

AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the hand



Réamhrá

Tá dhá phríomhluail i gceist le rud a **bhualadh leis an lámh**: rud a smachtú aníos agus smachtú anuas. Tá bualadh leis an lámh tábhachtach i mórán gníomhaíochtaí spóirt lena n-áirítear cispheil, peil Ghaelach, líonpheil, eitpheil agus liathróid lámhe. Féadfaidh balún a bheith an-úsáideach chun bualadh leis an lámh a mhúineadh. Ar an gcaoi chéanna is fearr leas a bhaint as liathróidí boga agus an phreab á fhoghlaim don chéaduair.



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

Coimeád na súile ar an liathróid.

Glúine lúbtha agus na cosa scartha óna chéile go compordach.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Brúigh an liathróid síos agus tarraing siar do lámh mar chosaint nuair a phreabann an liathróid ar ais (gan buille boise).

Coimeád an liathróid faoi airde an bhásta.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

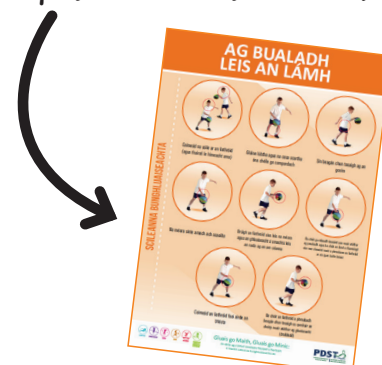
Coimeád na méara sínte amach agus ligthe.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



▶ **Ag Bualadh Le Lámh**
Clliceáil [anseo](#) chun an físeán den SBG a fheiceáil

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



▶ [Scanáil anseo don físeán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:



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

AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the hand



Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Ag úsáid lámh amháin beir greim ar barr rolla cistine cairtchláir folamh. Leis an lámh eile bain smeach as bun an rolla ag cur suas san aer é. Gabh arís é sula dtiteann sé chun talamh. Beir air le dhá lámh nó lámh amháin (cuir éagsúlachtaí leis). Imir an cluiche le ball clainne agus comhairligh an méid uair a ghabhann tú air le linn tréimhse ama sainithe.		
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh leis an lámh, díriú d'aire air...		
	Coimeád na súile ar an liathróid		Glúine lúbtha agus na cosa scartha óna chéile go compordach
Cleachtadh ar bualadh le lámh	Leadóg Bhulúin		
	Cur síos ar an ngníomhaíocht Tabhair balún do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad ag bualadh faoi dhuine ar bith eile. Ní mór do dhaltáí an balún a bhualadh suas san aer agus é a choinneáil ansin gan ach a lámha a úsáid. I ndiaidh tréimhse shainithe, glaonn an múinteoir amach baill éagsúla den chorp, amhail: lámh dheas amháin; lámh chlé amháin; malartú idir na lámha; uilleann, gualainn, brollach, droim, glúin, cos, etc. Ní mór do na daltaí an balún a choinneáil san aer gan ach an chuid sin den chorp a úsáid go dtí go nglaoitear amach an chéad treoir eile.		
	Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">• In ionad balún a úsáid is féidir méid áirithe málaí siopadóireachta a chur isteach i mála plaisteach nó mála zipghlasála chun liathróid éadroim a dhéanamh de.• Is féidir rás a bheith agaibh ó phointe go pointe eile.• Téigh go dtí an taobh eile den limistéar imeartha chomh tapa agus is féidir leat agus an balún a choimeád san aer freisin.• Le dul chun cinn a dhéanamh bain triail as gnáth liathróid a úsáid in ionad balún.		
Dúshlán sa Bhaile	Thar an Abhainn Leag amach limistéar imeartha cearnach agus bain úsáid as bord iarnála, cathaoireacha nó earraí tí chun líne bhacainn a chruthú trasna lár an limistéar. Seasann duine nó beirt den teaghlach ar dhá thaobh den abhainn. Caithfear an balún a bhualadh chuig an taobh eile den abhainn. Ag comhoibriú lena chéile, is é aidhm an chluiche seo ná an balún a choimeád san aer. Ag imirt in aghaidh a chéile, déan iarracht an balún a chur chun talamh i gcúirt na foirne eile chun pointe a ghnóthú. Bain triail as dhá liathróid a úsáid ag aon am amháin. Is féidir leis an liathróid preabadh cibé uair gur mian libh. Má tá tú i d'aonar is féidir imirt in aghaidh balla.		
Dialann Chorroideachais	Déan cur síos ar straitéis nó ar chleas a d'úsáid tú chun pointí a scóráil i ndúshlán baile an lae inniu. Ar éirigh leis? Cén fáth? Ainmnigh straitéis eile a d'fhéadfá triail a bhaint aisti agus tú ag imirt arís an chéad uair eile.		



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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





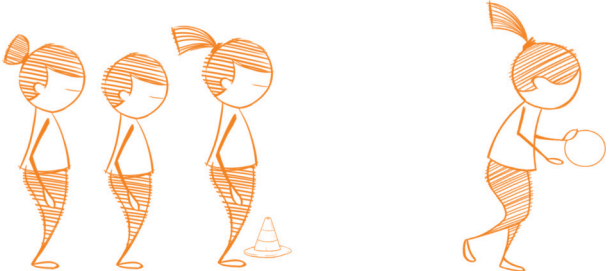
Professional Development Service for Teachers | An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí

AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the hand



Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Grán Rósta Déan liathróid (grán rósta) as seanphíosa páipéir. Agus tú ‘ag cócaireacht’, bain úsáid as do lámha chun an liathróid páipéar brúite a choinneáil san aer. Lean ar aghaidh chomh fada is gur féidir. Comhair an mó uair a bhuaileann tú í i nóiméad amháin. An féidir leat do scór féin a shárú? Bain úsáid as lámh amháin chun dúshlán sa bhreis a thabhairt duit féin.			
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh leis an lámh, díriú d’aire air...			
	Brúigh an liathróid síos agus tarraing an lámh siar nuair a phreabann an liathróid ar ais (gan buille boise)		Coinnigh an liathróid faoi airde an bhásta	
Cleachtadh ar bualadh le lámh	Druibleáil, Druibleáil Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí i ngrúpaí beaga, le gach grúpa ina seasamh i líne taobh thiar de chón ag taobh amháin den limistéar imeartha. Tabhair liathróid amháin do gach grúpa. Déanann an chéad dalta i ngach grúpa an liathróid a dhruibleáil leath bealaigh suas an limistéar imeartha agus ansin déanann druibleáil ar ais, agus tugann an liathróid don chéad imreoir eile. Cuirtear de chúram ar na daltaí teicnící druibleála éagsúla a dhéanamh i dtimpeallacht neamh-iomaíoch, mar seo a leanas: <ul style="list-style-type: none">• lámh dheas thuas, lámh chlé thiar• druibleáil ón lámh dheas go dtí an lámh chlé - ‘aistriú’• trí na cosa• ar leibhéil éagsúla - ard, meánach, íseal.• siar, chun tosaigh, go cliathánach. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">• Druibleáil an liathróid ar an spota.• Suí agus seas agus tú ag druibleáil.• Druibleáil le lámh amháin agus leis an lámh eile, caith agus beir greim ar liathróid eile.• Druibleáil gar dod’ chorp agus i bhfad ó do chorp. 			
Dúshlán sa Bhaile	Turas Druibleála Ar aghaidh leat ar thuras druibleála! Iarr ar bhall clainne na hordaithe a ghlaoch amach. Is féidir leis an teaghlach ar fad páirt a ghlacadh. Solas dearg (Beir greim uirthi Solas glas (Druibleáil chun tosaigh) Solas oráiste (Druibleáil ar an láthair) Bóthar sléibhe (Druibleáil i líne fiarláin) Bóthar casta (Druibleáil ar chosán casta) Cuimilteoirí gaothscátha (Druibleáil ó lámh go lámh)			
Dialann Chorpoideachais	Ainmnigh trí spórt ina bhfuil ‘Bualadh leis an lámh’ tábhachtach. Liostaigh iad i do dhialann chorpoideachais agus tarraing an teicníc bualadh atá ag teastáil i ngach ceann acu.			



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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





AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the hand



Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	An Rollchóstóir Lig ort go bhfuil tú i do shuí ar rollchóstóir. Suí ar an talamh le do ghlúine lúbtha, cosa in airde agus lámha os cionn do chloiginn. Tiontaigh leis an rollchóstóir nuair a chasann sé ar chlé nó ar dheis, ná dearmad an suíomh suite a choinneáil agus do lámha a chroitheadh san aer. Luí siar nuair a dhreapann an rollchóstóir cnoic agus crom chun tosaigh nuair a imíonn sé le fána.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh leis an lámh, díriú d'aire air... Na méara a bheith sínte amach agus ligthe 
Cleachtadh ar bualadh le lámh	Bualadh Preabtha in Aghaidh Balla Cur síos ar an ngníomhaíocht Tabhair cón do gach dalta agus iarr orthu iad a shocrú méadar amháin ón mballa teorann. Cinntigh go bhfuil spás dhá mhéadar ar a laghad idir na daltaí ar gach taobh. Tabhair liathróid peile do gach dalta agus iarr orthu seasamh cliathánach leis an mballa ag a gcón agus a ngualainn chlé ag díriú i dtreo an bhalla. Iarr ar na daltaí ligean don liathróid titim óna lámh chlé, ligean di preabadh uair amháin, agus a lámh dheas a úsáid chun an liathróid a bhualadh thar a gcorp in aghaidh an bhalla, agus í a ghabháil ar an mbealach ar ais. I ndiaidh tréimhse shainithe, iarr ar na daltaí casadh chun an ghualainn eile a chur ag díriú i dtreo an bhalla agus an liathróid a ligean óna lámh dheas agus í a bhualadh leis an lámh chlé. Spreag na daltaí lena seasamh a athrú chun an liathróid a ghabháil agus iad in aghaidh an bhalla agus iad féin a athshocrú roimh an gcéad iarracht eile ar bhualadh. De réir mar a théann na daltaí i dtaithe ar an ngníomh, iarr orthu an liathróid a bhualadh agus í ar an mbealach ar ais ón mballa, seachas í a ghabháil.  Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">• Cé mhéad taobh istigh do nóiméad amháin?• Imir le ball clainne, ag glacadh sealanna an liathróid a bhualadh. Cé mhéad bualadh arbh fhéidir libh a dhéanamh as a chéile agus sibh ag comhoibriú?• Imir cluiche iomaíoch. Leag amach limistéar imeartha agus lig don liathróid preabadh uair nó dhó ann sula mbuailtear é i gcoinne an balla arís.
Dúshlán sa Bhaile	Cúl go Cúl Le cúnamh ball clainne, tóg dhá chúl os comhair a chéile le bróga, geansaí nó pé earraí tí atá ar fáil. Seasann duine amháin i ngach cúl. Crom chun tosaigh agus buail an liathróid le do lámh ar mhaithe cúl a fháil ar an taobh eile. Caithfear an liathróid a choinneáil íseal ar an talamh. Caithfear an liathróid a stopadh nó a chosaint le do lámh amháin. Má tá dúshlán sa bhreis uait d'fhéadfá suíomh planc a ghlacadh. Buail an liathróid le lámh amháin agus déan iarracht do chothromaíocht a choinneáil leis an lámh eile agus do chosa. Más rud é go bhfuil tú ag imirt an cluiche i d'aonar, buail an liathróid i gcoinne an balla agus déan iarracht an méad is mó liathróid gur féidir leat a shábháil taobh istigh do thréimhse ama faoi leith.
Dialann Chorpoideachais	Scríobh síos an scil 'bualadh leis an lámh' is mó a thaitin leat i do dhialann chorpoideachais. Druibleáil, eitleog lastuas nó bualadh cliathánach-cé acu is fearr leat agus cén fáth?



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

