

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

Jumping for Height










	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
Cabhail	<ul style="list-style-type: none">Níl an cromadh sula n-éirítear ceart i gcónaí.	<ul style="list-style-type: none">Síneann an chorp chun tosaigh gan ach lúbadh beag sna glúine sa chéim éirí.	<ul style="list-style-type: none">Tá na glúine lúbtha go dtí 90° ar a laghad ar chromadh dó.
Éirí agus eilt	<ul style="list-style-type: none">Tá síneadh na gcos agus an fórsa a ghintear ag an éirí lag.Is beag airde a bhaintear amach.	<ul style="list-style-type: none">Ní shíneann an corp go hiomlán i rith na céime eilt.	<ul style="list-style-type: none">Síntear na géaga agus na cosa go hiomlán i rith na céime eilt.
Géaga agus Cosa	<ul style="list-style-type: none">Tá gníomh na ngéag agus na gcos comhordaithe go dona.	<ul style="list-style-type: none">Cuireann na géaga leis an léim ach ní go tréan.	<ul style="list-style-type: none">Tá na cosa agus na géaga ag teacht le chéile chun fórsa a chruthú ag an éirí.
Ceann	<ul style="list-style-type: none">Is minic nach mbíonn an ceann in airde nuair a dhéantar an léim.		<ul style="list-style-type: none">Tá an ceann crochta agus na súile dírithe ar sprioc.
Tuirlingt		<ul style="list-style-type: none">Tá roinnt gluaiseachta chun tosaigh ar.	<ul style="list-style-type: none">Tá an tuirlingt bog, faoi smacht agus gar don phointe ag a n-éiríonn an dalta.

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

Jumping for Height



Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Ceann in airde, socair agus súile ag féachaint ar aghaidh		Ceann						
Tosaíonn na géaga taobh thiar den chorp		Géaga						
Bíonn na géaga ag luascadh chun tosaigh agus siar agus ag teacht leis na cosa								
Síneann na cosa agus díríonn siad san aer		Cosa						
Cromann rúitíní, glúine agus cosa ar thuirlingt chun an tuairt a mhaolú								
Tuirlingt ar an dá chois								
Imithe ar na gogaidí, cromtha chun tosaigh beagánín		Cabhail						

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Léim chomh hard agus is féidir.

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

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Cóin, feadóg.

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

Jumping for Height



MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓIRACHT

Is mise:

Rang:

Is é ainm mo pháirtí ná:

Dáta:

Inniu, breathnóimid ar an scil chun: **Léim i gcomhair airde**



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1

An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh



2

Tosú leis na géaga ar chúl an choirp



3

Na géaga agus na cosa a dhíriú agus a shíneadh agus é san aer



4

Na rúitíní, glúine agus cosa a lúbadh nuair a thuirlingíonn sé



5

Tuirlingt ar an dá chos



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

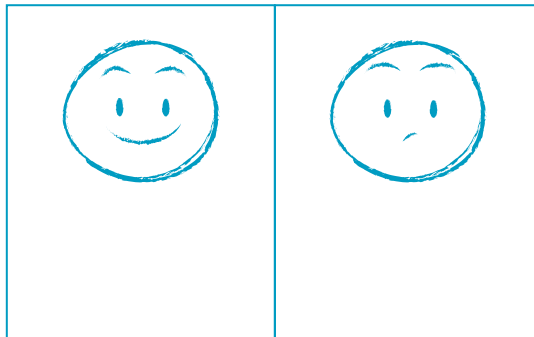
Ainm:

Dáta:

Seo pictiúr díom jag léim i gcomhair airde.

