

AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an implement



Réamhrá

Maidir le **Bualadh le hUirlis** (nó buille dhá lámh mar a thugtar air freisin), feidhmítear fórsa ar rud le huirlis. Tá an bualadh seo le fáil i gcuid mhór spóirt, mar shampla, leadóg, iománaíocht, cruicéad, daorchluiche, cluiche corr, haca agus galf. Is smaoineamh maith é rud seasta a bhualadh nuair atá tú ag cur tús le bualadh le huirlis.



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

Seas go cliathánach leis an spríoc.

Glúine lúbtha agus na cosa leithead na gualainne óna chéile.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Ba chóir go mbeadh na súile dírithe ar an liathróid i rith an bhuailte.

Ba chóir go mbeadh na lámha le chéile ag bonn na huirlise.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Ba chóir go mbeadh na géaga sínte amach go hiomlán ag an bpointe a mbuaileann an uirlis leis an liathróid, agus lean an liathróid ar aghaidh timpeall an choirp.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Ag Bualadh le hUirlis

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

Clliceáil [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

AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an implement



Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Bopáil Bata agus Liathróid Coinnigh/Déan cothromaíocht le liathróid ar bhata, nó earra beag ar aon uirlis eile. Coinnigh smacht ar an earra agus tú ag leanacht na dtreoracha seo a leanas: <ul style="list-style-type: none">• Léim le do chosa le chéile/scartha• Seas ar chos amháin/ar do bharraicíní• Beir ar an mbata le lámh amháin, agus cuimil barr do chloigeann leis an lámh eile• Fliceáil an liathróid san aer agus beir uirthi le do lámh/an bata		
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh le huirlis, díriú d'aire air... Seas go cliathánach leis an sprioc		Glúine lúbtha agus na cosa leithead na gualainne óna chéile 
Cleachtadh ag Bualadh le hUirlis	Go Raibh an Fórsa Leat Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí i ngrúpaí agus cuir gach grúpa i líne laistiar de chón feadh imeall amháin den limistéar imeartha. Iarr ar gach grúpa trí chearnóg sprice a leagan amach ag úsáid marcóirí spota méadar amháin óna gcón, mar a thaispeántar san íomhá. Beidh maide uni-hoc ag gach grúpa (nó uirlis buailte eile) agus pónaireán. Buailfidh Dalta A an pónaireán go deas réidh, ag súil go stopfaidh sé taobh istigh den chéad chearnóg sprice. Tabharfaidh Dalta A an maide don chéad duine eile sa líne ansin agus rithfidh sé chun an pónaireán a fháil ar ais. Déanfaidh Dalta B an rud céanna ansin. Ar an dara seal a ghlacfaidh an dalta, caithfidh sé iarracht a dhéanamh an pónaireán a chur sa dara cearnóg sprice, agus leantar den chluiche go dtí go n-éireoidh leis na daltaí a bpónaireán a chur i ngach cearnóg sprice. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">• Úsáid raicéad leadóige agus tí, nó bata agus liathróid/péire stocaí chun éagsúlacht a dhéanamh i dtaobh trealaimh de• Tóg am ar an bhfad a thógann sé na hearraí a fháil isteach sa trí sprioc sula dtagann tú 'abhaile'.• Buail leis an taobh dheis agus chlé• Bog na spriocanna níos gaire duit nó níos faide uait ag braith ar an dúshlán atá ag teastáil		
Dúshlán sa Bhaile	Soir agus ar ais! Socraigh limistéir imeartha agus bain úsáid as earraí tí le líne leath bealaigh a shocrú. Seasann duine nó beirt ó do theaghlach ar chaon taobh den líne seo. Buail an earra (liathróid, balún, mála pónaire srl) go dtí an taobh eile. Cé mhéid buailte atá sibh in ann a dhéanamh i ndiaidh a chéile? Is féidir é a dhéanamh níos iomaíoch agus iarracht a dhéanamh na hearraí a chur ar an taobh eile den líne chun pointe a aimsiú. Is féidir é a imirt go haonarach in aghaidh balla.		
Dialann Chorroideachais	Cruthaigh do uirlis buailte féin le h-earraí difriúla atá le fáil sa mbaile, plátaí páipéir, glé téip, spadal, cipíní líreacáin srl. Déan cur síos i do dhialann chorroideachais ar na hearraí seo.		



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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





AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an implement



Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Caith an Phancóg in Airde Tá mála pónaire, raicéad, bata nó aon uirlis bhualte eile ag teastáil. Suí an mála pónaire ar an raicéad. Caith an mála in airde agus gabh arís é ar an raicéad. Tosaigh le caitheamh íseal ag eirí níos airde de réir a chéile. Ná déan dearmad greim níos boige a choinneáil ar an raicéad nuair a fhilleann an mála pónaire.			
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh le huirlis, díriú d'aire air...			
	Do shúile a choinneáil dírithe ar an liathróid i rith an bhualte		Na lámha a choinneáil le chéile ag bonn na huirlise	
Cleachtadh ag Bualadh le hUirlis	Liathróid Balla Cur síos ar an ngníomhaíocht Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus bata nó raicéad an duine acu. Úsáid téip nó cailc chun líne a tharraingt méadar amháin os cionn na talún ar bhalla nó fál. Tarraing líne eile ar an talamh méadar amháin ón bhfál nó ón mballa ag tabhairt 'chrios gan eitleog' le fios. Is é aidhm an chluiche an liathróid a bhualadh ar an mballa os cionn na líne agus go mbuailfidh a chéile comhraic ar ais í. Iarr ar gach beirt railí a imirt, ag bualadh na liathróide roimh phreabadh amháin nó tar éis preabadh amháin. Ní cheadaítear do dhaltaí dul isteach sa 'chrios gan eitleog'. Iarr ar na daltaí imirt ar feadh méid ama ar leith, nó tabhair dúshlán dóibh oibriú le chéile chun sprioc a bhaint amach, e.g. railí fiche buille. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">• Athraigh an uirlis agus an rud atá á bhualadh agat. Má tá dúshlán sa bhreis uait bain úsáid as liathróid preabadh nó balúin más rud é go bhfuil tú sa chéim fiosraithe.• Imir an cluiche gan na línte i dtosach agus bain úsáid astu de réir a chéile.• An féidir leat 5, 10 nó 20 buillí a fháil as a chéile? Cé mhéad buille gur féidir leat a dhéanamh taobh istigh do 30 soicind?• Athraigh an 'riail aon phreab'. Lig don liathróid preabadh an méid gur mian leat.			
Dúshlán sa Bhaile	Cé chomh fada? Tá uirlis buailte agus liathróid ag teastáil. Seas os comhair ball teaghligh le roinnt mhaith spás idir an beirt agaibh. Déan iarracht an liathróid a bhualadh tharstu. Marcáil an buille is faide leat as a 5. Malartaigh agus tabhair deis do do pháirtí. Más rud é go bhfuil tú gann ar spás d'fhéadfá rud éigean a bhualadh i gcoinne an balla chomh crua agus atá tú in ann nó déan cleachtadh le péire stocaí rolláilte agus uirlis baile.			
Dialann Chorpoideachais	Ainmnigh trí spórt nó gníomhaíocht ina mbíonn 'bualadh le huirlis' tábhachtach nó riachtanach. Taifead iad i do dhialann chorpoideachais agus tarraing an teicníc buailte do gach cearn.			



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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




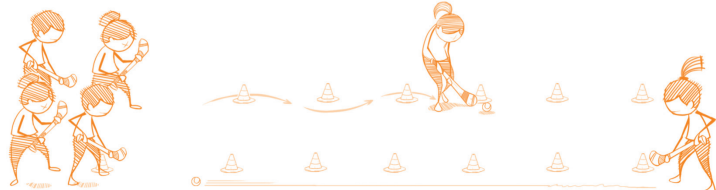
Professional Development Service for Teachers | An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí

AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an implement



Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Preab síos! Bain úsáid as raicéad agus liathróid nó uirlis ar bith eile. Tosaigh leis an liathróid a phreabadh den talamh ag úsáid an raicéad. Ansin tosaigh ag siúl, rith, preabadh agus an liathróid á phreabadh agat.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh le huirlis, dírig d'aire air... Ba chóir go mbeadh na géaga sínte amach go hiomlán agus lean an liathróid ar aghaidh timpeall an choirp 
Cleachtadh ag Bualadh le hUirlis	Rás Sealaíochta Uni-hoc Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí i bhfoirne rás sealaíochta leis an líon céanna ar gach foireann. Beidh dhá mhaide uni-hoc agus liathróid leadóige nó poc amháin ag gach foireann. Déan lána rás sealaíochta le haghaidh gach grúpa trí chóin a leagan trí troithe óna chéile i líne dhíreach. Iarr ar na foirne ar fad seasamh i líne taobh thiar dá gcéad chón. Ar fhead a chloisteáil, déanann an chéad dalta as gach foireann an liathróid/poc a druibleáil isteach agus amach trí na cóin ag úsáid a mhaide uni-hoc. Nuair a shroicheann sé an cón deiridh, iarr air an liathróid/poc a bhualadh ar an talamh ar ais chuig an gcéad dalta eile ar an bhfoireann. Leanann gach dalta a bpasáil, tugann an maide uni-hoc don chéad duine eile sa líne agus téann sé ar ais ina líne. Nuair a bheidh a iarracht curtha i gcrích ag gach dalta, ní mór don fhoireann iomlán cromadh síos le taispeáint go bhfuil siad críochnaithe. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">• Má tá tú ag imirt leat féin, tar éis drubleáil tríd an lána, buail an liathróid in aghaidh an mballa agus fill 'abhaile'• Ce mhéad uair gur féidir leat dul tríd an lána i 30 soicind?• Athraigh an chaoi a bhfuil tú ag tógáil an liathróid tríd an lána. m.sh . ag caitheamh an liathróid san aer, ag cothromaíocht ag liathróid ar an mbata/raicéad nó ag bualadh síos í. 
Dúshlán sa Bhaile	Ó Chúl go Cúl Le ball clainne leag amach dhá chúl os comhair a chéile, ag úsáid geansaithe nó bróga. Seasann duine amháin i ngach cúl. Buail a liathróid leis an mbata/raicéad ag déanamh iarracht cúl a scóráil. Caithfear an liathróid a choinneáil íseal. Is féidir an liathróid a stopadh leis an mbata/raicéad amháin. Úsáid an dhá thaobh. Má tá tú ag imirt leat féin buail an liathróid in aghaidh an mballa agus déan an méid is mó sábháil gur féidir leat in am faoi leith.
Dialann Chorroipeachais	I do dhialann chorroipeachais dear bac-chúrsa ina bhfuil ort liathróid a dhruibleáil timpeall an chúrsa. Déan cinnte go bhfuil na sonraí seo a leanas san áireamh. sprioc a bhualadh bualadh chuig pairtnéir bualadh trí chúl Úsáid camán nó uirlis ar bith eile. Iarr ar chara nó ar bhall clainne é a dheardh leat.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

