





	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
Ceann	<ul style="list-style-type: none">• Ag féachaint síos seachas díreach chun cinn.	<ul style="list-style-type: none">• Bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde.• Baintear an dalta dá chothrom agus titeann sé chun tosaigh scaití.	<ul style="list-style-type: none">• Bíonn na súile dírithe ar sprioc.
Cothromaíocht	<ul style="list-style-type: none">• Ní léir aon bhonn tacaíochta cobhsaí leanúnach.	<ul style="list-style-type: none">• Is léir bonn cobhsaí.	<ul style="list-style-type: none">• Is léir bonn cobhsaí leathan.
Cosa	<ul style="list-style-type: none">• Is beag lúbadh a dhéanann na glúine chun an fórsa a mhaolú.	<ul style="list-style-type: none">• Lúbtar na glúine tar éis don tsáil bualadh faoin talamh.	<ul style="list-style-type: none">• Glactar leis an bhfórsa trí na glúine, na rúitíní agus na corróga a lúbadh.
Ar an iomlán	<ul style="list-style-type: none">• Tuirlingítear ar spadchos gan aon ghníomh ladhracha-úll-sáil.	<ul style="list-style-type: none">• Bíonn an gníomh ladhracha-úll-sáil níos suntasaí ar thuirlingt.	<ul style="list-style-type: none">• Bíonn smacht ar an ngluaiseacht tuirlingthe.

Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Ceann socair agus súile ag féachaint ar aghaidh		Ceann						
Bolg tarraingthe isteach agus an tóin craptha isteach faoin gcorp		Cabhail						
Ba chóir go dtuirlingeofaí leis na cosa i bhfad óna chéile i suíomh socair.		Cosa						
Lúb na glúine agus tuirling ar na ladhracha ar dtús, ansin an t-úll, ansin an tsáil.								
Géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choinneáil		Géaga						

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?

Déan léim dhá chos le dhá chos agus nuair a thuirlingíonn tú, coinnigh an staidiúir sin agus comhair go dtí 5 soicind.

Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?

An taobh don chabhail agus don tuirlingt ó ladhar go sáil. Chun tosaigh chun tuirlingt leis na cosa i bhfad óna chéile, na súile chun tosaigh agus na géaga amach chun tosaigh.

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: **Tuirlingt**



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1 Tuirling leis na cosa scartha amach



2 Ar gcúl na nglún agus tuirlingt ar a ladhracha, ansin úll, ansin sáil



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



4 Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choimeád



5 An chothromaíocht a choimeád ar feadh trí soicind



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

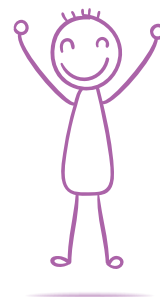
MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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

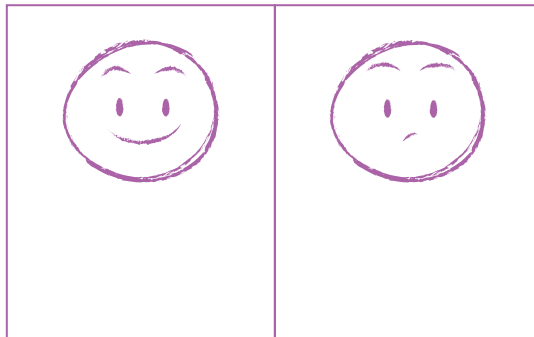
Ainm:

Dáta:

Seo pictiúr díom ag tuirlingt.

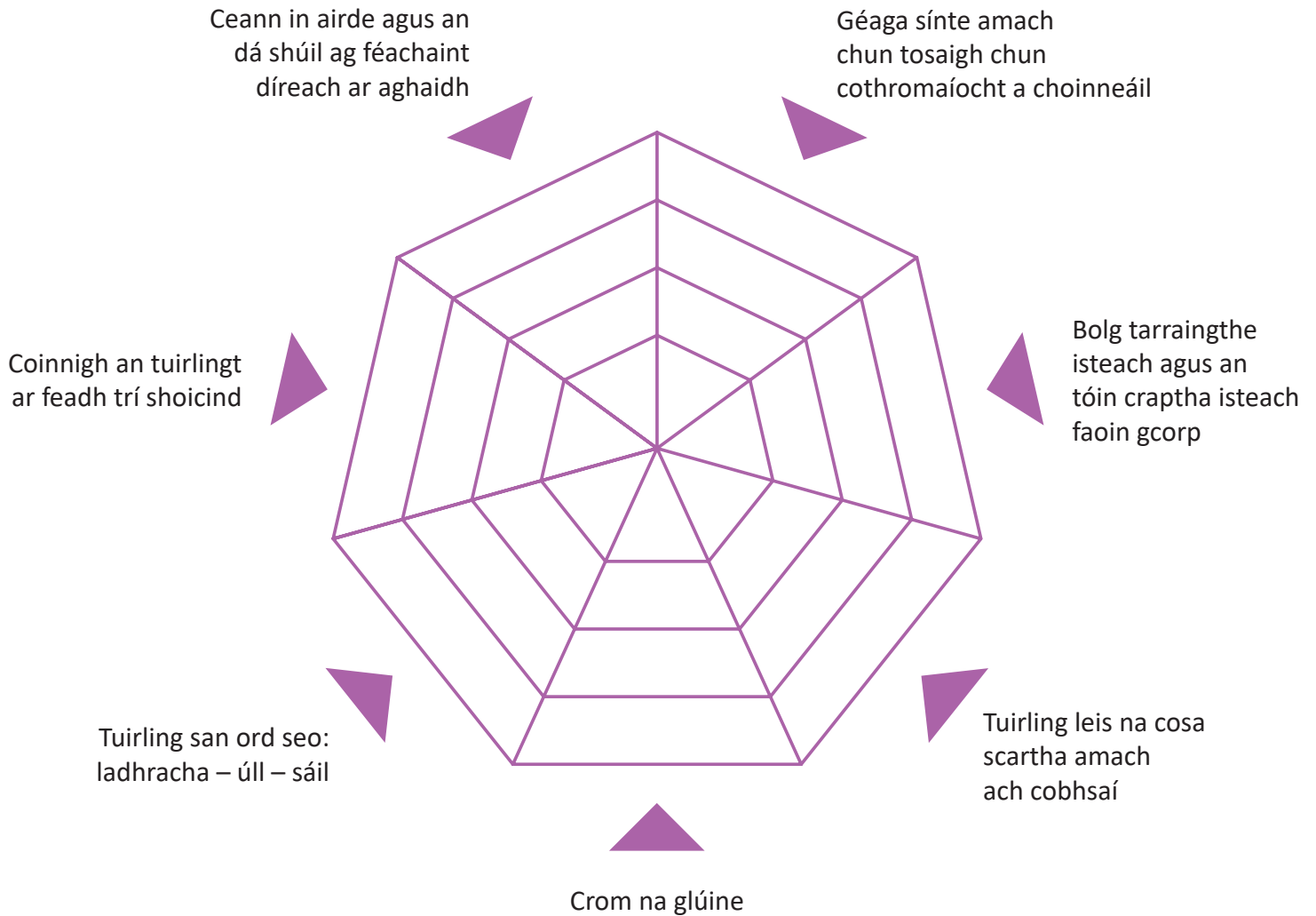


***Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair
a bhí an gníomh ar bun agat?***



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: