

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An Dalta ag a bhfuil Inniúlacht Fhisiciúil a Fhorbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Treoir don Mhúinteoir

Dhear baill den tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí an acmhainn seo. Tá aon chuspóir amháin aici - 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 beifear ábalta í a íoslódáil saor in aisce ar www.pdst.ie 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 cheart aon cheisteanna maidir lena húsáid a sheoladh i scríbhinn chuig:

An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí,
14, Bealach an tSeoighigh,
Páirc Gnó na Páirce Thiar,
Bóthar Nangair,
Baile Átha Cliath 12.



© PDST 2017

This work is made available under the terms of the Creative Commons Attribution Share Alike 3.0 Licence <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ie/>.

You may use and re-use this material (not including images and logos) free of charge in any format or medium, under the terms of the Creative Commons Attribution Share Alike Licence.

Please cite as: PDST, Move Well, Move Often: Developing the physically literate child through the lens of fundamental movement skills. Teacher Guide, PE Curriculum, Dublin, 2017.



An Clár Ábhar

Réamhrá	05
Inniúlacht Fhisiciúil	06
Scileanna Bunghluaiseachta	07
Teagasc agus Foghlaim	09
Ag Pleanáil do Scileanna Bunghluaiseachta sa Chorpoideachas	16
Measúnú ar Scileanna Bunghluaiseachta sa Chorpoideachas	24
Inniúlacht Fhisiciúil Iasmuigh den Seomra Ranga	31
Buíochas	36
Giorrúcháin	37
Tagairtí	38



Réamhrá

Tá sé i gceist go gcuirfeadh an acmhainn seo le forbairt linbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil. Dearadh 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 cheart 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 nglacfaidh 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 plan 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.

D'eascair dearadh na hacmhainne seo ó fhorbairt tionscnaimh faoi stiúir an Rialtais. Forbraíodh an Plean Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil, mar chuid de chreat Éire Shláintiúil, mar fhreagra ar níos mó fianaise ina dtugtar le fios go bhfuil an díomhaoineas (nó easpa gníomhaíochta coirp) ar cheann de na príomhthosca riosca sláinte. Faoi láthair, ní shásaíonn ach 19% de leanaí bunscoile agus 12% de leanaí iar-bhunscoile moltaí na hEagraíochta Domhanda Sláinte i leith gníomhaíocht choirp; stopann 10% de rannpháirtithe gníomhacha spóirt sa bhunscoil ag gabháil den spórt faoin gcéad bhliain den iar-bhunscoil; agus tá leanbh amháin as gach ceathrar mí-aclaí, róthrom nó murtallach agus tá brú fola ard aige. Cuirtear béim sa phlean ar an ngá atá le gníomhaíocht choirp a chur i bhfeidhm mar uirlis oideachais, go háirithe sa bhunscoil. Cuirfidh an acmhainn seo ar chumas an mhúinteora raon leathan gníomhaíochtaí a chur i bhfeidhm, gníomhaíochtaí a dearadh chun an dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt mar chuid dá chlár 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. Déantar idirdhealú ar na trí leabhar acmhainní do mhúinteoirí 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/sinsearach.



Inniúlacht Fhisiciúil

Is é bunspríoc na ngníomhaíochtaí coirp uile ná an inniúlacht fhisiciúil. Pléann inniúlacht fhisiciúil leis an leanbh iomlán agus breathnaítear ar gach dalta mar dhuine aonair. Féadtar cur síos a dhéanamh ar leanbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil mar leanbh ag a bhfuil an spreagadh, an mhuinín, an cumas gluaiseachta, an t-eolas agus an tuiscint le bheith measúil ar ghníomhaíocht choirp agus le bheith páirteach i ngníomhaíochtaí coirp ar feadh a shaoil.¹

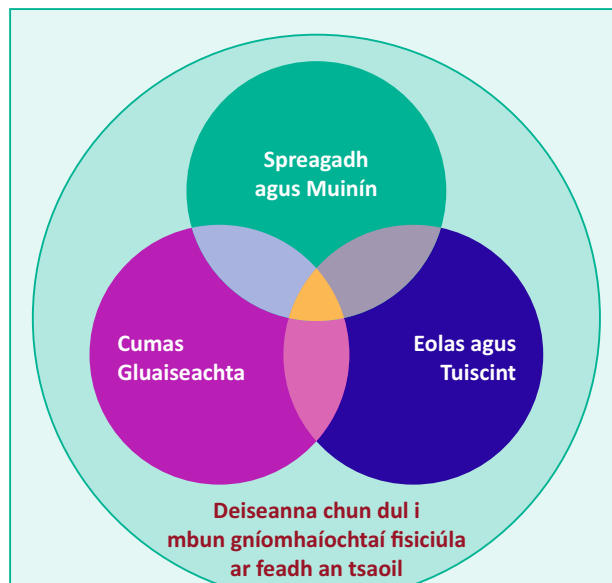
Tá ceithre ghné ríthábhachtacha idirnasctha i gceist le hinniúlacht fhisiciúil agus d'fhéadfadh a dtábhacht choibhneasta athrú i gcaitheamh an tsaoil² (Fíor 1).

Tugann inniúlacht fhisiciúil na huirlisí riachtanacha do dhaltaí a chuirfidh ar a gcumas a bheith páirteach i ngníomhaíocht choirp agus i spórt, ionas go mbainfidh siad sult as agus ar mhaithe lena sláinte ar feadh a saoil agus ionas go n-éireoidh go maith leo i gcúrsaí spóirt. Léirítear i dtaighde go mbeidh duine gníomhach go fhisiciúil níos déanaí ina shaol má bhíonn sé muiníneach i socrú gníomhaíochta; agus go dtagann an mhuinín sin, ag duine fásta, go minic de bharr scileanna bunghluaiseachta agus spóirt a bheith foghlamtha aige ina óige. Is tábhachtach é sin de bhrí gur aithníodh an díomhaointeas mar an ceathrú toisc riosca is mó maidir le básmhaireacht dhomhanda agus meastar gur cúis le 6% de na básanna ar fud an domhain é (an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2010).

Tugtar le fios i dtaighde na hÉireann go bhfuil an-mheas ar uimhearthacht agus ar litearthacht ach go bhfuil forbairt na hinniúlachta fhisiciúla i bhfad chun deiridh ar an méid a theastaíonn. Caithfear dul i ngleic leis an éagothroime sin agus ní mór tús áite a thabhairt don obair sin. Ina theannta sin, níor shásaigh ach 19% de leanaí bunscoile na moltaí i leith gníomhaíocht choirp in 2010 agus níl aon fheabhas tagtha ar chúrsaí ó 2004.⁶

Cé go bhfuil an inniúlacht fhisiciúil tábhachtach i ngach céim den saol, tá tábhacht ar leith ag baint léi sna luathbhlianta agus sna blianta bunscoile. Is ag an tráth seo a dhéantar cumas gluaiseachta a fhorbairt agus nuair a chruthaítear dearthaí maidir le gníomhaíocht choirp. Ar an gcaoi chéanna is tráth é nuair a thosaíonn daltaí ag forbairt féinfheasachta maidir leo féin agus féinchoincheapa agus iad ar bís chun rudaí a fhoghlaim agus a fháil amach.⁷

Mar thoradh air sin, tairgeann corpoideachas sa bhunscoil deiseanna móra chun an leanbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a chothú. Ba cheart go mbeadh feasacht ar cheithre fhearann na hinniúlachta fhisiciúla ina cuid lárnach den teagasc agus den taithí foghlama a chruthaítear sa rang corpoideachais. Cé go ndíríonn an acmhainn seo ar chumas gluaiseachta den chuid is mó (scileanna bunghluaiseachta go háirithe), tá sé tábhachtach béim a chur ar na fearainn eile - spreagadh agus muinín, eolas agus tuiscint, agus soláthar deiseanna chun dul i mbun gníomhaíochtaí fhisiciúla ar feadh an tsaoil.



Fíor 1: Ceithre Fhearann na hInniúlachta Fhisiciúla

Cumas Gluaiseachta (Fisiciúil) - is tagairt é seo do chumas an duine patrúin agus scileanna gluaiseachta a fhorbairt, agus don chumas atá aige dul i mbun déine agus faid éagsúla ghluaiseachta. Ligeann cumas gluaiseachta níos fearr don duine páirt a ghlacadh i neart timpeallachtaí agus gníomhaíochtaí fhisiciúla.

Spreagadh agus Muinín (Mothachtálach) - is tagairt é seo do dhíograis an duine chun dul i mbun gníomhaíocht choirp mar bhunchuid den saol, don taitneamh a bhaineann sé aisti agus don chaoi a bhfuil sé muiníneach le tabhairt fúithi.

Eolas agus Tuiscint (Cognaíoch) - áirítear leis seo an cumas chun na cáilíochtaí riachtanacha a imríonn tionchar ar ghluaiseacht a aithint agus a léiriú, na buntáistí sláinte a ghabhann le stíl mhaireachtála ghníomhach a thuiscint, agus aird a thabhairt ar na gnéithe sábháilteachta cuí a bhaineann le gníomhaíocht choirp i mórán suíomhanna agus timpeallachtaí fhisiciúla.

Deiseanna chun Dul i mBun Gníomhaíochtaí Fhisiciúla ar Feadh an tsaoil (Iompraíoch) - is tagairt é seo do dhuine agus é ag glacadh freagracht phearsanta as inniúlacht fhisiciúil ach cinneadh a dhéanamh dá dheoin féin a bheith gníomhach ar bhonn rialta. Is é atá i gceist anseo tús áite a thabhairt do rannpháirtíocht i mórán gníomhaíochtaí fónta dúshlánacha mar bhunchuid de stíl mhaireachtála an duine agus coinneáil leis an rannpháirtíocht sin.³

¹Whitehead (2017)

²Francis et al. (2016)

³Canada's Physical Literacy Consensus Statement (2015)

⁴Alexander and Judy (1988)

⁵Improving Physical Literacy - Sport Northern Ireland (2008)

⁶Woods et al. (2010) CSPPA

⁷Whitehead (2013)

Scileanna Bunghluaiseachta

Is iad na scileanna bunghluaiseachta na bloic thógála bhunúsacha le haghaidh gluaiseachta agus is cuid riachtanach iad den saol ó lá go lá agus de chaitheamh aimsire. Lena chois sin, nuair a fhaightear máistreacht cheart ar na scileanna sin is féidir leis an leanbh sainscileanna gluaiseachta a fhorbairt ansin, rud a thabharfaidh deis dó a chumas a bhaint amach in iarrachtaí a bhaineann go sonrach le spórt.

Is iondúil go roinntear scileanna bunghluaiseachta ina dtrí phríomhchatagóir agus déantar na catagóirí sin a roinnt ina scileanna éagsúla.

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 • Léim i gcomhair airde • Léim i gcomhair faid • Seachaint • Sleaschéimeanna	• Cothromú • Tuirlingt	• Gabháil • Caitheamh • Ciceáil • Bualadh leis an lámh • Bualadh le huirlis

Fíor 2: Catagóirí na Scileanna Bunghluaiseachta

Níl sé i gceist go mbeadh catagóirí na scileanna seo ina liosta iomlán. Roghnaíodh na scileanna seo mar na príomhghluaiseachtaí bonnlíne le haghaidh réimse leathan gníomhaíochtaí in Éirinn atá cuí ó thaobh an chultúir de.

Cé go ndéanann mórán leanaí forbairt ar dhea-scileanna coirp iad féin trí sheifteanna éagsúla a úsáid, is ann do chuid mhór leanaí freisin nach ndéanann an fhorbairt sin. Tugtar le fios sa taighde gur féidir na scileanna sin a fhorbairt trí threoir fhollasach, rud a leagann béim ar a thábhachtaí atá an múinteoir i bhforbairt na scileanna bunghluaiseachta.⁸

- Sa **chéim fiosraithe**, déanann an dalta a sheacht ndícheall chun an ghluaiseacht a fhoghlaim. Cuireann na gníomhaíochtaí sa chéim seo ar chumas an dalta an méid atá i gceist le scil ghluaiseachta ar leith a fhiosrú agus a aimsiú é féin.

- Sa **chéim forbartha**, éiríonn an dalta níos fearr agus níos beaichte ina scil ghluaiseachta mar gheall ar athdhéanamh agus cleachtadh i gcomhthéacsanna éagsúla.

- Sa **chéim mháistreachta**, déanann an dalta gluaiseachtaí níos uathoibríche ná mar a dhéanann sé sa chéim forbartha. Is féidir leis scileanna gluaiseachta a úsáid ar bhealaí éagsúla agus cuireann siad gluaiseachtaí eile le chéile i gcluichí agus i ngníomhaíochtaí níos casta.



⁸Sport for Life Physical Literacy (2017)



Teagasc agus Foghlaim

Dearadh an acmhainn seo chun tacú le múinteoirí machnamh a dhéanamh ar an gcaoi is fearr a mbeidh siad in ann a soláthar corpoideachais agus seach-churaclaim a leagan amach lena chinntiú go mbeidh an deis is mó acu chun inniúlacht fhisiciúil gach duine dá gcuid daltaí a fhorbairt. Níor dearadh an t-ábhar le go gcruthófaí 'níos mó' oibre don mhúinteoir. Is é an fheidhm atá aici cuidiú le múinteoirí curaclaim corpoideachais reatha na bunscoile a chur i láthair ó thaobh na scileanna bunghluaiseachta de, in éineacht le lear mór gníomhaíochtaí agus uirlisí measúnaithe. Tá teimpléid phleanála, a mholtar leis na scileanna bunghluaiseachta a theagasc ar fud na snáitheanna ag gach leibhéal ranga, ar fáil ar líne.

Sula dtosaíonn tú:

Féadfaidh na gnéithe seo a leanas den teagasc éifeachtach sa chorpoideachas cuidiú le múinteoirí timpeallacht foghlama a chruthú a thacaíonn leis na daltaí inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt.

Comhtháthú

Tá cuid mhór de chuspóirí ginearálta an chorpoideachais, amhail féinmheas, muinín, comhoibriú agus feachtas ar spásúlacht, le fáil in ábhair eile sa churaclaim freisin. Maidir leis an gcorpoideachas, féadtar na cuspóirí sin a bhaint amach trí dheiseanna foghlama a chuirtear ar fáil i ngnéithe éagsúla den ghluaiseacht. Is féidir aistriú agus atreisiú na foghlama ó réimsí eile den churaclaim a bhaint amach nuair a dhéantar corpoideachas a chomhtháthú le hábhair eile. Tig leis an gcur chuige sin a bheith an-éifeachtach chun freastal ar riachtanais na ndaltaí ag a bhfuil stíleanna foghlama éagsúla agus sainiúla, agus cuireann sé ar chumas na ndaltaí tuiscint a fháil ar a thábhachtaí atá inniúlacht fhisiciúil i saol gach duine.

Foghlaim Chomhtháite Ábhar agus Teangacha

Is cur chuige i leith foghlaim teanga í foghlaim chomhtháite ábhar agus teangacha (FCÁT) ina n-úsáidtear an sprioctheanga leis an ábhar agus an teanga araon a theagasc. Mar thoradh ar an bpróiseas sin, is féidir cuspóirí ábhair agus cuspóirí teanga araon a ghnóthú sa rang céanna. Aithnítear timpeall na cruinne go bhfuil FCÁT ina chur chuige rathúil i leith teagasc agus foghlaim teangacha agus is cur chuige an-mhaith é leis an nGaeilge a theagasc sna bunscoileanna. Cruthaíonn sé deiseanna chun an Ghaeilge a nascadh leis an gcuraclam ar bhealach gníomhach agus stuama.

Is ábhar cuí é an corpoideachas le haghaidh FCÁT toisc go dtugann sé deiseanna do na daltaí dul i ngrúpaí agus plé a dhéanamh agus páirt ghníomhach a ghlacadh - d'fhéadfadh daltaí labhairt lena chéile go nádúrtha, fadhb a réiteach le chéile, brí a chur in iúl nó pointe a dhéanamh do chomhscoláire. Ní amháin go bhfoghlaimíodh an dalta téarmaí sonracha corpoideachais i nGaeilge, ach foghlaimíodh sé le feidhmiú agus le cumarsáid a dhéanamh i nGaeilge san ábhar sin freisin. Baineann an múinteoir úsáid as teanga sa cheacht corpoideachais ar mhaithe le ceistiú, treorú, míniú, moladh agus leis an dalta a spreagadh chun smaoinimh. Spreagtar an dalta, dá réir sin, chun freagra a thabhairt trí chur síos, plé, tuairimíocht, míniú agus léiriú a dhéanamh ar smaointe agus freagairtí. Cuirfidh cur chuige sa scoil uile i leith FCÁT ar chumas an dalta tuiscint shuibhir éagsúil a fhorbairt ar theanga an chorpoideachais, chomh maith le taithí ghluaiseachta, san uile leibhéal ranga ar bhealach atá cuí ó thaobh na forbartha de.

Moltar cur chuige FCÁT i gCuraclam Teanga na Bunscoile. Tá ábhar tacaíochta breise maidir le húsáid FCÁT ar fáil in Uirlisí Úsáide Teanga na Bunscoile ar www.curriculumonline.ie. Cuirtear deiseanna chun an Ghaeilge a fhorbairt i láthair sna Leabhair Scileanna agus Gníomhaíochtaí agus cuireann an tseamróg in iúl go bhfuil stór focal nua ábhartha ann.



Tá an acmhainn seo ar fáil trí mheán an Bhéarla freisin.

Idirdhealú agus Cuimsiú

Déanann daltaí dul chun cinn tríd na céimeanna forbartha le haghaidh scileanna bunghluaiseachta ag rátaí difriúla, agus dá bhrí sin, tá idirdhealú i gcoilár na hacmhainne seo. Cuirtear lear mór gníomhaíochtaí a éiríonn níos forbartha de réir a chéile maidir le gach scile i láthair sna trí Leabhar Scileanna agus Gníomhaíochtaí san acmhainn seo. Soláthraítear deiseanna breise idirdhealuithe sna héagsúlachtaí do gach gníomhaíocht sna leabhair sin. Ba cheart 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.

Bíonn an dalta ag a bhfuil riachtanais speisialta oideachais nó atá faoi mhíchumas ag brath ar an múinteoir chun a chuid foghlama a bhainistiú agus chun tacaíocht a chur ar fáil. Cinntíonn corpoideachas uilechuimsitheach go mtháíonn gach dalta muintearas i rith an cheachta. Áirítear leis sin a bheith ag mothú go bhfuil ómós dó, go bhfuil meas air mar dhuine ann féin, agus go mtháíonn sé tacaíocht agus tiomantas ó dhaoine eile. Tá sé tábhachtach timpeallacht dhearfach a chruthú agus a spreagadh agus deiseanna a thabhairt do dhaltaí sult a bhaint as gníomhaíocht choirp in éineacht le leanaí eile, ionas, amach anseo, go mbeidh siad ag gabháil do ghníomhaíocht mar bhealach chun sóisialú a dhéanamh agus a bheith lánpháirteach sa phobal.

Léiríonn gach dalta raon leathan cumas i réimse an chorpoideachais. B'fhéidir go bhfuil dalta amháin cumasach, b'fhéidir go bhfuil dalta eile tréitheach, agus b'fhéidir go bhfuil riachtanais shuntasacha ag an tríú dalta agus go dteastaíonn treoir uaidh trí chur chuige forásach córasach i leith a rannpháirtíochta agus a fhoghlama. Le linn theagasc an réimse ábhair seo á phleanáil, is tábhachtach cuimhneamh ar na buncheisteanna agus na deacrachtaí foghlama seo a leanas a bhféadfadh dalta a bheith thíos leo.

Réimse Deacrachta Féideartha	Impleachtaí don Fhoghlaim	Straitéisí Féideartha
Leibhéil aclaíochta	B'fhéidir gur gá spriocanna a leagan síos d'fhonn aclaíocht a fheabhsú.	- déan réamhaclaíocht agus druileanna gníomhacha le haghaidh cleachtadh scileanna - cinntigh go bhfuil éagsúlacht sa cheacht d'fhonn scileanna oll-luaileacha a chuimsiú; tréimhsí gearra rialta aclaíochta gach lá; cleachtaí iar-aclaíochta agus comhairliúchán le tuismitheoirí/caomhnóirí
Éisteacht agus freagairt	B'fhéidir go bhfuil deacracht ag an dalta i dtaca le cuimhne ghearrthéarmach agus achar airde.	- coinnigh an treoir simplí agus soiléir. Déanann an dalta athrá ar an treoir. - léiriú/léirithe ar an tasc; anailís bhriathartha ar an tasc; déanann an dalta an tasc; dearbhaíonn an múinteoir an tasc - bog ar aghaidh go treoir nua go rialta
Comhordú agus cothromaíocht	B'fhéidir go bhfuil deacracht ag an dalta i dtaca le scileanna mínluaileacha agus scileanna oll-luaileacha i ngach réimse snáithe.	- múin siúl oiriúnach le haghaidh scile, mar shampla, liathróid a chaitheamh agus a ghabháil, léim agus tuirlingt, cothromú - tabhair léirithe maithe amhairc - dearbhaigh dea-shamplaí agus dea-chleachtais an athuir - bain úsáid as trealamh breise chun freastal ar riachtanais an dalta, mar shampla, liathróidí níos boige, sprioc níos mó - tabhair tacaíocht fhisiciúil don dalta le linn dó scil a dhéanamh, mar shampla, léim
Feasacht ar spásúlacht agus corpfheasacht	B'fhéidir go bhfuil ceisteanna sábháilteachta i gceist don dalta maidir le cleachtaí gluaiseachta a dhéanamh.	- leag socrúithe oiriúnacha grúpa amach; cuir srian leis an limistéar gluaiseachta; cuir an dalta i mbun cluiche 'lean an treoraí', agus cleachtaí aithrise agus codarsnachta - bain úsáid as baill áirithe an choirp sna cleachtaí, mar shampla, déan cruth le huachtar an choirp
Treoshuíomh clé-deas	B'fhéidir go bhfuil sé riachtanach cleachtaí rialta a dhéanamh leis na gluaiseachtaí seo.	- bíodh síneadh/cleachtaí réamhaclaíochta san áireamh. Déanann an dalta aithris ar an méid a dhéanann a chomhscoláirí agus a mhúinteoir: Deir Ó Grádaigh; Lean an treoraí - cuir cleachtaí le trealamh san áireamh ina n-úsáidtear dhá thaobh an choirp
Iompar	Ní mór struchtúr na gceachtanna a chur chun cinn go héasca le teoracha soiléire	- leag síos gnáthaimh don rang agus an cineál iompair a bhfuiltear ag súil leis - déan cinnte de go bhfuil an dalta suite in áit oiriúnach sa rang le haghaidh na foghlama is fearr agus is féidir - seiceáil go bhfuil an dalta ag freastal trí atreisiú agus trí cheistiú - tabhair ar an dalta a bheith páirteach i léiriú más féidir - spreag an dalta agus leag tascanna a thugann deiseanna le bheith rathúil
Comhtháthú sóisialta	Coinnigh cothromaíocht chuí idir gníomhaíochtaí comhoibríocha agus gníomhaíochtaí iomaíocha. Spreag an dalta chun sult a bhaint as gníomhaíochtaí le daoine eile. Spreag suim an dalta i ngnéithe áirithe de na snáitheanna.	- cuir an dalta i ngrúpaí cuí - úsáid gníomhaíochtaí comhoibríocha taitneamhacha go rialta - tabhair spreagadh agus tabhair aitheantas as iarracht mhaith - leag síos an leibhéal cuí le haghaidh forbairt scileanna atá i gcomhréir le leibhéal cumais an dalta - leag síos spriocanna réasúnta le haghaidh gníomhaíochtaí comhoibríocha (ar bhonn aonair agus grúpa).

Curtha in oiriúint ó PE Guidelines for teachers of students with Mild General Learning Disabilities (CNM)

Más mian leat teacht ar bhreis ábhar tacaíochta i gcomhair pleanáil chuimsitheach sa seomra ranga, comhtháthú agus modheolaíochtaí teagaisc mholta, amharc ar an suíomh Idirlín a ghabhann leis an acmhainn seo: www.scoilnet.ie/pdst/phylit. Ina theannta sin, soláthraíonn an tSeirbhís Tacaíochta d'Oideachas Speisialta raon tacaíochtaí do scoileanna chuige sin agus treoirínte Corpoideachais do mhúinteoirí daltaí a bhfuil Míchumais Foghlama Ginearálta acu agus tá siad ar fáil ar www.ncca.ie.

Tosca a Imríonn Tionchar ar Theagasc na Scileanna Bunghluaiseachta

Mura bhfuil mórán spáis ann, ba cheart machnamh a dhéanamh ar áiteanna eile sa scoil a d'fhéadfaí a úsáid i gcomhair fhorbairt na hinniúlachta fisiciúla, mar shampla, seomra ranga, seomra ilfheidhme, hallaí agus an clós. Lena chois sin, ba cheart go dtabharfaí deiseanna do dhaltaí a bheith i mbun gníomhaíochtaí coirp i rith an lae scoile. Soláthraítear mórchuid gníomhaíochtaí san acmhainn seo a d'fhéadfaí a dhéanamh i spásanna beaga ag amanna éagsúla i rith an lae lasmuigh den cheacht corpoideachais, mar shampla, sosanna gluaisreachta ranga, gníomhaíochtaí clóis faoi threoir dalta, agus aistrithe chuig an scoil, ón scoil agus laistigh den scoil. I gcás na scoileanna sin ina bhfuil spás taobh istigh an-ghann ar fad, moltar sna Treoirínte do Mhúinteoirí maidir le Corpoideachas i gCuraclam na Bunscoile úsáid a bhaint as áiseanna áitiúla fearacht ionaid pobail, hallaí paróiste agus clubanna óige; comhoibriú le bunscoileanna nó le hiar-bhunscoileanna eile chun áiseanna a roinnt; níos mó ama a chaitheamh i mbun corpoideachais nuair a bhíonn an aimsir go maith; cuairt a thabhairt ar ionaid oideachais allamuigh; agus naisc a dhéanamh le heagraíochtaí spóirt nó damhsa a chuireann tacaíocht, pearsanra agus trealamh ar fáil.

Nuair a bhaintear leas as saineolas teagascóirí agus cóitseálaithe seachtracha, ba cheart don mhúinteoir a chinntiú go bhfuil siad ag cloí le plean na scoile, go bhfuil siad feachas ar riachtanais na ndaltaí aonair laistigh den rang, agus go bhfuil siad ag tacú le ról an mhúinteora i gcur i bhfeidhm an chláir inniúlachta fisiciúla seo.



Leideanna Eagrúcháin le haghaidh an Chorpoideachais

- Leag síos rialacha agus gnáthaimh shoiléire agus bí soiléir faoin méid a bhfuiltear ag súil leis ó na daltaí sa rang corpoideachais.
- Leag síos comhartha soiléir chun na daltaí a chur i ngrúpa ar mhaithe le teagasc díreach, agus bain úsáid as an gcomhartha sin i gcónaí.
- Déan ceachtanna a leagan amach le go gcothófaí rath. Roghnaigh gníomhaíochtaí cuimsitheacha a fhreastalaíonn ar riachtanais gach daltaí.
- Tabhair spreagadh i gcónaí agus tabhair aiseolas éifeachtach agus atreisiú.
- Cinntigh go gcloítear leis an uasmhéid ama i gcomhair rannpháirtíochta i ngníomhaíocht choirp sa cheacht.
- Cinntigh go mbíonn an méid is mó ama agus is féidir ar fáil le haghaidh rannpháirtíochta ach cluichí eisiaimh agus díbeartha a sheachaint.
- Ná bac le gníomhaíochtaí lena mbaineann amanna feithimh fada. Smaoinigh ar an ngníomhaíocht a eagrú faoi dhó ag an am céanna má bhíonn go leor spáis ann.
- Ba cheart go mbeadh dul chun cinn sna ceachtanna ón obair thosaigh a dhéanann dalta as féin go dtí an obair i gcomhar le páirtí agus an obair i gcomhar le grúpa beag.
- Tabhair deiseanna do na daltaí a bheith ag obair i ngrúpaí ar mhaithe le comhoibriú a fheabhsú mar ullmhúchán d'fhorbairt na himeartha foirne i gcluichí.
- Coinnigh cothromaíocht idir gníomhaíochtaí comhoibríocha agus gníomhaíochtaí iomaíocha. Is í an rannpháirtíocht an rud is tábhachtaí.
- Tá cluichí foirne beaga agus mionleaganacha de chluichí lena mbaineann rialacha athraithe oiriúnach faoi choinne ceachtanna corpoideachais.
- Spreag na daltaí chun a gcuid cluichí féin agus a gcuid gníomhaíochtaí athraithe féin a chruthú.
- Cuir an teacht ar spás, acmhainní agus pearsanra tacaíochta san áireamh tráth grúpaí daltaí a phleanáil.
- Déan plé ar dheiseanna chun an méid a fhoghlaimítear i gcorpoideachas a chleachtadh lasmuigh den seomra ranga.
- Iarr ar dhaltaí a bhfuil teicníc mhaith acu an scil a thaispeáint don chuid eile den rang.
- Tabhair deiseanna do na daltaí tús a chur leis an gcleachtadh díreach tar éis taispeántas a fheiceáil.
- Nuair atá tú ag labhairt leis an rang, cuir na daltaí ina seasamh taobh le balla nó ina gcomhthionól dlúth. Má tá an ceacht corpoideachais ar siúl taobh amuigh, labhair leis na daltaí agus do dhroim leis an ngaoth agat.
- Bain leas as cineálacha cuir chuige agus modhanna éagsúla teagaisc.
- Cuir buachaillí agus cailíní le chéile.
- Ná bíodh na grúpaí agus na foirne céanna agat i gcónaí (féach ar na moltaí thíos).



Cúrsaí Sláinte agus Sábháilteachta

- Déan scagthástáil ar na daltaí le haghaidh riochtaí nó gortuithe atá ann cheana féin.
- Déan cinnte de go bhfuil na bróga ceangailte, go bhfuil na héadaí curtha isteach agus go bhfuil an uile sheodra bainte.
- Cinntigh go bhfuil an limistéar imeartha saor ó bhacainní, ó ghuaiseacha tuisle agus ó rudaí contúirteacha.
- Cinntigh go bhfuil an limistéar imeartha a bhfuiltear ag úsáid fada go leor ar shiúl ó bhallaí agus ó throsacán feistithe eile, le go mbeidh limistéar sábháilteachta ann a ligeann do na daltaí moilliú agus stopadh nuair is gá.
- Nuair a bhíonn obair i mbeirteanna nó obair i ngrúpaí ar bun, déan cinnte de go bhfuil tréan spáis idir na grúpaí ionas nach mbuailfidh siad in éadan a chéile.
- Spreag na daltaí chun a gcuid súl a choinneáil ar oscailt agus a gceann a choinneáil in airde nuair a bhíonn siad ag gluaiseacht i limistéar imeartha dlúth.
- Cuir i gcuimhne do na páistí faoi leaisteanna sábháilte urramacha. Cinntigh nach mbeireann daltaí greim ar a chéile nó nach mbrúnn siad a chéile. Lena chois sin, cinntigh go gcuireann siad leaist ar a gcéilí comhraic ar chúl na cabhlach, idir an cromán agus an ghualainn, le lámha boga. Mínigh go soiléir do na daltaí an bealach ceart chun leaist a chur ar a chéile go sábháilte.
- Féadfaidh mórán scileanna bunghluaiseachta, scileanna gluaisluaile go háirithe, a bheith crua. Tabhair deis do na daltaí a scíth a ligean nó síneadh go rialta idir na gníomhaíochtaí.
- Ar mhaithe le cúrsaí sábháilteachta, spreag coincheap na feasachta ar spásúlacht go rialta. Iarr ar na daltaí a shamhlú go bhfuil siad taobh istigh de bholgán, agus go bpléascfaidh a mbolgán má bhuaileann siad faoi dhuine éigin eile.
- Nuair atáthar ag úsáid uirlise, déan cinnte de go bhfuil na daltaí ina seasamh píosa sábháilte ar shiúl ón mbuailteoir. Bain úsáid as cóin/marcóirí spota chun críosanna sábháilte agus críosanna buailte a aithint nuair is gá.
- Ba cheart go mbeadh na nósanna imeachta a chleachtfaí sa chás go dtarlódh timpistí le linn ceacht corpoideachais scríofa sa ráiteas sábháilteachta i bplean na scoile.



Deich Leid chun Foirne a Phiocadh sa Chorpoideachas

- **Uimhreacha:** cuir na daltaí ina seasamh go fánach agus tabhair uimhir dóibh (a haon, a dó, a trí, a ceathair, etc.) ag brath ar líon na bhfoirne atá ag teastáil.
- **Dathanna:** tabhair dath do na daltaí ar bhonn randamach; bain úsáid as an oiread dathanna a theastaíonn le haghaidh líon na bhfoirne.
- **Teicneolaíocht:** Bain leas as aip roghnaithe foirne fearacht Team Shake chun uimhreacha inmhianaithe a roghnú go randamach.
- **Ord aibítire:** cuir na daltaí ina seasamh in ord aibítire de réir céadainm; is féidir foirne a fhoroinnt dá réir sin. D'fhéadfaí an dara hainm agus sloinne a úsáid freisin ar mhaithe le héagsúlacht.
- **Grúpaí:** gluaiseann na daltaí timpeall an limistéir imeartha agus, tar éis don mhúinteoir an comhartha a dhéanamh leo, téann siad isteach i ngrúpaí triúir a luaite agus is féidir. Déan an rud céanna faoi choinne grúpaí ceathair, cúigir, etc.; imríonn na daltaí nó go mbíonn an múinteoir réidh chun líon na foirne imeartha a theastaíonn a fhógairt. B'fhéidir gurbh fhiú rial a leagan síos nach féidir le haon bheirt daltaí a bheith sa ghrúpa céanna faoi dhó.
- **Roghnaigh liathróid:** cuir mirlíní nó liathróidí daite i mála, e.g. ceithre dhath má bhíonn ceithre fhoireann ag teastáil. Cibé liathróid a phiocann dalta as an mála, is é sin an fhoireann ar a mbeidh sé.
- **Cártaí imeartha:** i gcás go bhfuil suas le ceithre fhoireann le piocadh, bain úsáid as paca cártaí agus an méid cuí cártaí i ngach dath. Cibé cárta a phiocann dalta go randamach, is é sin an fhoireann ar a mbeidh sé.
- **Líne bhreithlae:** cuir na daltaí ina seasamh de réir a lae breithe; is féidir foirne a fhoroinnt dá réir sin.
- **Tréithe den chineál céanna:** cuir na daltaí i ngrúpaí de réir dhath a ngruaige, dhath a súl, caitheamh aimsire, etc.
- **Sórtáil de réir airde:** aimsíonn na daltaí páirtí a bhfuil siad ar comhairde leis agus suíonn siad le chéile. Seasann duine den bheirt daltaí ansin, agus roinntear na daltaí ina dhá bhfoireann. Is féidir an cleachtadh úsáideach sin, ina roinntear daltaí ina dhá bhfoireann, a dhéanamh de réir méid lámh, méid bróg, dath súl, etc.

Cairt Seomra Ranga don Inniúlacht Fhisiciúil

D'fhéadfaí an chairt a leanas a úsáid sa seomra ranga chun an fhoghlaim faoi inniúlacht fhisiciúil a atreisiú, agus chun a bheith mar ghuth an dalta i dtaca le cuspóirí fadtéarmacha na hinniúlachta fhisiciúla a dhíríonn ar dhearcadh, ar iompar, ar spreagadh agus ar fhéin-éifeachtúlacht. Cuir ceisteanna éagsúla le linn na scoilbhliana, macasamhail na gceann thíos, ar mhaithe le ráitis a mhealladh ó na daltaí agus déan iad a thaifeadadh ar chairt bheo sa seomra ranga. Tá sé mar aidhm ag an gcineál seo cairte smaointeoireacht na ndaltaí a chur in iúl go físiúil. Déan athbhreithniú ar an gcairt ó thráth go chéile de réir mar a fhoghlaimíonn na daltaí scileanna nua agus de réir mar a chuireann siad a léirthuiscint iomlán don inniúlacht fhisiciúil chun cinn. Cuir an méid a fhoghlaimíonn na daltaí i gceachtanna corpoideachais san áireamh i réimsí curaclaim eile ach iarraidh orthu na ráitis a thugtar i gcaitheamh na bliana a úsáid mar phointí fócais le haghaidh plé, scéalaíochta nó scríbhneoireacht chruthaitheach. Ag brath ar an leibhéal ranga, d'fhéadfaí líníochtaí agus iontrálacha dialainne na ndaltaí a chur leis na ráitis ar Bhalla na hInniúlachta Fhisiciúla.

Physical Literacy



Cothromú**Léim****Rith****Sleaschéimeanna****Caitheamh**

Tá gníomhaíocht fhisiciúil thar a bheith tábhachtach d'fhonn ár gcorp a choinneáil sláintiúil.

Nuair a bhím gníomhach coinním mo chorp sláintiúil.

Tá gníomhaíocht choirp/corpoideachas spraíúil agus taitneamhach.

Tig liom a bheith rathúil le linn ranganna corpoideachais

Táim go maith i mbun gníomhaíocht choirp.

Mothaím go maith i ndiaidh gníomhaíocht choirp a dhéanamh.

Is deas liom a bheith ag preabadh ar aon chos amháin agus mothaím go maith le linn an scil sin a chleachtadh.

Sílím gur féidir liom feabhas a chur ar mo chothromú ar aon chos amháin don tseachtain seo chugainn.

Eolas agus Tuiscint

- **Cén fáth a bhfuil gníomhaíocht choirp tábhachtach?**
Tá gníomhaíocht choirp thar a bheith tábhachtach d'fhonn ár gcorp a choinneáil sláintiúil.
- **An gcaithfidh gach duine gluaiseacht ar an mbealach céanna?**
Ba cheart do gach duine gluaiseacht, ach ní chaithfidimid uile gluaiseacht ar an mbealach céanna.
- **Cad iad na buntáistí sláinte a bhaineann le gníomhaíocht choirp?**
Gluaiseann mo chuid matán nuair a bhím gníomhach agus tá sé sin an-mhaith chun iad a choinneáil sláintiúil. Corruair tar éis gníomhaíochtaí a dhéanamh, is maith an rud é dom a bheith beagán as anáil.
- **Cad a tharlaíonn do mo chorp nuair a bhím gníomhach? Cad a chiallaíonn sé sin? Cad iad na buntáistí a bhaineann leis sin? Cad iad na baill choirp a dtéann gluaiseacht i bhfeidhm orthu?**
Buaileann mo chroí níos tapa nuair a bhím gníomhach agus is maith an rud é sin chun mo chorp a choinneáil sláintiúil. Análaíonn mo scamhóga níos tapa nuair a bhím gníomhach agus is maith an rud é sin chun mo chorp a choinneáil sláintiúil.
Éiríonn mo chorp te agus bím ag cur allais píosa nuair a bhím gníomhach agus is maith an rud é sin chun mo chorp a choinneáil sláintiúil.
- **Cé mhéad ama ba cheart dom a chaitheamh i mbun gníomhaíocht choirp gach lá? Cén chuma ba cheart a bheith air sin? Cad a tharlóidh do mo chorp?**
Ba cheart dom 60 nóiméad ar a laghad a chaitheamh i mbun gníomhaíocht choirp gach lá agus ba cheart go n-éireoinn te, go mbuailfeadh mo chroí ní ba thapa agus go n-análódh mo scamhóga ní ba thapa.
- **Cad a tharlóidh má leanaim orm i mbun gníomhaíocht choirp?**
Má dhéanaim iarracht i gcónaí, éireoidh mé níos fearr ag na gluaiseachtaí difriúla.
Nuair a fhoghlaiméoidh mé conas scileanna éagsúla a dhéanamh, éireoidh mé níos fearr fós ag imirt cluichí agus ag déanamh gníomhaíochtaí coirp.
- **Déan machnamh ar na scileanna atá foghlamtha agat le himeacht ama.**
Bhí deacrachtaí agam leis an rith agus leis an scipeáil ag tús na ranganna corpoideachais. Ach tar éis an ranga corpoideachais seo, tá a fhios agam go bhfuilim ag éirí níos fearr.

Spreagadh agus Muinín

- **Cén fáth ar cheart dom cinneadh a dhéanamh a bheith gníomhach? Cén fáth ar cheart dom páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp/i gcorpoideachas?**
Coinním mo chorp sláintiúil nuair a bhím gníomhach.
Tá gníomhaíocht choirp/corpoideachas spraíúil agus taitneamhach.
Táim go maith i mbun gníomhaíocht choirp.
Tig liom a bheith rathúil sa rang corpoideachais.
- **Cén chaoi a motháíonn tú i ndiaidh gníomhaíocht choirp?**
Motháim go maith i ndiaidh gníomhaíocht choirp a dhéanamh.
Taitníonn sé liom a bheith ag preabadh ar aon chos amháin agus motháim go maith tar éis an scil sin a dhéanamh.
- **Conas is féidir liom éirí níos fearr? Cad is féidir liom a dhéanamh?**
Sílim gur féidir liom feabhas a chur ar mo chothromú ar aon chos amháin don tseachtain seo chugainn.

Deiseanna chun Dul i mBun Gníomhaíochtaí Fisiciúla ar Feadh an tSaoil

- **Cé a theastaíonn uaim chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp?**
Tig liom gníomhaíocht choirp a dhéanamh i m'aonar.
Tig liom gníomhaíocht choirp a dhéanamh le cara amháin nó leis an dúrud cairde.
Tig liom gníomhaíocht choirp a dhéanamh le mo mhuintir.
- **Cad is féidir liom a dhéanamh?**
Is féidir liom neart cluichí difriúla a imirt nuair a bhím gníomhach go fisiciúil.
Tig liom cuid mhór gníomhaíochtaí coirp a dhéanamh.
Is féidir liom gníomhaíochtaí fisiciúla a dhéanamh sa bhaile, ar scoil, agus i mo chomharsanacht.
Taitníonn sé le mo mháthair agus m'athair an madra a thabhairt amach ag siúl agus is maith liom dul in éineacht leo corruair.
- **Conas is féidir liom mé féin agus daoine eile a spreagadh chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp?**
Ní gá dom mé féin a chur i gcomparáid le daoine eile; níl le déanamh ach breathnú ar an méid a bhí mé in ann a dhéanamh roimhe seo.
Tig liomsa mo chuid chairde a spreagadh i mbun gníomhaíocht choirp agus tig leosan mise a spreagadh.

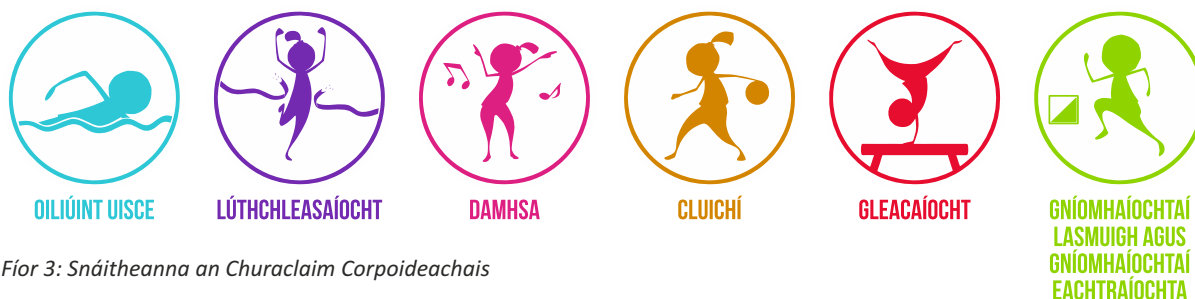
Ag Pleanáil do Scileanna Bunghluaiseachta sa Chorpoideachas

Tugtar tacaíocht sa rannán seo do mhúinteoirí chun an soláthar corpoideachais agus seach-churaclaim a phleanáil agus a leagan amach d'fhonn go dtabharfaí an oiread deiseanna agus is féidir do dhaltaí a n-inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt. Cuir tús leis an bpróiseas pleanála ach an snáithe cuí a roghnú de réir phlean na scoile. Ina dhiaidh sin, ullmhaigh ceacht ar an snáithe sin a dhíríonn ar scil bhunghluaiseachta ar leith. Ar an mbealach sin, féadfaidh an múinteoir an tairbhe is fearr is féidir a bhaint as forbairt scileanna bunghluaiseachta mar chuid de sholáthar chlár leathan agus cothrom corpoideachais.

Nithe le cur san áireamh tráth clár corpoideachais a chur i bhfeidhm:

- a thábhachtaí atá sé taitneamh agus spraoi a bhaint as
- go nglacadh na leanaí uile oiread páirte ann agus is féidir
- forbairt scileanna agus tuisceana
- cothromaíocht idir gníomhaíochtaí iomaíocha agus gníomhaíochtaí neamhiomaíocha
- cothromaíocht idir gníomhaíochtaí teagmhála agus gníomhaíochtaí gan teagmháil
- deiseanna gnóthachtála a thabhairt don uile leanbh
- gníomhaíochtaí a chur ar fáil a oireann do chailíní agus do bhuachaillí araon.⁹

Ar mhaithe le háisiúlacht, tá na dathanna agus na deilbhíní a chuireann snáitheanna an churaclaim corpoideachais in iúl i bhFíor 3 thíos in úsáid ar fud na hacmhainne.



Fíor 3: Snáitheanna an Churaclaim Corpoideachais

San am i láthair, moltar uair an chloig a chaitheamh i mbun corpoideachais sa bhunscoil in aghaidh na seachtaine. Féadfaidh na scoileanna rang amháin a mhaireann seasca nóiméad nó dhá rang a mhaireann tríocha nóiméad an ceann a leagan síos. Lena chois sin, is féidir am curaclaim lánroghnach a chur i leataobh don chorpóideachas. Tugann sé sin solúbthacht don mhúinteoir agus don scoil chun freastal ar chúinsí nó riachtanais éagsúla scoile, agus ar inniúlachtaí agus ábaltachtaí difriúla na ndaltaí.

Caithfear machnamh a dhéanamh ar an méid ama a chaithefear le snáitheanna éagsúla an chorpóideachais le linn na scoilbhliana agus ní mór teacht ar chomhaontú faoi sin sa scoil uile. D'fhéadfaí tréimhsí éagsúla a leagan síos ina ndíreofaí ar gach snáithe d'fhonn dul chun cinn agus leanúnachas a chinntiú ar fud na leibhéal ranga. Féadtar snáithe nó cuid de shnáithe a thabhairt chun críche san achar ama seo. Tugtar breac-chuntas in Corpoideachas: Treoirínte do Mhúinteoirí (lgh 31-35) ar chúinsí eile i dtaca leis na hamanna cuí do na snáitheanna. Tugtar breac-chuntas ar amchlár samplach i dTábla 1. Níl sé i gceist go mbeadh an t-amchlár sin saintreorach.

Tábla 1: Amchlár Bliantúil Samplach don Chorpóideachas

Meán Fómhair	Deireadh Fómhair	Samhain	Nollaig	Eanáir
Gníomhaíochtaí Lasmuigh agus Gníomhaíochtaí Eachtraíochta	Lúthchleasaíocht	Damhsa	Gleacaíocht	Gleacaíocht
Feabhra	Márta	Aibreán	Bealtaine	Meitheamh
Damhsa	Cluichí	Cluichí	Gníomhaíochtaí Lasmuigh agus Gníomhaíochtaí Eachtraíochta	Lúthchleasaíocht
← Oiliúint Uisce →				

⁹Primary School Physical Education Curriculum (1999).

Tá sé tábhachtach raon scileanna gluaisluaile, cobhsaíochta agus láimhsithe a mhúineadh thar na snáitheanna ar feadh na bliana. Ba cheart 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. Tugtar breac-chuntas i dTábla 2 ar na scileanna bunghluaiseachta a d'fhéadfadh a bheith an-oiriúnach don teagasc i ngach ceann de na snáitheanna corpoideachais. Is chun críocha léiriúcháin amháin é an tábla seo agus níl sé i gceist go mbeadh sé eisiach, toisc go bhféadfaí roinnt scileanna bunghluaiseachta a leabú ar fud gach ceann de na snáitheanna.

Tábla 2: Féidearthachtaí i dtaobh Scileanna Bunghluaiseachta sna Snáitheanna Corpoideachais

Scil Bhunghluaiseachta		Snáithe Corpoideachais					
		Lúthchleasaíocht	Cluichí	Damhsa	Oiliúint Uisce	Gníomhaíochtaí Lasmuigh agus Gníomhaíochtaí Eachtraíochta	Gleacaíocht
Gluaisluaile	Siúl	✓		✓		✓	
	Rith	✓	✓			✓	
	Preabadh	✓		✓			✓
	Scipeáil	✓		✓			✓
	Léim (<i>airde</i>)	✓	✓	✓	✓		✓
	Léim (<i>fad</i>)	✓	✓	✓			✓
	Seachaint		✓				
	Sleaschéimeanna		✓				
Cobhsaíochta	Cothromú		✓	✓	✓	✓	✓
	Tuirlingt	✓	✓	✓			✓
Láimhsithe	Gabháil		✓				✓
	Caitheamh	✓	✓				✓
	Ciceáil		✓		✓		
	Bualadh leis an lámh		✓				
	Bualadh le huirlis		✓				

Nuair atá aonad oibre á phleanáil ina ndírítear ar scil bhunghluaiseachta ar leith, tá sé riachtanach céim forbartha reatha an dalta a shainaithint. Tar éis cinneadh a dhéanamh faoi cad agus cathain ba cheart don dalta foghlaim, is tábhachtach a chur san áireamh go bhfuil baint ag aois le forbairt scileanna gluaisleachta ach nach bhfuil an fhorbairt sin ag brath ar aois in aon chor. Ní fhorbraítear scileanna bunghluaiseachta in ord uilíoch a bhíonn socraithe roimh ré agus go mbeidh éagsúlacht mhór i gceist ag brath ar an dalta, ag brath ar a ráta fáis, ar a aibíocht, a inscne, ar imthosca comhshaoil, ar leibhéil chleachtaidh agus ar an treoir a fhaightear. Mar gheall ar an méid ama a thógann sé chun máistreacht a fháil ar aon

scil bhunghluaiseachta amháin, beidh sé den riachtanas comhoibriú le múinteoirí a mhúin an rang roimhe seo chun cur leis an bhforbairt reatha. Is tábhachtach freisin córas cumarsáide dhá bhealach a chothú idir na príomhpháirtithe a bhfuil baint acu le taithí ghníomhaíochta coirp an dalta, e.g. na daltaí, na múinteoirí, na cóitseálaithe, agus na tuismitheoirí. Is féidir an comhoibriú sin a chur san áireamh i bpróiseas pleanála na scoile uile. Tá an raon aoise is fearr chun scileanna bunghluaiseachta a fhorbairt ag teacht leis na blianta bunscoile. Tugtar breac-chuntas i dTábla 3 ar na céimeanna forbartha agus dul chun cinn a bhfuiltear ag súil leo maidir le scileanna bunghluaiseachta.

Tábla 3: Scileanna Bunghluaiseachta – Dul chun Cinn Forbartha

Scileanna Bunghluaiseachta - Dul chun Cinn Forbartha	N.Shó. & N.Shin.		R1 & R2		R3 & R4		R5 & R6	
	5bl.	6bl.	7mbl.	8mbl.	9mbl.	10mbl.	11bl.	12bl.
Gluaisluaile								
Siúl	Fo	Fo	M	M	M	M	M	M
Rith	Fo	Fo	M	M	M	M	M	M
Preabadh	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Scipeáil	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Léim (<i>airde</i>)	Fo	Fo	M	M	M	M	M	M
Léim (<i>fad</i>)	Fo	Fo	M	M	M	M	M	M
Seachaint	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Sleaschéimeanna	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Cobhsaíocta								
Cothromú	Fo	Fo	M	M	M	M	M	M
Tuirlingt	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Láimhsithe								
Gabháil	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Caitheamh	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Ciceáil	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M	M
Bualadh leis an lámh	/	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M
Bualadh le huirlis	/	Fi	Fo	Fo	M	M	M	M

Eochair

Fi: An chéim fiosraithe

Fo: An chéim forbartha

M: An chéim mháistreachta

Tugtar breac-chuntas sna leathanaigh a leanas ar chuir chuige a mholtar chun inniúlacht fhisiciúil a chur i bhfeidhm i gceacht corpoideachais, lena n-áirítear:

- ceacht corpoideachais a leagan amach
- seicliosta le haghaidh pleanáil ceachtanna
- plean ceachta samplach
- Noda fócais don Inniúlacht Fhisiciúil

Ceacht Corpoideachais a Leagan Amach

Réamhrá

1. Abair an toradh foghlama atá beartaithe don rang ag an tús. Déan cinnte de go bhfuil nasc idir an toradh sin agus an scil bhunghluaiseachta atá faoi chaibidil.
2. Cuir dhá phointe teagaisc ar a mhéad don scil bhunghluaiseachta in aghaidh an cheachta i láthair.
3. Más gá, téigh siar go gasta agus go gonta ar an méid a foghlaimíodh roimhe seo i dtaca leis an scil.

Réamhaclaíocht:

- Nasc an ghníomhaíocht seo leis an scil bhunghluaiseachta atá faoi chaibidil más féidir.

An Príomhábhar:

- Cuir ábhar curaclaim an cheachta i láthair de réir do phlean corpoideachais agus cuir dhá phointe teagaisc den scil bhunghluaiseachta san áireamh más cuí. Níor cheart díriú ar an scil bhunghluaiseachta atá faoi chaibidil amháin sa rang corpoideachais.

Forbairt:

Smaoinigh ar chur chuige teagaisc a úsáid amhail an cur chuige Uile-Páirt-Uile (tá cineálacha cur chuige eile le fáil in Corpoideachas: Treoirínte do Mhúinteoirí):

- Tar éis na pointí teagaisc a chur i láthair, cuir cluiche nó gníomhaíocht ábhartha ar siúl (uile).
- Stad an ghníomhaíocht agus múin ceann amháin nó dhá cheann de phríomh-mhíreanna na scile bhunghluaiseachta ar leithlis (páirt). Tabhair am do na daltaí a machnamh a dhéanamh.
- Cuir an cluiche nó an ghníomhaíocht ar siúl arís leis an scil a chleachtadh i bhfíorchás ina dteastaíonn sí (uile).

Nóta: Thiocfadh le deiseanna teacht aníos don mhúinteoir chun tacaíocht a thabhairt do dhaltáí aonair trí cheistiúchán agus aiseolas éifeachtach.

Conclúid:

- Déan achoimre ar an bhfoghlaim.
- Smaoinigh ar sheicliostaí ceistiúcháin éifeachtaigh nó piarbhreathnóireacht dalta a chur san áireamh.
- D'fhéadfadh sé seo a bheith ina am maith chun obair baile a thabhairt nó chun sprioc a leagan amach don chéad rang corpoideachais eile.

Seicliosta le haghaidh Pleanáil Ceachtanna

Réamhrá - an méid a fhoghlaimíodh inniu	☐
Réamhaclaíocht	☐
Déan dhá phointe teagaisc den scil bhunghluaiseachta a thaispeáint agus a chleachtadh	☐
Imir an ghníomhaíocht/cluiche gaolmhar	☐
Déan an scil bhunghluaiseachta a chleachtadh aisti féin	☐
Cuir an ghníomhaíocht nó an cluiche ar siúl arís agus leag béim úr ar an scil bhunghluaiseachta	☐
Tabhair aiseolas le linn na gníomhaíochta go rialta	☐
Tabhair deis do na daltaí measúnú a dhéanamh	☐

Conclúid:

- *An méid a d'fhoghlaimíomar inniu (an teachtaireacht le tabhairt abhaile)*
- *Cad a thaitin leat faoin lá inniu?*
- *Cad ba mhaith leat a dhéanamh arís?*

Plean Ceachta Samplach

Leibhéal Ranga:	Rang a hAon/Rang a Dó	
Snáithe: Cluichí	Snáithaonad: Seoladh, glacadh agus taisteal	Snáithaonad: Cluichí a cheapadh agus a imirt
Cuspóirí Curaclaim:	Ba cheart go gcuirfí ar chumas an linbh: - Scileanna a úsáideadh roimhe sin a chleachtadh - Scileanna láimhsithe na liathróide a fhorbairt agus a chleachtadh	Ba cheart go gcuirfí ar chumas an linbh: - Cluichí a cheapadh agus a fhorbairt, i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga - Leaganacha foirne beaga (mionleaganacha) de chluichí a imirt
Torthaí Foghlama:	- Foghlaim dhá phointe teagaisc nua don ghabháil. - Aithin a thábhachtaí atá gabháil i mórán cluichí. - Déan machnamh ar phointí teagaisc na gabhála a bhfuil an dalta go maith acu. - Aithin na pointí teagaisc a bhfuil cleachtadh breise le déanamh orthu.	
Scil Bhunghluaiseachta:	Láimhsithe - Gabháil	
Acmhainní:	Cóin, pónaireáin, liathróidí leadóige, liathróidí cispheile, seicliostaí piarbhreathnóireachta, cláir fáiscithe, pinn luaidhe.	

Réamhrá

- An Toradh Foghlama atá Beartaithe:** Inniu táimid faoi choinne ár gcuid scileanna maidir le láimhsiú na liathróide a chleachtadh i mórán cluichí difriúla. Tabharfaimid aird ar leith ar ghabháil. Is iomaí cluiche a mbíonn gabháil iontu. An bhfuil cuid de na cluichí sin ar eolas ag aon duine?
- Cuir Pointí Teagaisc I Láthair:** (i) Díreimid ar ár lámha a shíneadh i dtreo an ruda. An féidir le duine ar bith an chaoi a ndéantar é sin a thaispeáint dom? Taispeáin do na daltaí an chaoi a ndéantar é.
(ii) Díreimid freisin ar ár lámha agus ár méara a scaoileadh agus a chinntiú go bhfuil siad cuachta beagán nuair a gheobhaimid an rud. An féidir le duine ar bith an chaoi a ndéantar é sin a thaispeáint dom? Taispeáin do na daltaí an chaoi a ndéantar é.
- Téigh Siar ar an Méid a Foghlaimíodh Roimhe Seo:** Déan achoimre ar an méid a foghlaimíodh sa cheacht roimhe seo. An féidir le haon duine cuimhneamh ar rud a d'fhoghlaimíomar an tseachtain seo caite a chuideoidh linn nuair a bhímid ag gabháil? (A. Coinnímid ár súile ar an rud i rith na gabhála. B. Bogfaimid ár gcosa ionas go bhfuilimid díreach i mbealach an ruda.)

Réamhaclaíocht:

Grian agus Oighear:

- Iarr ar bheirt daltaí a bheith mar an ghrian agus tabhair pónaireán buí an duine dóibh.
- Iarr ar bheirt daltaí eile a bheith mar choinlíní reo agus tabhair pónaireán gorm an duine dóibh siúd.
- Caithfidh na coinlíní reo dul sa tóir ar na daltaí eile agus iarracht a dhéanamh leaist a chur orthu ach teagmháil leo leis an bpónaireán gorm. Má chuirtear leaist orthu, caithfidh na daltaí reo (seasamh in áit na mbonn).
- Ní féidir le dalta scaoileadh ach amháin má ghabhann an dalta reoite pónaireán buí a chaitheann an ghrian leis. Is é an dalta a scaoiltear an ghrian anois agus leanann an cluiche ar aghaidh.

An Príomhábhar:

Caitheamh agus gabháil leo féin

- Tabhair pónaireán do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha.
- Iarr ar na daltaí an pónaireán a chaitheamh in airde agus é a ghabháil leis an dá lámh.
- Spreag na daltaí chun a súile a choinneáil ar an bpónaireán i rith na gabhála (mar a cleachtadh sa cheacht roimhe seo).
- Iarr ar na daltaí siúl timpeall an limistéir le linn dóibh a bheith ag gabháil, agus iarracht a dhéanamh é a ghabháil deich n-uaire as a chéile. Is deis iontach é seo le dul siar ar ghluaiseacht ár gcos ionas go bhfuilimid díreach i mbealach an phónaireáin agus sinn ag gabháil.

Caitheamh agus gabháil I mbeirteanna

- Tabhair liathróid leadóige do gach beirt (A agus B). Iarr ar gach beirt dóthain spáis a fháil sa limistéar imeartha agus scaradh amach le go mbeidh siad píosa maith ar shiúl óna chéile.
- Bíonn an liathróid ag dalta A ag an tús agus caitheann sé í le dalta B.
- Caithfidh dalta B rith isteach i mbealach na liathróide agus í a ghabháil lena dhá lámh. **Spreag gach dalta chun síneadh i dtreo na liathróide d'fhonn í a ghabháil.**
- Caitheann dalta B an liathróid le dalta A ansin ionas gur féidir leis-sean iarracht a dhéanamh í a ghabháil.
- Stop an ghníomhaíocht agus iarr ar na daltaí cruinniú le chéile. Pléigh cén fáth a bhfuil sé tábhachtach síneadh i dtreo na liathróide le linn na gabhála. Cuir an dara pointe teagaisc i láthair - **na lámha agus na méara a scaoileadh agus cinntiú go bhfuil siad cuachta beagán nuair a gheofar an liathróid leadóige.**
- Iarr ar bheirt daltaí an pointe teagaisc seo a thaispeáint.
- Iarr ar na daltaí filladh ar a limistéar imeartha agus aghaidh a thabhairt ar chúig ghabháil eile; caithfidh siad síneadh i dtreo na liathróide le linn na gabhála agus a lámha a scaoileadh.

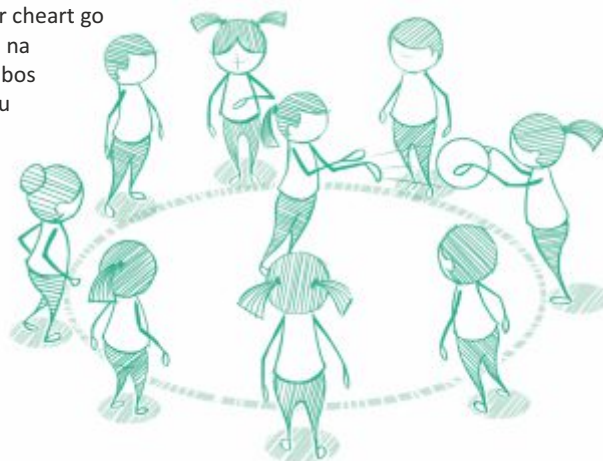
Forbairt (an Cur Chuige Uile-Páirt-Uile):

Uile: Crom agus Ceap

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

Páirt: Díriú ar an síneadh i dtreo na liathróide, agus díriú ar ár lámha agus ár méara a scaoileadh agus cinntiú go bhfuil siad cuachta beagán nuair a gheobhaimid an rud.

- Stop an ghníomhaíocht agus téigh siar ar phointí teagaisc an lae inniu.
- Iarr ar dhalta amháin liathróid chispheile a chaitheamh leat. Taispeáin do na daltaí an chaoi a síntear i dtreo na liathróide agus cinntiú go bhfuil na méara agus na lámha scaoilte agus cuachta le linn na gabhála.
- Taispeáin bos do láimhe do na daltaí agus mínigh dóibh nár cheart go dteagmhódh an chuid seo den lámh leis an liathróid le linn na gabhála. Iarr ar na daltaí a shamhlú gur phéinteáil siad a mbos le péint bhuí ghlé. Tabhair liathróid do gach beirt. Iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha leis an ngabháil a chleachtadh agus cinntiú nach dtéann péint ar bith ar an liathróid. Tabhair dhá nóiméad dóibh le haghaidh an chleachtaidh. Cuir i gcuimhne do na daltaí a méara a choinneáil bog agus scaoilte le linn na gabhála.
- Iarr ar na daltaí cruinniú le chéile arís. Iarr orthu an scil a chleacht siad a mhíniú agus iarr orthu an méid a thug siad faoi deara faoin scil a phlé.



Uile: Crom agus Ceap

Cuir tús leis an gcluiche arís ach déan an t-athrú seo a leanas

- Iarr ar bheirt daltaí dul isteach i lár an chiorcail.
- Fanann na daltaí eile ina seasamh i rith an chluiche agus díríonn siad ar phointí teagaisc an cheaptha.
- Tosaíonn an bheirt daltaí ag an am céanna.
- Is é aidhm an chluiche go mbéarfadh liathróid amháin ar an liathróid eile.

Conclúid:

Achoimre:

Déan achoimre ar phointí teagaisc an cheaptha:

1. Coinnímid ár súile ar an rud i rith na gabhála
2. Gluaisimid ár gcosa ionas go mbeimid díreach i mbealach an ruda.
3. Sínimid ár lámha i dtreo an ruda.
4. Scaoilimid ár lámha agus ár méara agus cinntimid go bhfuil siad cuachta beagán nuair a ghabhaimid an rud.

Deis le haghaidh Measúnú agus Aiseolais:

Tabhair seicliosta piarbhreathnóireachta do gach dalta agus roinn an rang ina ghrúpaí triúir (A, B agus C).

1. Tosaíonn A agus B ach an liathróid a chaitheamh agus a ghabháil. Breathnaíonn C ar A.
2. Leanann B agus C ar aghaidh ag caitheamh agus ag gabháil na liathróide. Breathnaíonn A ar B.
3. Leanann C agus A ar aghaidh ag caitheamh agus ag gabháil na liathróide. Breathnaíonn B ar C.

Téitear ar ais go dtí an rang. Lig do gach dalta aiseolas a thabhairt don dalta a raibh sé ag breathnú air. Iarr ar na daltaí a chur in iúl cén pointe teagaisc a mbeidh siad ag plé leis, dar leo, sa chéad cheacht corpoideachais eile bunaithe ar a seicliosta, i.e. ag lúbadh a n-uillinneacha le linn na gabhála.

Obair Baile:

- Tarraing pictiúr de shuíomh do láimhe gabhála i do dhialann corpoideachais.
- Déan cleachtadh ar ghabháil sa bhaile le teidí nó liathróid.

Tá gearrthóg físe den cheacht seo ar fáil ar líne ar www.pdst.ie/physlit and www.scoilnet.ie/pdst/physlit



Acmhainní agus uirlisí pleanála ar líne

Tá tuilleadh treoirlínte agus faisnéise maidir leis an méid seo a leanas ar fáil ar líne ar www.pdst.ie/physlit

- Treoirlínte maidir le pleanáil do chorpoideachas sa scoil uile
- Teimpléid le haghaidh athbhreithniú ar sholáthar corpoideachais d'Fhéinmheastóireacht Scoile ar chorpoideachas
- Achoimre ar aidhmeanna agus cuspóirí ginearálta an churaclaim corpoideachais
- Moltaí le haghaidh socrú amhláir - cathain ba cheart gach snáithe a theagasc
- Eiseamláirí de theimpléid phleanála chun scileanna bunghluaiseachta a mhapáil ar fud phlean corpoideachais an ranga/na scoile uile
- Teimpléid phleanála bhána chun scileanna bunghluaiseachta a mhapáil ar fud phlean corpoideachais an ranga/na scoile uile
- Nascadh an chorpoideachais leis an gcuraclam ar fad
- Foghlaim Chomhtháite Ábhar agus Teangacha (FCÁT) sa Chorpoideachas
- Cleachtais shábháilte i gceachtanna corpoideachais

Pleanáil do mhúinteoirí daltaí a bhfuil Riachtanais Speisialta Oideachais acu

- Pleanáil do dhaltaí faoi Mhíchumas Ginearálta Foghlama
- Teagasc idirdhealaithe
- Pleanáil do mhúinteoirí daltaí sárchumasacha
- Pleanáil do mhúinteoirí daltaí faoi mhíchumas coirp
- Roth an Chuimsithe
- Prionsabal TREE
- Pleanáil ceachtanna

Eiseamláirí pleanála

- Damhsa
- Gleacaíocht
- Lúthchleasaíocht
- Cluichí
- Gníomhaíochtaí Lasmuigh agus Gníomhaíochtaí Eachtraíochta
- Pleananna ceachta mionathraithe do leanaí a bhfuil míchumas coirp nó riachtanas speisialta oideachais acu
 - Damhsa
 - Gleacaíocht
 - Lúthchleasaíocht
 - Cluichí
 - Gníomhaíochtaí Lasmuigh agus Gníomhaíochtaí Eachtraíochta



Measúnú ar Scileanna Bunghluaiseachta sa Chorpoideachas

Baineann tábhacht le breathnóireacht an mhúinteora agus le soláthar aiseolais éifeachtaigh sa mheasúnú ar scileanna bunghluaiseachta.

Breathnóireacht an Mhúinteora

Féadfaidh an méid a dtugtar breac-chuntas air i bhFíor 4 tacú leis an múinteoir ina chuid breathnóireachta ar ghluaiseacht.

Nithe le Cur san Áireamh le linn Breathnóireachta ar Ghluaiseacht

Ionad breathnóireachta

Amharc ón tosach, an taobh, nó taobh thiar. Roghnaigh an modh is oiriúnaí le tú fhéin a chur ar an eolas agus anailís/aiseolas éifeachtach a thabhairt.

Líon uair ag breathnú

Ba chóir an taispeántas a dhéanamh arís is arís lena phointí teagaisc a mheas ina aonar.

Úsáid acmhainní

Déan tagairt lena hacmhainní a aithníonn na céimeanna forbartha.

Representative observations

Seans nach mbeidh sé sodhéanta na daltaí uilig a mheas. Moltar samplaí ionadaíoch a thógáil ó ghrúpaí le chumas éagsúil. M.sh. grúpaí difriúla ó thaobh ábaltacht.

Fíor 4: Nithe le Cur san Áireamh le linn Breathnóireachta ar Ghluaiseacht

Aiseolas Éifeachtach

Braitheann corpoideachas, dála ábhar eile, ar chumas an mhúinteora an teagasc a oiriúnú bunaithe ar dhul chun cinn an dalta lena chinntiú go bhfaighfear máistreacht ar ghluaiseacht. Níor cheart go ndéanfaí liosta de bhotúin an dalta san aiseolas. Ina áit sin, ba cheart go dtabharfaí spreagadh don dalta a dhícheall a dhéanamh chun inniúlacht agus máistreacht a fháil ar an scil. Ba cheart go gcuirfeadh an t-aiseolas a thugtar le heolas iomlán an dalta ar fheidhmíocht. Mar thoradh air sin, beidh an dalta in ann tagairt chinéistíseach a bhunú don ghluaiseacht cheart.

Féadtar aiseolas a thabhairt ar shlite éagsúla, lena n-áirítear:

- *Ó bhéal*: Tig leis an múinteoir na hathruithe nach mór a dhéanamh a insint don dalta.
- *Taispeántas*: Féadfaidh an múinteoir nó leanbh inniúil an chuma atá ar an scil a thaispeáint.
- *Teicneolaíocht*: Is féidir leas a bhaint as físeán - féadtar físeán ar líne den taispeántas a thaispeáint don dalta nó féadtar físeán baile de leanbh sa scoil, a bhfuil máistreacht ar an scil á léiriú aige go soiléir, a thaispeáint dó.
- *An ghluaiseacht a threorú*: Is féidir an scil a bhriseadh síos go fisiciúil agus gluaiseacht an dalta a threorú. Is bealach éifeachtach é sin freisin leis an gcaoi a motháíonn an ghluaiseacht a thaispeáint don leanbh.

1

Na Slata Tomhais

Ba chóir na critéir rathúla a roinnt leis an dalta. Ní mór go mbeadh an eolas oiriúnach don dalta ó thaobh cumas foghlama. Bheadh sé fíordheacair na sé phointí teagaisc a fhoghlaim i mbabhta amháin. Dá bhrí sin caithfidh go mbeadh an eolas soláimhsithe agus ábhartha.

2

Measúnú

Cur suíomh ar fáil chun obair na bpáistí a mheas go minic. Is féidir an measúnú a éascú tríd breathnóireacht an mhúinteora agus/nó úsáid a bhaint as piarbheathnóireacht agus féinmheastóireacht na daltaí.

3

Deiseanna Cleachtaí

Cinntigh go fhaigheann na daltaí deiseanna cleachtaí le linn ceachtanna corpoideachais agus ar i rith an lae.

4

Ceistiú éifeachtach

Ceistigh na daltaí go héifeachtach le cinntiú eolas agus tuiscint na daltaí faoin scil atá siad ag tabhairt faoi.

Fíor 5: Nithe le Cur san Áireamh tráth Aiseolas Éifeachtach a Thabhairt

Uirlisí Measúnaithe

Féadfaidh na huirlisí measúnaithe seo a leanas tacú leis an múinteoir foghlaim an dalta a fheabhsú ach úsáid a bhaint as na sonraí chun bonn eolais a chur faoin teagasc agus faoin bhfoghlaim:

- seicliostaí an mhúinteora
- seicliostaí piarbhreathnóireachta
- próifíl measúnaithe aonair
- féinmheasúnú.

Tá sraith teimpléid mheasúnaithe ar líne ar www.scoilnet.ie/pdst/physlit



Seicliostaí an Mhúinteora:

- Tacaíonn seicliostaí an mhúinteora le forbairt na straitéisí measúnaithe ar leibhéal an dalta aonair, ar leibhéal an ranga, agus ar leibhéal na scoile uile. Léirítear pointí teagaisc don uile scil sna grianghraif. Ina theannta sin, tugtar deiseanna le haghaidh mhachnamh an mhúinteora agus an dalta.
- De ghnáth thar shraith ceachtanna, d'fhéadfadh an múinteoir idir triúr agus cúigear daltaí a roghnú agus seicliosta a chomhlánú do na daltaí sin le linn seisiún amháin agus spriocghrúpa eile a roghnú sa chéad seisiún eile. Ar an mbealach sin, tá próifíl ranga á forbairt de réir a chéile ar bhealach carnach. Bheadh úsáid na rúibricí measúnaithe (ar gach cárta teagaisc) praiticiúil don chuspóir seo ag an tús. D'fhéadfaí an fhaisnéis ó na rúibricí a aistriú chuig próifíl dalta aonair ní b'fhaide anonn.

Preabadh				
		CK - Grúpa na bhFéileacán	CD - Grúpa na mBóin Dé	AG - Grúpa na dTorbán
Sciatháin lúbtha agus luascadh chun cabhrú le gníomh coise	 sciatháin	✓		✓
Éirí in airde agus tuirlingt ar an gcos chéanna, ag tiomáint ó úll na coise	 cosa	✓	✓	✓
Tacú le luascadh coise in am leis an gcos léime				✓
Tacú le lúbadh coise ar thuirlingt		✓		✓
Is féidir preabadh ar an gcos chlé agus dheas araon				
Díreach agus socair leis na súile ag féachaint chun cinn	 cabhail	✓	✓	✓
Leideanna		Tuairimí		
Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt? Preab chomh fada agus is féidir leat. Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin? Ar an taobh le haghaidh ghníomh an sciatháin agus na coise. Chun tosaigh le haghaidh an chinn agus na súl. Cén trealamh atá de dhíth orm? Cóin, feadóg.		Ní mór do CK a cos taca a luascadh tuilleadh chun cabhrú le rithim na preabadh. Ní féidir léi ach preabadh a dhéanamh ar a cos dheas faoi láthair. Ní mór do CD a sciatháin a úsáid tuilleadh i rith na bpreabadh. Ní mór dóibh luascadh chun cabhrú le gníomh na preabadh. Ní mór don chos taca luascadh agus lúbadh nuair a thuirlingíonn sí ar an talamh. In imeacht ama, déan cleachtadh ar an dá chos. Tá AG thar cionn ag preabadh. Tuilleadh cleachtaidh ag preabadh ar an gcos chlé de dhíth go mbeidh an chos sin chomh maith leis an gcos dheas.		

Éir 6: Seiclistaí an Mhúinteora¹⁰

Fíor 6: Seicliostaí an Mhúinteora¹⁰

¹⁰Get skilled: Get Active (2000).

Seicliostaí Piarbhreathnóireachta:

- Cuireann seicliostaí piarbhreathnóireachta ar chumas an dalta, i gcomhar le dalta eile, machnamh criticiúil a dhéanamh ar a dhul chun cinn féin agus úinéireacht ar a fhoghlaím féin, agus freagracht aisti, a fhorbairt.
- Is fearr an cur chuige sin a úsáid ó Rang a hAon ar aghaidh. B'fhearr úsáid a bhaint as daltaí ní ba shine leis an seicliosta a chomhlánú má táthar ag déanamh piarbhreathnóireachta le ranganna na naíonán.
- Beidh gá le níos mó ná beirt daltaí sa phiarbhreathnóireacht ar roinnt scileanna, e.g. teastaíonn triúr daltaí i gcomhair na gabhála - duine amháin leis an rud a chaitheamh, duine amháin leis an rud a ghabháil agus duine amháin eile le tabhairt faoin mbreathnóireacht.

MEASÚNÚ AN DALTA: Piarbhreathnóireacht		Bualadh le huirlis	
Is mise:	Ivan	Rang:	3
Is é ainm mo pháirtí ná:	Fergal	Dáta:	25iú Deireadh Fómhair
Inniu, breathnóimid ar an scil chun: Rud a bhualadh le huirlis			
		 Cuma mhaith air	 Níos mo cleachtaidh de dhíth
Ní mór do mo pháirtí:		It:	
1	seasamh go cliathánach leis an sprioc		
2	glúine a chromadh agus na cosa a choinneáil amach óna chéile go compordach		
3	súil a choinneáil ar an liathróid an t-am ar fad		
4	na lámha a choinneáil le chéile ag bun na huirlise (ionas go réitíonn an lámh leis an gcós atá chun tosaigh)		
5	na géaga a shíneadh amach ina n-iomláine nuair a bhailtear an liathróid agus na lámha a threorú i dtreo na sprice		
Tuairimí an dalta: Tá Fergal ag eirí go maith leis an scil chun rud a bhualadh le huirlis. Tá sé ina sheasamh go cliathánach leis an sprioc agus coinníonn sé a shúil ar an liathróid an t-am ar fad. Coinníonn sé na lámha le chéile ag bun na huirlise. Caithfidh sé a ghlúine a chromadh agus a chosa a choinneáil amach óna chéile go compordach. Go maith Fergal.		Nótaí an mhúinteora: Obair maith Fergal agus Ivan. Fergal an tseachtain seo chugainn, ba mhaith liom thú a fhéicáil a bheith ag obair ar do ghlúine a chromadh agus do chosa a choinneáil amach óna chéile. Bí ag cleachtadh sa bhaile! Maith sibh.	

Fíor 7: Seicliosta Piarbhreathnóireachta

Próifil Measúnaithe Aonair:

- D'fhéadfaí próifil measúnaithe aonair a choinneáil faoi choinne gach dalta ina léireofaí céim reatha a fhorbartha. Ina dhiaidh sin, d'fhéadfaí í a thabhairt don chéad mhúinteoir eile a bhíonn ag an dalta.
- Ba cheart go gcuirfí in iúl i bpróifil measúnaithe aonair murar éirigh le dalta an sprioc-chéim forbartha le haghaidh scil ar leith a bhaint amach go fóill. Lena chois sin, ba cheart go léireodh sí don chéad mhúinteoir eile más gá obair scile bhreise a phleanáil don dalta sin mar chuid dá chlár corpoideachais.

Próifil Measúnaithe (Scileanna Bunghluaiseachta) Aonair le haghaidh Taifead Scoile

Ainm:	Brian	Dáta breithe:	25 Márta 2011	Rang:	Naíonáin Shóisearacha
-------	-------	---------------	---------------	-------	-----------------------

SCILEANNA BUNGLUAISEACHTA	Fiosrú	Forbairt	Máistreacht	SPRIOCANNA LE HAGHAIDH NA NAÍONÁN SÓISEARACH (leanaí 5 bliana d'aois)
---------------------------	--------	----------	-------------	---

Scileanna Gluaisluaile

1. Siúl		Fo		Fo
2. Rith			M	Fo
3. Preabadh	Fi			Fi
4. Scipeáil	Fi			Fi
5. Léim (<i>airde</i>)	Fi			Fo
6. Léim (<i>fad</i>)	Fi			Fi
7. Seachaint	Fi			Fi
8. Sleaschéimeanna	Fi			Fi

Cobhsaíocta

1. Cothromú	E			Fi
2. Tuirlingt	E			Fo

Láimhsithe

1. Gabháil	E			Fi
2. Caitheamh	E			Fi
3. Ciceáil	E			Fi
4. Bualadh leis an lámh	E			/
5. Bualadh le huirlis	E			/

Nótaí breise:

Ba cheart do Brian a bheith ag an gcéim forbartha maidir le léim i gcomhair airde agus le cothromú. Tá tuilleadh cleachtaidh de dhíth le go mbogfaidh sé ar aghaidh chuig an gcéad chéim eile forbartha don dá scil sin. Spreag úsáid a bhaint as na moltaí "sa bhaile" le linn an tsamhraidh.

Is reathaí thar cionn é Brian agus tá sé ag an gcéim mháistreachta sa rith. Iarr ar a thuismitheoirí an bhfuil seans go bhféadfadh sé tosú le club lúthchleasaíochta iar-scoile.

Féinmheasúnú:

Féinmheasúnú do ranganna naíonán

Ainm

Aoibhe

Aois

cúig bliana d'aois

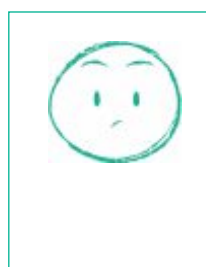
Rang

naíonáin shóisearacha

Seo pictiúr díom ag léim i gcomhair airde.



Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair a bhí an gníomh ar bun agat?



Nóta an mhúinteora:

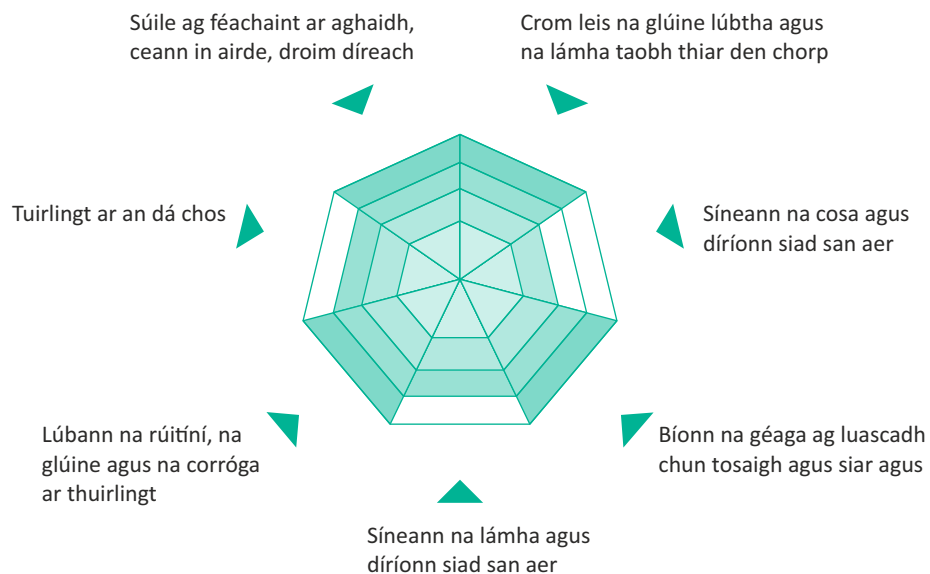
Pictiúr den scoth Aoibhe! Is féidir liom a fheiceáil go bhfuil tú ag iarraidh do sciatháin a shíneadh suas, chun cabhrú leat léim níos airde. Maith thú!

Gréasáin:

- Is uirlis mheasúnaithe níos sofaisticiúla é seo. Is fearr úsáid a bhaint aisti nuair atá an dalta eolach ar chineálacha eile measúnaithe, mar shampla, seicliostaí piarbhreathnóireachta.
- Tá gach rannán den ghréasán nasctha le pointe teagaisc don scil sin. Tá ceithre shraith laistigh de gach rannán gréasáin. Scáthaíonn an dalta na sraitheanna de réir an chumais atá aige, dar leis, máistreacht a fháil ar an bpointe teagaisc sin:
 - cuireann an tsraith istigh (1) in iúl go síleann sé nach bhfuil sé in ann chuige ar chor ar bith.
 - cuireann an chéad sraith eile (2) in iúl go bhfuil sé in ann chuige ach go bhfuil sé deacair air.
 - cuireann an tríú sraith (3) in iúl go bhfuil sé in ann chuige bunús an ama.
 - cuireann an tsraith dheireanach, an ceann amuigh (4), in iúl go bhfuil sé in ann chuige an t-am ar fad.
- Tugann gach gréasán deis don dalta agus don mhúinteoir a dtuairim a thabhairt faoina dhul chun cinn. Mar thoradh air sin, bíonn an múinteoir in ann treoir a thabhairt don dalta maidir leis an réimse nach mór dó tuilleadh oibre a dhéanamh air.

Measúnú an Dalta

Léaráid ghréasáin Féinmheasúnaithe do **Léim i gcomhair airde**



1. Ní dóigh liom gur féidir liom é seo a dhéanamh

2. Is féidir liom é seo a dhéanamh ach tá sé deacair

3. Is féidir liom é seo a dhéanamh an chuid is mó den am

4. Is féidir liom é seo a dhéanamh i gcónaí.

Ainm an dalta: Ciara

Nuair a thug mé faoin scil seo, bhraith mé: go maith. Bhain mé taitneamh as an iarracht a rinne mé chun an scil seo a bhaint amach. Tá a fhios agam anois céard atá le déanamh agam. Bíonn deacrachtaí agam mo chosa a shíneadh amach san aer. Ceapaim féin nach bhfuil go leor ama agam chun iad a shíneadh amach san aer. Ní mór dom a chinntiú go bhfuil mo ghéaga díreach san aer nuair a léimim.

Tabhair measúnacht ar do chuid iarrachtaí:

Lag ☐ Go maith ☐ Thar cionn ☒

Nóta an mhúinteora:

Iontach ar fad, a Chiara. Tá tú ag déanamh an-iarrachta chun an scil chun léim i gcomhair airde san aer a bhaint amach. Coinnigh ort ag síneadh amach na ngéag agus na gcos nuair a bhíonn tú san aer. Déan cinnte go ndéanfaidh tú cleachtadh chun do dhá chos a thabhairt chun na talún ag an am céanna. Coinnigh suas an dea-obair.

Dáta: 25.10.16

Staighre:

- Tugann an staighre deis don dalta machnamh a dhéanamh ar an gcéim foghlama ar a bhfuil sé faoi láthair. Tugann sé deis dó freisin na chéad chéimeanna eile ina chuid foghlama a shainaithint.
- B'fhearr an staighre a úsáid tar éis an ghréasáin. Tugann an gréasán tuairim don mhúinteoir agus don dalta cad iad na pointí teagaisc nach mór tús áite a thabhairt dóibh. Ba chearr na pointí teagaisc sin a lua ansin sa staighre chun na máistreachta.

Measúnú An Dalta: Féinmheasúnú

Is mise: **Ciara**

Rang: **5**

Dáta: **16 Eanáir**

Is é mo thasc ná: **an scil chun léim i gcomhair airde a fheabhsú**



*cad a
dhéanfaidh mé
seo chugainn*

An céad lá eile, díreoidh mé ar chéim a dó – tuirlingt ar an dá chois ag an am céanna.

*Cad iad na céimeanna
a gcaithfidh mé a ghlacadh
chun dul ann?*

4

Caithfidh mé mo chuid chosa a dhíriú san aer.

3

Caithfidh mé mo chuid géaga a shíneadh go hiomlán nuair a bhíonn mé san aer.

2

Caithfidh mé a bheith ag cleachtadh tuirlingt ar an dá chois ag an am céanna.

*cad is féidir
liom a
dhéanamh
anois:*

1

Is féidir liom mo cheann a choinneáil suas agus mo shúile a choinneáil féachaint ar aghaidh le linn an gníomhaíocht ar fad. Déanaim cinnte i gcónaí go gcromann mo chuid rúitíní, glúine agus cosa ar thuirlingt chun an tuairt a mhaolú, agus go mbíonn mo ghéaga ag luascadh chun tosaigh agus siar agus ag teacht leis mo chosa.

Nótaí an mhúinteora:

Maith thú Ciara. Táim ag tnúth go mór le breathnú ar do dhul chun cinn le tuirlingt ar an dá chois ag an am céanna. Nuair atá tú máistreacht ar seo, is féidir leat dul ar aghaidh le céim a trí!

Leabhbh ag a bhfuil Inniúlacht Fhisiciúil a Fhorbairt Lasmuigh den Seomra Ranga

Tá an chumarsáid idir an baile, an scoil agus an pobal ina cuid bhunúsach den oideachas éifeachtach. D'fhéadfadh foirmeacha éagsúla a bheith i gceist leis an gcumarsáid sin lena n-áirítear idirghníomhú ó bhéal agus idirghníomhú scríofa. Is é an tairbhe a bhaineann le cumarsáid bheil ná gur próiseas dhá bhealach í inar féidir faisnéis a roinnt. Dá bhrí sin, ba cheart go mbainfí úsáid aisti a mhinice agus is féidir. Murar féidir é sin a dhéanamh, is féidir tabhairt faoi chumarsáid scríofa; ní éascaíonn sí an roinnt dhá bhealach i gcónaí, áfach.

Is féidir le scata mór daoine agus timpeallachtaí linbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt. Mar thoradh ar thaithí fhiúntach thairbhiúil sa bhaile, ar scoil agus sa phobal, tugtar an cumas, an mhuinín agus an spreagadh don leanbh chun dul i mbun gníomhaíocht choirp anois agus i rith a shaoil.

De bhrí go bhfuil ról againn uile, d'fhéadfaí na teimpléid a leanas a úsáid (agus a oiriúnú) chun tuismitheoirí, cóitseálaithe agus comhpháirtithe ábhartha eile a chur ar an eolas faoi na deiseanna atá ann chun tacú le forbairt na scileanna bunghluaiseachta lasmuigh den seomra ranga. Tugann an teimpléad eolas don léitheoir faoin scil, faoi na pointí teagaisc atá an leanbh ag foghlaim ar scoil agus dornán smaointe chun an scil a fhorbairt sa bhaile.



Fíor 12: Colúin a d'Fhéadfadh Tacú le Dalta ag a bhfuil Inniúlacht Fhisiciúil





Mar chuid den chorpoideachas, tá ár scoilne ag díriú ar fhorbairt na scileanna gluaiseachta. Is ann do 15 scil agus roinntear iad ina dtrí chatagóir.

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 • Léim i gcomhair airde • Léim i gcomhair faid • Seachaint • Sleaschéimeanna	• Cothromú • Tuirlingt	• Gabháil • Caitheamh • Ciceáil • Bualadh leis an lámh • Bualadh le huirlis

Agus muid ag obair ar scil mar chuid den chorpoideachas, cuirfidh mé bealaí inar féidir tacú le foghlaim do linbh abhaile chugat trí bhreac-chuntas a thabhairt ar mholtaí faoin gcaoi a bhféadfaí tacú le forbairt na scile sa bhaile.

An Múinteoir Ranga



Is é **siúl** an scil ghluaisluaile is bunúsaí dá bhfuil ann. Aistrítear meáchan ó chos amháin go dtí an chos eile le linn gluaiseacht chun tosaigh nó chun cúil. Is dócha gurb é seo an scil bhunghluaiseachta is mó a úsáidtear toisc go dtarlaíonn sé i gcónaí sa ghnáthshaol. Is beag aird a thugtar ar theicníc siúil go minic, ach is tábhachtach aird iomlán a thabhairt uirthi toisc nach mór máistreacht a fháil uirthi sula dtéitear i mbun scileanna bunghluaiseachta eile.

Pointí Teagaisc

- Coinnigh staidiúir mhaith ach an corp a choimeád díreach agus siúl go hard. Ba cheart go mbeadh an ceann ag réiteach leis an dromlach agus ba cheart go mbeadh na súile ag amharc chun tosaigh.
- Ba cheart go mbeadh na géaga láimhe ag luascadh i stua beag nádúrtha in éadan ghluaiseachta na gcos.
- Ba cheart go mbeadh na ladhracha ag síneadh amach chun tosaigh le gach céim.
- Ba cheart go gcuirfí an tsáil síos roimh an ladhar nuair atá an chos á leagan ar an talamh. Ba cheart go mbuailfeadh an tsáil faoin talamh a chéadair agus go mbuailfeadh na ladhracha faoin talamh ina dhiaidh sin.
- Ba cheart go lúbfadh na glúine beagán nuair a bhuaileann an chos faoin talamh.

Sa Bhaile

- Spreag do leanbh chun anailís a dhéanamh ar an mbealach a siúlann do theaghlach/do chairde agus an duine a bhfuil an siúl is éifeachtúla aige a roghnú.
- Iarr air deich ngníomhaíocht dhifriúla ina raibh siúl ar bun agaibh le seachtain anuas a bhreacadh síos.
- Déan físeán de do leanbh agus é ag siúl, taispeáin an físeán sin dó agus iarr air dhá réimse teicníce a bhfuil sé go maith ina mbun agus ceann amháin a d'fhéadfadh a bheith níos fearr a scríobh síos.
- Iarr air pictiúr a tharraingt ina léirítear a thábhachtaí atá siúl ceart sa ghnáthshaol.



Buíochas

Is mian le SFGM aitheantas agus buíochas a thabhairt dóibh siúd uile a thug tacaíocht agus comhairle dúinn le linn na hábhair seo a chur le chéile. Is mian linn aitheantas a thabhairt as an gcomhairle agus an tacaíocht a fuairamar uathu seo go háirithe:

- An Coiste Comhairliúcháin
 - Dr. Wesley O'Brien
 - Peter Smyth
 - Dr. Déirdre Ní Chroinín
 - Dr. Sarah Jane Belton
 - Tony Weir
 - Derek Brennan
 - Declan O'Leary
 - Sheelagh Quinn

Ba mhaith linn buíochas a ghabháil leo seo chomh maith:

- An fhoireann sna hIonaid Oideachais sa Charraig Dhubh, i nGaillimh, i Luimneach agus i gCorcaigh
- Príomhoidí agus baill foirne na scoileanna píolótacha as a ndíograis, a dtacaíocht agus a gcomhoibriú:
 - Scoil Náisiúnta 'Ag Foghlaim le Chéile' Chill Cholgáin, Contae na Gaillimhe
 - Scoil Náisiúnta Niocláis Naofa, an Cladach, Gaillimh
 - Scoil Náisiúnta an Mhullaigh, Baile Locha Riach, Gaillimh
 - Gaelscoil Iarfhatha, Tuaim, Gaillimh
 - Scoil Náisiúnta Shinsearach Cholmcille, an Baile Breac, Baile Átha Cliath
 - Scoil Náisiúnta 'Tionscadal Scoile' Bhré, Cill Mhantáin
 - Scoil Náisiúnta Mhuire na Dea-Chomhairle do Chailíní, Dún Laoghaire
 - Scoil Náisiúnta Shóisearach Phádraig Naofa, an Chorr Dhubh, Baile Átha Cliath
 - Scoil Náisiúnta Bhiorainn, Biorainn, Contae Chorcaí
 - Bunscoil Chríost Rí, Crois an Tornóra, Corcaigh, Contae Chorcaí
 - Scoil Náisiúnta na Gráinsí, an Ghráinseach, Mainistir Fhear Maí, Corcaigh
 - Scoil Náisiúnta Chaisleán Ó Liatháin, Mainistir Fhear Maí, Contae Chorcaí
 - Scoil Náisiúnta Ailbhe, Cill an Iúir, an Briotás, Luimneach
 - Scoil 'Ag Foghlaim le Chéile' Luimnigh, Luimneach
 - Scoil Náisiúnta na Bánóige, an Bhánóg, Cromadh, Contae Luimnigh
 - Scoil Náisiúnta an Droma Tarsna, Mainistir na Féile, Contae Luimnigh
- Na príomhoidí, na baill foirne agus na daltaí a raibh baint acu leis na heiseamláirí físeáin agus grianghraif:
 - Scoil Náisiúnta Shinsearach Cholmcille, an Baile Breac, Contae Bhaile Átha Cliath
 - Scoil Náisiúnta Mhuire na Dea-Chomhairle do Chailíní, Baile Sheáin, Dún Laoghaire, Contae Bhaile Átha Cliath
 - Bunscoil Fhearann an Choirce, Stigh Lorgan, Contae Bhaile Átha Cliath

Ina theannta sin, cé gur baineadh leas as acmhainní eile le linn chéim taighde agus forbartha na hacmhainne, measadh go raibh na hacmhainní seo a leanas an-úsáideach ar fad:

- Move and Play through Physical Literacy: Be Fit for Life, Canada - accessed from <http://befitforlife.ca/resources/move-play-through-physical-literacy/>
- Fundamental Movement Skills Book 1 and 2, Department of Education Australia - accessed from <http://det.wa.edu.au/stepsresources/detcms/navigation/fundamental-movement-skills/>
- Fundamental Motor Skills: A Manual for Classroom Teachers, Department of Education Victoria - accessed from <https://www.eduweb.vic.gov.au/edulibrary/public/teachlearn/student/fmsteachermanual09.pdf>
- Developing fundamental movement skills Resource, Sport New Zealand - accessed from <http://www.sportnz.org.nz/managing-sport/search-for-a-resource/guides/fundamental-movement-skills>

Giorrúcháin

CCEA	An Chomhairle Curaclaim, Scrúdúcháin agus Measúnaithe (Tuaisceart Éireann)
FCÁT	Foghlaim Chomhtháite Ábhar agus Teangacha
FGL	Forbairt Ghairmiúil Leanúnach
CS4L	Canadian Sport for Life
CSPPA	The Children's Sport Participation and Physical Activity Study
ROS	An Roinn Oideachais agus Scileanna
DFG	Deacrachtaí Foghlama Ginearálta
SBG	Scileanna Bunghluaiseachta
FSS	Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
SF	Sláinte agus Folláine
TFC	Teicneolaíocht Faisnéise agus Cumarsáide
IPPEA	Cumann Corpoideachais Bunscoile na hÉireann
IWA	Cumann Cathaoireacha Rothaí na hÉireann
IWS	Sábháilteacht Uisce na hÉireann
LSP	Comhpháirtíocht Áitiúil Spóirt
CO	Corpoideachas
PEAI	Cumann Corpoideachais na hÉireann
IF	Inniúlacht Fhisiciúil
SFGM	An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí
PSSI	Tionscnamh Spóirt i mBunscoileanna
CNCM	An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta
RSO	Riachtanais Speisialta Oideachais
SESS	An tSeirbhís Tacaíochta d'Oideachas Speisialta
SIDO	Oifigeach Rannpháirtíochta sa Spórt do Dhaoine faoi Mhíchumas
FMS	Féinmheastóireacht Scoile
UNESCO	Eagraíocht Oideachais, Eolaíochta agus Chultúir na Náisiún Aontaithe
WHO	An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte

1. An Roinn Sláinte agus an Roinn Iompair, Turasóireachta agus Spóirt (2016) National Physical Activity Plan - Get Ireland Active! <http://www.getirelandactive.ie/Professionals/National-PA-Plan.pdf>. Oscailte an 1 Márta 2017.
2. Whitehead, M. (2015) International Physical Literacy Association. <<https://www.physical-literacy.org.uk/>> Oscailte an 13 Eanáir 2017.
3. Francis, C.E., Longmuir, P.E., Boyer, C., Andersen, L.B., Barnes, J.D., Boiarskaia, E., Cairney, J., Faigenbaum, A.D., Faulkner, G., Hands, B.P., Hay, J.A., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Kemper, H.C.G., Knudson, D., Lloyd, M., McKenzie, T.L., Olds, T.S., Satchek, J.M., Shephard, R.J., Zhu, W., and Tremblay, M.S. (2016) The Canadian Assessment of Physical Literacy: Development of a Model of Children's Capacity for a Healthy, Active Lifestyle Through a Delphi Process. *Journal of Physical Activity and Health*, 2016, 13, 214 -222 <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2014-0597> © 2016 Human Kinetics, Inc.
4. Canada's Physical Literacy Consensus Statement (2015) <http://canadiansportforlife.ca/sites/default/files/Consensus-Handout-EN-WEB.pdf>. Oscailte an 13 Eanáir 2017.
5. Alexander, P.A., and Judy J.E. (1988) The Interaction of Domain-Specific and Strategic Knowledge in Academic Performance. *Review of Educational Research*. Geimhreadh 1988, Iml. 58, Uimh. 4, lgh 375-404. [http://www.beteronderwijsnederland.nl/files/active/0/Alexander%20et%20al.%20\(1988\).pdf](http://www.beteronderwijsnederland.nl/files/active/0/Alexander%20et%20al.%20(1988).pdf).
6. Sport Northern Ireland (2008) Improving Physical Literacy <http://www.sportni.net/sportni/wp-content/uploads/2013/03/ImprovingPhysicalLiteracy.pdf>.
7. Woods, C.B., Tannehill D., Quinlan, A., Moyna, N. and Walsh, J. (2010). The Children's Sport Participation and Physical Activity Study (CSPPA). Tuarascáil Taighde Uimh. 1. Scoil na Sláinte agus na Feidhmíochta Daonna, Ollscoil Chathair Bhaile Átha Cliath agus an Chomhairle Spóirt, Baile Átha Cliath, Éire. https://www.ucd.ie/t4cms/CCLSP_Study_Report1.pdf. Oscailte an 12 Eanáir 2017.
8. "An introduction to Physical Literacy - PE Scholar." An 3 Lúnasa 2013, <https://www.pescholar.com/blog/3276/an-introduction-to-physical-literacy/>. Oscailte an 19 Eanáir 2017.
9. "Developing Fundamental Movement Skills - CCEA." http://ccea.org.uk/sites/default/files/docs/curriculum/area_of_learning/physical_education/FMS_teacher_guide.pdf. Oscailte an 28 Feabhra 2017.
10. Sport for Life Physical Literacy. The myth that it "just happens". <http://www.physicalliteracy.ca/myth-just-happens>. Oscailte an 13 Eanáir 2017.
11. Primary School Physical Education Curriculum - Roinn Oideachais agus Scileanna Shasana. (1999) <http://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/QCA-99-457.pdf>. Oscailte an 13 Eanáir 2017.
12. Get skilled: Get Active (2000) Healthy Kids - NSW Government." Oscailte an 13 Eanáir 2017. https://www.healthykids.nsw.gov.au/downloads/file/teacherschildcare/Get_skilled_get_active_booklet.pdf.



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