








| | FIOSRÚ | FORBAIRT | MÁISTREACTH |
|--------|--|--|--|
| Cosa | <ul style="list-style-type: none"> Ní ardaítear an ghlúin agus ní shíntear na cosa siar mórán. | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ghlúin crochta níos airde ach níl sí comhthreomhar fós féin. Bíonn an chos chúil sínte chun brú aníos ón talamh le go mbeidh móiminteam níos mó ann. | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn truslóg mhaith ann. Is léir go bhfuil an ghlúin crochta go hard agus go síntear an chos siar. Tuirlingíonn na cosa feadh cosán caol. |
| Géaga | <ul style="list-style-type: none"> Tá luascadh na ngéag fiáin agus amach ón gcorp, agus níl 90 céim á choinneáil ag an uillinn. | <ul style="list-style-type: none"> Méadaíonn luascadh na ngéag, bíonn siad níos gaire den chorp agus ag teacht níos fearr le gluaiseacht na gcos. | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an rithim chéanna ag na géaga agus na cosa. |
| Eitilt | <ul style="list-style-type: none"> Ní léir go bhfuil aon chéim eitilte ann. | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn céim eitilte theoranta le sonrú. | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn céim eitilte le sonrú go soiléir. |
| Ceann | <ul style="list-style-type: none"> Ní bhíonn an ceann socair. | | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ceann socair. |

| Sprioc-Dhalta | | | | | | | | Tuairimí |
|--|----------------|--|--|--|--|--|--|----------|
| <p>Ceann in airde, an dá shúil ag féachaint díreach ar aghaidh.</p>  | Ceann | | | | | | | |
| <p>Géaga ar Chruth L Uillinneacha lúbtha ag 90 céim</p>  | Géaga | | | | | | | |
| <p>Corróg go béal Stiúir na géaga siar agus aniar gan líne láir an choirp a thrasnú</p>  | | | | | | | | |
| <p>Croch na glúine go hard agus an leis comhthreomhar leis an talamh</p>  | Cosa | | | | | | | |
| <p>Ciceáil ar gcúl gar do na mása (90 céim ar a laghad)</p>  | | | | | | | | |
| <p>Úll na gcos Ag tuirlingt ar úll na gcos</p>  | | | | | | | | |
| <p>An cholainn díreach agus socair</p>  | Cabhail | | | | | | | |

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Rith chomh tapa agus is féidir leat.

Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?
Ón taobh le haghaidh luascadh na géige agus ardú na coise agus lúbadh na glúine. Chun tosaigh le haghaidh na gcos, an chinn agus na súl agus gan na géaga a bheith ag trasnú líne láir an choirp.

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Cóin, feadóg.

MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓIRACHT

| | | | |
|--------------------------|--|-------|--|
| Is mise: | | Rang: | |
| Is é ainm mo pháirtí ná: | | Dáta: | |

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





Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

| | |
|-----------------------|-----|
| Ní mór do mo pháirtí: | Tá: |
|-----------------------|-----|

| | | |
|--|--|--|
| <p>1 Tuirlingt ar úll na coise</p>  | | |
| <p>2 Rith le glúine arda</p>  | | |
| <p>3 Na súile a bheith ag féachaint ar aghaidh i gcónaí</p>  | | |
| <p>4 Na huillinneacha a lúbadh mar seo</p>  | | |

Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

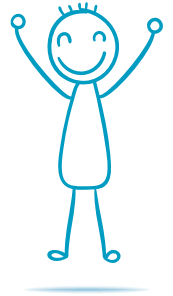
MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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:

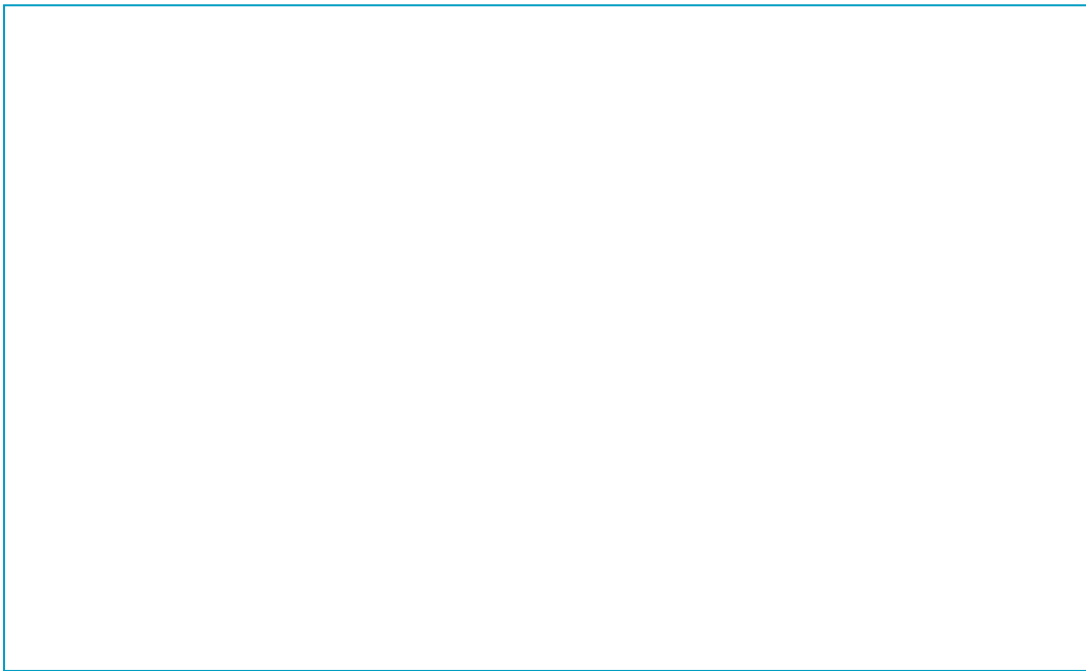
Nótaí an mhúinteora:

FÉINMHEASÚNÚ I GCOMHAIR RANGANNA NA NAÍONÁN

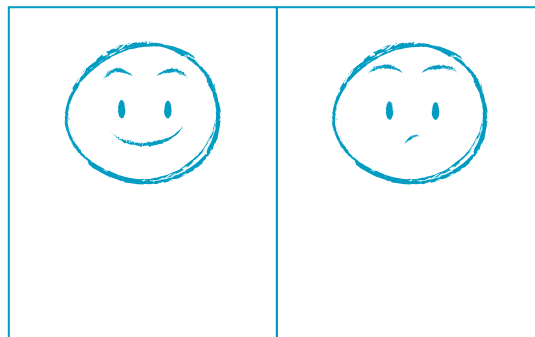
Ainm:

Dáta:

Seo pictiúr díom ag rith.

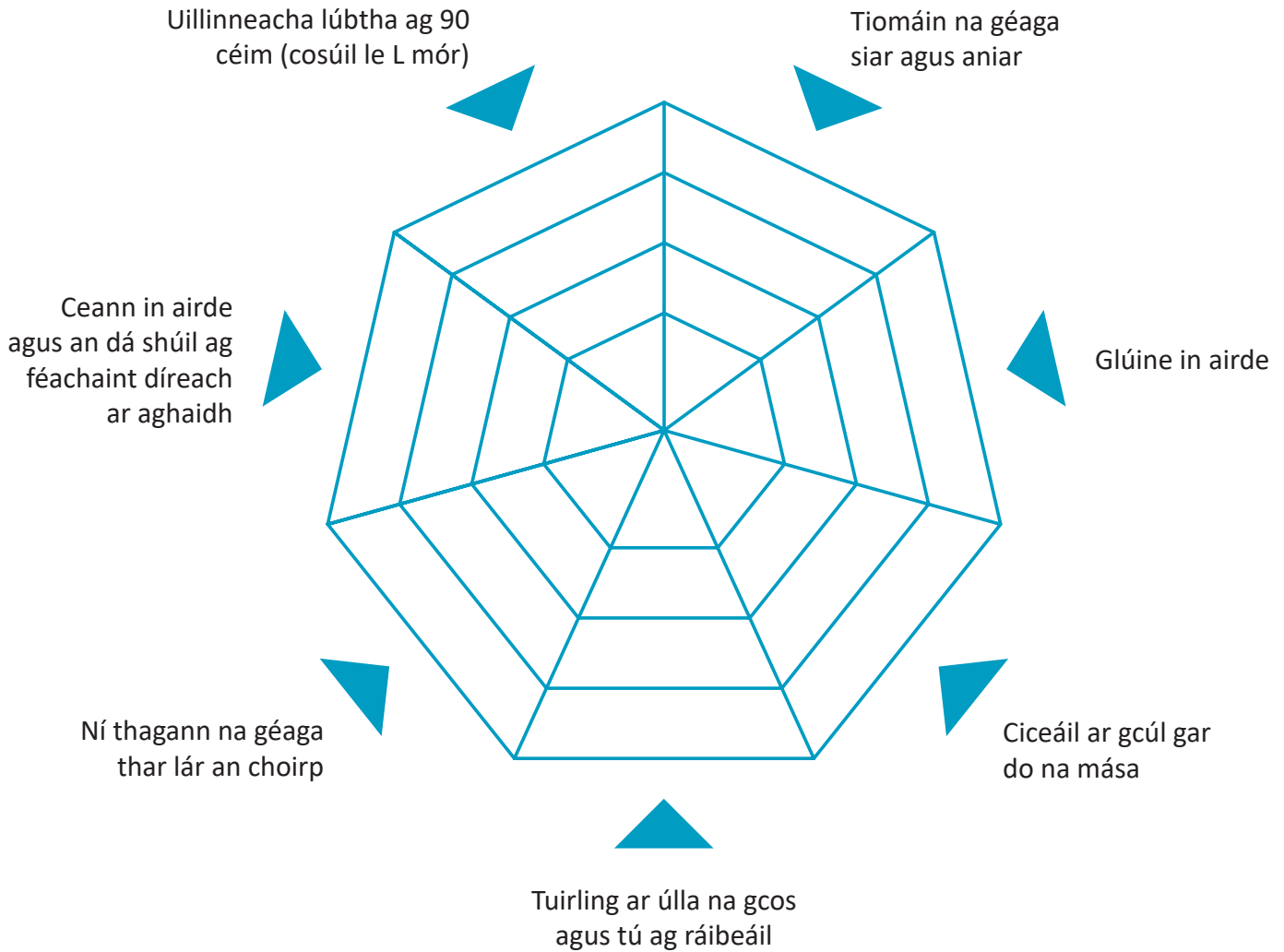


*Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair
a bhí an gníomh ar bun agat?*



Nótaí an mhúinteora:

MEASÚNÚ AN DALTA: GRÉASÁN FÉINMHEASÚNAITHE



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: