

Réamhrá

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 ngach cuid den ghnáthshaol. **Ag siúl** chun na scoile, ag teacht chugat féin idir gluaiseachtaí níos déine i gcluichí, gluaiseachtaí áineasa, agus ag bogadh ó sheomra go seomra sa bhaile; is samplaí iad sin go léir den ghá atá le teicníc siúil inniúil.

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

Na ladhracha a shíneadh chun tosaigh sa choiscéim. Na géaga a luascadh i malairt treo le na cosa.

[Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh
Glúine a lúbadh beagáinín nuair a bhuaileann an chos an talamh.

[Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

An tsáil a bhualadh den talamh ar dtús agus ansin a chuid ladhracha.

[Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Siúl

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

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


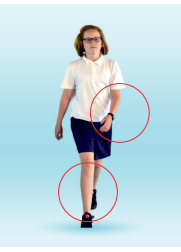

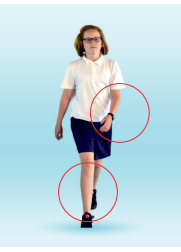

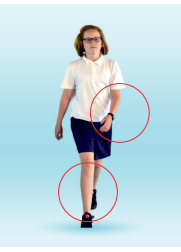



[Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

Gníomhaíocht Bhaile A








<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Caith agus Siúl Caith rud thuas san aer (mála pónairí, liathróid, teidí). Siúl chomh tapa agus is féidir leat go dtí go dtiteann an rud chun talamh arís. Marcáil an fad a shiúl tú. An féidir leat do chéad iarracht a shárú? Má tá sibh ag obair i mbeirteanna, is féidir le pairtnéir A an rud a chaitheamh agus lig do B siúl. Aithrigh agus déan arís é.</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag siúl, díriú d'aire air...</p> <table border="1" data-bbox="277 656 1549 920"> <tr> <td data-bbox="277 656 699 920"> <p>Na ladhracha a shíneadh chun tosaigh sa choiscéim</p> </td> <td data-bbox="699 656 906 920">  </td> <td data-bbox="906 656 1338 920"> <p>Na géaga a luascadh i malairt treo le na cosa</p> </td> <td data-bbox="1338 656 1549 920">  </td> </tr> </table>			<p>Na ladhracha a shíneadh chun tosaigh sa choiscéim</p>		<p>Na géaga a luascadh i malairt treo le na cosa</p>	
<p>Na ladhracha a shíneadh chun tosaigh sa choiscéim</p>		<p>Na géaga a luascadh i malairt treo le na cosa</p>					
<p>Cleachtadh ar an siúl</p>	<p>Eachtra Safari</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht Iarr ar na daltaí spás a aimsiú ag taobh amháin den limistéar imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, tosaíonn na daltaí ag siúl timpeall ar an limistéir. Nuair a dhéantar an dara comhartha, reonn na daltaí agus glaonn an múinteoir amach ainm ainmhí cosúil le nathair, moncaí, eilifint, sioráf, frog, séabra, síota, gasail, coinín, leon, etc. Gluaiseann na daltaí i dtreo an taoibh eile den limistéar imeartha agus iad ag gluaiseacht mar an t-ainmhí sin. Nuair a shroicheann na daltaí an taobh eile den limistéar imeartha, tosaíonn siad ag siúl arís go dtí go gcloiseann siad an comhartha agus déanann siad an gníomhaíocht in athuair le hainmhí eile.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Má tá tú ag imirt i d'aonair athraigh an chinéal ainmhí atá aithris a dhéanamh ar tar éis cúpla chéim. Cur fuaimeanna an ainmhí leis an ngluaiseacht atá á dhéanamh agat. Aithrigh an téama lena mbaineann na hainmhithe m.sh turas chuig an Zú / ainmhithe feirmeacha srl. 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Tóraíocht taisce Siúl timpeall an tí nó i do chomharsanacht le ball teaghlaigh. Déan iarracht rudaí aithint a dtosaíonn le litreacha d'ainm féin.</p> <p>M. sh. Liam L=liathróid I = iora A = aláram tí M = madra</p>						
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>Cathain agus cibe áit a mbíonn tú ag siúl? I do dhialann chorpoideachais liostaigh 5 hamantaí nó áiteanna ina núsáideann tú ag siúl. Seans gur cluichí, spóirt nó gníomhaíochtaí laethúla iad. Tarraing pictiúr den gníomhaíocht ab fhearr leat ina mbíonn tú ag siúl.</p>						



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

Gníomhaíocht Bhaile B


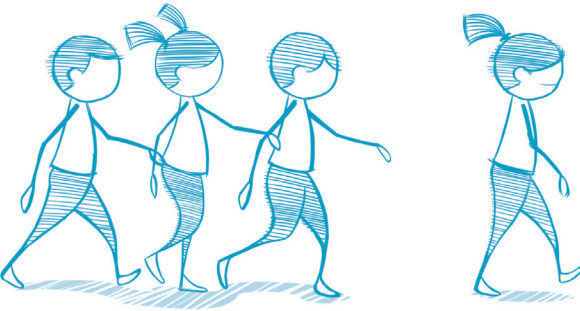
<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Siúlóid le Cailc Leag amach siúlóid bheag ag baint úsáid as cailc, ribíní, ropaí scipeála nó spotaí. Bíodh go leor scileanna difriúla (preabadh, scipeáil, léim 7rl) agus bealaí difriúla (díreach, cuartha, zig-zag 7rl) sa siúlóid. Tabhair cuireadh do dhuine i do theaghlach é a dhéanamh leat.</p>						
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag siúl, díriú d'aire air...</p> <table border="1" data-bbox="277 622 1546 879"> <tr> <td data-bbox="277 622 703 879"> <p>An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</p> </td> <td data-bbox="708 622 906 879">  </td> <td data-bbox="911 622 1336 879"> <p>Glúine a lúbadh beagánín nuair a bhuaileann an chos an talamh</p> </td> <td data-bbox="1341 622 1546 879">  </td> </tr> </table>			<p>An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</p>		<p>Glúine a lúbadh beagánín nuair a bhuaileann an chos an talamh</p>	
<p>An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</p>		<p>Glúine a lúbadh beagánín nuair a bhuaileann an chos an talamh</p>					
<p>Cleachtadh ar an siúl</p>	<p>Turas Bóthair</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Nuair a thosaíonn an ceol, siúlann na daltaí timpeall an limistéir imeartha agus rothscrútha samhailteach in airde acu. Glaonn an múinteoir amach na horduithe atá leagtha amach sa liosta thíos nach mór do na daltaí a leanúint.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dearg: stopaigí • Uaine: téigí ar aghaidh • Buí: téigí níos moille • Cuimilteoirí gaothscátha: luascaigí na géaga ó thaobh go taobh • Coscáin: déanaigí cothromaíocht ar chos amháin • Fuinneog: rollaigí síos fuinneog amháin agus croithigí lámh ar na coisithe • Uchtóga Moillithe: léimigí • Síob Chorrach: cosa in airde. <div data-bbox="435 1297 1367 1607">  </div> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tar aníos le cupla ord nua (poll sa roth=preabadh ar chos amháin, séid suas an roth arís=lámha ar an talamh x3 7rl) • Athraigh an modh taistil ó charr go heitleán, traein, rothar 7rl 						
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Le do chlann, cruthaigh seicheamh siúlóide le roinnt gníomhaíochtaí. Mar shampla siúl le do lámha san aer, ag bualadh bos, le do shúile dúnta, siúl i rithim le ceol 7rl</p>						
<p>Dialann Chorpoideachais</p>	<p>I do dhialann chorpoideachais, déan cur síos ar an áit is fearr leat le dul ag siúl. Cén fáth go dtaitnaíonn an siúlóid seo leat? Cén chaoi a airíonn tú tar éis na siúlóide?</p>						



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>Siúlóid Cheithre Cúinne Tosaigh i lár an limistéir imeartha le roinnt píosaí fearais taobh leat. (m.sh. Liathróid, bata, pónaireán, péire stocaí burláilte.) Siúl agus déan an gníomh (ag caitheamh na stocaí san aer) ag siúl go dtí an chéad cúinne agus fill go dtí an lár. Athraigh an fearas agus gníomh agus tú ag siúl go dtí an trí chúinne eile.</p>		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu agus tú ag siúl, díreann d'aire air...</p> <p>An tsáil a bhualadh den talamh ar dtús agus ansin a chuid ladhracha</p> 		
<p>Cleachtadh ar an siúl</p>	<p>Níos Tapa/Níos Moille</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus iarr ar dhalta amháin feidhmiú mar reathaí ceann riain. Is é ról an reathaí ceann riain ná an luas a athrú ó an-mhall go dtí meánluas, go tapa agus ar ais arís. Leanann an chuid eile den ghrúpa an luas atá ar bun ag an reathaí ceann riain. Malartaigh an reathaí ceann riain go minic agus tabhair seans do gach aon dalta bheith san áit sin.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Athraigh an luas agus tú ag bogadh ó shiúl, go bogshodar, go rith. • Má tá tú ag imirt leat féin, iarr ar bhall clainne na treoracha a ghlaoch amach. • Athraigh na gluaiseachtaí. m.sh. Scipeáil, preabadh, sleaschéim srl.. • Athraigh ag airde nó léibhéail agus tú ag siúl. (ar na barracíní nó cromtha le do cheann in airde) • Siúl i dtreoanna éagsúla 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<p>Roghnaigh áiteanna faoi leith i do chomharsanacht. Meas cén fhad a thógfadh sé ort siúl chuig an áit sin. Le ball clainne, siúl ann agus breac síos an fhad a thóg sé oraibh. Déan comparáid le do mheastachán.</p>		
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Fiosraigh an spórt - rásaíocht siúil. An bhfuil difríocht teicníc idir an spórt agus an scil bunghluaiseachta, siúl. Fiosraigh siúlaí rásaíochta ó Éirinn.</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