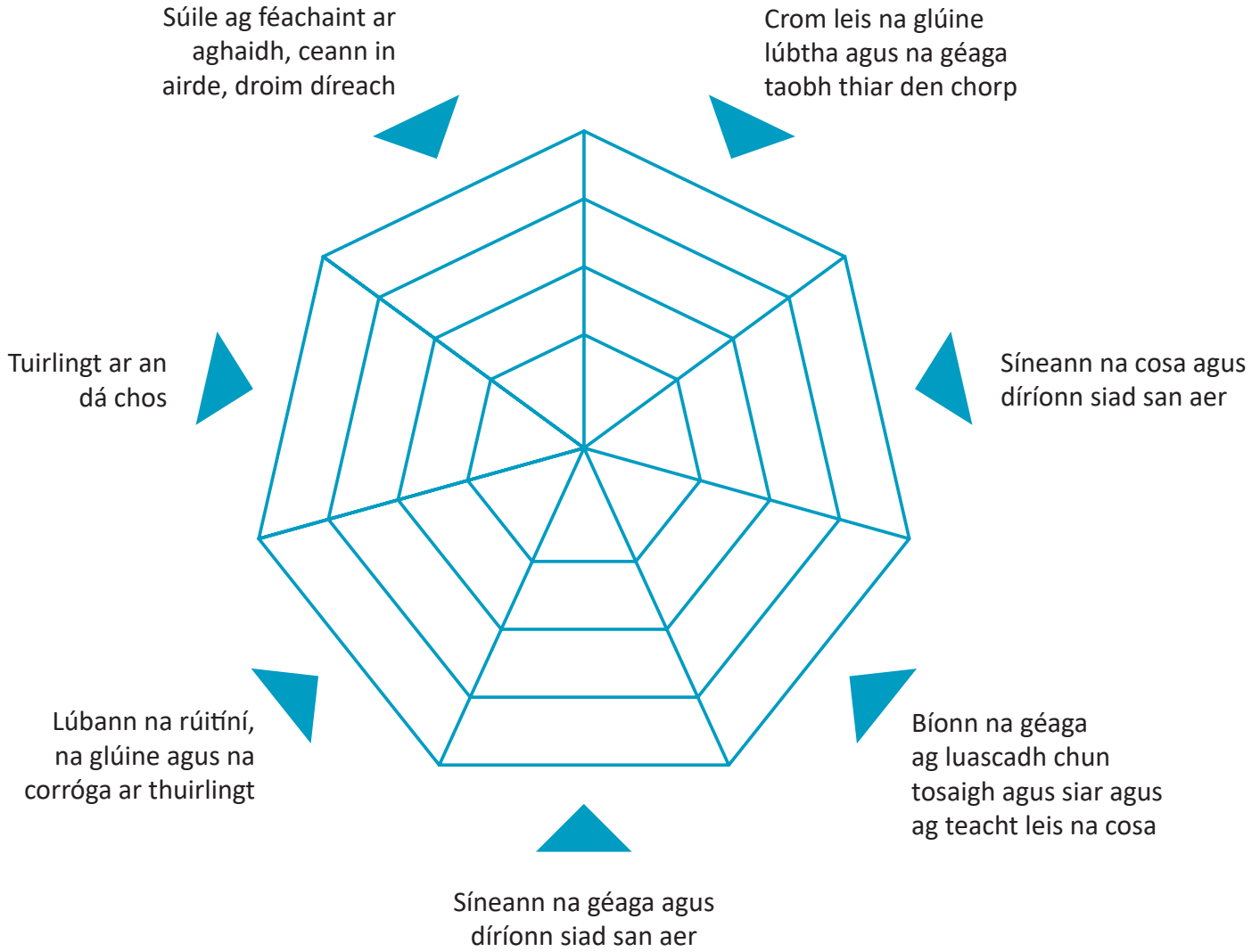


Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair a bhí an gníomh ar bun agat?



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:

	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
Géaga	<ul style="list-style-type: none">Tá gníomh na ngéag teoranta.	<ul style="list-style-type: none">Cuireann luascadh na ngéag tús leis an ngníomh léime.	<ul style="list-style-type: none">Glactar seasamh 'réidh' leanúnach sula n-éirítear, agus cromtar go domhain agus bíonn na géaga ag luascadh ar gcúl taobh thiar den chorp.
Éirí agus eitilt	<ul style="list-style-type: none">Luascann na géaga go fiáin san aer in iarracht cothromaíocht a choinneáil.Ní bhogtar na géaga agus na cosa le chéile i gcónaí.	<ul style="list-style-type: none">Síntear na géaga amach ag an taobh chun cothromaíocht a choimeád i rith na céime eitilte.Tá síneadh na gcos ag tarlú níos fearr nuair a éirítear.	<ul style="list-style-type: none">Tá na géaga ag luascadh chun tosaigh agus suas le fórsa nuair a éirítear.
Cosa	<ul style="list-style-type: none">Deacracht na cosa a úsáid chun éirí.	<ul style="list-style-type: none">Is léir go bhfuil rithim níos fearr idir gluaiseacht na gcos agus na ngéag.	<ul style="list-style-type: none">Síntear na rúitíní, na glúine agus na cosa go hiomlán nuair a éirítear, ag obair leis an rithim chéanna leis na géaga.
Tuirlingt	<ul style="list-style-type: none">Títear siar go hiondúil ar an tuirlingt.	<ul style="list-style-type: none">Tá an tuirlingt fós righin, ní thiteann an dalta siar ar gcúl chomh minic.	<ul style="list-style-type: none">Tá an tuirlingt bog agus faoi smacht agus an corp ag síneadh chun tosaigh.

LÉIM I GCOMHAIR FAID

Jumping for Distance



Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Ceann in airde, socair agus súile ag féachaint ar aghaidh		Ceann						
Tosaíonn na géaga taobh thiar den chorp		Géaga						
Bíonn na géaga ag luascadh chun tosaigh agus in airde								
A bheith réidh: Glúine, corróga agus rúitíní lúbtha		Cosa						
Tiomáin ón dá chos ag an am céanna (is iad na ladhracha is deireanaí a éireoidh den talamh)								
Síneann na cosa san aer								
Tuirling ar an dá chos ag an am céanna, ag lúbadh na gcorróg, na nglún agus na gcos								
Tabhair sciúird chun tosaigh ó do shuíomh réidh		Cabhail						

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?

Léim chomh fada agus is féidir leat le léim dhá chos le dhá chos.

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

An taobh.

Cén trealamh atá de dhíth orm?

Cóin, feadóg.

LÉIM I GCOMHAIR FAID

Jumping for Distance



MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓIRACHT

Is mise:

Rang:

Is é ainm mo pháirtí ná:

Dáta:

Inniu, breathnóimid ar an scil chun: **Léim i gcomhair faid**



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1

Bheith réidh chun na glúine, na corróga agus na rúitíní a chromadh agus na géaga a choimeád taobh thiar díobh



2

An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh



3

Tiomáinte amach ón dá chos ag an am céanna



4

Na géaga agus na cosa a dhíriú agus a shíneadh agus é san aer



5

Tuirlingt ar an dá chos



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

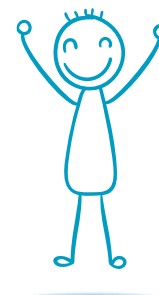
MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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:

LÉIM I GCOMHAIR FAID

Jumping for Distance



FÉINMHEASÚNÚ I GCOMHAIR RANGANNA NA NAÍONÁN

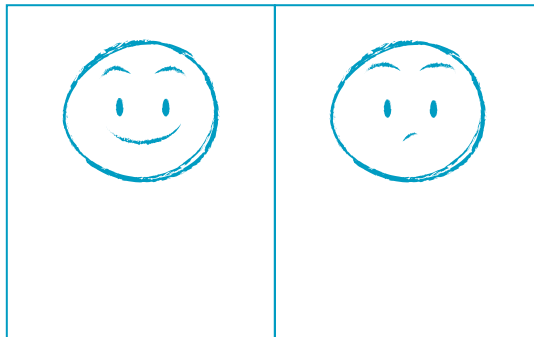
Ainm:

Dáta:

Seo pictiúr díom ag léim i gcomhair faid.

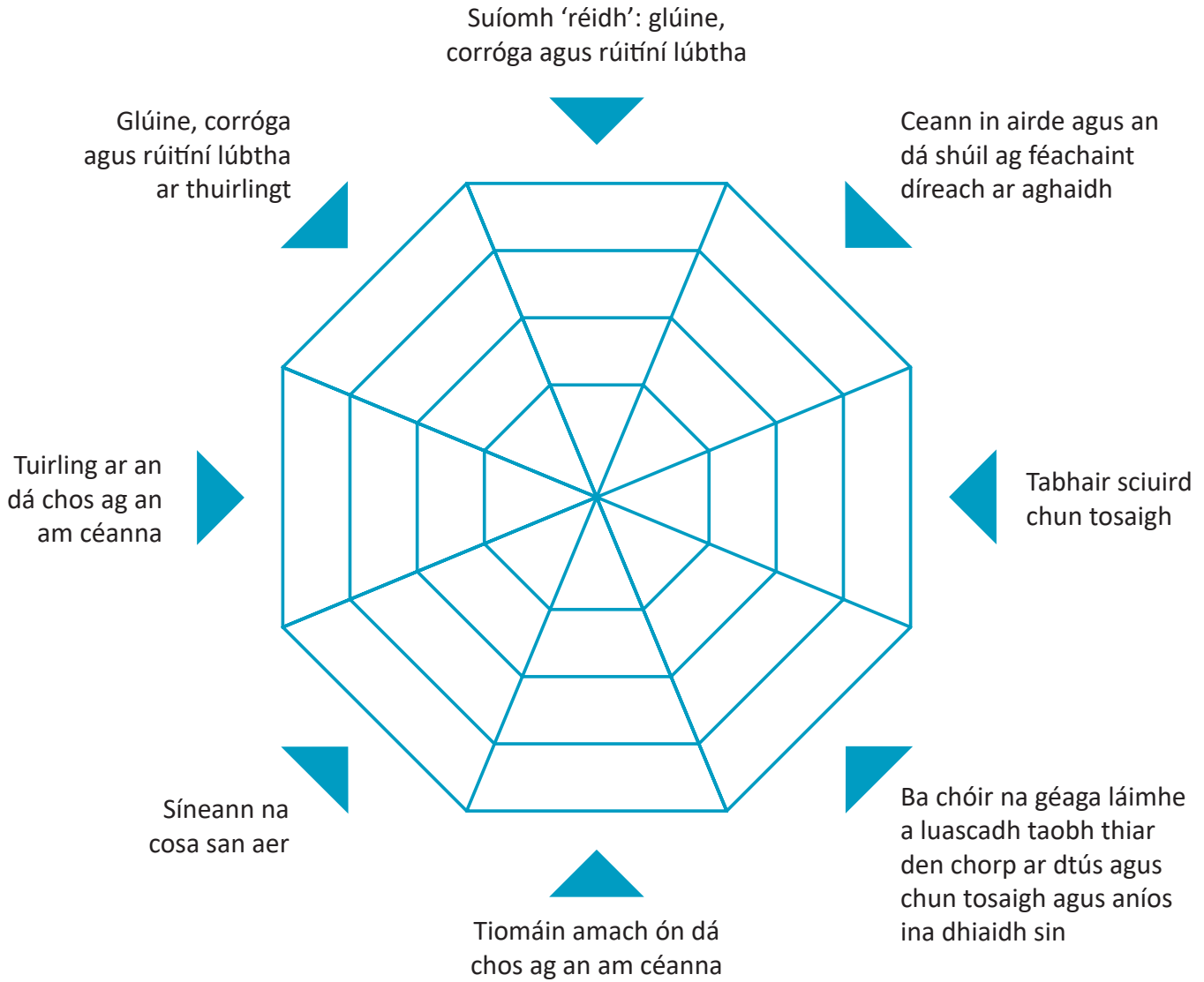


*Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair
a bhí an gníomh ar bun agat?*



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: