





	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
Ceann	<ul style="list-style-type: none"> <li>Breathnaítear síos seachas díreach ar aghaidh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde.</li> <li>Úsáidtear na géaga chun cuidiú leis an gcothromaíocht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bíonn na súile dírithe ar sprioc.</li> </ul>
Cothromaíocht	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baintear cothromaíocht amach ó am go ham.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ní bhaintear an dalta dá chothrom chomh minic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úsáidtear na géaga agus baill eile den chorp chun frithchothromú.</li> </ul>
Cosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baintear cothromaíocht amach le tacaíocht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baintear cothromaíocht amach ar an gcos is láidre níos minice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumas cothromaíocht a dhéanamh ar cheachtar cos leis na súile dúnta.</li> </ul>
Ar an iomlán	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ag baint an iomarca úsáide as baill den chorp chun cothromú, e.g. na géaga ag luascadh go fiáin, an corp ag claonadh ó thaobh go taobh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tríd is tríd is féidir le dalta cothromaíocht mhaith a bhaint amach faoin tráth seo ach aird shuntasach a bheith aige air, e.g. cothromú chun tosaigh i T-chothromaíocht.</li> </ul>	

# COITHROMÚ

## Balancing



Sprioc-Dhalta								Tuairimí
<b>Ceann</b> socair agus na súile dírithe ar aghaidh ar sprioc		Ceann						
An <b>chabhail</b> socair agus in airde		Cabhail						
An <b>chos tacaíochta</b> socair, agus bonn na coise cothrom ar an talamh		Cosa						
An <b>chos nach bhfuil tacaíocht aici</b> lúbtha agus gan í i dteagmháil leis an gcos a bhfuil tacaíocht aici								
<b>Géaga</b> chomh socair agus is féidir		Géaga						

### Leideanna

**Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?**  
Cothromaigh ar chos amháin chomh fada agus is féidir leat.

**Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?**  
Ón tosach.

**Cén trealamh atá de dhíth orm?**  
N/B

### MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓIRACHT

Is mise:

Rang:

Is é ainm mo pháirtí ná:

Dáta:

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



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1 Na Géaga A Choimeád Chomh Socair Agus Is Féidir



2 An Chois A Choimeád Chomh Socair Agus Is Féidir Agus An Chos Cothrom Ar An Talamh



3 An Ceann A Choimeád In Airde Agus Na Súile Ag Féachaint Díreach Ar Aghaidh



4 An Chos Eile A Lúbadh Gan É Dul I Dteagmháil Leis An Gcos Ar An Talamh



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

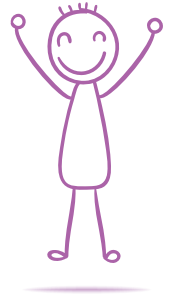
## MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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:

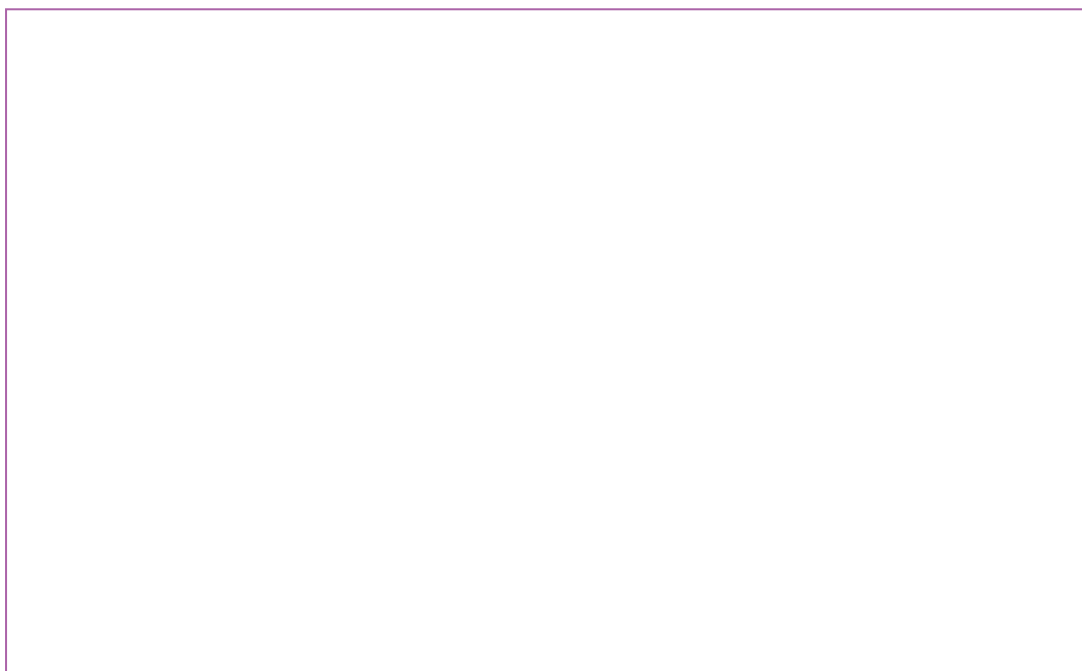
Nótaí an mhúinteora:

## FÉINMHEASÚNÚ I GCOMHAIR RANGANNA NA NAÍONÁN

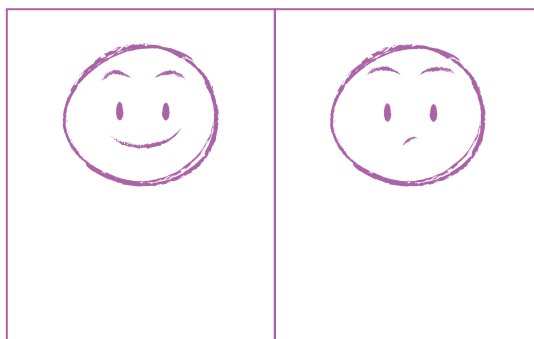
Ainm:

Dáta:

*Seo pictiúr díom ag cothromú.*

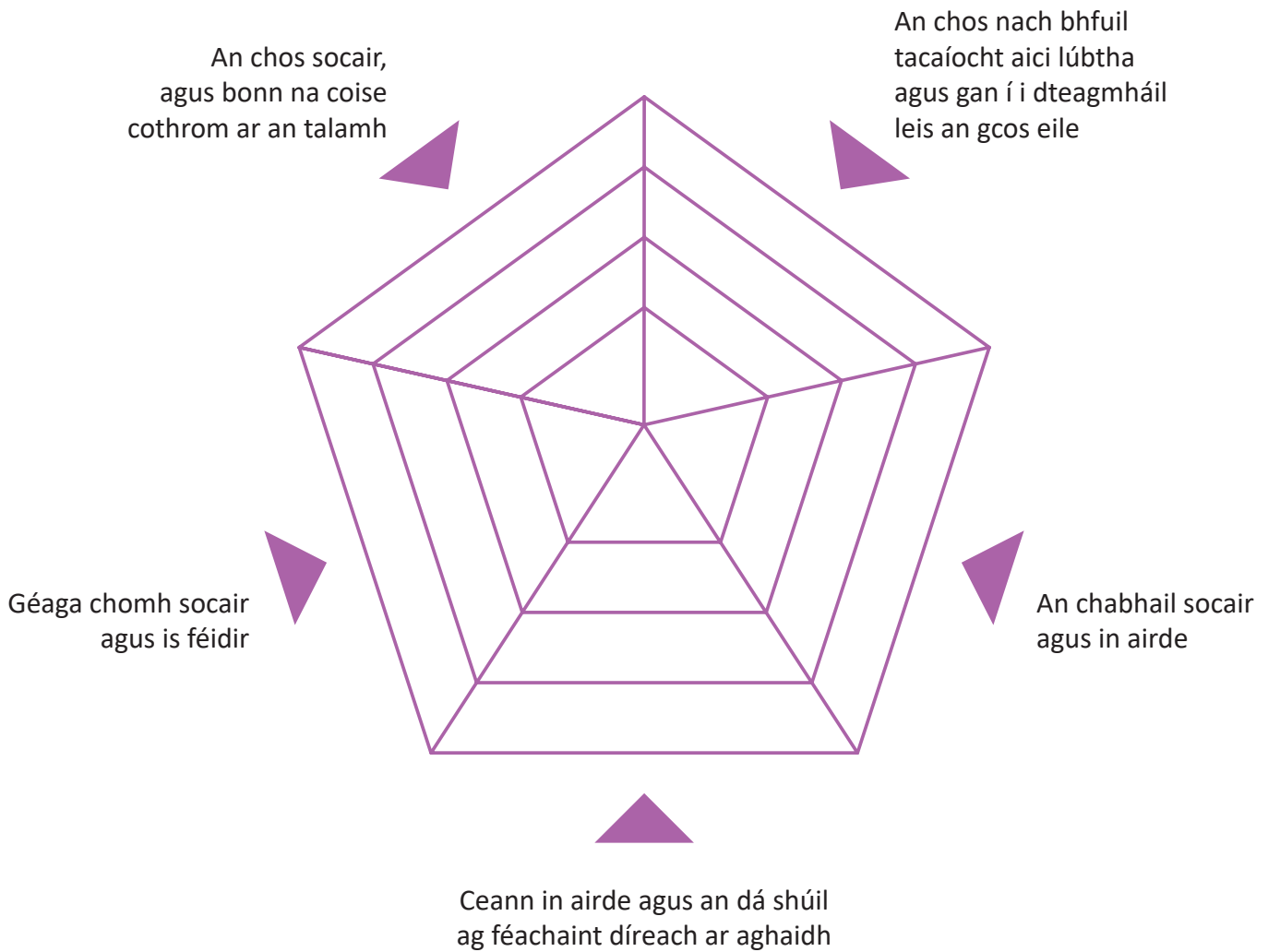


*Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair  
a bhí an gníomh ar bun agat?*



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:**