






	FIOSRÚ	FORBAIRT	MÁISTREACTH
Gluaiseacht	<ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ghluaiseacht righin agus ní sreabhach. 	<ul style="list-style-type: none"> Is nós leis an dalta cor i leataobh a dhéanamh in aon treo amháin. 	<ul style="list-style-type: none"> Bíonn na gluaiseachtaí i ngach treo tapa, sreabhach agus comhordaithe.
Cosa	<ul style="list-style-type: none"> Is beag lúbadh a dhéanann na glúine. 	<ul style="list-style-type: none"> Cruthaítear roinnt fórsa sa ghluaiseacht daingnithe nó tiomána ón gcos. 	<ul style="list-style-type: none"> Bíonn na glúine lúbtha agus síneann an corp chun tosaigh le meáchanlár íseal.
Corp	<ul style="list-style-type: none"> Seastar suas go hard, a chuireann cosc ar mheáchanlár íseal. Téann na cosa thar a chéile go minic. 	<ul style="list-style-type: none"> Ní sheastar suas díreach chomh minic céanna, ná ní thrasnaíonn na cosa chomh minic céanna. 	
Mealladh	<ul style="list-style-type: none"> Ní léir aon mhealladh ná aon ghluaiseacht bhréagach. 	<ul style="list-style-type: none"> Is léir go bhfuil roinnt meallta ann. 	<ul style="list-style-type: none"> Áirítear mealladh ag úsáid gluaiseachta leis an gceann agus an ghualainn.

SEACHAINT

Dodging



Spríoc-Dhalta								Tuairimí
<p>Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh</p> 	Ceann							
<p>Suíomh an choirp íseal</p> 	Cabhail							
<p>Chun treo a athrú buail do chos, lúb an ghlúin agus tiomáin chun cinn ón taobh amuigh den chos</p> 	Cosa							
<p>Chun gné mhealltach a thabhairt don tseachaint, tabhair coiscéim/sín ar thaobh amháin agus tiomáin chun cinn sa treo eile</p> 	Mealladh							
<p>A bheith ábalta seachaint ar an dá thaobh</p> 	Faisnéis							

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?

Téigh fiarlán chun tosaigh idir na cóin chomh tapa agus is féidir leat.

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

Ón tosach.

Cén trealamh atá de dhíth orm?

Cóin leagtha i bhfoirm fhiarláin, feadaíl.

MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓIRACHT

Is mise:

Rang:

Is é ainm mo pháirtí ná:

Dáta:

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



Cuma maith air



Níos mo cleachtaidh de dhíth

Ní mór do mo pháirtí:

Tá:

1 An corp a choinneáil chomh híseal agus is féidir



2 An chos a bhualadh, an ghlúin a lúbadh agus tiomáint ón taobh amuigh den chos más mian leis treo a athrú



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



4 Seachaint ar an dá thaobh



Tuairimí an dalta:

Nótaí an mhúinteora:

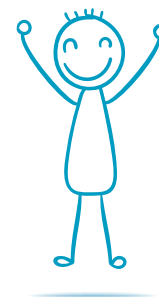
MEASÚNÚ AN DALTA: FÉINMHEASÚNÚ

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:

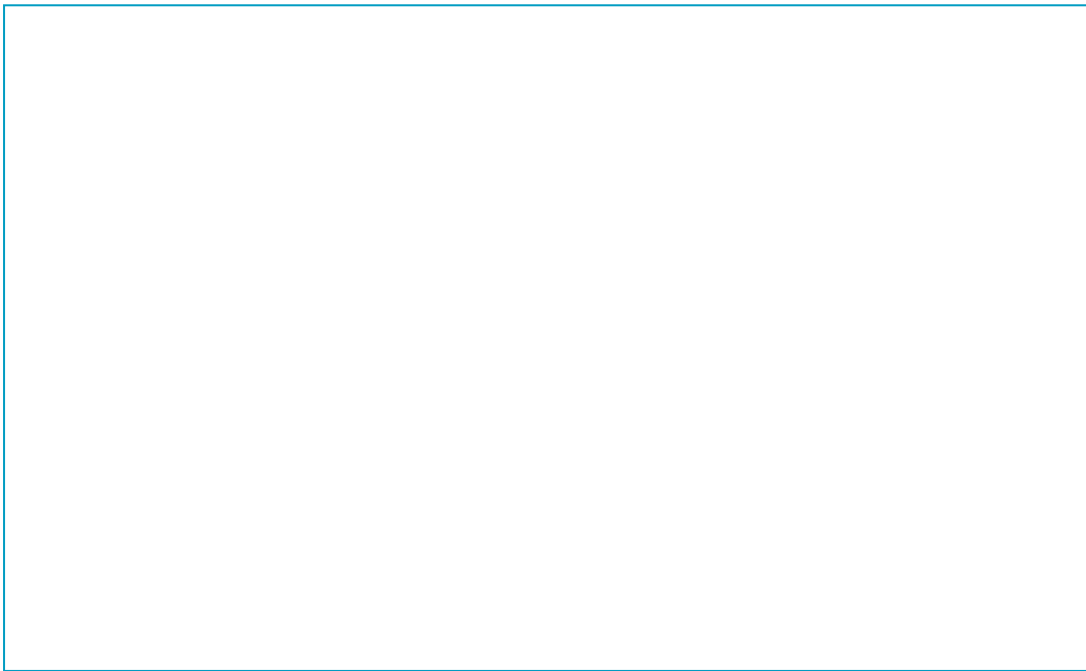
Nótaí an mhúinteora:

FÉINMHEASÚNÚ I GCOMHAIR RANGANNA NA NAÍONÁN

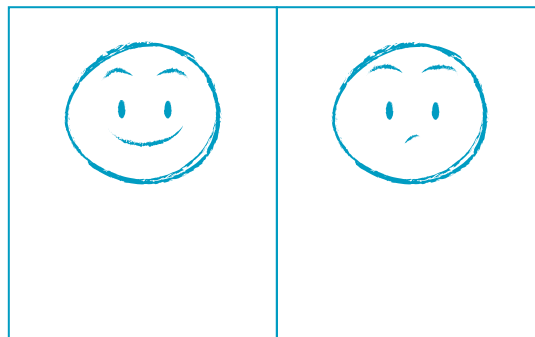
Ainm:

Dáta:

Seo pictiúr díom ag seachaint.

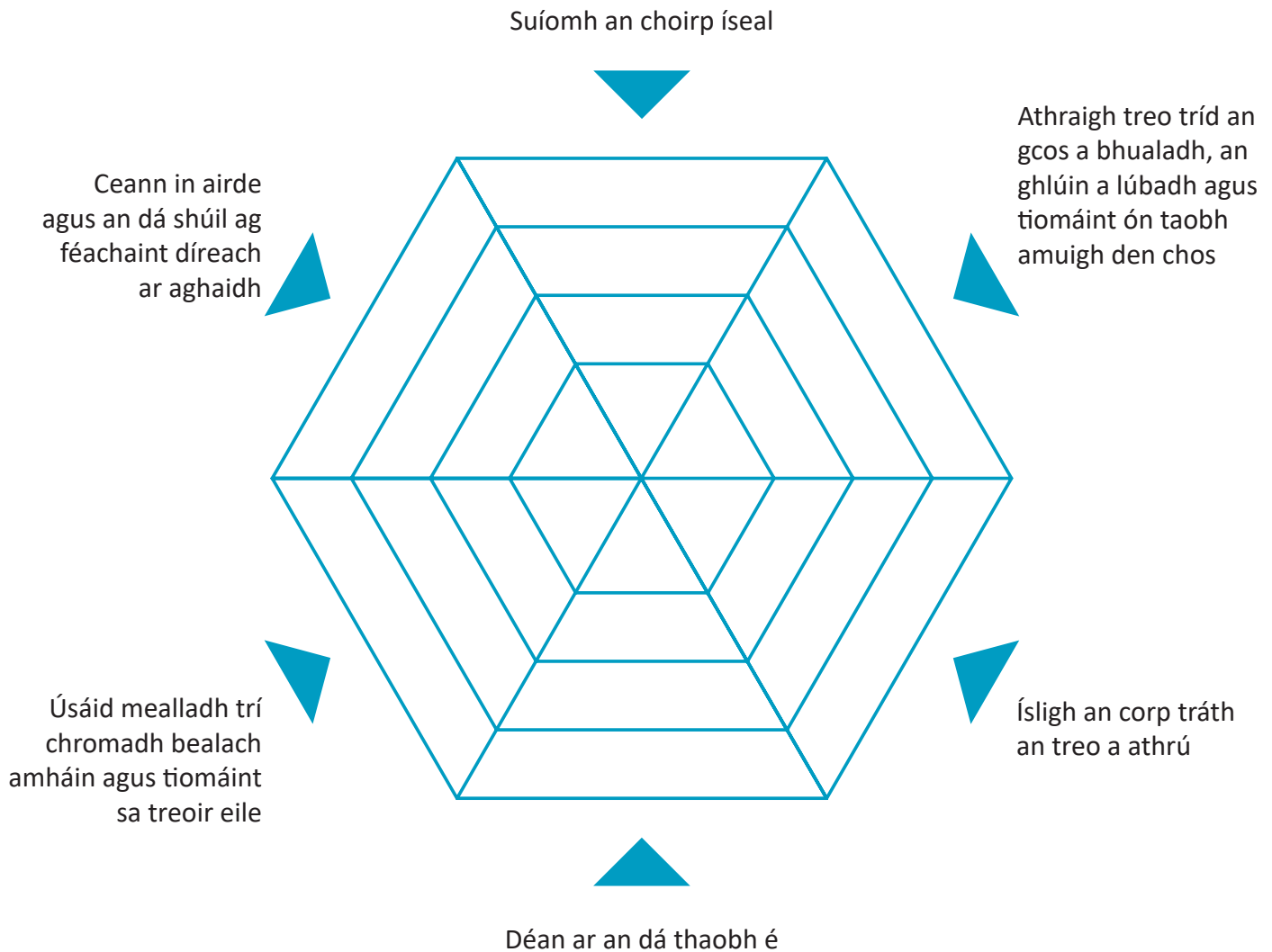


*Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair
a bhí an gníomh ar bun agat?*



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 dhéanamh an chuid is mó den am

4. Is féidir liom é seo a dhéanamh 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: