



	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACHT
Súile		D’fhéadfadh na súile dúnadh ar theagmháil leis an rud.	Leanann na súile cosán eitle an ruda isteach sna lámha.
Corp	Féadfaidh an corp iompú ón rud chun an ghabháil a sheachaint.		Bíonn an corp suite díreach ar aon líne leis an rud.
Géaga	Tá na géaga amach díreach ar aghaidh an choirp.	- Sáinníonn na géaga an liathróid seachas í a ghabháil leis an dá lámh. - Déantar iarracht an rud a fháisceadh leis na lámha.	‘Géilleann’ na géaga ar theagmháil leis an rud chun an fórsa a mhaolú.
Ar an iomlán	- Úsáidtear an corp seachas na géaga chun an rud a ghabháil (a sháinniú). - Ní fhreagraíonn an corp don ghabháil go dtí an pointe teagmhála.	Ní bhíonn na gabhálacha tráthúil agus bíonn siad míchothrom.	Bíonn na lámha agus na méara scartha amach agus scaoilte chun glacadh leis an rud.

BREITH AR RUD

Catching



Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Na súile dírithe ar an rud ar feadh an ama		Ceann						
Bog an corp díreach i gcosán an ruda		Cabhail						
Síneann na lámha amach chun an rud a bhualadh		Géaga						
Tá na méara ligthe agus lámha cuachta chun an rud a fháil								
Ba chóir an rud a ghabháil agus a smachtú leis na lámha amháin.								
Lúb na huillinneacha chun an tuairt a mhaolú								

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Beir greim ar an liathróid le dhá lámh.

Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?
An taobh nó chun tosaigh.

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Liathróid.

MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓIRACHT

Is mise:

Rang:

Is é ainm mo pháirtí ná:

Dáta:

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



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1

Na lámha a shíneadh amach chun an rud a shroicheadh



2

Na méara agus na lámha a scaoileadh agus iad a chuachadh chun an rud a fháil



3

Na súile a choimeád ar an rud an t-am ar fad



4

Gan a úsáid ach na lámha chun breith ar an rud agus é a choimeád



5

Na huillinneacha a lúbadh nuair atáthar ag breith ar an rud



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

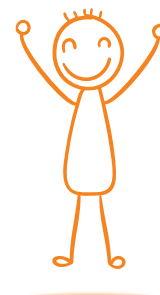
MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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

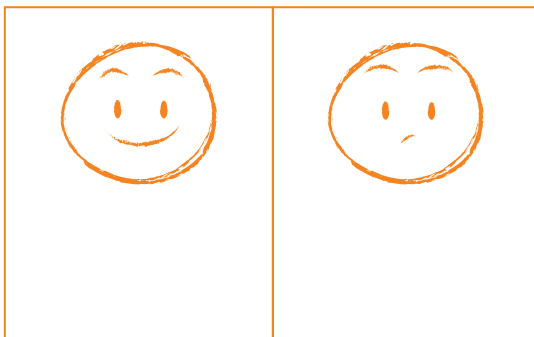
Ainm:

Dáta:

Seo pictiúr díom ag breith ar rud.



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



Nótaí an mhúinteora:

MEASÚNÚ AN DALTA: GRÉASÁN FÉINMHEASÚNAITHE

Bog na cosa díreach i
gcosán an ruda



Coinnigh súile ar an
rud i rith na gabhála



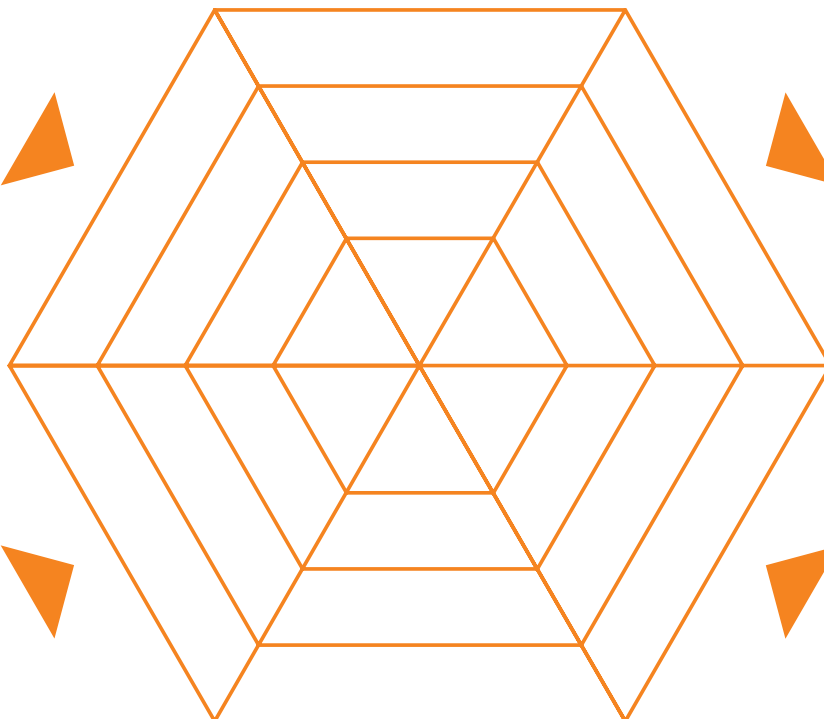
Síneann na lámha
amach chun an
rud a bhualadh



Uillinneacha lúbtha
ag 90 céim chun an
tuairt a mhaolú



Ba chóir go mbeadh
na méara agus
na lámha socair
agus cuachta



Gabháil agus smachtaigh an
rud leis na lámha amháin

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: