

Réamhrá

Is scil ghluaisluaile rithimeach í an **scípeáil** ina n-aistrítear meachán ó chos go dtí an chos eile. Bítear i mbun scípeála i morán cluichí sa chlós súgartha agus tá sé tábhachtach i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt amhail rugbaí, cispheil agus damhsa. Ba choir díriú ar rithim céime/preibe seachas an luas nuair a bhítear ag foghlaim don chéadair.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na ▶ nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaiste, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na físeáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, físeáin, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthróidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe ar aghaidh.

Tuirlingt ar úll na coise.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Lúb do ghlúin agus tú ag ullmhú don phreabadh.

Clíceáil anseo le haghaidh físeáin.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Ba chóir go mbeadh na géaga scaoilte agus ag luascadh in aghaidh na gcos.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Scípeáil

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

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



▶ [Scanáil anseo don físeán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Scipeáil: scipeáil chun tosaigh i líne dhíreach Cas: cas timpeall go tapa agus siúil sa treo eile Léim: léim ó dhá chos go dhá chos Buail: teaghmaigh an talamh le do dhá lámh ag lúbadh na glúine Bolg: cur do bholg thíos ar an talamh agus tosaigh ag siúl arís Droim: luí ar do dhroim ar an talamh agus tosaigh ag siúl arís Bogshodar: bogshodar			
Fócas BSG	Inniu is tú ag scipeáil, díriú isteach ar...			
	Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe ar aghaidh		Tuirlingt ar úll na coise	
Cleachtadh ar Scipeáil	Litreacha Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Nuair a dhéantar comhartha, tosaíonn daltaí ó gach beirt ag scipeáil i dtreonna éagsúla timpeall an limistéir imeartha. Nuair a ghlaonn múinteoir litir amach e.g. “A!”, caithfidh na daltaí scipeáil a dhéanamh i dtreo a chéile, teacht le chéile agus an cruth na litreach sin a chruthú lena gcoirp agus iad ina seasamh nó ina luí. Nuair a éiríonn le gach beirt an litir a chruthú, iarr ar na daltaí scipeáil arís agus déan an ghníomhaíocht ag úsáid litir éigin eile. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> • Imreoir amháin: Scipeáil agus dean cruth na litreach le do chorp • Beirt imreoir: Scipeáil agus dean cruth na litreacha i focail dhá litir m.sh bó, ar, tá 			
Dúshlán sa Bhaile	Tosaíonn chuile imreoir le méid áirithe stocaí burláilte/criáin/pionnaí éadaigh. Tosaigh ag taobh amháin den limistéar imeartha le péire stocaí burláilte i do lámh. Glaofaigh duine fásta amach; “ar marc, réidh, gabh...!” agus caithfear scipeáil chuig an taobh eile den limistéar imeartha le péire stocaí burláilte i do lámh agat. Fág an rud i mbuicéad nó i gciseán agus scipeáil ar ais chuig an túsphointe. Is é an buaiteoir, an chéad duine a thabharfaidh a gcuid rudaí go léir go dtí an taobh eile den limistéar imeartha. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> • Imreoir amháin: Caithfear scipeáil le rud amháin i do lámh agat ag aon am amháin agus déan iarracht an oiread rudaí gur féidir a thabhairt chuig an taobh eile le linn tréimhse ama sainithe (1nóim). Déan aithris ar an ngníomhaíocht agus féach an féidir leat níos mó rudaí a bhailiú le linn an tréimhsé sainithe. • Beirt imreoir: le linn an gníomhaíocht seo is féidir le duine fásta “Pléasc!” a bhéic amach agus ní mór duit na rudaí uilig a thabhairt ar ais chuig an túsphointe 			
Dialann Chorroideachais	Ainmnigh agus taifead gníomhaíochtaí fóillíochta nó cluichí ag a bhfuil scipeáil mar chuid de. Tarraing ceann dóibh siúd.			





▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



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




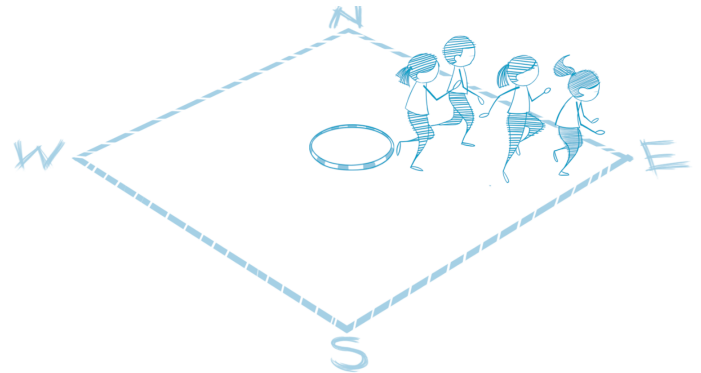
Gníomhaíocht Bhaile B

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Bopáil É: Tosaigh ag scipeáil timpeall sa spás atá agat. Fan 30 soicind nó nuair a chloiseann tú Bopáil É déan an seiceamh seo: Cic: Buail cic ar an aer amach romhat Lúb: Lúb do chorp timpeall Rothlaigh: Cas timpeall Tarraing: Tarraing ar an aer romhat ar nós go bhfuil tú ag tarraingt rópa chugat Bopáil É: Léim san aer</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag scipeáil, díriú isteach ar...</p> <p>Ba chóir glúin na coise tacaíochta a lúbadh chun ullmhú le haghaidh preabadh</p> 		
<p>Cleachtadh ar Scipeáil</p>	<p>Stangadh</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Aimsíonn daltaí spás sa limistéar imeartha. Tabhair cuireadh dóibh chun scipeála leo timpeall an limistéir imeartha. Ach comhartha a fháil, nó nuair a ghlaonn an múinteoir ‘stangadh’, ní foláir do dhaltaí cothromaíocht a fheidhmiú agus é a choinneáil chuig comhaireamh chun a cúig. Tar éis dóibh uimhir a cúig a bhaint amach, coinníonn siad orthu ag scipeáil leo timpeall an spáis. D’fhéadfaí a áireamh leis na leideanna cothromaithe: cothromaíocht ar chois amháin, cothromaíocht ar dhá bhall den chorp, cothromaíocht ar bhall mór den chorp, cothromaíocht ar lámh amháin agus ar chois amháin, srl. Déanann na daltaí cothromaíocht éagsúil gach aon uair.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is féidir an chothromaíocht a choinneáil ar feadh 3-5 soicind. • Is féidir cothromaíocht a dhéanamh le duine i do chlann atá leat sa bhaile. 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Dear damhsa cruthaíoch bunaithe ar théama atá roghnaithe agat, Laethanta Saoire mar shampla. Leag amach 4 choirnéal. Ag an gcéad choirnéal, samhlaigh go bhfuil tú i dtír gur mhaith leat dul ann ar do laethanta saoire, déan cruth nó gníomhaíocht a bhaineann leis an tír sin, an Túr Eiffel sa Fhrainc mar shampla. Coinnigh an cruth ar feadh 5 shoicind agus scipeáil ar aghaidh go dtí an chéad choirnéal eile agus déan cruth nua bunaithe ar thír eile. Lean ar aghaidh go dtí go bhfuil an 4 choirnéal déanta agat.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scipeáil i mbealaí difriúla, i línte cuarta, díreacha, casta srl. • Bain úsáid as cultacha agus fearas difriúil • Seinn ceol agus scipeáil i rithim leis. Úsáid ceol tapa agus ceol mall. 		
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Dear do chluiche féin ag úsáid scipeála. Bain triall as le do chlann agus roinn é le daoine eile.</p>		



Gníomhaíocht Bhaile C

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>An tUasal Róbó: Bog do lámha siar is aniar is tú ag seasamh ar an láthair Coinnigh do lámha socair is tú ag mairseáil Bí ag mairseáil ar an láthair ag bogadh do lámha agus cosa i malairt óna chéile Bí ag scípeáil ar an láthair gan do lámha a bhogadh Bí ag scípeáil ar an láthair le lámha (léim chomh hard is gur féidir leat) Cuir gach rud le chéile agus tosaigh ag scípeáil chun tosaigh Cuir ceol leis agus bí ag scípeáil le rithim an cheoil- déan iarracht scípeáil le buille tapaidh agus buille mall.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag scípeáil, díriú isteach ar...</p> <p>Ba chóir go mbeadh na géaga scaoilte agus ag luascadh in aghaidh na gcos</p>		
<p>Cleachtadh ar Scípeáil</p>	<p>Gluaiseacht De Réir Compáis</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Socraigh limistéar imeartha le ceithre chúinne. Tabhair gach cúinne den limistéar imeartha ó thuaidh, ó dheas, soir agus siar. Tosaíonn gach daltaí le spás a aimsiú i lár an limistéir imeartha. Glaonn múinteoir treo amach, agus scípeálann na daltaí sa treo sin. Taiscéal treoracha taistil ag úsáid réimse scileanna gluaisluaile, m.sh. scípeáil siar, truslógacht soir, sleaschéim ó thuaidh agus rith ó dheas.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glac trealamh éigean i lámh amháin agus cuir é ó lámh go lámh is tú ag scípeáil le cur leis an rithim. Tosaigh leis an gcos atá ar an taobh eile den trealamh. • Seas sa lár agus scread ó thuaidh, ó dheas, soir agus siar agus scípeálann na páistí sa treo sin. Déan arís é le ord éagsúil. • Scípeálann páiste chuig na ceithre hairde den chompáis agus déanann baill clainne taifead ar an treo. 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Don dúshlán sa bhaile cur bosca éadaigh lán de seanéadaí, éadaí atá rómhór duit nó breigéide ag bun an limistéir imeartha. Tar éis duit scípeáil chomh fada leis an mbosca gléas tú fein leis an gcéad píosa éadaigh a leagan tú do lámh ar. Caithfear cúig thuras a dhéanamh san iomlán.</p>		
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Tomhais cé mhéad uair a thógfaidh sé ort scípeáil timpeall do theach, gairdín nó limistéar imeartha. Bain triail as agus déan taifead ar do fhreagra i do dhialann chorpoideachais.</p>		



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



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

