

	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
<b>Cabhail</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bíonn an corp díreach.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Síntear beagán chun tosaigh.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Síneann an corp chun tosaigh thar an gcos atá ag preabadh.</li></ul>
<b>Géaga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Is beag gluaiseacht atá ag na géaga.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bogann na géaga siar is aniar go tréan agus níl baileach an rithim chéanna acu.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bíonn na géaga ag teacht le chéile agus an rithim chéanna acu leis an ngníomh preabtha.</li></ul>
<b>Cosa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Is beag fad nó airde a chruthaítear leis an bpreab.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lúbann na glúine ar thuirlingt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Úsáidtear an chos nach bhfuil ag preabadh chun cabhrú le héirí, ag cur teannadh agus fórsa leis an bpreab.</li></ul>
<b>Cothromaíocht</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cailítear cothromaíocht go héasca agus bítear.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Níl an chothromaíocht baileach faoi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tá an gníomh preabtha leanúnach agus rithimeach.</li></ul>

# PREABADH

## Hopping



Sprioc-Dhalta							Tuairimí
Géaga lúbtha agus luasc chun cabhrú le gníomh coise		Géaga					
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 truslógacht ar an gcos chlé agus dheas araon							
Díreach agus socair leis na súile ag féachaint chun cinn		Cabhail					

### Leideanna

**Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?**  
Déan truslógacht chomh fada agus is féidir leat.

**Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?**  
Ar an taobh le haghaidh gníomh na géige agus na coise. Chun tosaigh le haghaidh an chinn agus na súl.

**Cén trealamh atá de dhíth orm?**  
Cóin, feadóg.

### MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓÍRACHT

Is mise:

Rang:

Is é ainm mo pháirtí ná:

Dáta:

Inniu, breathnóimid ar an scil chun: **Preabadh**



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1 Take off and land on the same foot



2 Swing the other leg in time with the hopping leg



3 Keep their head up and eyes looking forward



4 Bend their arms like this and swing them to help with the hop



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

### MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

Is mise:

Rang:

Is é mo thasc ná:

Data:



*Cé na  
céimeanna is gá  
dom a thógáil le  
feabhsú?*

Céard é an  
chéad rud eile  
a dhéanfaidh  
mé:

3

2

1

Seo an rud  
atá mé in ann  
a dhéanamh  
anois:

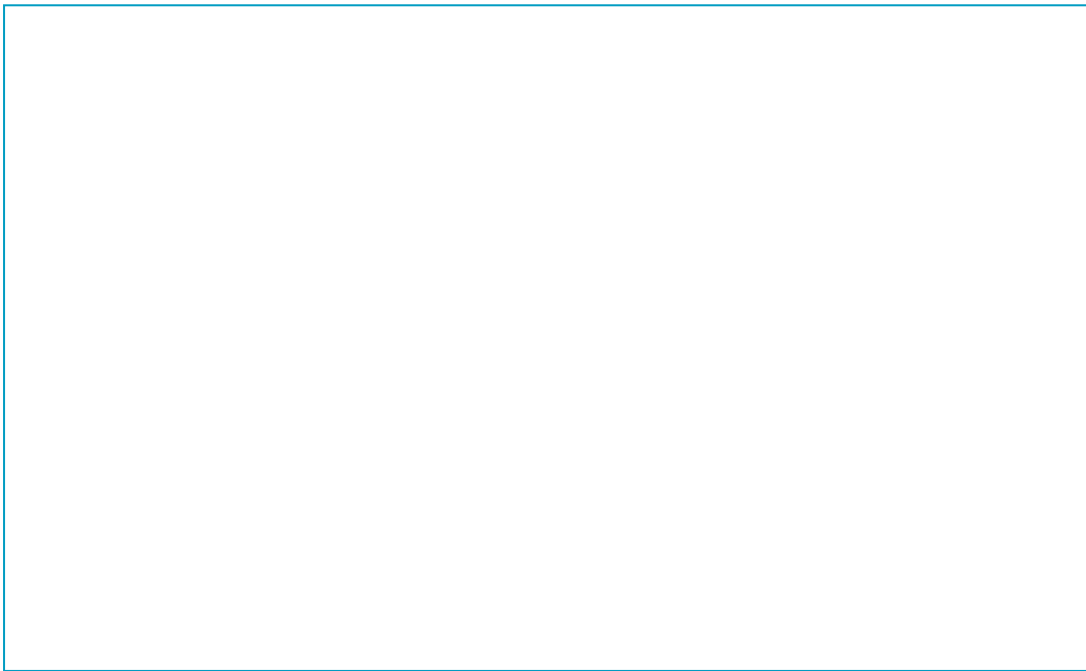
Nótaí an mhúinteora:

## FÉINMHEASÚNÚ I GCOMHAIR RANGANNA NA NAÍONÁN

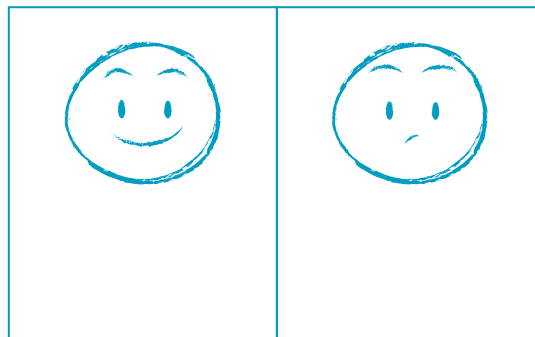
Ainm:

Dáta:

*Seo pictiúr díom ag preabadh.*



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



Nótaí an mhúinteora:

### MEASÚNÚ AN DALTA: GRÉASÁN FÉINMHEASÚNAITHE

Brú amach ó bharraicíní na gcós

Éirí in airde agus tuirlingt ar an gcós chéanna

Tacú le luascadh coise in am leis an gcós léime

Is féidir truslógacht a dhéanamh ar an dá chos

Crom an chos thacaíochta beagáinín ar thuirlingt

Tá na géaga cromtha agus luascann siad siar agus chun tosaigh chun cabhrú leis na cosa

Dírigh an chos thacaíochta nuair a éirítear in airde

Ceann in airde agus an dá shúil ag féachaint díreach ar aghaidh

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 déanamh an chuid is mó den am

4. Is féidir liom é seo a déanamh i gcónaí

**Tuairimí an dalta:**

**Nuair a thug mé faoin scil seo, bhraith mé:**

**Tabhair measúnacht ar do chuid iarrachtaí:**

Éadrom  Measartha  Dian

**Nóta an Mhúinteora:**