

LÉIM I GCOMHAIR FAID

Jumping for Distance



Réamhrá

Is ionann **léim** agus aistriú meachán ó chos amháin nó dhá chos go dtí dhá chos. maidir le léim i gcomhar fad léimtear chun tosaigh chomh fad agus is féidir ó dhá chos agus tuirlingítear ar dhá chos. Bítear ag **léim i gcomhair fad** ar mhórán bealaí sa chlós súgartha, fearacht chleas na bacóide agus is scil lárnach í sa ghleacaíocht agus sa damhsa



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

Tosaigh sa suíomh 'réidh' trína glúine, cromáin, agus rúitíní a lúbadh agus na géaga taobh thiar den chorp.

Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Tiomáin ar aghaidh leis an dá chos ag an am céanna.

Síneann na géaga agus na cosa chomh fada agus is féidir sa chéim eiltle.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Tuilingar an dá chos.

▶ [Clíceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Léim i gcomhair fad

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

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Bog móorthimpeall an limistéar imeartha mar aon leis na gcarachtar a leanas: Mr. Trína Chéile - Siúl/rith roim ar ais Mr Láidir - Bog agus aclaigh do chuid matán Mr. Brostaigh - Bog go tapa Mr. Mall - Bog go mall Mr. Pramsach - léim móorthimpeall Mr. Beag - Chrom thíos agus bog</p>			
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag léim i gcomhar faid, díriú d'aire air...</p> <p>Tosaigh sa suíomh 'réidh' trína glúine, cromáin, agus rúitíní a lúbadh agus na géaga taobh thiar den chorp</p>		<p>Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh</p>	
<p>Cleachtadh léim i gcomhair faid</p>	<p>Spotaí Léime</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Tabhair marcóir spota do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach bhfuil siad i dteagmháil le haon duine eile, agus a marcóir spota a leagan ar an urlár. Nuair a dhéantar comhartha, nó nuair a chasann an ceol, tosaíonn na daltaí ag siúl timpeall ar an limistéar imeartha. Nuair a dhéantar an dara comhartha, nó nuair a stopann an ceol, léimeann na daltaí ar an spota is gaire dóibh. Iarrann an múinteoir ar na daltaí gníomh léime a dhéanamh ar nós:</p> <p>léimigí suas agus síos ar an spota trí huairé léimigí ó thaobh go taobh thiar an spota léimigí timpeall ar an spota léimigí chun tosaigh agus siar thiar an spota déanaigí réaltléim san aer agus tuirlingigí leis an dá chos ar an spota léimigí chomh fada agus is féidir ón spota</p> <p>Nuair a chasann an ceol arís, leanann na daltaí ar aghaidh ag bogadh timpeall ar an limistéar ag úsáid scil ghluaisluaile dhifriúil e.g. ag rith, ag</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Is féidir húlaihúp, cailc, nó ciorcal de clocha beaga a úsáid in ionad marcóirí spota. Cinntigh go dtuirlingítear go sábháilte – le níos mó cleachtadh a dhéanamh ar an scil léim i gcomhair faid féach ar na gníomhaíochtaí Lasmuigh den Seoma Ranga 			
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>An Phicnic Teaghlaigh:</p> <p>Scaip earraí tí móorthimpeall an limistéar imeartha. Ag tosú ar thaobh amháin den limistéar imeartha léim isteach sa spás agus bailigh rud amháin ag an am. Tar éis duit rud a bhailiú ní mór duit rith ar ais chuig an tús agus cur sa chiseán picnice é. Le ball teaghlaigh cé chomh tapa agus is féidir libh na hearraí tí a bhailiú chun picnic a réitigh. Déan iarracht do scór/am féin a shárú. Má ta dúshlán breise uait cur an earraí tí idir do ghlúine agus léim ar ais chuig an chiseán picnice.</p>			
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Cathain agus cibé háit a mbíonn tú ag léimt? I do dhialann chorpoideachais liostaigh 5 hamantaí nó áiteanna ina núsáideann tú an scil; léim i gcomhair faid. Seans gur cluichí, spóirt nó gníomhaíochtaí laethúla iad. Tarraing pictiúr den ghníomhaíocht ab fhearr leat ina mbíonn tú ag léimt.</p>			



Scanáil anseo don fhíseán









Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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



Gníomhaíocht Bhaile B

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Léim thart ar an limistéir imeartha cosúil le roinnt ainmhithe difriúla: Cangarú/Dineasár - léim agus do lámha tarraingthe isteach ar do bholg Frog - Téigh ar do ghogaide le do lámha ar an talamh idir do chosa sula léimeann tú. Léim ar aghaidh agus tuirling le lámha agus cosa ar an talamh. Coinín - Crom agus bog do lámha ar aghaidh, ansin léim na cosa ar aghaidh Moncaí - Crom íseal agus léim go cliathánach leis na lámha agus na cosa ag déanamh teagmháil leis an talamh ag an am céanna. An féidir leat aon ainmhí eile a dhéanamh?</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag léim i gcomhar faid, dírig d'aire air...</p> <table border="1" data-bbox="256 745 1540 1003"> <tr> <td data-bbox="256 745 687 1003"> <p>Tiomáin ar aghaidh ón dá chos ag an am céanna</p> </td> <td data-bbox="692 745 895 1003">  </td> <td data-bbox="900 745 1331 1003"> <p>Luasc na géaga taobh thiar den chorp ar dtús agus chun tosaigh, agus aníos go tapa ina dhiaidh sin</p> </td> <td data-bbox="1335 745 1540 1003">  </td> </tr> </table>			<p>Tiomáin ar aghaidh ón dá chos ag an am céanna</p>		<p>Luasc na géaga taobh thiar den chorp ar dtús agus chun tosaigh, agus aníos go tapa ina dhiaidh sin</p>	
<p>Tiomáin ar aghaidh ón dá chos ag an am céanna</p>		<p>Luasc na géaga taobh thiar den chorp ar dtús agus chun tosaigh, agus aníos go tapa ina dhiaidh sin</p>					
<p>Cleachtadh léim i gcomhair faid</p>	<p>Where's North?</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Aimsíonn na daltaí spás laistigh den limistéar imeartha, agus iad ag seasamh ar a marcóir spota féin. Leagtar na cártaí A4 ar ceithre bhalla an limistéir imeartha chun treoracha a chur in iúl. Glaonn an múinteoir roinnt orduithe léime amach a bheidh le cur i gcrích ag daltaí ag úsáid na gcártaí treo, e.g. léim siar, ansin léim ó thuaidh, ansin rith chuig an mballa thoir.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuir níos mó pointí ar an gcompás, oirthuaisceart agus iardheisceart mar shampla. • Cruthaigh do sheicheamh féin 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Léim Díisle/Léim Cártaí Rollann gach imreoir an díisle. Léim don méid uaireanta a thagann aníos ar an díisle. Stop ar an spota nuair a shroicheann tú an léim deireadh agus cuir marc ar an spota. Rollaigh an díisle arís. Cén duine i do theaghlach a shroicheann deireadh an limistéir imeartha ar dtús? Mura bhfuil díisle ar fáil bain úsáid as cártaí imeartha ó 2-9. Tarraing cárta agus léim ar ar aghaidh an méid léimeanna atá ar an gcárta.</p>						
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>I do dhialann chorpoideachais, dear agus tarraing cluiche le léim i gcomhair faid san áireamh.</p>						





Scanáil anseo don fhíseán



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



Gníomhaíocht Bhaile C

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Léim Grán Rósta Lig ort gur grán rósta thú i mála nó pota. Déan réimse leathan léim le linn chócaráil. Léim ó dhá chos go dhá chos Léim ó dhá chos go cos amháin Léim ó chos amháin go cos amháin (cos céanna) Léim ó chos amháin go cos amháin (cos eile) Léim ó chos amháin go dhá chos Réaltléim-léim, déan cruth réalta san aer, tuirling Léim chúbtha-léim, tarraing do ghlúine chuig do bholg, tuirling</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag léim i gcomhar faid, díriú d'aire air...</p> <p>Tuirling ar an dá chos</p> 		
<p>Cleachtadh léim i gcomhair faid</p>	<p>Shark Infested Waters</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Leag amach líon mór marcóirí spota agus fonsaí mar oileáin do dhaltaí chun seasamh orthu. Socraigh na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus abair leo seasamh ag taobh amháin de limistéar imeartha ar leith. Abair leis an gcéad ghrúpa léim ó oileán go hoileán chuig an taobh eile den limistéar imeartha. Nuair a bheidh an tasc curtha i gcrích ag an gcéad ghrúpa, abair leis an dara grúpa seal a ghlacadh, agus mar sin de. Ba cheart do dhaltaí seachaint gan tuirlingt in uisce atá foirgthe le siorcanna.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déan an ghníomhaíocht seo taobh istigh le piliúir nó taobh amuigh le cailc/téip/ciorcail déanta le clocha • Dear léarscáil le oileáin atá 'sábháilte'. Má thuirlingíonn tú ar oileáin nach bhfuil slán caithfear filleadh ar an tús • Léim i gconair éagsúla-díreach, fiarlánach nó cuar 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Don dúshlán sa bhaile léim i gcomhair faid ó shuíomh seasta. Tomhas an fad a eiríonn leat a dhéanamh le míosúr nó is féidir leat é a mharcáil ar an talamh. Iarr ar bhall clainne cleachtadh a dhéanamh agus na faid a fheabhsú. An féidir leat fad do chorp a léim? Déan taifead ar do thorthaí agus déan iarracht iad a fheabhsú thar tréimhse ama.</p>		
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Fiosraigh cérbh iad na curiarrachtaí dhomhanda reatha léim i gcomhair faid mná agus fir. Taifead na faid i do dhialann chorroideachais agus tarraing iad i do limistéir imeartha.</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

