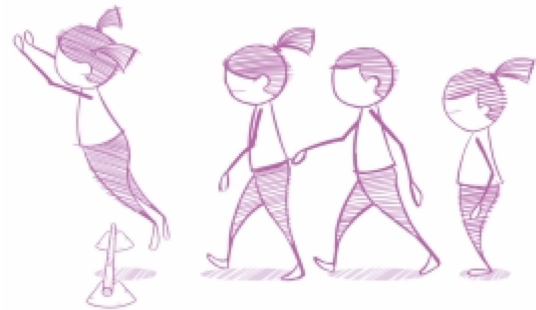
- Déan taighde ar an bhfear agus ar an mbean a bhfuil an churiarracht dhomhanda reatha don léim fhada acu. Scríobh síos a n-ainmneacha agus déan cur síos orthu i do dhialann chorpoideachais. Tarraing pictiúr den teicníc thuirlingthe a úsáideann siad.

eachtráin • tóraithe • spásarthach • spásaire • tuirlingt • teicníc ceart • breathnadóireacht an mhúinteora • oibrí NASA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Leag amach an ráschúrsa mar a shonraítear agus daltaí ag dul go dtí stáisiún nua gach dhá nóiméad.

- Stáisiún 1: Léimeann na daltaí go ceartingearach thar shlat a chuirtear ar chóin bheaga nó thar bhacainn agus tuirlingíonn siad I bhfonsa.
- Stáisiún 2: Téann na daltaí suas ar bhinse agus léimeann siad go ceartingearach ar mharc ar mhata. Ba cheart go ndéanfaí an tuirlingt le seasamh 'gluaisrothair'.
- Stáisiún 3: Cumann na daltaí patrún de léimeanna ceartingearacha agus preaba.
- Stáisiún 4: Léimeann na daltaí go ceartingearach chun lámh a leagan ar liathróid, ar bhréagán bog, ar bhalún nó ar mharc ar an mballa.
- Stáisiún 5: Léimeanna na daltaí go ceartingearach deich n-uaire ar an miontrampailín (agus lámh amháin ar bhalla mar thacaíocht) agus ansin léimeann siad de chun tuirlingt ar mhata i seasamh gluaisrothair.
- Stáisiún 6: Scipeálann na daltaí le rópa scipeála agus léimeann siad a airde agus is féidir leis. Tiomáineann siad amach ó úll na coise agus síneann siad na ladhracha uathu. Mol do na daltaí rithim a choimeád.
- Stáisiún 7: Téann na daltaí síos go mbuaileann siad an chathaoir taobh thiar díobh agus ansin léimeann siad suas go ceartingearach agus leagann siad lámh ar bhalla os a gcomhair.



Éagsúlachtaí

- Socraigh na gníomhaíochtaí go ndéanfar freastal ar na leibhéil éagsúla chumais ag na stáisiúin uile más féidir.
- Iarr ar na daltaí measúnú a dhéanamh ar a chéile ag cuid de na stáisiúin agus rúibric in úsáid acu.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, mataí, corda, cóin, slata, fonsaí, bacainní, rópaí scipeála, binsí, cathaoireacha, miontrampailín

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe 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 agus iad ag gabháil don ghluaiseacht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.**

- **Déan machnamh ar na bealaí éagsúla chun tuirlingt go sábháilte. An bhfuil sé i gcónaí níos fearr tuirlingt ar na cosa? Tarraing pictiúr de trí theicníc éagsúla thuirlingthe i do dhialann chorpoideachais.**

stáisiúin • réamhaclaíocht • léim don airde • tuirlingt • bínse • gluaisrothar • patrún • scipeáil • crom síos

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna (capaill agus marcaigh) agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha oscailte. Nuair a fhaigheann siad comhartha, déanann siad na gluaiseachtaí seo a leanas:

- Faoin droichead - déanann an marcach lámhacán faoi chosa an chapaill.
- An bealach fada chuig an mbaile - léimeann an marcach timpeall an chapaill ar deiseal.
- An bealach gearr chuig an mbaile - léimeann an marcach timpeall an chapaill ar tuathal.
- Malartaigh an capall - aimsíonn na marcaigh páirtithe nua.

Cinntigh go ndéanann na páirtithe babhtáil ar na róil go rialta.

Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí a dtreoracha féin a chumadh.
- Cuir beirteanna le chéile chun oibriú le chéile.
- Tabhair bileoga piarmheasúnaithe isteach agus iarr ar na capaill measúnú a dhéanamh ar theicníc thuirlingthe an mharcaigh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir grúpaí.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe 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 agus iad ag gabháil don ghluaiseacht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.

- Tarraing pictiúr den teicníc cheart thuirlingthe i do dhialann chorpoideachais agus leag béim ar na pointí teagaisc is tábhachtaí a bhaineann leis an teicníc.

ciorcal • capaill • na marcaigh • thar an gclaí • faoin ndroichead • bealach fada • bealach gearr • capall a thradáil • léim • tuathal • tuirlingt

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B). Seasann Dalta A in airde, síneann sé lámh amháin amach os a chomhair go bhfuil sí beagáinín os cionn cheann a pháirtí. Óna sheasamh, léimeann Dalta B go ceartingearach chun a chlár éadain a bhualadh faoi lámh Dhalta A agus tuirlingíonn sé i gceart. Iarr ar na daltaí an rud céanna a dhéanamh ach tosú síos ar a ngogaide. Má éiríonn leis an dalta, ardaíonn Dalta A a lámh cúig cheintiméadar agus tugann sé dúshlán nua do Dhalta B. Leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh go dtí nach féidir le Dalta B an lámh a bhaint amach. Déan malartú ar na róil.

Éagsúlachtaí

- Seasann Dalta A ar rud éigin níos ísle amhail binse nó bosca.
- Iarr ar na daltaí oibriú i dtriúir le go mbeidh dalta amháin ag tabhairt aiseolais ar an teicníc thuirlingthe.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cathaoir (nó trealamh ardaithe eile amhail binse nó bosca) in aghaidh gach beirte.

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir grúpaí**
- **Abair leis na daltaí léim in aice leis an mbinse seachas i dtreo an bhinse chun tuirlingt shábháilte a chinntiú.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe 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 agus iad ag gabháil don ghluaiseacht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.**

- **Cum sraith ina bhfuil léim agus tuirlingt. Tarraing i do dhialann chorpoideachais í agus déan cleachtadh uirthi le cara sa bhaile nó sa chlós.**

seasann • cathaoir • léim ingearach • cromtha síos • ar a mbarraicíní

LEAISTEANNA LÉIME NA GCEITHRE AIRDE

LÚTHCHLEASAÍOCHT DAMHSA GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar dhalta amháin a bheith ina leaisteoir agus iarr ar na daltaí eile scaipeadh amach ar fud an halla nó ar fud an limistéir imeartha. Cuir na ceithre chárta (an tuaisceart, an deisceart, an t-oirthear agus an t-iarthar) ar bhallaí an halla. Téann an leaisteoir go dtí lár an halla agus dúnann sé a shúile. Iarr ar na daltaí léim le casadh a dhéanamh le go mbeidh siad ag breathnú i dtreonna éagsúla agus tuirlingt le seasamh gluaisrothair a dhéanamh. Glaonn an leaisteoir treo ar leith amach (ó thuaidh, ó dheas, soir, siar) agus ansin osclaíonn sé a shúile. Téann an leaisteoir sa tóir ar dhalta ar bith a roghnaigh an treo a ghlaoigh sé amach. Is é an chéad dalta a gcuirtear leaist air an chéad leaisteoir eile.

Éagsúlachtaí

- Cuir treonna eile leis an gcluiche, an t-oirthuaisceart, an t-iarthuaisceart, etc.
- Má tá go leor spáis ann, cuir níos mó ná cluiche amháin ar siúl le go mbeidh na daltaí níos gníomhaí.
- Iarr ar na daltaí nach bhfuil ag rith an tuirlingt ghluaisrothair a choimeád nó cothromaíocht ar bith is maith leo a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Halla nó limistéar imeartha oscailte, cártaí lannacha ar a bhfuil an Tuaisceart, an Deisceart, an tOirthear agus an tIarthar.

- **Úsáid an ghníomhaíocht seo chun breathnú ar chéimeanna agus ar chodáin.**
- **Ceangail an ghníomhaíocht le ceachtanna Tíreolaíochta. Úsáid contaetha nó tíortha seachas an tuaisceart, an deisceart, an t-oirthear agus an t-iarthar.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe 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 agus iad ag gabháil don ghluaiseacht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.**

- **Cruthaigh bac-chúrsa i do theach nó sa ghairdín chun cleachtadh a dhéanamh ar an tuirlingt. Déan pictiúr den chúrsa i do dhialann chorpoideachais. Iarr ar chara nó ar dhuine den teaghlach an cúrsa a dhéanamh in éineacht leat.**

tóraí • na súile a dhúnadh • scapaithe amach • léim le casadh • tuaisceart • gluaisrothar • bealaí éagsúla

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear agus úsáid cóin chun lána léime a leagan amach do gach grúpa. Ba cheart go mbeadh achar reatha de chúig mhéadar ann mar aon le crios tuirlingthe de thrí mhéadar. Déanann na daltaí sealaíocht ar a chéile ag rith suas an lána agus léimeann siad a fhad agus is féidir leo isteach sa chrios tuirlingthe ag tuirlingt ar dhá chos. Úsáidtear marcóir spota chun an fad a léimeann na daltaí a mharcáil. Tugtar cóin ar a bhfuil dath éagsúil do gach duine sa ghrúpa. Tabhair dúshlán dóibh an léim is fearr a bhí acu a shárú agus tuirlingt i gceart.

Éagsúlachtaí

- Lig do na daltaí tabhairt faoin léim pé bealach is maith leo.
- Déan dúshlán foirne den ghníomhaíocht. Déanann gach grúpa na léimeanna a thomhas ach miosúr a úsáid, cuirtear fad na léimeanna le chéile agus déantar comparáid leis na grúpaí eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, cóin

- **Cuir leis an gcrios tuirlingthe agus úsáid an ghníomhaíocht seo chun na trí léim a thabhairt isteach.**
- **Úsáid moltóirí chun fad na léimeanna a thomhas ó thaobh an chreasa tuirlingthe.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe 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 agus iad ag gabháil don ghluaiseacht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.**

- **Socraigh lána léime sa bhaile agus déan cleachtadh ar an tuirlingt le cairde nó le do mhuintir.**

I ngrúpaí • lána • zón tuirlingte • rith agus léim • spotaí • a mharcáil

TUIRLING TIMPEALL AN CHOMPÁIS

DAMHSA CLUICHÍ GLEACAÍOCHT GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha oscailte ag cinntiú go bhfuil fad géige eatarthu ar fad. D'fhéadfadh sé go gcabhródh sé an ghníomhaíocht a dhéanamh agus comharthaí ar na ballaí ar a bhfuil an tuaisceart, an deisceart, an t-oirthear agus an t-iarthar. Ag tús an chluiche, bíonn na daltaí ar fad ag breathnú ar an múinteoir. Nuair a thugann an múinteoir treoir, ní mór do na daltaí léim agus tuirlingt mar is cuí. Is gníomhaíocht úsáideach traschuraclaim é seo chun súil siar a dhéanamh ar na treoracha sa Tíreolaíocht nó ar chéimeanna sa Mhatamaitic. Mar shampla, tosaítear agus na daltaí ag féachaint ó thuaidh agus deirtear leo léim:

- Ar deiseal ó dheas
- Ar tuathal siar
- Leathchasadh
- 90° ar chlé
- 270° ar tuathal (cén treo a bhfuilim ag féachaint anois? etc.).

Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach an teanga a bhaineann leis na treonna e.g. iardheisceart nó oirthuaisceart.
- Déan an ghníomhaíocht agus na daltaí ag bogadh. Iarr ar na daltaí gluaiseacht ar fud an limistéir. Nuair a thugtar treoir do na daltaí, ní mór dóibh léim agus tuirlingt ar an gcaoi a deirtear beag beann ar an treo a raibh siad ag féachaint ar dtús.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte

- **Cinntigh go bhfuil na daltaí scaipthe amach mar go bhféadfadh go dtiocfadh mearbhall orthu agus iad ag léim.**
- **Nuair a thugtar aghaidh ar chéimeanna, tabhair isteach uillinneacha, e.g. léim leathchiorcal, etc.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingthe 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 tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht tuirlingt timpeall an chompáis sa chlós le do chairde.**

scaipithe amach • tuaisceart • deisceart • oirthear • iarthar • léim • 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

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

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.

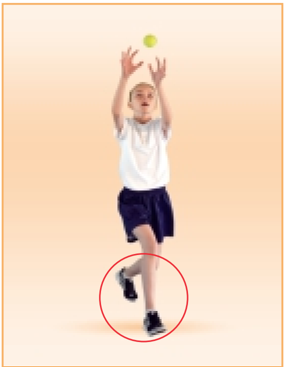
An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

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.

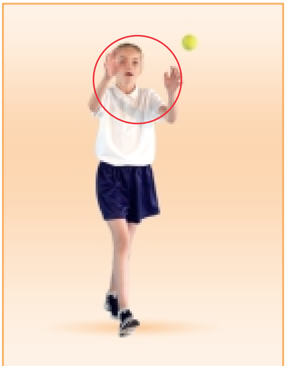
POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR GABHÁLA

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

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus liathróid amháin ag gach beirt. Iarr ar na beirteanna ar fad seasamh in dhá líne chomhthreomhara, ag féachaint ar a chéile, cúig mhéadar óna chéile. Caithfidh na beirteanna a seal a ghlacadh ag smaoineamh ar chleachtadh caithimh agus/nó gabhála lena bpáirtí. Nuair a chleachtann an grúpa ar fad smaoineamh amháin, féadfaidh an chéad bheirt eile smaoineamh ar dhúshlán. Spreag smaointe cruthaitheacha agus tabhair am do na daltaí a ndúshlán féin a phlé agus a cheapadh.

D'fhéadfaí a áireamh ar smaointe don chaitheamh agus gabháil: Gabhaigí an liathróid idir na cosa, caithigí an liathróid leis lámh neamhcheannasach, caithigí an liathróid faoi láimh chomh hard agus is féidir chuig bhur bpáirtí, pasálaigí an liathróid siar, pasálaigí an liathróid chomh híseal agus is féidir gan an liathróid a ligean ar an talamh, gabhaigí le lámh amháin, etc.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh méid na liathróide a úsáidtear. Beidh sé níos deacra an liathróid a ghabháil má bhíonn sí níos lú, ach bheadh sí níos fearr chun an teicníocht cheart a fhoghlaim.
- Tabhair isteach leaisteanna. Nuair a fhaigheann siad comhartha, caithfidh an dalta a bhfuil an liathróid aige ag an nóiméad sin a bpáirtí a sheachaint agus bíonn an duine sin ina mharcálaí.
- Cuir dhá bheirt le chéile chun ceathrar a dhéanamh. Tagann na grúpaí seo aníos le dúshlán gabhála agus cuireann siad i láthair an ranga ar fad é le triail a bhaint as.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí de mhéideanna éagsúla (ceann idir gach beirt)

- **Tá bunús na gabhála a fhoghlaim ríthábhachtach in go leor gníomhaíochtaí agus is réamhriachtanas é don chaitheamh. Nuair atá scil na gabhála á theagasc, ná dírigh ar na pointí teagaisc a bhaineann le caitheamh.**
- **Déan cinnte de go bhfuil dóthain spáis idir na beirteanna.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair gabhála 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 gabhála i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht a bheith ag gabháil sa bhaile in éineacht le cara nó duine muinteartha leat.**

i mbeirteanna • liathróid amháin • sraitheanna comhthreomhara • dúshlán • smaointí atá cruthaitheach • idir na cosa

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí luí i gciorcal. Ba cheart go mbeadh gach dalta níos lú ná fad géige óna chéile ina luí ar a ndroim agus a gcosa i dtreo lár an chiorcail. Tabhair liathróid do bheirt daltaí ar dhá thaobh an chiorcail. Iarr ar na daltaí an liathróid a thabhairt don duine ar a gclé (ag tosú ar deiseal i gcónaí) chomh tapa agus is féidir. Ag céim ar bith, féadfaidh an múinteoir 'an bealach mícheart' a rá, agus caithfidh na daltaí treo an phas a athrú.

Má ghlaonn an múinteoir 'tréigigí an long' seasfaidh an bheirt daltaí a bhfuil na liathróidí acu agus rithfidh siad chun áiteanna a mhalartú chomh tapa agus is féidir agus leanann siad ag pasáil.

Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach tuilleadh liathróidí sa chiorcal.
- Déan ciorcal níos mó, scaip amach níos mó iad agus suídís nó seasaidís chun an liathróid a chaitheamh níos faide.
- Méadaigh nó laghdaigh méid an chiorcail.
- Iarr ar na daltaí an liathróid a chaitheamh go cúramach agus sách ard san aer le go mbeidh deis ag an dalta in aice leo í a ghabháil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha, dhá liathróid

- **Lean ar aghaidh ag pasáil na liathróide sa treo céanna mura ndeir an múinteoir 'treo mícheart'.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair gabhála 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 gabhála i rith na gníomhaíochta.**

- **Nuair a théann tú abhaile anocht, iarr ar bhall den teaghlach nó ar chara leat liathróidí de mhéideanna éagsúla a chaitheamh chugat. I do dhialann chorpoideachais, scríobh síos difríochtaí ar bith a thug tú faoi deara agus tú ag gabháil liathróidí de mhéideanna difriúla. Cé acu is dúshlánaí, cé acu is éasca agus cén fáth?**

i gciorcal • ag luí ar a ndroim • liathróid • treo mícheart • liathróid a ghabháil • long a thréigean

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa chothroma de na daltaí. Iarr ar gach grúpa ciorcal a dhéanamh (ceann mór agus ceann níos lú taobh istigh de). Tosaíonn gach dalta sa chiorcal istigh le liathróid, ag féachaint amach ar dhalta sa chiorcal amuigh. Caitheann na daltaí sa chiorcal istigh an liathróid aníos chuig an dalta díreach os a gcomhair sa chiorcal amuigh. Déanann an dalta sa chiorcal istigh sleaschéim láithreach ar dheis chun liathróid a ghabháil ón gcéad duine eile sa chiorcal amuigh.

Leanann daltaí ar aghaidh ag caitheamh liathróidí lena chéile fad is a leanann na daltaí istigh ag rothlú. Féadfaidh an múinteoir an t-ord caithimh/rothlaithe a choinneáil mar a chéile nó é a mhalartú.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an modh pasála, e.g. caitheamh thar ghualainn, caitheamh aníos, cic, etc.
- Mura bhfuil na daltaí in ann caitheamh ag an am céanna, nó má bhíonn siad ag fanacht, cuir níos lú daoine sa chiorcal istigh ná atá sa chiorcal amuigh.
- Bíodh éagsúlacht san fhad idir na ciorcail ag brath ar an leibhéal scile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróid amháin idir beirt daltaí

- **Spreag na daltaí lena gceann a choimeád suas agus a súile a choimeád oscailte le bheith ag súil leis an ngabháil.**
- **Spreag na daltaí chun ainm an dalta a bhfuil siad ag pasáil chuige a scairteadh amach ionas nach mbeidh aon mhearbhall ann.**

- **Cleacht liathróidí de mhéideanna éagsúla a chaitheamh agus a ghabháil in aghaidh balla sa bhaile.**

dhá chiorcal • ciorcal lastuigh • caitheamh lámh in íochtar • ciorcal lasmuigh • gabháil

TITIM AN PHÓNAIREÁIN

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B) agus dhá phónaireán ag gach beirt. Seasann an bheirt ar aghaidh ar a chéile, méadar amháin eatarthu, pónaireán ag Dalta A i ngach lámh ar leibhéal na súl. Scaoileann Dalta A pónaireán amháin ag an am, nuair a thograíonn sé féin é. Ní mór do Dhalta B fanacht lena dhá lámh ar a chorróga aige go dtí go scaoiltear leis an bpónaireán agus iarracht a dhéanamh é a ghabháil sula mbuaileann sé an t-urlár.

Éagsúlacht

- Scaoileann Dalta A le dhá phónaireán de dhathanna éagsúla agus ainmníonn sé cén ceann atá le gabháil.
- Bíodh éagsúlacht san airde ónar féidir ligean don phónaireán titim.
- Seasann Dalta A ar chúl an té atá ag gabháil an phónaireáin ar bhinse agus scaoileann sé le pónaireán thar cheann an té a ghabhfaidh é le titim os comhair a aghaidhe. Agus a dhá lámh ar a chorróga aige, bíonn an gabhálaí ag féachaint chun cinn agus gabhann sé an pónaireán nuair a fheiceann sé é.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin

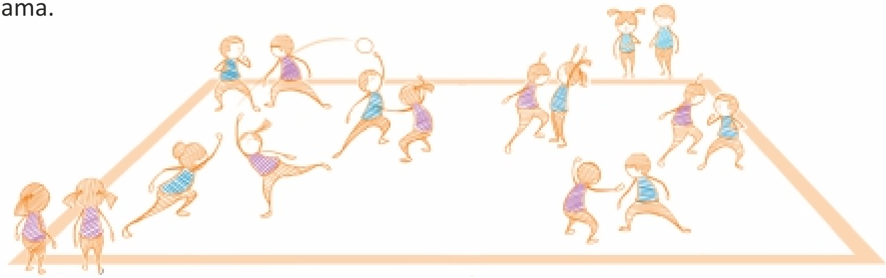
- **Úsáid liathróidí leadóige nó liathróidí boga chun an ghníomhaíocht a dhéanamh níos éasca nó níos deacra.**
- **Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ag gach beirt.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair gabhála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc 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 gabhála i rith na gníomhaíochta.**

- **Tá aga freagartha lárnach don ghníomhaíocht seo. I do dhialann chorpoideachas, cum cluiche a d'fhéadfadh aga freagartha a fhorbairt.**

i mbeirteanna • málaí pónairí • méadar • lig don mhála titim • lámha ar na cromáin • gabháil

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as na cóin chun cearnóg a shocrú (deich méadar faoi dheich méadar). Eagraigh na daltaí in dhá ghrúpa agus iarr orthu spás a aimsiú sa chearnóg. Is é aidhm na gníomhaíochta an liathróid a chaitheamh le duine eile ar an bhfoireann agus má ghabhtar í, fágann an té a chaith an liathróid an imirt. Leanann an imirt ar aghaidh gan stopadh. Is é an aidhm go mbeadh dalta amháin fágtha ar an bpáirc a chaitheann leis an réiteoir chun an ghníomhaíocht a bhuachan. Má bhriseann liathróid amach, leanann an imirt ar aghaidh nuair a fhaigheann grúpa an liathróid ar ais. Ní féidir leis an dalta ach céim amháin a ghlacadh leis an liathróid ina lámha aige. Chun an liathróid a sciobadh, féadfaidh daltaí í a bhlocáil ach ní féidir greamú fisiciúil a dhéanamh. Déantar an ghníomhaíocht arís ar feadh tréimhse áirithe ama.



Éagsúlachtaí

- Cuir an ghníomhaíocht i bhfeidhm le spóirt cosúil le cispheil, peil nó liathróid láimhe.
- Méadaigh nó laghdaigh méid na cearnóige.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall na cearnóige, e.g. scipeáil, preabadh, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróid amháin, cóin, bibí

- **Go hiondúil, éiríonn le daltaí níos cumasaí ag tús na gníomhaíochta agus de réir mar a fhágann siad an chearnóg, tugann sé tuilleadh deiseanna agus am gníomhaíochta do dhaltaí eile.**
- **Socraigh cúpla cearnóg do ranganna níos mó.**

- **Sa bhaile, cleacht liathróid a ghabháil ag luasanna éagsúla tríd an liathróid a chaitheamh go tapa agus go mall in aghaidh an bhalla.**

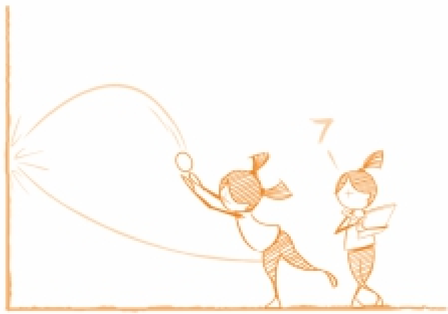
cóin • dhá fhoireann • liathróid a chaitheamh • a ghabháil • gan stopadh • dhá chéim • gan taicleáil

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B) agus tabhair trí mhéadar de bhalla do gach beirt. Déanann Dalta A an ghníomhaíocht fad is a chomhaireann Dalta B dóibh. Is é atá mar aidhm leis an ngníomhaíocht ná an liathróid leadóige a chaitheamh in aghaidh an bhalla agus í a ghabháil chun na dúshláin seo a leanas a dhéanamh.

- 7: caithigí liathróid leadóige in aghaidh an bhalla agus gabhaigí í seacht n-uaire.
- 6: caithigí an liathróid ionas go mbuaileann sí an talamh agus ansin an balla agus gabhaigí í sé huaire.
- 5: preabaigí an liathróid cúig huaire ar an talamh gan stopadh.
- 4: crochaigí cos amháin agus caithigí an liathróid fúithi le go bpreabfaidh sí den bhalla agus gabhaigí í ceithre huaire.
- 3: caithigí an liathróid in aghaidh an bhalla agus nuair a thagann sí ar ais preabaigí le lámh í trí huaire. Déanaigí trí huaire é.
- 2: caithigí an liathróid agus déan bualadh bos chun tosaigh agus taobh thiar agus chun tosaigh arís sula ngabhtar arís í. Déanaigí faoi dhó é.
- 1: caithigí an liathróid, iompaígí i gciorcal iomlán agus gabhaigí an liathróid.

Gach uair a thiteann an liathróid ó dhalta nó a dhéanann siad rud san ord mícheart, bíonn seal ag a pháirtí. Tosaíonn daltaí san áit ar chríochnaigh siad ar a gcéad seal eile.



Éagsúlachtaí

- Tar éis an seicheamh ar fad a dhéanamh ina iomláine óna seacht go dtína haon, déan iarracht é a dhéanamh óna haon go dtína seacht.
- Iarr ar na daltaí gach ach a lámh neamhcheannasach a úsáid.
- Iarr ar na daltaí oibriú go comhoibritheach ag glacadh gach dara seal.
- Iarr ar na daltaí a ndúshláin féin a chumadh má bhíonn sé ró-dheacair.

Trealamh a theastaíonn

Liathróidí leadóige, balla

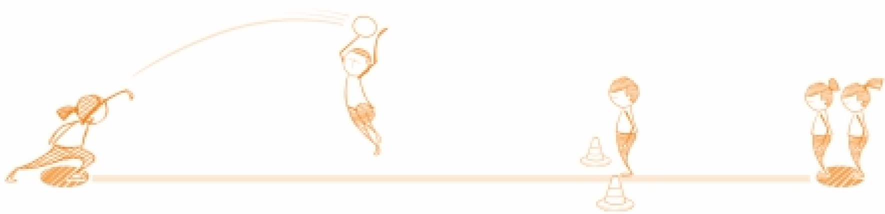
- **Léigh an liosta leis na daltaí sa rang ionas go mbeidh eolas acu ar an ord.**
- **Priontáil cóip amháin den liosta do gach beirt.**

- **Taispeáin do dhuine muinteartha sa bhaile conas a imrítear an cluiche seo. Scríobh na treoracha i do dhialann chorpoideachais.**

liathróid leadóige a chaitheamh • liathróid a ghabháil • liathróid a phreabadh • i gcoinne an falla • bualadh bos • casadh timpeall

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Tá a stáisiún féin ag gach grúpa ina bhfuil dhá mharcóir spota, dhá chón agus liathróid (mar a léirítear sa léaráid). Seasann dalta amháin ag spota A, seasann dalta eile idir an dá chón agus seasann na daltaí eile i líne ag spota B. Ritheann an dalta chun tosaigh idir an dá chón go tapa chun an liathróid a chaitear ó spota A a ghabháil. Pasálann sé an liathróid díreach siar chuig spota A agus téann sé ar ais sa líne ag spota B. Seasann an chéad dalta eile ar aghaidh chuig na cóin agus déantar an próiseas arís. Malartaigh an dalta ag spota A go minic.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh méid na liathróide a úsáidtear.
- De réir mar éiríonn daltaí níos fearr, méadaigh luas an chaithimh.
- Athraigh an caitheamh lena chinntiú go gcleachtar gabháil ard, gabháil íseal agus gabháil chliabhraigh.
- Iarr ar na daltaí rith timpeall ar cheann den dá chón sula ritheann siad go tapa chun tosaigh chun an liathróid a ghabháil. Spreagfaidh sé sin teacht chuig an ngabháil ó threonna éagsúla.

Trealamh a theastaíonn

Marcóirí spota, cóin, liathróid leadóige nó liathróid mhór, limistéar imeartha sainithe

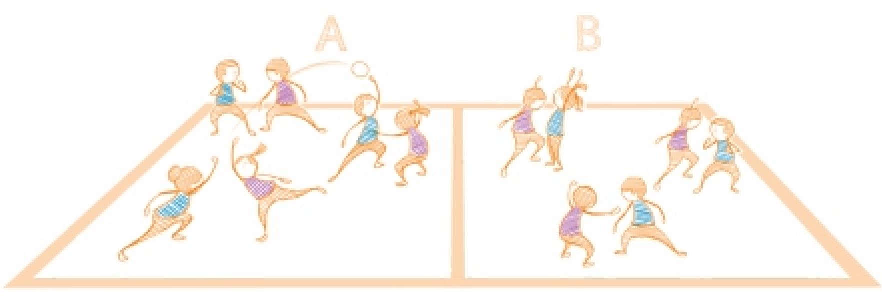
- **D'fhéadfadh sé go gcabhródh sé feadóg a úsáid le glaoch ar an gcéad ghabhálaí eile i ngach grúpa.**
- **Cinntigh go mbíonn na daltaí atá ag fanacht sa líne ar an airdeall do liathróidí nach ngabhtar.**
- **Spreag na daltaí chun céim a thógáil i dtreo na liathróide agus gabháil a dhéanamh le huillinneacha lúbtha.**

- **Cleacht Freagairt agus Gabháil sa chlós.**

grúpaí • staisiún • liathróid a ghabháil • pas a thabhairt • rith ráibe

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Roinn an halla ina dhá chuid (crios A agus crios B) agus socraigh na daltaí in dhá fhoireann. Cuireann an dá fhoireann líon cothrom imreoirí i ngach crios. Déanann na foirne i gcrios A iomaíocht chun an liathróid a phasáil trí huaire eatarthu, sula bpasáiltear chuig crios B í. Leanann na himreoirí i gcrios B ar aghaidh agus pasáiltear ar ais chuig crios A í tar éis trí phas. Má phasáiltear an liathróid thar an líne agus má ghabhann ball den fhoireann chéanna í, bronntar scór.



Éagsúlachtaí

- Caithfidh na trí phas a bheith i ndiaidh a chéile sula gcuirtear an liathróid chuig an gcrios eile.
- Féadfar rialacha a bhaineann le spórt ar leith a chur i bhfeidhm.
- Méadaigh an líon pasanna nó an cineál pas.
- Méadaigh nó laghdaigh líon na ndaltaí i ngach crios lena chinntiú go mbeidh an oiread daltaí agus is féidir páirteach. Socraigh cúpla cluiche ag an am céanna más féidir.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha sainithe (halla), cóin, liathróid, bibí

- **Spreag foirne chun an liathróid a choinneáil.**
- **Nuair atá siad ag fanacht ar an liathróid ón gcrios eile, spreag na daltaí chun a chéile a mharcáil nó le bheith saor óna gcéile comhraic.**
- **Meaitseáil imreoirí ar an leibhéal céanna cumais sna criosanna éagsúla.**

- **Déan cur síos ar an gcluiche seo i do dhialann chorpoideachais. An gcuireann an cluiche seo aon chluiche eile i gcuimhne duit?**

roinnte i leath • liathróid a phasáil • liathróid a ghabháil • zón • scór a bhaint amach

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

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

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:

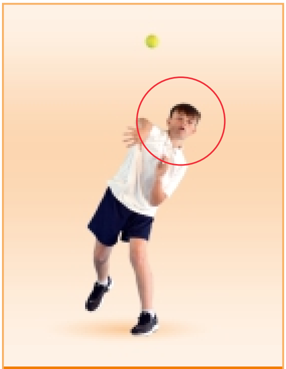
- tá an corp cliathánach
- téann an ghéag siar agus luascann chun tosaigh ach mar sin féin téann an gníomh os cionn na gualainne
- casann an corp ar fad (ní díreach na cromáin agus an ghualainn) le linn an chaithimh
- is léir an t-aistriú meáchain i rith an chaithimh
- de nós ag an dalta coiscéim ar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

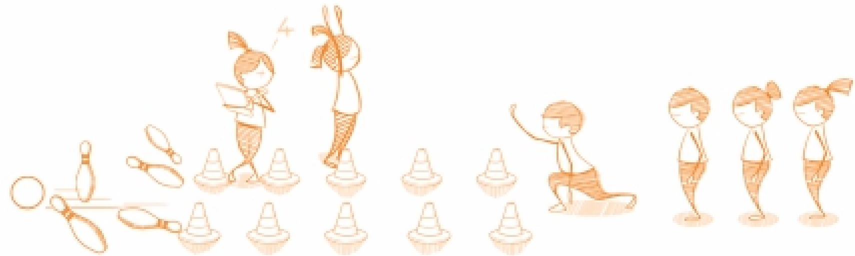
	Fiosrú	**Forbairt**	**Máistreacht**
Corp	• An corp ar aghaidh na sprice	• Tá an corp cliathánach	• Tá an corp cliathánach
Géaga	• Is beag luascadh ar gcúl a dhéanann an ghéag	• Téann an ghéag siar agus luascann chun tosaigh ach mar sin féin téann an gníomh os cionn na gualainne	• Ardaítear an ghéag eile 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

CLUICHÍ

GNÍOMHAÍOCHTAÍ LASMUIGH AGUS GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí de sheisear ina bhfuil triúr babhlálaithe agus triúr áiritheoirí. Úsáid cóin chun lána babhlála a shocrú thart ar chúig mhéadar ar fad le haghaidh gach grúpa. Ag ceann an lána babhlála leag cúig scidil mar spriocanna. Seasfaidh na háiritheoirí gar do na scidilí agus comhairfidh siad cé mhéad a leagadh agus tabharfaidh siad na liathróidí ar ais do na babhlálaithe freisin. Beidh trí liathróid ag gach babhlálaí chun an líon is mó scidilí is a bheidh sé in ann a leagan. Glacfaidh gach babhlálaí seal agus athróidh siad áiteanna leis na háiritheoirí ansin. Is é an grúpa a leagann an líon is mó scidilí na buaiteoirí.



Éagsúlachtaí

- Mura bhfuil fáil ar scidilí úsáid buidéil uisce nó úsáid fonsa agus iarr ar na daltaí liathróid nó pónaireán a chaitheamh san fhonsa.
- Cuir pónaireáin in ionad na liathróidí chun an ghníomhaíocht a dhéanamh níos simplí.
- Athraigh an fad chun go mbeidh na gníomhaíochtaí níos éasca nó níos dúshlánaí.

Trealamh a theastaíonn

Scidilí nó buidéil uisce, marcóirí spota, fonsaí, liathróidí agus cóin

- **Déan cinnte nach seasann na háiritheoirí díreach taobh thiar de na scidilí ar mhaithe le sábháilteacht.**
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis ann chun lána a chruthú le haghaidh gach grúpa.**
- **Tapaigh an deis seo chun an tábhacht atá le huisce a ól agus uisce a bheith i do chorp a phlé leis na daltaí. Iarr orthu a gcuid buidéil uisce féin a thabhairt leo le húsáid mar scidilí chun an cluiche a imirt.**

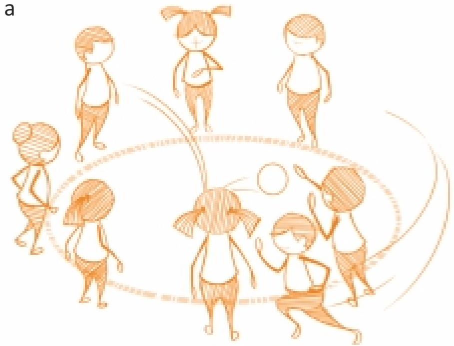
- **Bailigh buidéil nó cartúin fholmha sa bhaile. Socraigh an ghníomhaíocht babhlála agus iarr ar do theaghlach imirt leat. Múin gné thábhachtach amháin de dhea-theicníc caite dóibh.**

trí spotaí • fonsaí • lána • téad scipeála • babhlálaithe • málaí pónairí • a chaitheamh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí d'ochtar, ag seasamh i gciorcal, le dóthain spáis eatarthu chun na géaga a shíneadh amach, agus liathróid amháin in aghaidh an ghrúpa acu. Piocfaidh gach dalta sa chiorcal dalta eile a dtabharfaidh siad pas den liathróid dó, agus cinntítear go mbeidh gach duine páirteach sa phatrún. Tosaíonn dalta amháin leis an liathróid. A luaithe is a bheidh a bpas tugtha acu rithfidh siad timpeall lasmuigh den chiorcal ar deiseal agus ar ais chuig an gcéad spota ina raibh siad. Déanann an dalta a fhaigheann an ghabháil an próiseas arís agus leantar den imirt go dtí go dtabharfaidh gach duine pas.

Má scaoiltear leis an liathróid, ansin piocann an té arb é a sheal an chéad phas eile a thabhairt suas an liathróid agus leantar den imirt as sin. Déanaidís é sin go dtí go bhfaighidh gach duine seal, agus ansin iompaídís an patrún droim ar ais.



Éagsúlachtaí

- Tabhair dúshlán do na daltaí comhaireamh cé mhéad timthriall is féidir leo a dhéanamh gan an liathróid a scaoileadh ar an talamh.
- Tabhair isteach eilimint den iomaíocht idir grúpaí, e.g. go bhfeicfidh tú cén grúpa a chríochnóidh dhá thimthriall i dtosach.
- Athraigh an cineál liathróide nó méid na liathróide a úsáidtear.
- Iarr ar na daltaí a bpas a leanúint trí dhul trasna taobh istigh sa chiorcal.
- Méadaigh nó laghdaigh méid an chiorcail, nó athraigh an scil láimhsithe go dtí ciceáil nó bualadh leis an lámh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróid amháin in aghaidh an ghrúpa

- **Déan cinnte go bhfuil na daltaí compordach ag caitheamh sa chiorcal gan a bheith ag rith go dtí go bhfaighidh siad cleachtadh ar an bpatrún.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh 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 atá ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.**

- **Cuir cluiche ciceála a imríonn tú in oiriúint, trí chaitheamh a chur in ionad na ciceála. Tarraing pictiúr den leagan sin i do dhialann chorpoideachais agus imir é le do chairde sa chlós.**

ochtar • pas a thabhairt • caitheamh • rith timpeall • deiseal • ar ais go dtí a n-áit

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha dronuilleogach amach le cóin. Roghnaigh triúr daltaí a bheidh ag caitheamh. Seasfaidh na caiteoirí i gcearnóg bheag i lár an limistéir imeartha, agus liathróid an duine acu agus buicéad liathróidí spárála le caitheamh le daltaí a gcuirfear leaist orthu. Scaipfidh an chuid eile den rang amach timpeall ar an limistéar imeartha. Nuair a fhaigheann siad comhartha, féadfaidh na caiteoirí a liathróid a chaitheamh, agus iad ag iarraidh na daltaí eile a bhualadh faoina mbásta. Má bhuailtear de liathróid dalta, caithfidh siad reo ar an láthair. Is féidir leis na caiteoirí liathróid a phasáil chuig na daltaí atá reoite anois, agus tabharfaidh siadsan cúnamh chun leaist a chur ar na daltaí atá fágtha. Scaoiltear saor na daltaí atá reoite má éiríonn leo leaist a chur ar dhuine éigin eile. Athraigh ról an mharcálaí go rialta.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh líon na gcaiteoirí ag brath ar an gcaoi a bhfuil an cluiche ag dul ar aghaidh. B'fhiú freisin b'fhéidir tuilleadh liathróidí a chur leis chun déine an chluiche a choimeád ard.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir imeartha más gá.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cúrliathróidí nó liathróidí boga seachain

- **Déan cinnte go gcaitear na liathróidí síos i dtreo na talún i gcónaí.**
- **Athraigh na caiteoirí go rialta chun deis a thabhairt do gach dalta caitheamh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh 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 atá ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.**

- **Cleacht liathróid a chaitheamh le balla, agus athraigh an fad ón mballa gach uair a chaitheann tú. I do dhialann chorpoideachais, breac síos trí rud a thugann tú faoi deara nuair a athraítear an fad go dtí an balla.**

triúr • caiteoirí • liathróid a chaitheamh • preabadh • má bhuailtear dalta • reoigh

CLUICHE CORR LÁIMHE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir dhá chón arda thart ar dheich méadar óna chéile, ceann amháin mar an daoradh slactha agus an ceann eile mar an chéad daoradh (i lár an halla). Cuir na daltaí in dhá fhoireann - ceapadóirí na páirce istigh agus ceapadóirí na páirce amuigh. Téann foireann na páirce istigh i líne ar chúl an daortha slactha agus scaipeann ceapadóirí na páirce amuigh timpeall an limistéir imeartha. Seasfaidh an chéad slacaí ag an daoradh slactha agus caithfidh sé an liathróid in aon áit laistigh den halla. Chun scóráil, ní mór don slacaí an liathróid a chaitheamh, ansin rith agus an chéad daoradh a theagmháil, agus an daoradh slactha a shroicheadh sula bhfaighidh ceapadóirí na páirce amuigh greim air. Chun slacaí a chur amach, ní mór do cheapadóirí na páirce amuigh an liathróid a bhailiú agus a chaitheamh (gan í a phreabadh) i gcoinne chúlbhalla an halla. Má bhuaileann an liathróid faoin gcúlbhalla sular féidir leis an slacaí an daoradh slactha a shroicheadh, beidh an slacaí amuigh as an gcluiche. Tar éis do cheapadóirí na páirce istigh go léir slacadh aon uair amháin, aistreoidh na foirne róil.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an cineál liathróide atá in úsáid, e.g. níos mó, níos lú, níos lú nó níos preabaí de réir an leibhéil scile.
- Athraigh an fad idir na daorthaí.
- Tabhair isteach riail go gcaithfidh ceapadóirí na páirce amuigh an liathróid a thabhairt uathu i gcomhair pas uair amháin ar a laghad sula gcaitheann siad i gcoinne an bhalla í.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha faoi dhíon, balla, liathróidí leadóige, dhá chón arda in aghaidh an chluiche

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis ann don líon daltaí atá i gceist.**
- **Más grúpa mór é an rang, roinn an halla i leath nó cuir dhá nó trí chluiche ar siúl lasmuigh a bheidh á n-imirt ag an am céanna. Má tá sibh amuigh faoin spéir, úsáid cóin chun an limistéar imeartha a leagan amach agus iarr ar na daltaí an daoradh slactha a theagmháil leis an liathróid chun an slacaí a chur amach in ionad balla a bhualadh.**

- **Cleacht a bheith ag caitheamh sa bhaile in éineacht le cara nó duine muinteartha. Úsáid teidí nó péire stocaí burláilte mura bhfuil liathróid agat.**

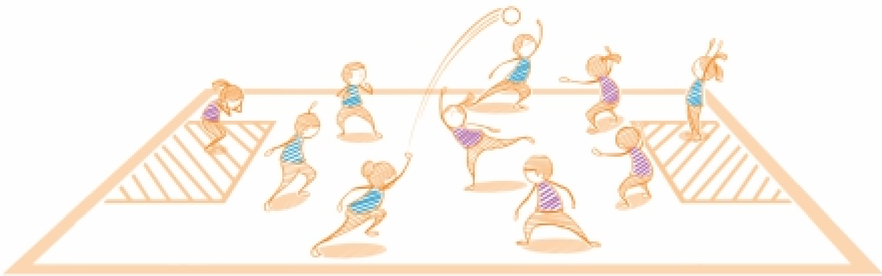
dhá chón ard • daoradh slacála • céad daoradh • imreoirí sa gharpháirc • imreoirí ar an bhfód amuigh • caitheamh

TABHAIR TACAÍOCHT DON SCABHTA

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar imeartha dronuilleogach a leagan amach le cearnóg ag gach ceann. Cuir na daltaí in dhá fhoireann. Seasfaidh dalta amháin as gach foireann (an scabhta), istigh sa chearnóg sa cheann eile den limistéar imeartha agus ní féidir leis bogadh lasmuigh de. Is é an aidhm an liathróid a chur timpeall, á hoibriú isteach sa taobh eile go dtí go mbeidh sí sách gar chun an liathróid a chur chuig an scabhta sa chearnóg. Ní féidir ach leis an scabhta seasamh sa chearnóg. Má ghabhann an scabhta an liathróid, is scór é agus téann an caiteoir isteach sa chearnóg in éineacht leis. Beidh an bua ag an bhfoireann leis an líon is mó imreoirí ag deireadh tréimhse a bheidh socraithe roimh ré.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh líon na ndaltaí in aghaidh an chluiche agus méid an limistéir imeartha.
- Tabhair isteach rialacha maidir 'déanaigí cúig phas sula scórálann sibh' nó 'ní mór do gach comhghleacaí foirne pas a fháil roimh scóráil' lena chinntiú go mbeidh an oiread daltaí agus is féidir rannpháirteach.
- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh timpeall an limistéir, e.g. scipeáil nó sleaschéim amháin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, liathróidí

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh 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 atá ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.**

- **Imir cluiche 'caith agus gabháil' sa bhaile in éineacht le cara nó duine muinteartha. Comhair cé mhéad uair is féidir libh an liathróid a chaitheamh gan scaoileadh léi.**

cóin • áit súgartha dronuilleogach • gasóg • dhá fhoireann • pasanna a thabhairt • breith ar an liathróid • méid is mó imreoirí

GABHÁIL AGUS SEACHAIN BINSE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí in dhá fhoireann agus roinn an halla i leath le cóin. Cuirtear binse ag gach ceann den halla. Chun an cluiche a imirt, caithfidh na daltaí liathróid agus déanfaidh siad iarracht na daltaí ar an bhfoireann eile a bhualadh leis an liathróid, ach faoin gcorróg. Ní féidir leis an liathróid preabadh ar dtús. Má bhuailtear imreoir caithfidh sé seasamh ar an mbinse ag cúl chrios na foirne eile. Is féidir daltaí a gcuirtear leaist orthu a scaoileadh saor má chaitheann comhghleacaí foirne liathróid chucu agus má éiríonn leo an liathróid a ghabháil.

Ní cheadaítear do dhaltaí liathróid a chaitear chucu a bhlocáil ach caithfidh siad í a ghabháil glan nó í a sheachaint le cor I leataobh.

Cruthaítear crios le seachaint timpeall ar an mbinse chun cosc a chur ar dhaltaí teacht roimh phasanna chun comhghleacaithe a shaoradh (ach féadfar liathróidí a fháil ar ais as an limistéar sin nuair is gá).

Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí cothromaíocht ar leathchois a choimeád fad is atá siad ar an mbinse.
- Tabhair isteach córas pionóis do dhaltaí sula seasann siad ar an mbinse, e.g. deich réaltléim.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha faoi dhíon, cóin, dhá bhinse, liathróidí boga preabtha

- **Déan cinnte go gcaitheann daltaí íseal chun cosa an chéile comhraic a bhualadh.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh 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 atá ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.**

- **Bíonn níos mó fórsa ag teastáil chun caitheamh thar achar. Cleacht a bheith ag caitheamh chomh fada agus is féidir leat le cara nó duine muinteartha sa bhaile. Úsáid cineálacha difriúla teicnící caite.**

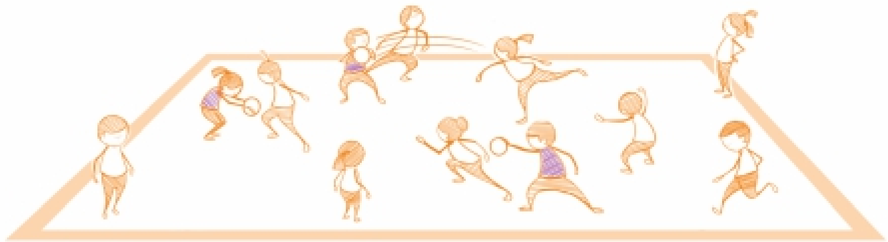
dhá fhoireann • bínse • liathróid a chaitheamh • faoi airde na cromáin • preabadh • a bhlocáil

AN MAC TÍRE AGUS NA COINÍNÍ

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun dhá limistéar imeartha mhóra cearnóige a leagan amach, agus cuir leath de na daltaí i ngach cearnóg. Taobh istigh de gach cearnóg, is mac tíre iad cúigear de na daltaí agus is iad na daltaí eile na coiníní. Tosóidh mac tíre an cluiche le dhá liathróid. Is féidir leis na coiníní imeacht leo timpeall ar an limistéar imeartha i gcónaí. Chun leaist a chur ar choinín, ní mór do mhac tíre an coinín a bhualadh le liathróid bhog. Ní féidir leis an mac tíre, mar sin féin, ach céim amháin a ghlacadh leis an liathróid ina lámha aige (ach is féidir leis rith d'uireasa na liathróide). Caithfidh an mac tíre bogadh gan an liathróid chun é féin a shocrú gar do choinín, agus ansin pas a fháil ó mhac tíre eile agus leaist a chur ar an gcoinín. A luaithe is a chuirtear leaist ar an gcoinín, is mac tíre é ansin. Spreag na mic tíre a bheith 'ag seilg i bpaca' ionas go n-éireoidh níos fearr leo.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh líon na mac tíre i ngach cearnóg.
- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh timpeall an limistéir, e.g. scipeáil nó sleaschéim amháin.
- Ag brath ar mhéid an ghrúpa, d'fhéadfadh na trí choinín deiridh a gcuirtear leaist orthu a bheith ina mac tíre sa chéad chluiche eile.

Trealamh a theastaíonn

Liathróid bhog amháin le haghaidh gach trí mhac tíre

- **Leag amach cúpla cluiche níos lú ar na taobhanna nuair is cuí chun tuilleadh deiseanna caite a thabhairt.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh 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 atá ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.**

- **I do dhialann chorpoideachais, scríobh trí spórt ina bhfuil tábhacht le dea-theicníc caite. Tarraing (nó greamaigh) pictiúr de gach ceann i do dhialann chorpoideachais.**

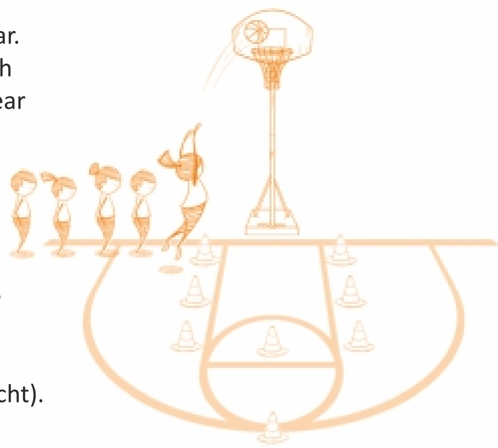
mic tíre • coiníní • liathróid a leagan ar • céim amháin • cluiche tóraíochta • caitheamh

SUAS AN DRÉIMIRE

LÚTHCHLEASAÍOCHT CLUICHÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Cruthaítear stáisiún le haghaidh gach fonsa cispheile atá ar fáil agus cuirtear cóin ag faid éagsúla ón bhfonsa. Tógfaidh na daltaí sealanna chun an liathróid a chaitheamh isteach san fhonsa ón gcéad mharcóir. Má éiríonn leo caithfidh siad í ó spota níos deacra ar an gcéad iarracht eile (marcóir uimhir a dó) agus leanann siad dó go dtí go sroichfidh siad an líne chaite trí phointe (marcóir a hocht).



Éagsúlachtaí

- Má scórálann dalta bogfaidh siad chuig an gcéad chón eile, mar sin féin, mura n-éiríonn leo scóráil téann siad siar cón amháin.
- Athraigh airde an fhonsa má tá eangaí cispheile iniompartha ar fáil.
- Athraigh an cineál liathróide a úsáidtear, e.g. liathróid cispheile, liathróid peile, liathróid leadóige.
- Forbair an ghníomhaíocht mar chispheil ina bhfuil beirt in aghaidh beirte nó triúr in aghaidh triúir.

Trealamh a theastaíonn

Liathróidí cispheile, fonsa cispheile nó spriocanna páipéir

- **Mura bhfuil fáil ar fhonsaí cispheile, greamaigh spriocanna páipéir ar an mballa nó socraigh boscaí nó fonsaí ag airde ag a mbeidh daltaí in ann caitheamh isteach iontu.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh 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 atá ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.**

- **Sa bhaile, múin do dhuine muinteartha nó cara na pointí teagaisc a bhaineann le caitheamh. Cleacht a bheith ag caitheamh leo gach lá ar feadh seachtaine agus tabhair aiseolas dóibh ag deireadh na seachtaine.**

cúigear • stáisiún • fonsa cispheile • cóin • fad éagsúla • liathróid a chaitheamh • má éiríonn leo • suíomh níos deacra

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

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

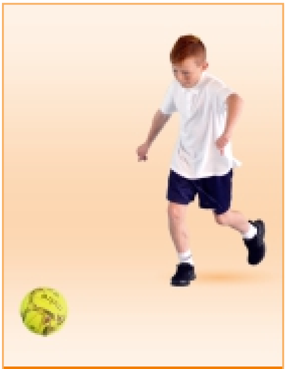
Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a stíl chiceála trí dhíriú ar fhad agus ar chruinneas ag baint úsáid as liathróidí atá ina stad agus liathróidí atá ag gluaiseacht. Saintréithe den chiceáil ag an gcéim forbartha:

- 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

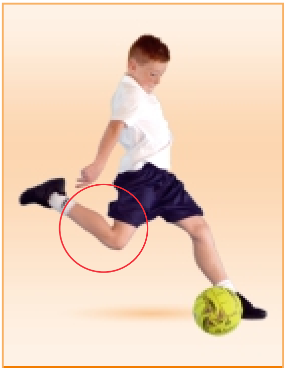
Ag an gcéim seo, cuireann daltaí scil na ciceála i bhfeidhm ar ghníomhaíochtaí agus ar mhionchluichí. Cuirfear teicnic inniúla chiceála le scileanna bunghluaiseachta eile cosúil le cor i leataobh agus rith chun páirt a ghlacadh i dtimpeallacht a athraíonn gan choinne agus atá casta. Saintréithe den chiceáil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



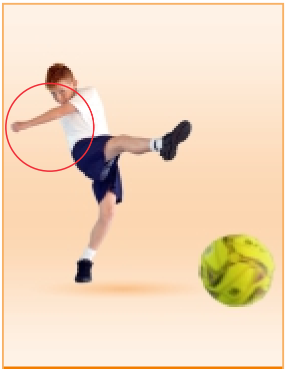
Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh

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

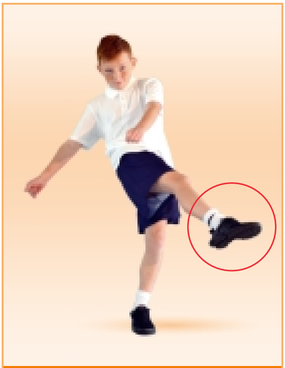


Luasc an chos lena bhfuiltear ag ciceáil siar chun uillinn 90 céim ar a laghad a dhéanamh

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



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

Cuir na daltaí i ngrúpaí de thriúr. Tosaigh trí iarraidh ar na daltaí cleachtadh réamhaclaíochta a dhéanamh ar a scileanna ciceála tríd an liathróid a chiceáil ag a chéile i dtriantán. Nuair atá gach duine réidh, iarr ar bheirt scoláirí seasamh os comhair a chéile timpeall cúig mhéadar óna chéile. Seasann an dalta eile sa lár lena chosa scartha mar chúl. Déanann an bheirt daltaí taobh amuigh iarracht an liathróid a chiceáil tríd an gcúl, agus an liathróid a choinneáil faoi airde na glúine agus ar an talamh más féidir. Má éiríonn le dalta scóráil, téann sé chuig an lár agus bíonn seisean mar chúl ansin. Ansin ciceálann an dalta eile an liathróid agus leanann an cluiche ar aghaidh. De réir mar a théann an ghníomhaíocht ar aghaidh agus go n-éiríonn an chiceáil níos beaichte, ba cheart go méadódh an luas ag a ritear idir seasamh.

Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht san fhad idir na daltaí.
- Cuir an dara cúl (dalta) isteach.
- Spreag daltaí chun a gcos neamhcheannasach a úsáid.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí de mhéideanna éagsúla

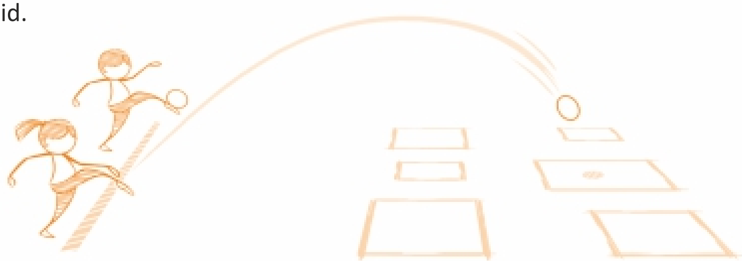
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir grúpaí.**
- **D'fhéadfadh sé go gcabhródh sé liathróidí boga a úsáid ionas nach ngortófar an duine sa lár, go háirithe má bhíonn an leibhéal scile íseal. Déan tagairt don tsábháilteacht go minic i rith na gníomhaíochta freisin.**
- **Bíodh an liathróid ar an talamh (faoin nglúin) i gcónaí.**

- **Cleacht ciceáil le do chos neamhcheannasach sa bhaile.**

triúr • dalta sa lár • líon • cosa amach • liathróid a ciceáil

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid rópa chun líne chiceála a shocrú. Seasann na daltaí seasamh taobh thiar den líne. Úsáid cóin chun sé sprioc-chearnóg de mhéideanna éagsúla a shocrú, ag faid éagsúla ón líne chiceála. Socraigh na daltaí i bhfoirne de cheathrar agus tabhair uimhir óna haon go dtína ceathair do gach dalta. Roghnaíonn an chéad dalta ó fhoireann A cearnóg agus déanann sé iarracht an liathróid a chiceáil inti. Ansin déanann an chéad duine ón bhfoireann eile iarracht ciceáil isteach sa chearnóg chéanna. Má éiríonn leis, gheobhaidh an fhoireann pointe. Rothlaigh an fhoireann a thógann an chéad chic. Leantar den phróiseas go dtí go gciceálann gach duine an liathróid.



Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach spriocanna bónais i ngach crios cosúil le cóin, spotaí agus fáinní chun beachtas a fheabhsú.
- Úsáid foirne níos lú ag oibriú sa limistéar céanna lena chinntiú go mbíonn níos mó deiseanna ciceála ann.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí móra ciorclacha nó ubhchruthacha, cóin nó marcóirí, rópa

- **Faigheann daltaí a liathróid nuair a deir an múinteoir leo.**
- **Mura bhfuil dóthain trealaimh ann, iarr ar fhoirne feidhmiú ar an dá thaobh den chlós lena chinntiú go mbeidh liathróidí ag sreabhadh chuig an dá thaobh ag an am céanna.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála 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 ciceáil sa ghníomhaíocht.**

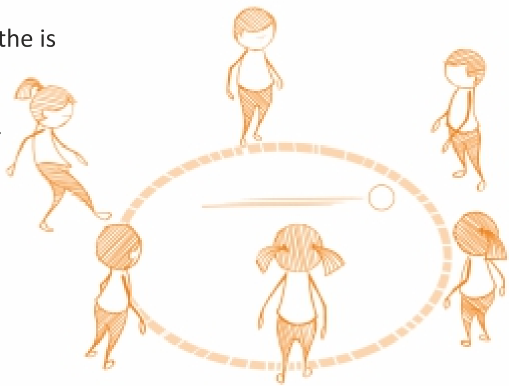
- **Tarraing pictiúr de do chos ag bualadh na liathróide i do dhialann chorpoideachais. Cén áit ba cheart duit teagmháil a dhéanamh leis an liathróid? Déan liosta de thrí rud le cuimhneamh orthu.**

téad • trí zóin • uimhreacha • ciceáil • ciceanna éagsúla

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear agus ceithre liathróid ag gach grúpa. Iarr ar gach grúpa seasamh i gciorcal mór i spás oscailte. Roghnóidh gach dalta dalta amháin agus ciceálfaidh sé an liathróid chuige. Pasálfaidh agus gheobhaidh gach dalta an liathróid uair amháin sa timthriall.

Nuair a thosaíonn an imirt, a luaithe is a bheidh pas tugtha, rithfidh an dalta a chiceáil an liathróid timpeall lasmuigh den chiorcal ar deiseal agus ar ais chuig an gcéad áit a raibh sé. Caithfidh an dalta a fhaigheann an liathróid í a phasáil ansin chuig an dalta a roghnaigh sé roimhe sin, ansin rith timpeall taobh amuigh den chiorcal, agus mar sin de.



Má chuirtear pas san áit mhícheart nó mura smachtaítear i gceart é, gheobhaidh an gabhálaí é agus leanann an imirt ar aghaidh as sin.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh meáchan agus méid na liathróide.
- Iarr ar na daltaí a bpas a leanúint trí dhul trasna taobh istigh sa chiorcal.
- Athraigh méid an chiorcail chun an deacracht a mhéadú nó a laghdú.
- Féadfar an ghníomhaíocht seo a dhéanamh ar an mbealach céanna tríd an liathróid a chaitheamh seachas í a chiceáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí peile

- **Iarr ar na daltaí siúl i dtosach go dtí go mbíonn siad compordach ag ciceáil sa chiorcal.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála 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 ciceáil sa ghníomhaíocht.**

- **Sa chlós, cuir cluiche caithimh atá ar eolas agat in oiriúint trí chiceáil a chur in ionad an chaithimh.**

ceathrar nó ochtar • liathróid a phasáil • ciceáil • uair amháin • rith timpeall • deiseal

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa de na daltaí; dealbha atá i ngrúpa amháin agus druibleálaithe atá sa ghrúpa eile. Ba cheart go mbeadh liathróid ag gach druibleálaí ag tús na gníomhaíochta. Bogann gach dalta thart sa limistéar sainithe. Nuair a fhaigheann siad comhartha, seasfaidh na dealbha lena gcosa scartha, roinnt ag fad meánach agus roinnt lena gcosa díreach sách fada óna chéile le go rachadh liathróid tríothu. Ligeann na druibleálaithe an liathróid anuas agus druibleálann siad í lena gcosa timpeall an limistéar imeartha. Nuair a thagann siad chuig dealbh, ciceálann siad an liathróid trí chosa na deilbhe, ritheann siad chuig an taobh eile agus gabhann siad an liathróid arís. Déan babhtáil ar róil go rialta.

Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí oibriú i ngrúpaí de thriúr le beirt druibleálaithe ag imirt in aghaidh a chéile agus dealbh amháin.
- Athraigh an ghníomhaíocht le go mbuailtear an liathróid leis an lámh tríd an liathróid a phreabadh seachas druibleáil choise.
- Chun an deacracht a mhéadú cuir scáth leis (dalta eile ag leanúint den rith) fad is atá siad ag druibleáil.
- Úsáid an liathróid idir beirt in áit liathróid an duine agus iarr ar na daltaí pas a dhéanamh tar éis an liathróid a chur trí chosa na deilbhe.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí peile

- **Cinntigh go gcoinnítear an liathróid ar an talamh i gcónaí agus nach gciceáiltear go crua í.**
- **Úsáid neart spáis le deis a thabhairt do na daltaí turgnamh a dhéanamh le ciceáil agus druibleáil ina n-iomlán.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála 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 ciceáil sa ghníomhaíocht.**

- **Cleacht do theicníocht chiceála sa bhaile trí roinnt spriocanna a mharcáil ar bhalla agus iarracht a dhéanamh iad a bhualadh ó fhaid éagsúla.**

na deilbh • na druibleálaithe • séideadh na feadóige • ciceáil • tríd na cosa

GADAÍOCHT SACAIR

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Nascann an ghníomhaíocht seo gnéithe den sacar le leaisteanna. Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Tabhair liathróid amháin do gach grúpa. Tosaíonn grúpa amháin gan liathróid. Beidh an grúpa seo ina ngadaithe agus caithfidh siad iarracht a dhéanamh liathróid a ghoid ó cheann de na grúpaí eile. Nuair a fhaigheann siad an liathróid ó ghrúpa eile, bíonn an grúpa sin i mbun gadaíochta. Mar aon le sacar, ní féidir an liathróid a bhualadh leis na lámha, mar sin is gá pas a idirghabháil chun an liathróid a ghoid ó ghrúpa eile.

Éagsúlachtaí

- Úsáid an ghníomhaíocht seo chun scil an chaithimh a chleachtadh, cosúil le Muicín sa Lár ach go mbíonn na daltaí ag gluaiseacht agus roinnt cluichí ag tarlú ag an am céanna.
- Roghnaigh scil ghluaisluaile amháin le bogadh, e.g. scipeáil nó sleaschéim.
- Socraigh cluiche amháin laistigh de gach cluiche, beirt ag pasáil agus duine ag iarraidh idirghabháil a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí sacair

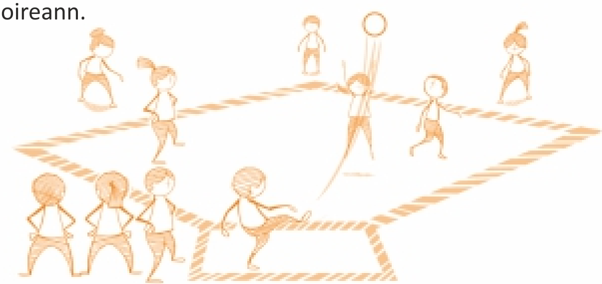
- **Déan cinnte nach bhfuil guaiseacha ar bith sa limistéar imeartha.**
- **Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach faoi dhaltaí eile atá ag bogadh timpeall orthu agus cuir i gcuimhne dóibh nach nglacfar le teagmháil fhisiciúil idir imreoirí.**
- **Stop an ghníomhaíocht ó am go chéile agus treisigh na pointí teagaisc i gcomhair ciceála ar a dtugtar aghaidh sa cheacht áirithe seo.**

- **Cleacht a bheith ag ciceáil leis an dá chos sa bhaile in éineacht le cara nó duine muinteartha leat.**

cluiche tóraíochtaí • triúr • ceathrar • liathróid a ghoid • pas a idirghabháil

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun páirc imeartha don chluiche corr le ceithre dhaoradh i gcruth diamaint a shocrú. Cuir na daltaí in dhá fhoireann, ceann sa pháirc amuigh agus foireann amháin ag ciceáil. Déanann an fhoireann ciceála líne taobh thiar den daoradh baile. Ainmníonn an fhoireann sa pháirc amuigh caiteoir a rollóidh an liathróid chuig gach duine den dream atá ag ciceáil. Déanann siad ar fad iarracht an liathróid a chiceáil go straitéiseach agus rith timpeall na ndaorthaí. Má thagann an té atá ag ciceáil abhaile, bronntar scór ar a fhoireann.



Má leagann an fhoireann sa pháirc amuigh an liathróid ar an daoradh a bhfuil siad ag rith chuige nó ar an daoradh baile sula sroicheann siad é, tá an té atá ag rith amuigh. Má ghabhann an fhoireann sa pháirc amuigh ar an liathróid sula mbuaileann sí an talamh, tá an ciceálaí amuigh. Nuair a dhéanann gach duine cic, athraítear na róil.

Éagsúlachtaí

- Úsáid rud éigin cosúil le bata nó raicéad leadóige agus liathróid níos lú chun cluiche corr a imirt.
- Tabhair cead do na daltaí rith i mbeirteanna lena ngéaga nasctha tar éis don chiceálaí an liathróid a chiceáil.
- Athraigh an ghluaiseacht idir na daorthaí, e.g. rith, scipeáil, léim etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí móra, cóin

- **Nuair atá daltaí ag ciceáil, ba cheart dóibh a gceann a choinneáil síos agus a súile a choinneáil ar an liathróid agus bualadh tríd an liathróid sa treo ina bhfuil siad ag iarraidh go rachadh an liathróid.**
- **Socraigh go leor cluichí ag an am céanna más féidir lena chinntiú go mbíonn na leibhéil ghníomhaíochta ard agus an t-am feithimh íseal.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála 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 ciceáil sa ghníomhaíocht.**

- **Socraigh Cluiche Corr Peile sa bhaile agus imir le daoine eile.**

Cluiche corr • ceithre daorthaí • dhá fhoireann • ceapadóirí na páirce amuigh • foireann ag ciceáil • rith

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i bhfoirne de thriúr (A, B agus C) agus liathróid amháin idir gach dhá fhoireann. Leag amach stráicí de bhalla atá cúig mhéadar ar leithid le cóin. Seasann an dá fhoireann ag stráice amháin. Imríonn foirne in ord A, B agus ansin C. Ciceálann dalta A ón gcéad fhoireann an liathróid in aghaidh an bhalla taobh istigh den teorainn agus caithfidh dalta A ón bhfoireann eile freagairt. Leantar den phróiseas sin trí bhaill uile na bhfoirne. Má bhuaileann dalta an liathróid taobh istigh den teorainn, faigheann a fhoireann pointe amháin. Leantar den phróiseas sin go dtí go scórálann foireann deich bpointe.

Éagsúlachtaí

- Lig do na daltaí an liathróid a ghabháil sula gciceálann siad í
- Tabhair isteach riail gur gá do gach dalta an liathróid a chiceáil lena chos neamhcheannasach amháin.
- Bain triail as mar ghníomhaíocht chomhoibritheach agus feic chomh fada is gur féidir le daltaí coinneáil ag imirt gan botún a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha sainithe le spás balla nó claí, liathróidí móra, cóin

- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na grúpaí agus taobh thiar díobh.**
- **Spreag na daltaí chun teacht chuig an liathróid ón taobh thiar.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair ciceála 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 ciceáil sa ghníomhaíocht.**

- **Cleacht liathróid a chiceáil i gcoinne balla sa bhaile. Déan iarracht léim réalta a dhéanamh idir gach cic, gan smacht a chailleadh ar an liathróid.**

beirt nó triúr • in aghaidh an balla • a haon • a dó • a trí • ciceáil

FOLAIGH AN CIORCAL

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun ciorcal beag a shocrú i lár an limistéir imeartha. Socraigh na daltaí in dhá ghrúpa neamhchothroma (e.g. cúigear in aghaidh 15 dhuine). Seasann an grúpa ina bhfuil cúigear daltaí taobh istigh den chiorcal le liathróid an duine. Nuair a fhaigheann siad comhartha caithfidh siad na liathróidí a chiceáil amach as an gciorcal. Scaipeann an grúpa eile de 15 dhuine timpeall ar an gciorcal láir, ag seasamh deich méadar ar a laghad uaidh, agus caithfidh siad na liathróidí a fháil agus iad a chur ar ais isteach sa chiorcal chomh tapa agus is féidir. Taifead an t-am a ghlactar. Is é an aidhm na liathróidí a fháil ar ais san am is tapúla. Ba cheart do na daltaí atá ag ciceáil na liathróidí a chiceáil chomh fada ó lár an chiorcail agus is féidir. Déan arís é le grúpa nua de chúigear daltaí.

Éagsúlachtaí

- Caithfidh dalta taobh istigh den chiorcal pas a chur i gcrích sular féidir le duine eile ar an bhfoireann í a chiceáil amach as an gciorcal.
- Féadfaidh daltaí sa chiorcal an cic a athrú (cos neamhcheannasach, ón talamh nó ón lámh).

Trealamh a theastaíonn

Liathróidí peile, halla, cóin

- **Spreag na daltaí atá ag ciceáil le ciceáil isteach i spás oscailte.**
- **Spreag na gabhálaithe smaoineamh faoin áit ina seasann siad roimh an gcic.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála 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 ciceáil sa ghníomhaíocht.**

- **Tarraing pictiúr den ghníomhaíocht seo i do dhialann chorpoideachais. Scríobh liosta de na pointí teagaisc a fad i gcomhair ciceála.**

ciorcal beag • foirne nach bhfuil cothrom • deich liathróid • liathróidí a ciceáil • méid is lú liathróidí

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

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 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

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

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.

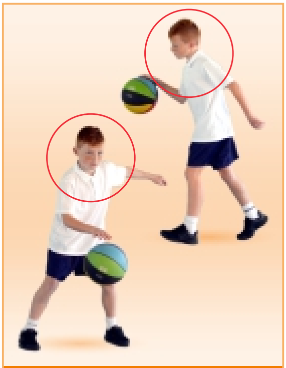
An Chéim Mháistreachta
Mastering stage

I SHOULD BE AT THIS STAGE BY APPROXIMATELY AGE 8+

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.

AG BUALADH LEIS AN LÁMH



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 moillígh 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

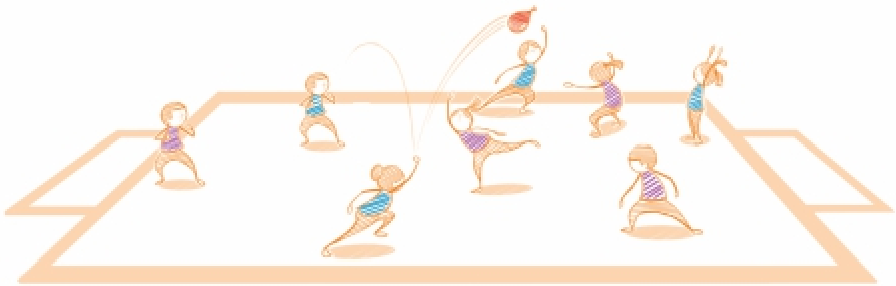
Ag bualadh leis an lámh

	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

LIATHRÓID BHALÚIN

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun cúpla limistéar imeartha cosúil le páirceanna sacair a shocrú. Socraigh daltaí i bhfoirne de cheathrar agus cuir dhá fhoireann i ngach limistéar imeartha le balún nó liathróid bhog. Ní mór do na daltaí trí phas a dhéanamh agus úsáid á baint as bualadh leis an lámh sula ndéanann siad iarracht scóráil i gcúl na foirne eile.



Éagsúlachtaí

- Úsáid níos mó ná balún nó liathróid amháin.
- Imir le cúl báire agus cúl níos mó.
- Téigh ar aghaidh chuig an liathróid á druibleáil ionas go mbeidh an cluiche níos dúshlánaí.
- Croch fonsa ag gach taobh den limistéar imeartha agus iarr ar na daltaí scóráil ach an balún nó an liathróid a bhualadh tríd an bhfonsa.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin nó cúil, balúin

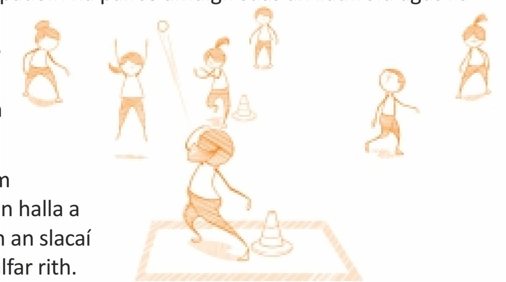
- **Bí cinnte nach bhfuil aon taicleáil i rith an chluiche. Chun seilbh a fháil ní mór do dhaltaí an liathróid nó an balún a stopadh san aer.**
- **Bí cinnte go bhfuil an limistéar imeartha oiriúnach don líon daltaí agus go bhfuil go leor spáis idir na páirceanna imeartha.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh 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 dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cuir gníomhaíocht spóirt in oiriúint chun bualadh leis an lámh a chleachtadh. Imir an cluiche seo sa chlós le do chairde.**

ar nós cluiche sacar • cóin • foirne de ceathrar • cúl báire • balúin a phasáil • bualadh le lámh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Malairt leagain é seo ar an gcruicéad. Cuir dhá chón arda tuairim is deich méadar óna chéile i limistéar imeartha oscailte mór, ceann amháin mar an daoradh slactha agus an ceann eile mar an chéad daoradh. Cuir na daltaí in dhá fhoireann, ceapadóirí na páirce istigh agus ceapadóirí na páirce amuigh. Chun an cluiche a imirt déanann an chéad cheapadóir páirce istigh seal mar shlacaí agus seasann ag an daoradh slactha. Déanann sé an liathróid a bhualadh le lámh oscailte chuig an bpáirc amuigh. Ag brath ar leibhéal scile an dalta, féadfaidh sé roghnú idir preabadh agus bualadh nó caitheamh san aer agus bualadh. Chomh luath is a bhuaileann an chéad slacaí an liathróid, ní mór dó rith agus lámh a leagan ar an gcón ard eile (an chéad daoradh) agus filleadh sula bpiocann ceapadóirí na páirce amuigh suas an liathróid agus í a theagmháil leis an daoradh baile. Má éiríonn leis an slacaí filleadh scórálann sé rith dá fhoireann. Tar éis do cheapadóirí na páirce istigh go léir slacadh, aistreoidh na foirne róil.



Má táthar ag imirt taobh istigh, is é aidhm cheapadóirí na páirce amuigh cúlbhalla an halla a bhualadh leis an liathróid sula sroicheann an slacaí an daoradh slactha sa chaoi is nach scórálfar rith.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an cineál liathróide a úsáidtear- úsáid ceann níos mó, níos lú nó ceann nach bhfuil chomh preabach céanna, ag brath ar leibhéal scile na ndaltaí.
- Athraigh an t-achar idir na daorthaí, e.g. ciallaíonn achar níos faide go mbíonn sé níos deacra don slacaí.
- Nuair atáthar ag imirt taobh amuigh caithfidh ceapadóirí na páirce amuigh an liathróid a thabhairt uathu i gcomhair pas uair amháin ar a laghad sula gcaitheann siad i gcoinne an chúlbhalla í.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí leadóige nó liathróidí boga, cóin arda

- **Má cheadaíonn an spás, socraigh cúpla limistéar imeartha le tuairim is seisear ar gach foireann lena chinntiú nach mbítear ag fanacht thart agus go mbíonn ardleibhéal gníomhaíochta ann.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh 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 dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Tarraing pictiúr díot féin ag bualadh leis an lámh sa ghníomhaíocht seo i do dhialann chorpoideachais. Cuir lipéid faoi na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh ar do phictiúr.**

cóin atá ard • daoradh slacála • ar an bhfód amuigh • isteach sa gharpháirc • liathróid a bhualadh • lámh a leagan ar

CUR AS SEILBH LE BUILLE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B) agus cispheil nó liathróid bhog phreabach ag gach beirt. Glacann Dalta A seilbh ar an liathróid agus seasann Dalta B taobh thiar dó. Nuair a fhaigheann siad comhartha, tosaíonn Dalta A ag preabadh na liathróide. As seo amach níl cead ag Dalta A an liathróid a ghabháil níos mó agus caithfidh sé í a smachtú ach í a phreabadh os comhair a choirp. Déanann Dalta B iarracht lámh a leagan ar an liathróid nó í a bhualadh amach as seilbh Dhalta A. Déanann Dalta A iarracht a chorp a choimeád idir an liathróid agus Dalta B chun an liathróid a chosaint agus í a choinneáil ina sheilbh chomh fada agus is féidir. Déan babhtáil ar na róil tar éis tréimhse áirithe ama, nó lig do na daltaí róil a bhabhtáil gach uair a sciobtar an liathróid.

Éagsúlachtaí

- Úsáid an dá lámh ar a seal chun an liathróid a phreabadh.
- Úsáid grúpaí de thriúr, le beirt ag druibleáil na liathróide agus dalta amháin ag iarraidh í a sciobadh.
- Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear agus tabhair liathróid do gach grúpa. Is é an aidhm ná do liathróid féin a choimeád i do sheilbh fad a dhéanann tú iarracht liathróid a chur as seilbh daoine eile.

Trealamh a theastaíonn

Liathróid amháin in aghaidh na beirte, halla nó clós iata

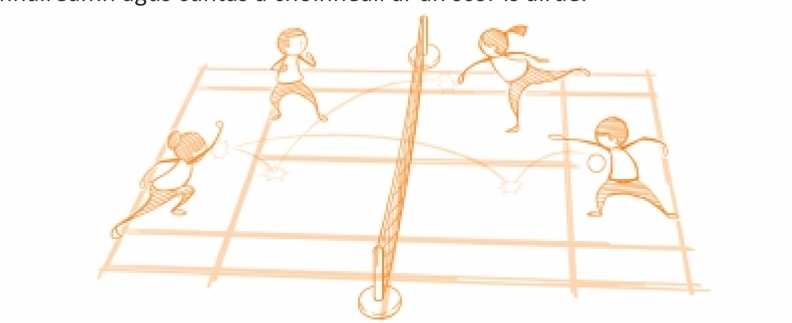
- **Spreag na daltaí chun suíomh láidir, cothrom a choimeád os cionn na liathróide agus díspreag imirt gharbh, brú nó tarraingt.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleachtaigh liathróid a phreabadh sa bhaile. Cé mhéad preab an bhfuil tú in ann a dhéanamh i dtríocha soicind? Iarr ar chara nó ar dhuine den teaghlach an t-am a thaifeadadh.**

balún • taobh thair dá ndroim • balún a phreabadh ar a gceann • a smachtú • lámh a leagan ar

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Leag amach roinnt cúpla mionchúirt leadóige dhronuilleogach sa limistéar imeartha. Bain úsáid as eangach íseal, rópa, líne chailce nó líne chón mar an líne leath bealaigh. Cuir dhá bheirt i ngach cúirt agus liathróid éadrom phreabach amháin. Is é aidhm an chluiche seo railí a choinneáil ar siúl chomh fada agus is féidir ach an liathróid a bhualadh siar is aniar os cionn na heangaí gan ach an lámh a úsáid. Ba cheart do na daltaí an líon trasnaithe a chomhaireamh agus cuntas a choinneáil ar an scór is airde.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh méid na cúirte.
- Méadaigh nó laghdaigh líon na ndaltaí ag imirt i ngach cúirt.
- Cuir preabadh nó dhá phreabadh leis agus lig do gach ball den fhoireann lámh a leagan ar an liathróid sula gcuirtear ar ais í.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha le dromchla crua, rópaí, cailc nó cóin, liathróidí éadroma

- **Déan cinnte de go bhfuil dóthain spáis idir na cúirteanna.**
- **Cabhraíonn sé éagsúlacht liathróidí difriúla a bheith agat a bheidh oiriúnach do chumas na ngrúpaí ar leith.**
- **Athraigh na foirne thart go rialta.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh 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 dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht Liathróid Trasna a imirt le cara sa chlós. Cruthaigh roinnt rialacha breise nó dúshláin bhreise don chluiche.**

cúirt leadóige atá beag • dronuilleogach • líon • bualadh le lámh • babhta imeartha • a chomhaireamh

RÉALTAÍ DUINE AR DHUINE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha ar leith amach le cóin. Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B) agus liathróid ag gach beirt. Iarr ar na beirteanna go léir seasamh taobh amuigh den limistéar imeartha. Chun tús a chur leis an ngníomhaíocht, glaonn an múinteoir ar A nó B. Tógann an dalta ar glaodh air seal mar ionsaitheoir agus druibleálann sé an liathróid isteach sa limistéar imeartha. I ndiaidh do gach ionsaitheoir deis a fháil druibleáil timpeall an limistéar, glaonn an múinteoir ar 'chosantóir'. Téann an dara dalta isteach sa limistéar imeartha ansin, aimsíonn a pháirtí agus déanann sé iarracht seilbh a fháil ar an liathróid. Déan arís é lena chinntiú go bhfuil deis ag daltaí i ról an ionsaitheora agus i ról an chosantóra.

Éagsúlachtaí

- Is féidir an cluiche a chur in oiriúint do dhruibleáil le liathróid peile nó le huirlis.
- Déan an cluiche a chur chun cinn ach grúpaí de cheathrar a eagrú agus cuir beirt in aghaidh a chéile, agus caitheamh agus gabháil a thabhairt isteach.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, liathróidí

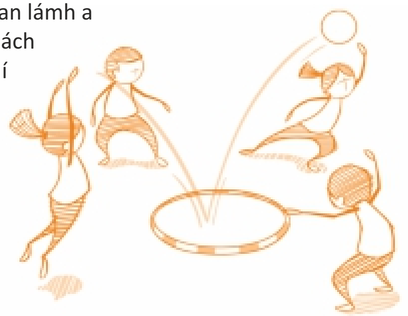
- **Déan cinnte go mbíonn dóthain spáis ag na daltaí sa limistéar imeartha chun gluaiseacht go sábháilte. Smaoinigh ar dhá limistéar imeartha nó níos mó a leagan amach má bhíonn go leor spáis ann.**
- **Athraigh na páirtithe go rialta agus spreag na daltaí le dul san iomaíocht le daltaí eile de gach cineál cumais.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh 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 dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Ainmnigh trí spórt ina mbíonn sé tábhachtach bualadh leis an lámh. Scríobh liosta díobh i do dhialann chorpoideachais agus tarraing léaráid den teicníc buailte a theastaíonn le haghaidh gach ceann.**

i mbeirteanna • ionsaitheoir • cosainteoir • liathróid cispheile • uimhir • druibleáil • séideadh na feadóige • bualadh le lámh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair liathróid cispheile nó liathróid phreabach bhog amháin agus fonsa amháin do gach grúpa. Leagann daltaí an fonsa ar an talamh eatarthu. Bíonn dalta amháin ina ionsaitheoir agus an triúr eile ina gcosantóirí. Chun tús a chur leis an gcluiche, preabann an t-ionsaitheoir an liathróid isteach san fhonsa. Is é an aidhm go ngabhann an triúr eile an liathróid agus í a phreabadh isteach san fhonsa arís sula mbuaileann sí faoin talamh. Chun é sin a dhéanamh, déanann siad iarracht an liathróid a smachtú ach í a bhualadh chuig a chéile gan ach an lámh a úsáid (gan í a ghabháil) chun an liathróid a chur sách gar chun í a phreabadh isteach san fhonsa arís. Ní féidir le gach cosantóir an liathróid a bhualadh ach uair amháin agus scóráilann an t-ionsaitheoir pointe mura gcuirtear an liathróid ar ais san fhonsa arís. Má éiríonn le dalta an liathróid a phreabadh isteach san fhonsa arís, glacann an dalta sin seal mar ionsaitheoir. Beidh ar na daltaí gluaiseacht timpeall an fhonsa agus frithghníomhú do phreaba éagsúla.



Éagsúlachtaí

- Déan gabháil a thabhairt isteach nó lig do gach cosantóir lámh a leagan ar an liathróid faoi dhó nó níos mó chun an ghníomhaíocht a dhéanamh níos simplí.
- Iarr ar an gceathrar daltaí oibriú le chéile chun railí a choinneáil chomh fada agus is féidir.
- Imir an cluiche i mbeirteanna seachas i ngrúpaí de cheathrar.
- Cuir trampette istigh san fhonsa le haghaidh preabadh breise, má tá ceann ar fáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí cispheile nó liathróidí preabacha boga, fonsaí

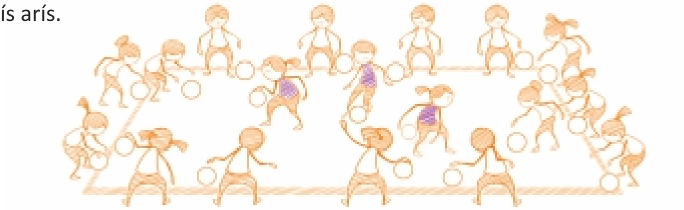
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir grúpaí.**
- **Spreag na daltaí chun an liathróid a phreabadh teann go leor le go n-éiríonn sí go dtí leibhéal na gcromán.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh sa cheacht. Iarr ar 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 dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Tá obair foirne tábhachtach sa ghníomhaíocht seo. I do dhialann chorpoideachais, scríobh cúig thréith d'obair foirne.**

ceathrar • liathróid cispheile • fonsa • liathróid a phreabadh • bualadh le lámh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan ceithre ghrúpa de na daltaí agus tabhair liathróid amháin do gach dalta. Leag amach limistéar imeartha cearnógach mór ach cóin a úsáid. Déan cearnóg níos lú sa lár. Iarr ar gach dalta seasamh thart ar an imlíne. Cuireann grúpa amháin tús leis an gcluiche i lár na cearnóige i ról Snaganna Breaca. Nuair a fhaigheann siad comhartha, tosaíonn na daltaí ar fad ag preabadh a liathróidí agus gluaiseann isteach sa chearnóg. Is é aidhm an chluiche go ndéanfadh na Snaganna Breaca a liathróid féin a phreabadh agus a dhruibleáil laistigh den limistéar imeartha, fad a dhéanann siad iarracht liathróidí na n-imreoirí eile a bhualadh amach as an limistéar imeartha. Má fhágann liathróid dalta an chearnóg caithfidh sé í a aisghabháil agus seasamh ar imlíne na cearnóige don chuid eile den chluiche. Is é an dalta deiridh a mbeidh a chispheil aige an buaiteoir. Athraigh an grúpa i ról na Snaganna Breaca agus imrídís arís.



Éagsúlachtaí

- Lig dóibh imirt ar feadh achar ama socraithe in áit leanúint ar aghaidh go dtí nach mbeidh ach buaiteoir amháin ann, mar éiríonn an cluiche mall le líon níos lú imreoirí.
- Méadaigh nó laghdaigh méid na cearnóige agus líon na ndaltaí sna grúpaí.
- Socraigh teorainn ama chun na daltaí a spreagadh dul ag ionsaí.
- Má tá dóthain spáis ann, leag amach dhá limistéar imeartha nó níos mó chun am fanachta a laghdú.

Trealamh a theastaíonn

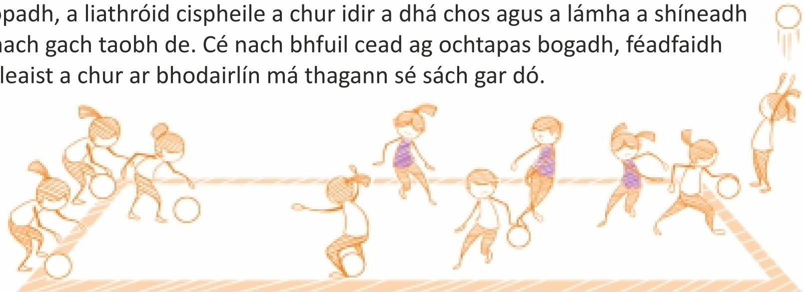
Limistéar imeartha oscailte, liathróidí, cóin

- **D'fhéadfadh sé a bheith áisiúil limistéar traenála a shocrú ina mbeidh daltaí atá ag streachailt chun an liathróid a dhruibleáil ag cleachtadh má fhágann siad an cluiche go luath.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh 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 dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar liathróid a dhruibleáil sa bhaile. Leag síos sprioc don líon preab is cóir a dhéanamh le gach lámh sula n-athraíonn tú go dtí an lámh eile. Leag amach bacainní le preabadh timpeall orthu. Déan cur síos ar do chleachtadh i do dhialann chorpoideachais.**

cruth cearnóige • liathróid cispheile • liathróid a phreabadh • druibleáil • liathróidí eile a bhualadh • dalta deireanach

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan limistéar imeartha dronuilleogach mór saor ó bhacainní a leagan amach le cóin. Tosaíonn triúr daltaí mar shiorcanna agus seasann siad i lár na dronuilleoige. Is bodairlíní iad gach dalta eile agus seasann siad ag taobh amháin den limistéar imeartha agus liathróid acu. Is é is aidhm leis an gcluiche go ndéanfadh na bodairlíní a liathróid a dhruibleáil go dtí an taobh eile fad a sheachnaíonn siad na siorcanna. Má chuireann siorc leaist ar bhodairlín, éiríonn sé isteach ina ochtapas agus caithfidh sé stopadh, a liathróid cispheile a chur idir a dhá chos agus a lámha a shíneadh amach gach taobh de. Cé nach bhfuil cead ag ochtapas bogadh, féadfaidh sé leaist a chur ar bhodairlín má thagann sé sách gar dó.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh líon na siorcanna chun an cluiche a dhéanamh níos éasca nó níos deacra.
- Iarr ar an ochtapas druibleáil ar an láthair chun a theicníc a chleachtadh.
- Tabhair isteach fáinne ciseáin ag gach taobh. Má scórálann bodairlín ciseán ag deireadh reatha, saortar gach ochtapas. Sa chás sin, athraigh na siorcanna go rialta.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí cispheile nó preabacha, cóin

- **Pléigh leaist a chur ar dhuine go sábháilte leis na daltaí agus cinntigh go bhfanann na liathróidí idir a gcos nuair a chuirtear leaist orthu, chun titim a sheachaint.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh 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 agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Déan cleachtadh ar liathróid a bhualadh ina aghaidh balla agus an lámh á húsáid. Tarraing spriocanna agus croch ar an mballa iad. Iarr ar chara nó ar bhall teaghlaigh cleachtadh leat agus tabhair aiseolas dóibh ar na pointí teagaisc maidir le bualadh leis an lámh.**

dronuilleog • triúr mar siorcanna • bodairlíní • liathróid cispheile • druibleáil • octapas • liathróid idir na cosa • lámha sínte amach

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

NA CÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

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

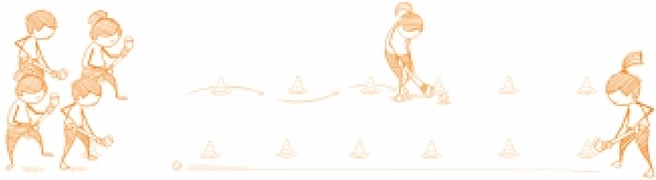
Earráidí Coitianta *Common Errors*	**Aiseolas** *Feedback*
Na súile ag féachaint ar an sprioc seachas ar an liathróid	Coinnigh do shúile ar an liathróid i gcónaí
An corp gan chosaint, os comhair na sprice nó ní go cliathánach	Seas go cliathánach le do ghualainn os comhair na sprice
Stopann an dalta ag 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

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i bhfoirne rás sealaíochta leis an líon céanna ar gach foireann. Beidh dhá mhaide uni-hoc agus liathróid leadóige nó poc amháin ag gach foireann. Déan lána rás sealaíochta le haghaidh gach grúpa trí chóin a leagan trí troithe óna chéile i líne dhíreach. Iarr ar na foirne ar fad seasamh i líne taobh thiar dá gcéad chón. Ar fhead a chloisteáil, déanann an chéad dalta as gach foireann an liathróid/poc a druibleáil isteach agus amach trí na cóin ag úsáid a mhaide uni-hoc. Nuair a shroicheann sé an cón deiridh, iarr air an liathróid/poc a bhualadh ar an talamh ar ais chuig an gcéad dalta eile ar an bhfoireann. Leanann gach dalta a bpasáil, tugann an maide uni-hoc don chéad duine eile sa líne agus téann sé ar ais ina líne. Nuair a bheidh a iarracht curtha i gcrích ag gach dalta, ní mór don fhoireann iomlán cromadh síos le taispeáint go bhfuil siad críochnaithe.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an trealamh a úsáidtear ag brath ar an spás atá ar fáil, e.g. camáin agus sliotair ar limistéar mór imeartha féir oscailte.
- Athraigh rialacha an chluiche, e.g. ní mór do gach foireann an cúrsa a chur i gcrích faoi dhó sula gcromann siad síos le taispeáint go bhfuil siad críochnaithe.
- Má tá an spás teoranta, iarr ar gach dalta druibleáil ar ais síos trí na cóin go dtí go sroicheann siad marc leath bealaigh sula mbuaileann siad an liathróid chuig an gcéad dalta eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar mór imeartha, maidí uni-hoc, liathróidí leadóige nó poic uni-hoc, cóin

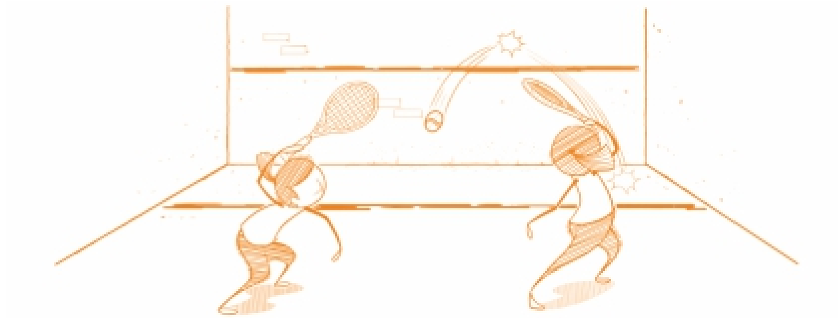
- **Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis i ngach lána a ligfidh don dalta an liathróid a bhualadh agus don dalta sin rith ar ais chuig a líne gan dul sa bhealach ar an gcéad dalta eile nó ar fhoireann eile.**
- **Má tá an spás ann, socraigh tuilleadh lánaí agus cuir na daltaí i ngrúpaí níos lú chun deis níos mó a thabhairt dóibh le dul ag imirt.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc maidir leis an mbualadh 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. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Tarraing léaráid den ghníomhaíocht seo i do dhialann. Cum trí leagan éagsúla le haghaidh na gníomhaíochta don chéad cheacht eile.**

ceathrar • maide haca • camán • triúr os a gcomhair • liathróid a rolladh • liathróid a bhualadh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus bata nó raicéad an duine acu. Úsáid téip nó cailc chun líne a tharraingt méadar amháin os cionn na talún ar bhalla nó fál. Tarraing líne eile ar an talamh méadar amháin ón bhfál nó ón mballa ag tabhairt 'crios gan eitleog' le fios. Is é aidhm an chluiche an liathróid a bhualadh ar an mballa os cionn na líne agus go mbuailfidh a chéile comhraic ar ais í. Iarr ar gach beirt railí a imirt, ag bualadh na liathróide roimh phreabadh amháin nó tar éis preabadh amháin. Ní cheadaítear do dhaltaí dul isteach sa 'chrios gan eitleog'. Iarr ar na daltaí imirt ar feadh méid ama ar leith, nó tabhair dúshlán dóibh oibriú le chéile chun sprioc a bhaint amach, e.g. railí fiche buille.



Éagsúlachtaí

- Athraigh na rialacha, e.g. bíodh sé iomaíoch trí chóras scórála a thabhairt isteach idir páirtithe.
- D'fhéadfadh sé a bheith áisiúil cearnóg a chruthú ag úsáid na gcón chun ligean do dhaltaí imirt ann, ag cur teorann leis an méid spáis a úsáidtear agus beirteanna a scaradh óna chéile.
- Athraigh an uirlis, e.g. raicéad (beag nó mór), bata, camán etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar mór imeartha le dromchla crua ina bhfuil balla nó fál crua, raicéid nó bataí, liathróidí, téip nó cailc

- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc maidir leis an mbualadh 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. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Teastaíonn comhordú maith lámh is súl chun liathróid a bhualadh fad is atá sí ag bogadh san aer. Tarraing pictiúr den ghníomhaíocht seo i do dhialann chorpoideachais ag taispeáint gníomh maith buailte agus comhordú lámh is súl.**

i mbeirteanna • líne chríche • zón saor ó bhuille eitleoige • liathróid a bhualadh • babhta imeartha • preab amháin

CRUICÉAD NA FRAINCE

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear agus tabhair bata agus liathróid do gach grúpa. Seasann an dalta a bhfuil an bata aige i lár ciorcail a dhéanann na daltaí eile. Caitheann an dalta a bhfuil an liathróid aige bolla nó an liathróid aníos chuig an slacaí agus é ag iarraidh é a bhualadh sna cosa. Caithfidh an slacaí a chosa a choimeád socair fad is atá an liathróid á caitheamh. Is é aidhm an chluiche go dtabharfadh an slacaí cosaint dá chorp leis an mbata nó camán. Má bhuaileann an slacaí an liathróid, is é an dalta gabhála (an dalta a ghabhann an liathróid) an chéad duine eile a dhéanfaidh an babhláil. Beidh cúig sheal ar a mhéid ag an slacaí. Má éiríonn leis na mbabhlálaí an slacaí a bhualadh sna cosa, is é an babhlálaí an slacaí ansin.

Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an chiorcail.
- Úsáid liathróidí boga má tá imní ort faoi shábháilteacht agus abair leis an slacaí gan an liathróid a bhualadh go crua.
- Glac sealaíocht le ról an tslacaí le cinntiú go bhfaigheann gach duine seal.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte nó halla, bata nó camán, liathróidí beaga boga

- **Ba cheart go mbeadh na súile dírithe ag an slacaí ar an liathróid i rith an bhuailte.**
- **Tabhair liathróid do gach dalta sa chiorcal agus iarr orthu babhláil chuig an slacaí ar a sheal. Déan cinnte go gcasann an slacaí go tapa chun aghaidh a thabhairt ar an gcéad bhabhlálaí eile.**
- **Idir gach cluiche pléigh an dá phointe teagaisc a bhaineann le bualadh le huirlis ar a dtugtar aghaidh i gceacht an lae inniu. Pioc dalta chun léiriú a thabhairt, cleachtadh ina aonar agus é a chur ar ais ansin sa chluiche.**

- **Is dúshlánach an rud uirlis a bhualadh atá ag imeacht ar luas. Cleacht an scil sa bhaile le cara.**

cúigear nó seisear • maide • liathróid • ciorcal • sa lár • corp a chosaint • a bhualadh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Úsáid cóin chun dhá chearnóg a chruthú do gach grúpa, agus socraigh gach cearnóg cúig mhéadar óna chéile.

Iarr ar dhalta seasamh i ngach cearnóg agus raicéad agus liathróid aige, is é an tríú dalta an réiteoir ainmnithe agus beidh an bheirt daltaí eile ag fanacht, iad ag seasamh i scuaine chun an cluiche a imirt. Déanann an dalta a bhfuil an liathróid aige freastal anuas chuig cúirt a chéile comhraic agus imríonn an céile comhraic ar ais í tar éis preab amháin. Mura mbuaileann imreoir an liathróid nó má chaitheann sé í thar chearnóg a chéile comhraic, cuireann sé an raicéad ar an talamh, fágann sé an limistéar imeartha agus téann sé ar ais sa scuaine. Piocann an réiteoir suas an raicéad agus téann sé isteach sa chluiche, ag freastal anuas chun an imirt a thosú in athuair. Is é an chéad dalta eile an réiteoir ansin. Leanann na daltaí ag sealaíocht trí na céimeanna chun an ghníomhaíocht a choinneáil ar aghaidh.

Éagsúlacht

- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge na gcearnóg agus an fad idir na cearnóga.
- Lig do dhaltaí breise imirt i ngach cearnóg, e.g. cluichí dúbailte.
- Athraigh an scil láimhsithe a úsáidtear chun an cluiche a imirt, e.g. ag bualadh leis an lámh nó ag ciceáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte le dromchla crua, raicéid, liathróidí, cóin

- **Pléigh ról an réiteora leis na daltaí, ag spreagadh imirt chóir agus chothrom na féinne sa spórt.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc maidir leis an mbualadh 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. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

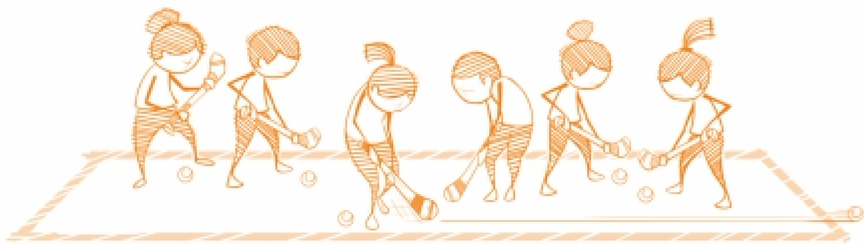
- **Tá ról tábhachtach ag an réiteoir sa chluiche seo agus i gcuid mhaith spóirt. I do dhialann chorpoideachais, scríobh cúig chúis a bhfuil sé riachtanach nó tábhachtach go mbeadh réiteoir ann.**

cúigear • dhá chearnóg • réiteoir • freastal • preabadh amháin • raicéad

FUADAITHEOIRÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear le huirlis amháin agus liathróid amháin an duine acu. Úsáid cóin chun limistéar imeartha cearnóige a shocrú le haghaidh gach grúpa. Is é aidhm an chluiche druibleáil timpeall na cearnóige, smacht a choinneáil ar an liathróid, agus iarracht a dhéanamh an liathróid a bhaint ó dhaltaí eile agus a liathróid a bhualadh amach as an gcearnóg. Má bhuailtear liathróid dalta taobh amuigh den chearnóg, caithfidh sé a liathróid a fháil ar ais agus an chearnóg a fhágáil go dtí go dtosóidh an chéad chluiche eile. Is iad an bheirt daltaí a bheidh fágtha lena liathróidí na buaiteoirí. Athraigh na daltaí go grúpa nua go minic.



Éagsúlachtaí

- Nuair a fhaigheann siad comhartha, caithfidh na daltaí a liathróid féin a fhágáil agus ceann eile a aimsiú agus leanúint ar aghaidh.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir imeartha.
- Iarr ar na daltaí a chuireann liathróid amú í a fháil ar ais agus cleachtadh a dhéanamh ar dhruibleáil thart ar an limistéar imeartha fad is a bheidh siad ag fanacht ar an gcéad chluiche eile.

Trealamh a theastaíonn

Halla nó limistéar imeartha le dromchla crua, maidí uni-hoc nó camáin, liathróidí beaga, cóin nó marcóirí spota

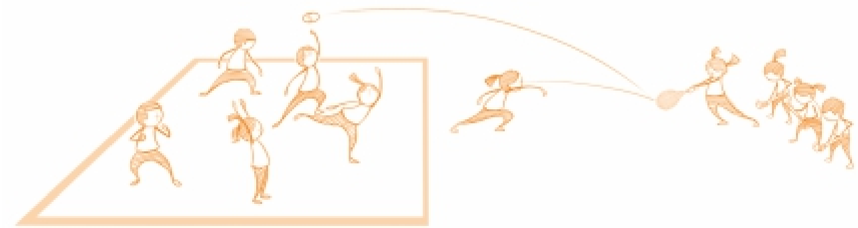
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc maidir leis an mbualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cuir bac-chúrsa ar bun ionas gur féidir leat liathróid a dhruibleáil timpeall le camán nó uirlis eile sa bhaile. Iarr ar chara nó ar dhuine den teaghlach cleachtadh in éineacht leat. Déan pictiúr den chúrsa i do dhialann chorpoideachais.**

seisear • lastuigh den cearnóg • druibleáil • smacht ar an liathróid • liathróidí eile a bhualadh • beirt fágtha • buaiteoirí

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de dheichniúr. Úsáid cóin chun limistéar mór imeartha cearnóige a leagan amach le haghaidh gach grúpa. Iarr ar chúigear daltaí seasamh sa chearnóg seo mar cheapadóirí. Socraíonn an cúigear daltaí eile (na slacaithe) iad féin taobh thiar de chón scór méadar ó bhaile. Caitheann babhlálaí ón bhfoireann slactha liathróid chuig an gcéad slacaí. Déanann an slacaí iarracht an liathróid a bhualadh isteach i gcearnóg a chéile comhraic chun pointe a scóráil. Scórálann an fhoireann slactha má bhuaileann an liathróid an talamh. Má théann an liathróid amú nó má ghabhtar an liathróid, scórálann an fhoireann ceapadóra pointe. Leanann an fhoireann slactha ag bualadh go dtí go mbeidh dhá sheal ag gach dalta. Athraigh na róil agus déanaidís an ghníomhaíocht athuair.



Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach rialacha éagsúla, e.g. scóráiltear dhá phointe má ghabhtar an liathróid agus pointe amháin má ghabhtar an liathróid tar éis preabadh amháin.
- Athraigh an trealamh a úsáidtear, e.g. raicéad badmantain agus eiteán le haghaidh gníomhaíocht taobh istigh, nó raicéad agus liathróid leadóige, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, raicéid, liathróidí, cóin

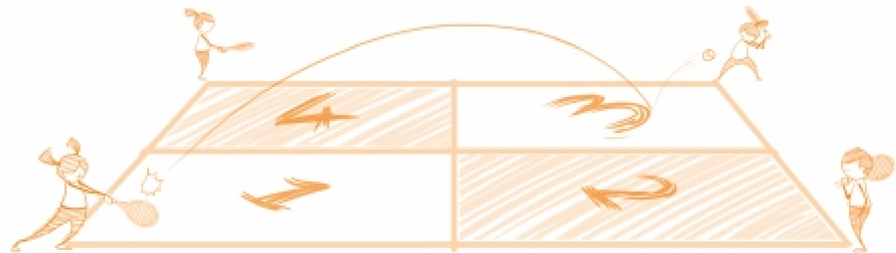
- **Meabhraigh do na daltaí go gcaithfidh siad díriú ar chruinneas seachas ar fhórsa nuair a bhíonn siad ag bualadh na liathróide.**
- **Meabhraigh don bhabhlálaí cromadh agus bogadh amach as an mbealach ionas nach mbuailfidh an liathróid é.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc maidir leis an mbualadh 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. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cleacht liathróid a bhualadh in aghaidh sprice sa bhaile. Iarr ar chara nó ar dhuine den teaghlach cleachtadh in éineacht leat, agus leag spriocanna amach timpeall ar do limistéar imeartha.**

deich ndalta • cúigear sa chearnóg • babhlálaí • slacaí • liathróid a bhualadh • má thiteann sé ar an dtalamh

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Leag amach limistéar mór imeartha cearnógach le haghaidh gach grúpa, roinnte i gceithre chearnóg bheaga óna haon go dtí a ceathair. Beidh raicéad ag ceathrar daltaí agus iad ina seasamh i ngach cuid den chearnóg, agus na daltaí eile i líne lasmuigh. Tosaíonn an dalta i gcearnóg a haon leis an liathróid agus buaileann sé an liathróid chuig aon chuid bheag eile den chearnóg. Ligeann an chéad dalta eile don liathróid preabadh ina chuid féin agus buaileann í chuig cuid eile. Leantar den phróiseas sin. Má théann an liathróid amú ar an dalta nó mura n-éiríonn leis í a chur anuas i gcuid áirithe tugann sé an raicéad do dhuine de na himreoirí sa líne a dhéanann freastal uirthi chun an cluiche a thosú arís. Ní mór an liathróid a bhualadh in airde i gcónaí.



Éagsúlachtaí

- Cleacht a bheith ag bualadh leis an lámh trí liathróid mhór bhog a thriail.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir imeartha.
- Má tá dóthain spáis agus trealaimh ann, imir i ngrúpaí de cheathrar go leanúnach ar feadh am sonrach, in ionad daltaí a bheith ag fanacht I scuaine.
- Athraigh an uirlis a úsáidtear chun an liathróid a bhualadh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar mór imeartha le dromchla crua, raicéid, liathróidí, cóin

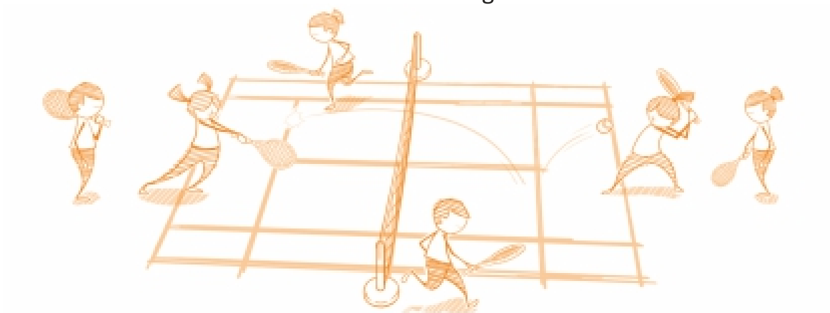
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc maidir leis an mbualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do na daltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filligí ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Cum cluiche buailte ina n-úsáidtear uimhreacha. Tarraingt pictiúr den chluiche i do dhialann chorpoideachais agus imir é sa chlós le do chairde.**

seisear • ceithre cearnóga • raicéad • liathróid a bhualadh • babhta imeartha

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Úsáid cóin chun cúirt dhronuilleogach a leagan amach le haghaidh gach grúpa. Úsáid eangach nó cóin chun an líne leath bealaigh a léiriú. Iarr ar thriúr daltaí seasamh ar gach taobh den chúirt. Déanann an chéad dalta freastal ar an eiteán chuig an leath ar an taobh eile den chúirt. Nuair a bheidh an t-eiteán buailte aige fágann sé an chúirt ar thaobh na láimhe deise agus téann sé isteach sa líne ar an taobh eile. Tugann an dalta a fhaigheann an t-eiteán ar ais é agus déantar an próiseas arís. Leantar den tsealaíocht sin agus déantar iarracht railí a choinneáil chomh fada agus is féidir.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an trealamh a úsáidtear, e.g. camáin agus sliotair ar limistéar imeartha féir.
- Athraigh rialacha an chluiche, e.g. glacann gach imreoir dhá sheal sula mbogann siad chuig an taobh eile den chúirt.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha taobh istigh, raicéid badmantain, eiteáin, cóin, eangach

- **Má tá an trealamh teoranta, leag amach cúpla cúirt ina n-úsáidtear uirlisí buailte difriúla. I ndiaidh tréimhse áirithe ama, téann daltaí ar aghaidh chuig an gcéad chúirt eile chun cleachtadh a dhéanamh ar bhualadh le huirlis dhifriúil.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc maidir leis an mbualadh 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. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a dhéanann siad an gníomh buailte i rith na gníomhaíochta.**

- **Athraigh cluiche láimhe ina ndéantar ciceáil nó bualadh leis an lámh chun cleachtadh a dhéanamh ar bhualadh le huirlis. Déan cur síos ar na hathruithe a rinne tú i do dhialann chorpoideachais. Cleacht an ghníomhaíocht sa chlós le do chairde.**

cúirt dronuilleogach • seisear • eiteán a bhualadh • babhta imeartha

INNÉACS

SCILEANNA GLUAISLUAILE

Rith 007
- Deic an Chaptaein 013
- Giar agus Luas a Athrú 014
- Capaill agus Marcaigh 015
- Dathanna a Shuaitheadh 016
- Dúshlán an Chiorcail 017
- Rith an Teachta Aniar 018
- Leaisteanna Ainmneacha 019
- Súil Siar ar an Rith 020

Preabadh 021
- Ciorcal Nimhe 026
- Cleas na Bacóide Francach 027
- Gabh sa Seans 028
- Buille ar an tSráid 029
- Maidríní Aithrise ag Preabadh 030
- Athraígí 031
- Preabaigí ar na Spotaí agus Cuirigí le chéile iad 032
- Liathróid Phreabtha 033

Scipeáil 035
- Fonsaí Ceolmhara 040
- Sicíní agus Sionnaigh 041
- Buama Ama 042
- Aimsígí Duine Éigin A... 043
- Leaisteanna Slabhra 044
- Lánaí Scipeála 045
- Leaist ar na Daltaí uile 046
- Cluichí Oilimpeacha na Scipeála 047

Ag léim 049
- Cuir os chionn a chéile iad 060
- Léim agus Cuimhneamh 061
- Taoide Lán 062
- Dath Cártaí 063
- Tonn Léimeanna 064
- Léim Ard/Léim íseal 065
- Dréimirí Daonna 066
- Léim thar an Liathróid 067

Cor I leataobh 069
- Ar Strae 074
- Leaisteanna Reo agus Comhairimh 075
- Sciobadh 076
- Gliú 077
- Tóireadóirí Madra 078
- Leaisteanna I dTriantán 079
- Leaisteanna le Marcóir Spota 080
- Néal agus Mearbhall 081

Sleaschéim 083
- Sleaschéim, Pasáil agus Leaisteanna 089
- Leaisteanna Leictreacha 090
- Ionróirí Spáis 091
- Sleaschéim Trasna na Farraige 092
- Ar deiseal / Ar tuathal 093
- Pac Man droim ar ais 094
- Céim le Chéile 095
- Leaisteanna Liathróid 096

SCILEANNA COBHSAÍOCHTA

Cothromaíocht 097
- Bleachtaire na gCruthanna 102
- Dúshlán an Chiorcail 103
- Rás an Phortáin 104
- Grúpa agus Cothromaíocht 105
- Sleamhnán an Phónaireáin 106
- Rásaí Barra 107
- Leaisteanna Adhmaid 108
- Portán agus Béar 109

Tuirlingt 111
- Trasna an Locháin 116
- Leaisteanna Stáisiúin Spáis 117
- Ráschúrsa Tuirlingthe 118
- Marcaigh in Airde 119
- Ceann go Lámh 120
- Leaisteanna Léime na gCeithre Airde 121
- Rian Réalta 122
- Tuirling Timpeall an Chompáis 123

SCILEANNA LÁIMHSITHE

Gabháil 125
- Gabháil Páirtí 130
- Mairnéalaigh in Uiscí Garbha 131
- Ciorcal Istigh- Ciorcal Amuig 132
- Titim an Phónaireáin 133
- Glanaigí an Spás 134
- Seachtanna 135
- Freagairt agus Gabháil 136
- Liathróid Spáis 137

Caitheamh 139
- Babhláil 145
- Caitheamh I gCiorcal 146
- Leaisteanna Preabtha 147
- Cluiche Corr Láimhe 148
- Tabhair Tacaíocht don Scabhta 149
- Gabháil agus Seachain Binse 150
- An Mac Tíre agus na Coiníní 151
- Suas an Dréimire 152

Ciceáil 153
- Scaoil agus Scóráil 159
- Crios Tuirlingthe 160
- Ciorcal Ciceála 161
- Dealbha agus Druibleálaithe 162
- Gadaíocht Sacair 163
- Cluiche Corr Peile 164
- Saolta 165
- Folaigh an Ciorcal 166

Ag bualadh leis an lámh 167
- Liathróid Bhalúin 173
- Cruicéad Láimhe 174
- Cur as seilbh le buille 175
- Liathróid Trasna 176
- Réaltaí Duine ar Dhuine 177
- Preabadh Fonsa 2 178
- Cosaint agus gluaiseacht 179
- Siorc Bodairlín Ochtapas 180

Ag bualadh le huirlis 181
- Rás Sealaíochta Uni-hoc 187
- Liathróid Balla 188
- Cruicéad na Fraince 189
- Leadóg Bosca 190
- Fuadaitheoirí 191
- I nGreim 192
- Cearnóg Raicéad 193
- Timpeall an domhain 194

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

This resource is available to download from
pdst.ie/publications and *scoilnet.ie/pdst/physlit*