







	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
<b>Gluaiseacht</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gluaiseacht is stiff and lacks rhythm.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cé go bhfuil níos mó rithime le sonrú, níl an ghluaiseacht mín go fóill.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gluaiseacht mhín rithimeach.</li></ul>
<b>Cosa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Níltear ag bogadh ar úlla na gcos.</li><li>• Tarraingítear an chos atá saor go minic.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Bíonn na corróga agus na guailí casta chun tosaigh leis an gceann in airde.</li><li>• Tá an meáchan ar úlla na gcos.</li></ul>
<b>Ceann</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tá an ceann thíos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bíonn an ceann ag féachaint síos go minc go fóill.</li></ul>	
<b>Eitilt</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Is léir céim eitilte a bheith ann.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Is léir go bhfuil céim eitilte ann ar feadh nóiméid.</li></ul>

# GLACADH LE SLEASCHÉIM



## Side Stepping

Spríoc-Dhalta								Tuairimí
<p><b>Ceann</b> socair agus na súile dírithe ar aghaidh nó sa treo ina bhfuiltear ag taisteal</p> 	Ceann							
<p><b>Seas go cliathánach</b> leis an gcorróg agus an ghualainn ar díriú sa treo ina bhfuiltear ag taisteal</p> 	Cabhail							
<p><b>Na glúine beagán lúbtha</b> leis an meáchan ar úll na gcos</p> 	Cosa							
<p><b>Tóg coiscéimeanna</b> sa treo taistil agus leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl</p> 								
<p>Tréimhse ghearr agus an dá chos <b>ardaithe den talamh</b>. Tá an ghluaiseacht rithimeach.</p> 								
<p><b>Géaga</b> amach ar an taobh i gcomhair cothromaíochta</p> 	Géaga							

### Leideanna

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

**Cá háit ar cheart dom breathnúireacht a dhéanamh ar an scil sin?**  
An taobh a bhfuil aghaidh an dalta leis ionas go mbeidh d'aghaidh ar an dalta.

**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: **Sleaschéimeanna**



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1

Seasamh go cliathánach leis an gcorróg agus an ghualainn a shíneadh i dtreo an taistil.  
Na géaga amach i gcomhair cothromaíochta



2

Na glúine a lúbadh de bheagán agus an meáchan ar úll na coise



3

An ceann socair agus na súile dírithe sa treo ina bhfuiltear ag bogadh nó díreach ar aghaidh



4

An príomh-chos a chur sa treo ina bhfuiltear ag taisteal



5

An chos atá saor a bhogadh go tapa tar éis na príomh-choise



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

# GLACADH LE SLEASCHÉIM



Side Stepping

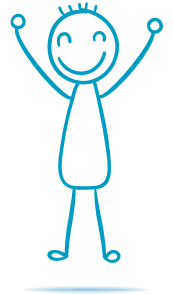
## MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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

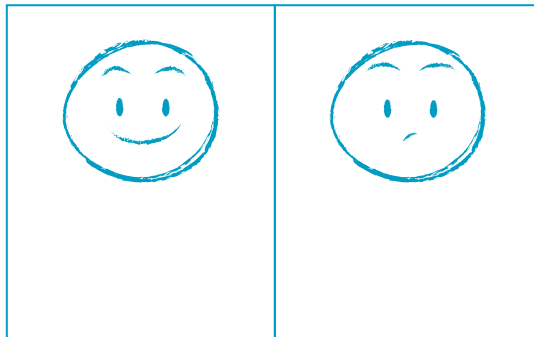
Ainm:

Dáta:

*Seo pictiúr díom ag glacadh le sleaschéim.*



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



Nótaí an mhúinteora:

Empty box for notes.

### MEASÚNÚ AN DALTA: GRÉASÁN FÉINMHEASÚNAITHE

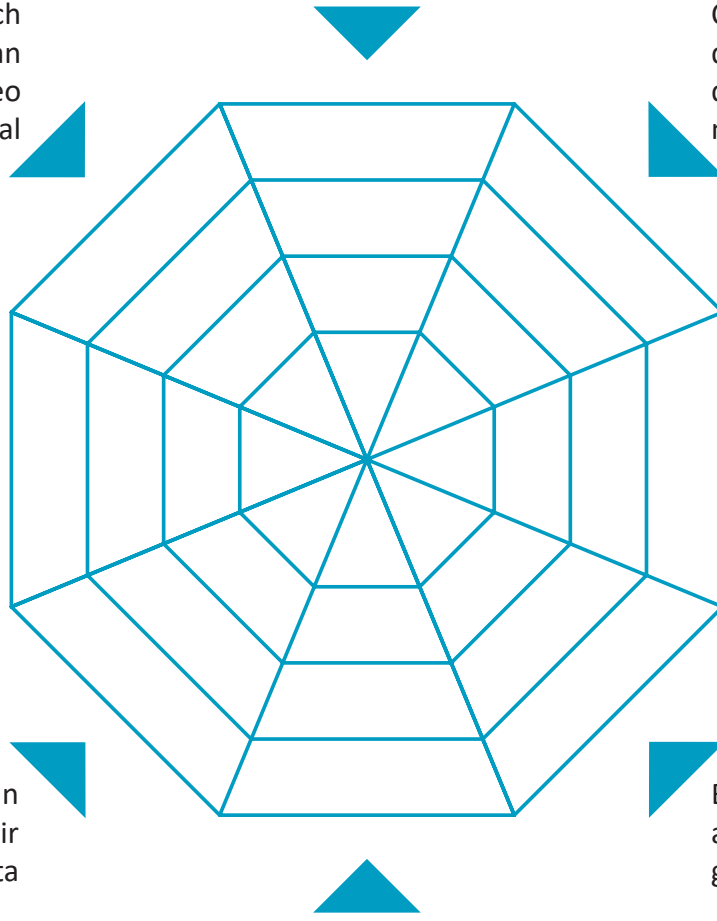
Na glúine beagán lúbtha leis  
an meáchan ar úll na gcos

Ceann in airde agus an  
dá shúil ag féachaint  
díreach ar aghaidh  
nó i dtreo an taistil

Seas go cliathánach  
leis an gcorróg agus an  
ghualainn ag díriú sa treo  
ina bhfuiltear ag taisteal

Ba chóir go  
mbeadh an ghluai-  
seacht rithimeach

Tógann an chos  
tosaigh coiscéim  
sa treo taistil



Géaga amach ar an  
taobh i gcomhair  
cothromaíochta

Ba chóir go leanfadh  
an chos atá saor  
go tapa ar gcúl

Tréimhse ghearr agus an dá  
chos ardaithe den talamh

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:

**Nóta an Mhúinteora:**

Tabhair measúnacht ar do chuid iarrachtaí:

Éadrom  Measartha  Dian