

	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
<b>Cosa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn na cosa ró-ghar dá chéile nó rófhada óna chéile</li> <li>Bíonn na ladhracha casta isteach nó amach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn an fad truslóige ar neamhréir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn na ladhracha ag féachaint chun cinn agus bíonn fad na truslóige ar comhréir.</li> </ul>
<b>Géaga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn na géaga ag luascadh an iomarca agus bíonn siad sínte amach ón gcorp chun cuidiú le cothromaíocht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn na géaga ag luascadh in aghaidh na gcos ach bíonn siad cineál righin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn na géaga ag luascadh go nádúrtha ag teacht leis an gcos ar an taobh eile.</li> </ul>
<b>Gníomh</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gníomh siúil preabach nó míchothrom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn an patrún siúil níos cothroime.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn an gníomh siúil mín agus cothrom.</li> </ul>
<b>Ceann</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>An ceann rófhada chun tosaigh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn an staidiúir fós mícheart, agus an ceann ag titim chun tosaigh agus ní bhíonn an corp díreach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Is léir go bhfuil dea-staidiúir ann leis an gceann thuas agus an corp díreach.</li> </ul>

Spríoc-Dhalta								Tuairimí
<p><b>Ceann</b> in airde, socair ag réiteach leis an dromlach agus na súile ag féachaint ar aghaidh</p>		Ceann						
<p><b>Géaga</b> á luascadh mar chuar beag nádúrtha i malairt treo leis na cosa</p>		Géaga						
<p><b>Ladhracha</b> díreach chun tosaigh sa choiscéim</p>		Cosa						
<p>Bíodh sáil go cos i gceist le gach <b>coiscéim</b></p>								
<p>Ba chóir na <b>glúine</b> a lúbadh beagán nuair a bhuaileann an chos an talamh</p>								
<p><b>Staidiúir</b> mhaith agus an cholainn díreach, siúil go hard.</p>		Cabhail						

### Leideanna

**Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?**  
Siúil chuig an gcón ar do shuaimhneas. Ní rás é.

**Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?**  
Ón taobh le haghaidh luascadh na géige agus bualadh na coise agus lúbadh beag na glúine. Chun tosaigh le haghaidh na gcos, an chinn agus na súl.

**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: **Siúl**



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1 Na ladhracha a shíneadh chun tosaigh sa choiscéim



2 Na géaga a luascadh i malairt treo le mo chosa



3 An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh



4 An chos a lúbadh beagáinín nuair a bhuaileann an chos an talamh



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



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

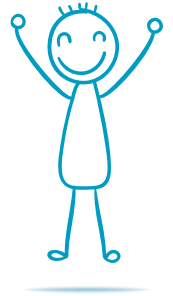
## MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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:

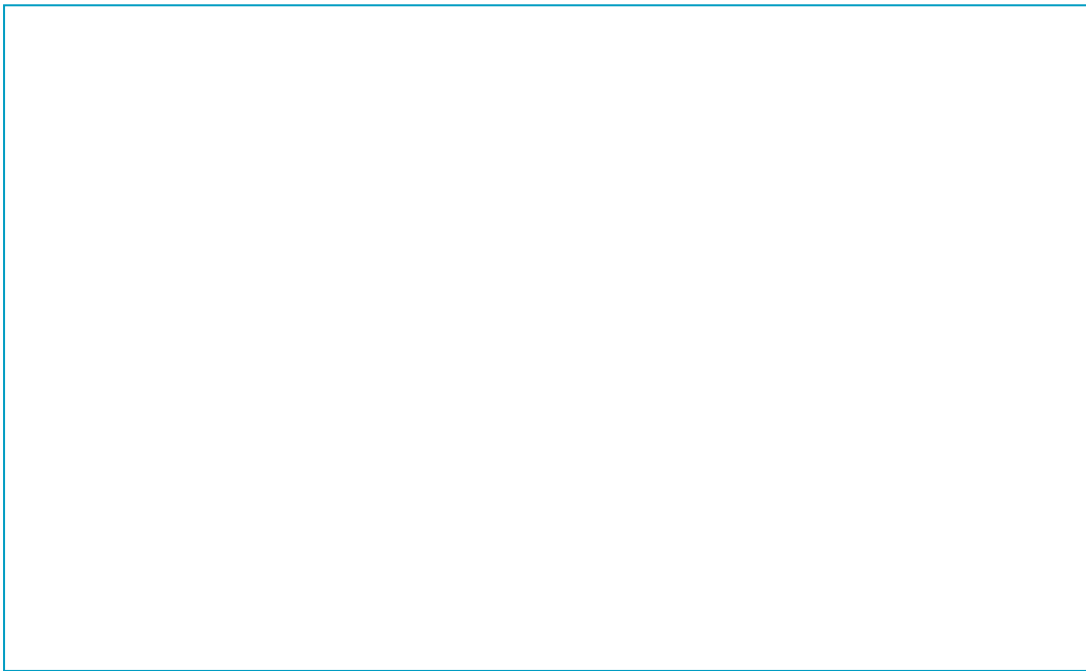
Nótaí an mhúinteora:

## FÉINMHEASÚNÚ I GCOMHAIR RANGANNA NA NAÍONÁN

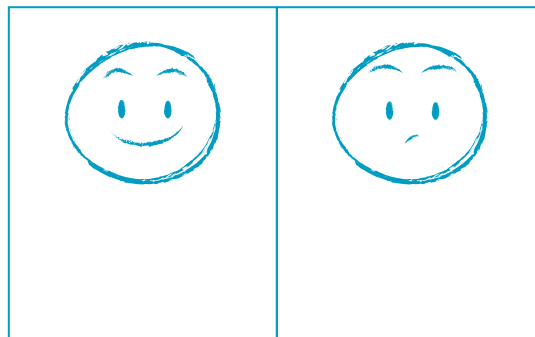
Ainm:

Dáta:

*Seo pictiúr díom ag siúl.*



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



Nótaí an mhúinteora:

## MEASÚNÚ AN DALTA: GRÉASÁN FÉINMHEASÚNAITHE

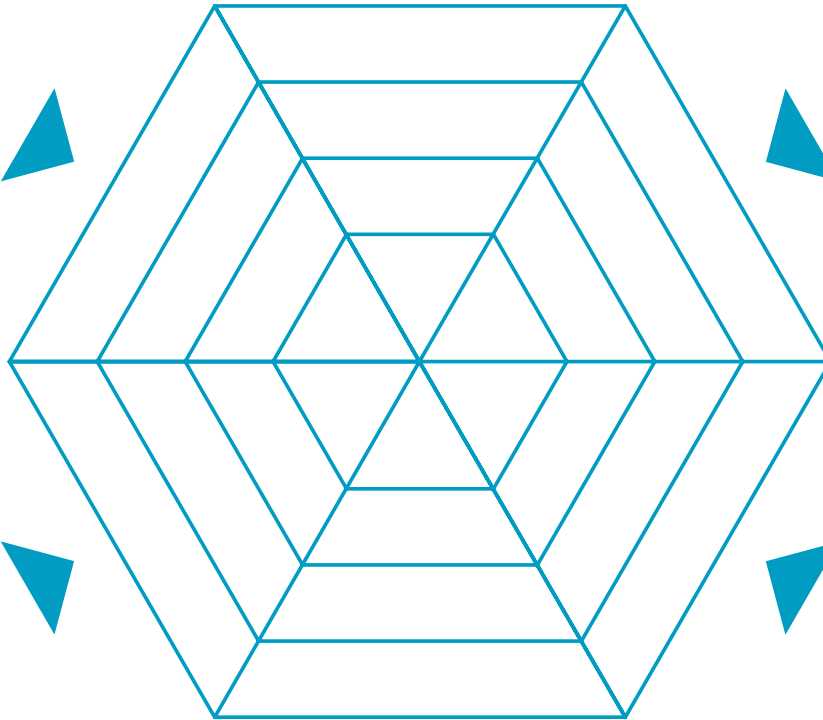
Ceann ar aon líne leis an dromlach,  
ag breathnú chun tosaigh



Staidiúir mhaith,  
corp díreach, ag  
siúl go hard



Luascadh na lámha i  
malairt treo na cosa



Coiscéim leis na  
ladhracha díreach  
chun tosaigh



Lúbadh beag sa ghlúin  
nuair a bhuaileann  
an chos an talamh



Gníomh ós na sáil go ladhracha

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:**