

Réamhrá

Is scil í an **tsleaschéim** ina ngluaiseann an corp i leataobh agus é ag féachaint chun tosaigh. Tá sí ríthábhachtach i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt, mar shampla ag bogadh ó thaobh go taobh i gcluiche leadóige, scuaise agus badmantain, ag leanúint gluaiseacht céile comhraic i gcluiche rugbaí nó cispheile, nó ag glacadh páirte i seicheamh 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

Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taisteal.

Lúbtar na glúine beagán agus cuirtear meáchan ar úlla na gcos.

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taisteal.

Tógtar céim leis an brpíomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taisteal.

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl.

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Shleaschéim

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

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



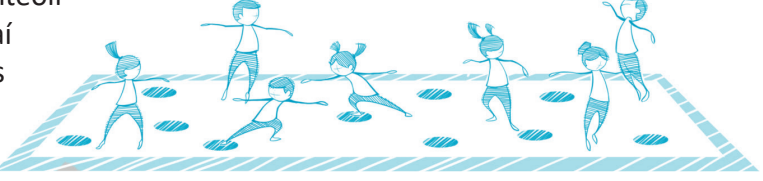


Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gníomhaíocht Bhaile A

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Déan sleaschéim timpeall ar limistéar imeartha i roinnt bealaí difriúla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • treonna (ar aghaidh, siar, ar dheis, ar chlé) • bealach (díreach, cuartha, zig-zag) • luas (sciobtha, mall) • leibhéal (ard, meán, íseal) <p>Déan iarracht d’ainm nó ainm duine i do theaghlach a scríobh ar an talamh agus tú ag déanamh sleaschéim timpeall an limistéir.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taisteal</p>		<p>Lúbtar na glúine beagán agus cuirtear meáchan ar úlla na gcós</p> 
<p>Cleachtadh ar Shleaschéim</p>	<p>Buailigí An Spota, Téigí Thar An Spota</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Úsáid cóin chun limistéar mór imeartha sainithe a leagan amach. Leag na marcóirí spota ar fud an limistéir imeartha agus abair leis na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagmháil le haon duine eile. Nuair a dhéantar comhartha, tugann na daltaí sleaschéimeanna go mall ar fud an limistéir imeartha. Nuair a deir an múinteoir “buailigí an spota”, caithfidh gach dalta sleaschéimeanna a thabhairt go dtí an spota is gaire dóibh agus é a bhualadh lena ladhar. Má deir an múinteoir “téigí thar an spota”, caithfidh na daltaí sleaschéim a thabhairt thar an spota is gaire dóibh.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úsáid cailc/stocaí atá curtha le chéile in áit spotaí • Bain amach earra amháin tar éis gach babhta • Tabhair ball chorp difriúil do gach dath spota difriúil, mar shampla - gorm: leag do lámh ar an spota • Tabhair am faoi leith do pháistí spota a shroicheadh. Mura n-éiríonn leo caithfidh siad 10 seac léimní a dhéanamh agus iad i ‘bpríosún’ le go mbeidh cead acu an gníomhaíocht a dhéanamh arís • Déan an spás idir na spotaí níos mó nó níos lú. • Bain úsáid as liathróid nó uirlis agus liathróid agus tú ag déanamh sleaschéim. 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Dear lúbra ag úsáid línte déanta le stocaí, rópaí scipeála, Lego, leabhair, tuáillí, cathaoireacha agus aon earra tí eile leis na ballaí den lúbra a dhéanamh. Bíodh línte díreacha agus cuartha sa lúbra. Déan sleaschéim tríd an lúbra. Is féidir le duine eile i do theaghlach é a dhéanamh freisin. Déan taifead ar an méid ama a thógann sé dul tríd an lúbra.</p>		
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>I do dhialann chorpoideachais, dear cluiche nua le sleaschéim san áireamh.</p>		



Scanáil anseo don fhíseán







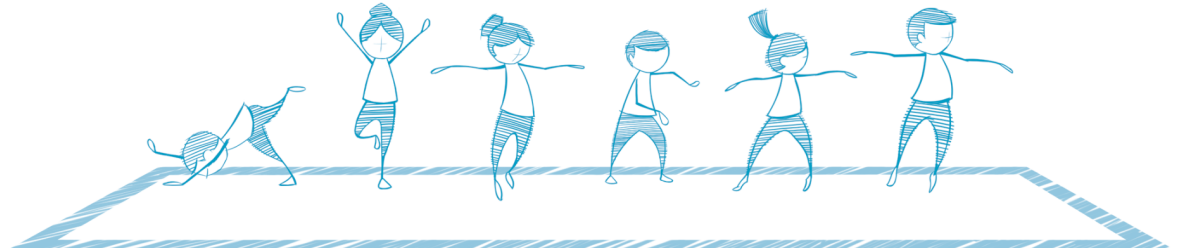


Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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



Gníomhaíocht Bhaile B

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Anseo, Ansin, Cén áit agus Aon áit eile. Iarr ar bhall clainne na treoracha a ghlaoch amach: Ansin: Tóg sleaschéim i dtreo faoi leith. Cén áit: Preab ar an spota. Anseo: Tóg sleaschchéim ar ais go dtí do phríomháit. Aon áit eile: Tóg sleaschéim timpeall na háite.</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Today when Side Stepping can you focus on...</p> <table border="1" data-bbox="258 667 1540 929"> <tr> <td data-bbox="258 667 686 929"> <p>Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taisteal</p> </td> <td data-bbox="692 667 893 929">  </td> <td data-bbox="900 667 1327 929"> <p>Tógtar céim leis an bpríomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taisteal</p> </td> <td data-bbox="1334 667 1540 929">  </td> </tr> </table>			<p>Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taisteal</p>		<p>Tógtar céim leis an bpríomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taisteal</p>	
<p>Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taisteal</p>		<p>Tógtar céim leis an bpríomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taisteal</p>					
<p>Cleachtadh ar Shleaschéim</p>	<p>Sleaschéim agus Stopadh</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Leag limistéar mór imeartha amach le cóin. Tugann na daltaí sleaschéimeanna timpeall an limistéir imeartha go dtí n-iarrann an múinteoir orthu stopadh ar an toirt. Nuair a iarrann an múinteoir orthu stopadh ar an toirt, déanann na daltaí amhlaidh agus déanann siad cothromaíocht de réir an chuir síos a thugtar, e.g. cothromaíocht ar chos amháin nó cothromaíocht ar dhá bhall den chorp.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tóg sleaschéim le rithim an amhrán is fearr leat. • Tóg sleaschéim ar dheis agus ar chlé • Déan comhromaíocht ag úsáid roinnt baill choirp 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Le do chlann, roghnaigh téama agus cruthaigh seicheamh gluaiseachta ag úsáid sleaschéimeanna, cruthanna agus cothromaíochta. Cuir ceol leis agus tóg sleaschéim leis an gceol. Déan iarracht scileanna eile a fhí isteach sa seimheamh m.sh scipeáil, preabadh, cothromaíocht srl. Is féidir feistis nó fearais stáitse a úsáid freisin.</p>						
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>I do dhialann chorroideachais, breac síos spóirt nó imeachtaí spraoiúla ina bhfuil an sleaschéim tábhachtach.</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>Bailigh an Taisce Leag roinnt earraí tí m. sh. stocaí, bróga, bainne, cartán bainne, bosca gránach ag bun an limistéir imeartha. Glac sleaschéimeanna chomh fada leis an taisce agus beir leat rud amháin ar ais chuig an pointe tosaigh, chomh tapaidh is gur féidir leat. Cé mhéad earra gur féidir leat a bhailiú i 60 soicind? Iarr ar bhall teaghlaigh súgradh, cé agaibh an scór is fearr?</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Today when Side Stepping can you focus on...</p> <table border="1" data-bbox="258 631 1536 891"> <tr> <td data-bbox="258 631 683 891"> <p>Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl</p> </td> <td data-bbox="689 631 893 891">  </td> <td data-bbox="900 631 1324 891"></td> <td data-bbox="1331 631 1536 891"></td> </tr> </table>			<p>Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl</p>			
<p>Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl</p>							
<p>Cleachtadh ar Shleaschéim</p>	<p>Céim le Chéile</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Úsáid na cóin chun línte a dhéanamh trí lár an halla. Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu seasamh le duine ar an dá thaobh den líne ag féachaint ar a chéile. Iarrtar ar na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt le chéile agus iad ag dul tríd an halla. Ansin, tugtar liathróid do na daltaí agus ní mór dóibh an liathróid a chaitheamh ó dhuine go duine agus iad ag tabhairt sleaschéimeanna trasna an halla.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Más rud é go bhfuil tú ag súgradh i d'aonar chaith an liathróid i gcoinne an balla agus gabh arís é is tú ag glacadh sleaschéim. • Más rud é go bhfuil tú ag súgradh i d'aonar buail an liathróid i gcoinne an balla le huirlis agus gabh arís é is tú ag glacadh sleaschéim. • Más rud é go bhfuil tú ag súgradh i d'aonar preab an liathróid is tú ag glacadh sleaschéim. 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>An Cúrsa Sleaschéimeanna Aimsigh sainchomharthaí sa limistéir imeartha m. sh. potaí bláthanna, geata, crann nó bothán srl. agus dear cúrsa sleaschéime. Iarr ar bhall teaghlaigh d'am a thaifead is tú ag glacadh sléaschéimeanna idir na sainchomharthaí. Malartaigh agus lig don bhall teaghlaigh an cúrsa a dhéanamh leis. D'fhéadfá an cúrsa a dhéanamh ina mhalairt d'ord.</p>						
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Draw a map of the side stepping course you created in your PE journal.</p>						

