

	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
Patrún Céime/ Preibe	<ul style="list-style-type: none"> Is léir go bhfuil gníomh céime/preibe ann ach ní go seasta agus is minice gur céim/céim nó preab/preab a bhíonn le feiceáil. 	<ul style="list-style-type: none"> Tá an gníomh céime/preibe níos seasmhaí agus gintear dóthain fórsa chun scipeáil a dhéanamh ar feadh tréimhse fhada. 	<ul style="list-style-type: none"> Tá an gníomh céime/preibe mín agus comhordaithe.
Géaga	<ul style="list-style-type: none"> Ní bhíonn na géaga ag teacht le chéile, mar sin is féidir leis an scil éirí míchothrom. 	<ul style="list-style-type: none"> Bíonn na géaga ag teacht le chéile agus cabhraíonn sé sin le cothromaíocht. 	<ul style="list-style-type: none"> Úsáidtear na géaga go héifeachtach chun cothromaíochta a choimeád agus iad ag teacht le gníomh na gcos.
Cosa	<ul style="list-style-type: none"> Ní bhíonn an scipeáil ag teacht le chéile agus níl aon rithim ag baint léi. 	<ul style="list-style-type: none"> Ní bhíonn tiomáint na glúine sách ard uaireanta agus tuirlingítear ar spadchos. 	<ul style="list-style-type: none"> Tuirlingítear ar na ladhracha.

Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Na géaga lúbtha agus ag luascadh i malairt treo leis na cosa		Géaga						
Ba chóir céim chun tosaigh agus truslóg a thabhairt ar an gcos chéanna le tiomáint ard na glúine		Cosa						
Tacú le lúbadh na coise ag ullmhú don phreab								
Tuirling ar úll na coise								
Díreach agus socair		Cabhail						

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Scipeáil chomh tapa agus is féidir leat.

Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?
Ar an taobh le haghaidh ghníomh na géige agus na coise. Chun tosaigh le haghaidh an chinn agus na súl.

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: **Scipeáil**



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1 Tuirlingt ar úll na coise



2 Na géaga a luascadh i malairt treo lena gcosa



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



4 An chos a lúbadh mar seo chun cuidiú fáil réidh le preabadh



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

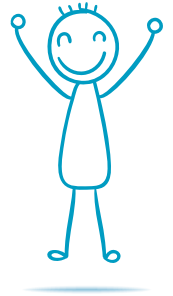
MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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:

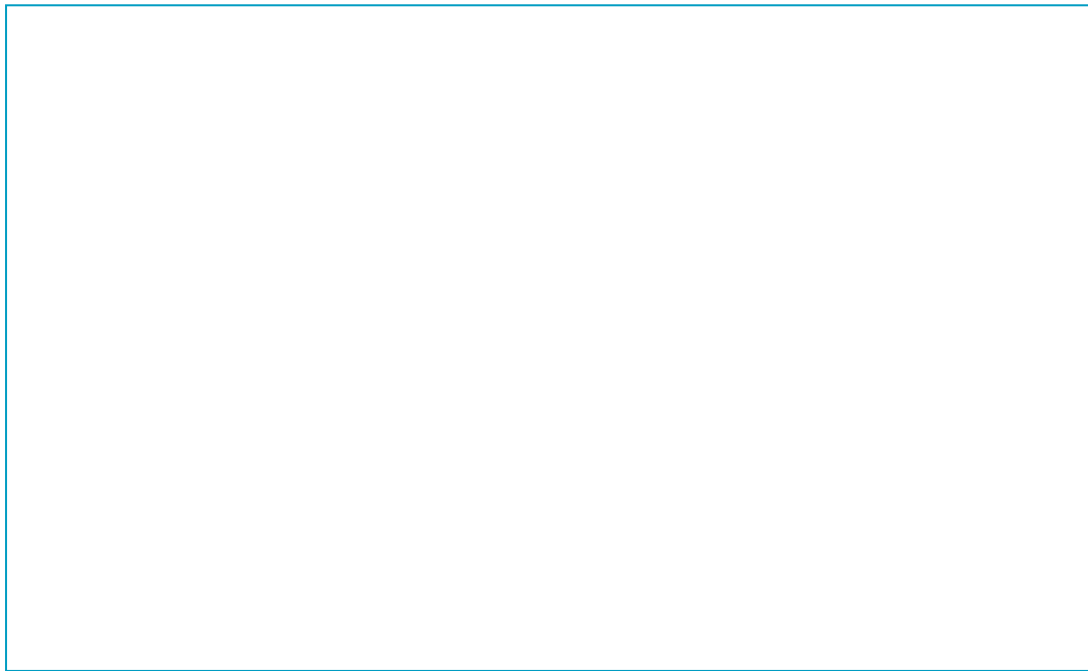
Nótaí an mhúinteora:

FÉINMHEASÚNÚ I GCOMHAIR RANGANNA NA NAÍONÁN

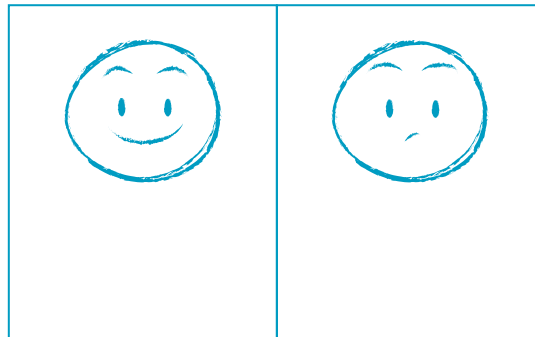
Ainm:

Dáta:

Seo pictiúr díom ag scípeáil.

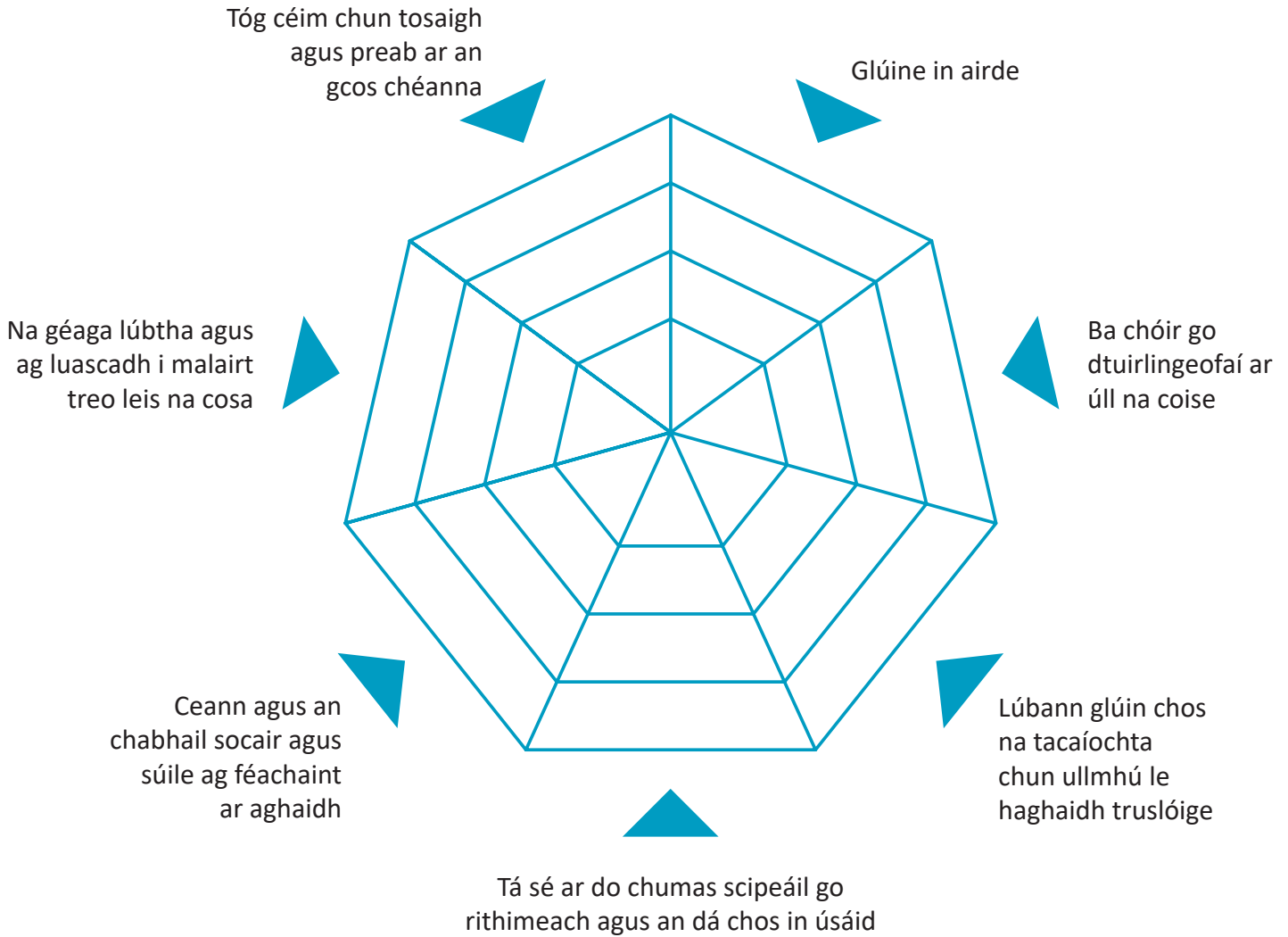


Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair a bhí an gníomh ar bun agat?



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: