

Gluais Go Maith, Gluais Go Minic: **Lasmuigh den Seomra Ranga**

Is féidir an áis seo a úsáid le tacú le haistear inniúlacht fhisiciúil do pháite lasmuigh den seomra ranga. Tré scileanna bunghluaiseachta a chleachtadh sa bhaile agus sa phobal, déantar neartú agus feabhsú ar an bhfoghlaim atá déanta sa rang Corpoideachais.



CLÁR AN ÁBHAIR

Réamhrá

3

Scileanna Gluaisluaille

5

Siúl	5
Rith	10
Preabadh	15
Scipeáil	20
Léim i gComhair Airde	25
Léim i gComhair Faid	30
Cor i Leataobh	35
Céim ar Leataobh	40

Scileanna Cobhsaíochta

45

Tuirlingt.....	45
Cothromaíocht	50

Scileanna Láimhsithe

55

Gabháil	55
Caitheamh.....	61
Ciceáil	66
Ag Bualadh le Lámh.....	71
Ag Bualadh le Huirlis	76

Tá leagan idirghníomach den áis seo ar fáil ag www.scoilnet.ie/pdst/physlit agus www.pdst.ie

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhíscíúil a fhorbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

RÉAMHRÁ

Dearadh an áis seo le go gcuirfí le forbairt Inniúlacht Fhisiciúil agus na Scileanna Bunghluaiseachta taobh amuigh den seomra ranga. Tá na háiseanna Lasmuigh den Seomra Ranga deartha le go gcuirfí leis na gníomhaíochtaí atá múinteoir do pháiste ag déanamh ar scoil ag baint úsáide as an áis Gluais Go Maith, Gluais Go Minic. Is féidir na gníomhaíochtaí atá leagtha amach san áis seo a dhéanamh taobh istigh nó taobh amuigh, i cibé spás atá ag an bpáiste.

Céard í Inniúlacht Fhisiciúil?

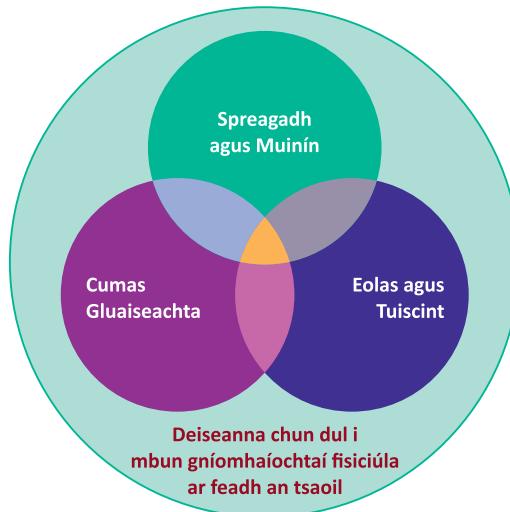
S'éard atá i gceist le h-Inniúlacht Fhisiciúil ná go mbeadh na scileanna fhisiciúla, an muinín and an suim le bheith ag gluaiseacht agat sa saol.

Pléann inniúlacht fhisiciúil leis an leanbh iomlán agus breathnaithear ar gach dalta mar dhuine aonair. Féadtar cur síos a dhéanamh ar leanbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil mar leanbh ag a bhfuil an spreagadh, an mhuinín, an cumas gluaiseachta, an t-eolas agus an tuiscint le bheith measúil ar ghníomhaíocht choirp agus le bheith páirteach i ghníomhaíochtaí coirp ar feadh a shaoil.

Tugann inniúlacht fhisiciúil na huirlísi riachtanacha do dhaltaí a chuirfidh ar a gcumas a bheith páirteach i ghníomhaíocht choirp agus i spórt, ionas go mbainfidh siad sult as agus ar mhaithle lena sláinte ar feadh a saoil agus ionas go n-éireoidh go maith leo i gcúrsaí spóirt. Léirítear i dtáighde go mbeidh duine ghníomhach go fisiciúil níos déanaí ina shaol má bhíonn sé muiníneach i socrú gníomhaíocha; agus go dtagann an mhuinín sin, ag duine fásta, go minic de bharr scileanna bunghluaiseachta agus spóirt a bheith foghlamtha aige ina óige.

Cé go bhfuil an inniúlacht fhisiciúil tábhachtach i ngach céim den saol, tá tábhacht ar leith ag baint léi sna luathbhlianta agus sna blianta bunscoile. Is ag an tráth seo a dhéantar cumas gluaiseachta a fhorbairt agus nuair a chruthaítear deartháí maidir le gníomhaíocht choirp. Ar an gcaoi chéanna is tráth é nuair a thosaíonn daltaí ag forbairt féinfheasachta maidir leo féin agus féin-choincheapa agus iad ar bí Chun rudaí a fhoghlaím agus a fháil amach.

Is féidir le scata mór daoine agus timpeallachtaí linbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt. Mar thoradh ar thaithí fhiúntach thairbhiúil sa bhaile, ar scoil agus sa phobal, tugtar an cumas, an mhuinín agus an spreagadh don leanbh chun



Fíor 1: Ceithre Fhearrann na hInniúlachta Fisiciúla

dul i mbun gníomhaíochta choirp anois agus i rith a shaoil. Tá foghlaim na haibítre agus focail mar chuid den bhunchloch agus an páiste ag foghlaim le léamh, agus mar sin tá gá leis na scileanna bunghuaiseachta a fhorbairt ionas go mbeidh an páiste muiníneach agus spreagtha le bheith gníomhach.

Scileanna Bunghluaiseachta

S'íad na scileanna bunghluaiseachta ná bloic thíogála bhunúsacha le gluaiseachta agus is cuid riachtanach iad den saol ó lá go lá agus de chaitheamh aimsire. Lena chois sin, nuair a fhaightear máistreacht cheart ar na scileanna sin is féidir leis an leanbh sainscileanna gluaiseachta a fhorbairt ansin, rud a thabharfaidh deis dó a chumas a bhaint amach in iarrachtaí a bhaineann go sonrach le spórt. Is iondúil go roinntear scileanna bunghluaiseachta ina dtrí phríomhchatagóir agus déantar na catagóirí sin a roinnt ina scileanna éagsúla.

Scileanna Gluaisluiale	Scileanna Cobhsáiochta	Scileanna Láimhsithe
Ag iompar an choirp i dtreo ar bith ó phointe amháin go pointe eile	Ag cothromú an choirp tráth socracha agus tráth gluaiseachta	Ag fáil smachta ar rudaí le baill choirp éagsúla
<ul style="list-style-type: none">• Siúl• Rith• Preabadh• Scipeáil• Léim i gcomhair airde• Léim i gcomhair faid• Seachaint• Sleaschéimeanna	<ul style="list-style-type: none">• Cothromú• Tuirlingt	<ul style="list-style-type: none">• Gabháil• Caitheamh• Ciceáil• Bualadh leis an lámh• Bualadh le huirlis

Cén chaoi an áis seo a úsáid

Tá an áis seo briste suas i 15 chuid - ceann do gach scil bunghluaiseachta atá luate thus. Spreagann sé na páistí an méid atá foghlamtha acu i gcorpoideachas ar scoil a chleachtadh tré na gníomhaíochtaí comhfheagracha a dhéanamh sa bhaile. Tá trí ghníomhaíocht tugtha do gach scil. Tá físeán a théann le gach gníomhaíocht atá ar fáil ag <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/beyond/>, nó tré ghléas digiteach (fón nó tábléad) chun an cód QR ar an leathanach a scanáil. Tá réamhaclaíocht, seans an scil bunghluaiseachta a chleachtadh, dúshlán baile agus tasc le déanamh i ndíalann corpoideachais an pháiste i ngach gníomhaíocht. Samplaí de na tascanna atá i gcéist ná cluichí a dhearadh, dúshlán a chruthú, scóranna a thaifead agus sprioc a leagadh amach don seachtain. Tá na háiseanna seo ar fáil i nGaeilge agus i mbÉarla.

Cúrsaí Sábháilteachta

Sula ndéantar na gníomhaíochtaí, féach ar na físeáin tosaigh ar <https://www.scoilnet.ie/pdst/physlit/beyond/> a dhíríonn áird ar na cúrsaí sábháileachta seo:

- Féach ar an spás imearthe. An bhfuil sé sábháilte? An bhfuil sé sábháilte?
- Bain amach aon earra gur féidir leo briseadh ón spás imeartha, plátaí, cupáin agus ornáid mar shampla.
- Bí cruthaitheach! Athraigh an gníomhaíocht ag brath ar an trealamh atá ar fáil, an spás imeartha agus le cinntíú go mbeidh deis ag na himreoirí ar fad páirt a ghlacadh.
- Bain taitneamh as! Tabhair cuireadh do do theaghlaigh, cairde agus daoine atá ina gcónaí leat na gníomhaíochtaí seo a cleachtadh leat.

Seo cupla bealach gur féidir tacú le do pháistí agus iad ar a n-aistear inniúlacht fhisiciúil:

Bí i d'eiseamláir ghníomhach

Foghlaimaíonn páistí ón méid a bhfeiceann siad. Má fhéiceann siad tú agus tú gníomhach agus ag baint taitnímh as réimse gníomhaíochtaí, seans go mbeidh siad ag iaraidh a bheith gníomhach freisin!

Bí ag spraoi le do pháiste

Cruthaigh deiseanna le bheith gníomhach nó ag spraoi mar theaghlaigh. Ní gá na gníomhaíochtaí seo a bheith casta. Tá rudáil simplí cosúil le siúlódí iontach! Tá neart smaointe ar fáil ag <https://www.gov.ie/en/campaigns/lets-play-ireland/>

Tabhair blais do do pháistí ar réimse leathan gníomhaíochtaí

An méid is mó éagsúlacht a fhaigheann do pháistí, is mó seans a gheobhaidh siad rud a thaitnaíonn leo. Déan iarracht neart bealaí difriúla a thabhairt do do pháistí le bheith gníomhach cosúil le bheith páirteach i bhfoirne spóir, íoga, siúl, dreapadóireacht, snámh/splaiseáil, treodóireacht, damsha nó rothaíocht.

Spreagadh

Cosúil le Mata agus léitheoireacht, tógann inniúlacht fhisiciúil am le forbairt. Bí foighneach agus tacúil agus intinn agus matáin ag fás agus tabhair deiseanna dóibh cleachtadh.

Bí i d'abhcóide

Is féidir leat a bheith páirteach i gcinní faoin bpobal, cláracha pobail agus fiú corpoideachais i scoil do pháiste. Mol do do chomhairle áitiúil níos mó cosáin, páirceanna agus áiteanna glasa a thógáil. Labhair le múinteoir, traenálaí nó cótseálaí do pháiste faoi thacú le do pháiste agus iad ag forbairt i dtaobh inniúlacht fhisiciúil de.

Buntáistí a bhaineann le h-inniúlacht fhisiciúil

Folláine fhisiciúil



Sláinte fhisiciúil

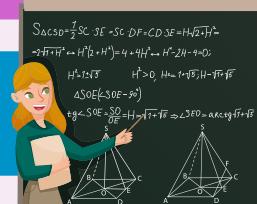
Sláinte shíceolaíoch



Sonas

Forbairt scileanna fisiciúla ar bhealaí éagsúla

Muinín



Dea nósanna sláintíúla

Scileanna cognaíochta

Scileanna sóisialta



Rath oideachasúil

Réamhrá

Aistrítear meáchan ó chos amháin go dtí an chos eile le linn gluaiseacht chun tosaigh nó chun cúil. Is dócha gurb é seo an scil bhunghluaiseachta is mó a úsáidtear toisc go dtarlaíonn sé i ngach cuid den ghnáthshaol. **Ag siúl** chun na scoile, ag teacht chugat féin idir gluaiseachtaí níos déine i gcluichí, gluaiseachtaí áineasa, agus ag bogadh ó sheomra go seomra sa bhaile; is samplaí iad sin go léir den ghá atá le teicníc siúil inniúil.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cód QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na físeán a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, físeán, póstaeir agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Na ladhracha a shíneadh chun tosaigh sa choiscéim.
Na géaga a luascadh i malairt treo le na cosa.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh
Glúine a lúbadh beagánín nuair a bhuaileann an chos an talamh.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

An tsáil a bhualadh den talamh ar dtús agus ansin a chuid ladhracha.
 [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Siúl

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a ioslódáil](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

[Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Caith agus Siúl Caith rud thuas san aer (mála pónairí, liathróid, teidí). Siúl chomh tapa agus is féidir leat go dtí go dtíteann an rud chun talamh arís. Marcáil an fad a shiúl tú. An féidir leat do chéad iarracht a shárú? Má tá sibh ag obair i mbeirteanna, is féidir le pairtnéir A an rud a chaitheamh agus lig do B siúl. Aithrich agus déan arís é.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag siúl, dírigh d'aire air... Na ladhraча a shíneadh chun tosaigh sa choiscéim  Na géaga a luascadh i malairt treo le na cosa 
Cleachtadh ar an siúl	Eachtra Safari Cur síos ar an gníomhaíocht Iarr ar na daltaí spás a aimsiú ag taobh amháin den limistéar imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, tosaíonn na daltaí ag siúl timpeall ar an limistéir. Nuair a dhéantar an dara comhartha, reonn na daltaí agus glaonn an múinteoir amach ainm ainmhí cosúil le nathair, moncaí, eilifint, sioráf, frog, séabra, síota, gasail, coinín, leon, etc. Gluaiseann na daltaí i dtreo an taoibh eile den limistéar imeartha agus iad ag gluaiseacht mar an t-ainmhí sin. Nuair a shroicheann na daltaí an taobh eile den limistéar imeartha, tosaíonn siad ag siúl arís go dtí go gcloiseann siad an comhartha agus déanann siad an ghníomhaíocht in athuair le hainmhí eile. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">Má tá tú ag imirt i d'aonair athraigh an chinéal ainmhí atá aithris a dhéanamh ar tar éis cúpla chéim.Cur fuaiméanna an ainmhí leis an ngluaiseacht atá á dhéanamh agat.Aithrich an téama lena mbaineann na hainmhíthe m.sh turas chuig an Zú / ainmhíthe feirmeacha srl. 
Dúshlán sa Bhaile	Tóraíocht taisce Siúl timpeall an tí nó i do chomharsanacht le ball teaghlaigh. Déan iarracht rudaí aithint a dtosaíonn le litreacha d'ainm féin. M. sh. Liam L=liathróid I=iora A=aláram tí M=madra
Dialann Chorpoidéachais	Cathain agus cibe áit a mbíonn tú ag siúl? I do dhialann chorpoideachais liostaigh 5 hamantaí nó áiteanna ina núsáideann tú ag siúl. Seans gur cluichí, spórt nó gníomhaíochtaí laethúla iad. Tarraing pictíúr den ghníomhaíocht ab fhéarr leat ina mbíonn tú ag siúl.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Siúlód le Cailc Leag amach siúlód bheag ag baint úsáid as cailc, ribíní, ropaí scipeála nó spotaí. Bíodh go leor scileanna difriúla (preabadh, scipeáil, léim 7rl) agus bealaí difriúla (díreach, cuartha, zig-zag 7rl) sa siúlód. Tabhair cuireadh do dhuine i do theaghlaich é a dhéanamh leat.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag siúl, dírigh d'aire air... An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh  Glúine a lúbadh beagánín nuair a bhuaileann an chos an talamh 
Cleachtadh ar an siúl	Turas Bóthair Cur síos ar an gníomhaíocht Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Nuair a thosaíonn an ceol, siúlann na daltaí an peall an limistéir imeartha agus roth súrtha samhailteach in airde acu. Glaonn an múinteoir amach na horduithe atá leagtha amach sa liosta thíos nach mór do na daltaí a leanúint. • Dearg: stopaigí • Uaine: téigí ar aghaidh • Buí: téigí níos moille • Cuimilteoirí gaothscáthá: luascaigí na géaga ó thaobh go taobh • Coscán: déanaigí cothromáiocht ar chos amháin • Fuinneog: rollaigí síos fuinneog amháin agus croithigí lámh ar na coisithe • Uchtóga Moillithe: léimigí • Síob Chorrach: cosa in airde.  Éagsúlachtaí: • Tar aníos le cupla ord nua (poll sa roth=preabadh ar chos amháin, séid suas an roth arís=lámha ar an talamh x3 7rl) • Athraigh an modh taistil ó charr go heitleán, traein, rothar 7rl
Dúshlán sa Bhaile	Le do chlann, cruthaigh seicheadh siúlóide le roinnt gníomhaíochtaí. Mar shampla siúl le do lámha san aer, ag bualadh bos, le do shúile dúnta, siúl i rithim le ceol 7rl
Dialann Chorpoideachais	I do dhialann chorpoideachais, déan cur síos ar an áit is fearr leat le dul ag siúl. Cén fáth go dtaitnaíonn an siúlód seo leat? Cén chaoi a airíonn tú tar éis na siúlóide?



Scanáil anseo don fhíseán

**Gluais go Maith, Gluais go Minic:**

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Siúlóid Cheithre Cúinne Tosaigh i lár an limistéir imeartha le roinnt píosaí fearais taobh leat. (m.sh. Liathróid, bata, páonaireán, péire stocaí burláilt.) Síul agus déan an gníomh (ag caitheamh na stocaí san aer) ag siúl go dtí an chéad cúinne agus fill go dtí an lár. Athraigh an fearas agus gníomh agus tú ag siúl go dtí an trí chúnne eile.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag siúl, dírigh d'aire air... An tsáil a bhualadh den talamh ar dtús agus ansin a chuid ladhracha
Cleachtadh ar an siúl	 Níos Tapa/Níos Moille Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus iarr ar dhalta amháin feidhmiú mar reathaí ceann riain. Is é ról an reathaí ceann riain ná an luas a athrú ó an-mhall go dtí meánluas, go tapa agus ar ais arís. Leanann an chuid eile den ghrúpa an luas atá ar bun ag an reathaí ceann riain. Malartaigh an reathaí ceann riain go minic agus tabhair seans do gach aon dalta bheith san áit sin. 
Dúshlán sa Bhaile	Roghnaigh áiteanna faoi leith i do chomharsanacht. Meas cén fhad a thóngfadh sé ort siúl chuig an áit sin. Le ball clainne, siúl ann agus breac síos an fhad a thóng sé oraibh. Déan comparáid le do mheastachán.
Dialann Chorpóideachais	Fiosraigh an spórt - rásáiocht siúil. An bhfuil difríocht teicníce idir an spórt agus an scil bunghluaiseachta, siúl. Fiosraigh siúlaí rásáiochta ó Éirinn.



▶ Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Coinníogh staidiúir mhaith agus an corp
díreach, siúil go hard, an ceann ar aon
line leis an droimlach agus ag breathnú
chun cinn



Luascann na géaga mar chuar
beag nádúrtha i malairt treo leis na
cosa



Tabhair coiscéim leis na ladhracha
díreach chun tosaigh



Bíodh sáil go ladhracha i gceist le
gach coiscéim



Ba chóir na glúine a lúbadh
beagán nuair a bhuaileann an chos
an talamh

Réamhrá

Tá an **Rith** cosúil leis an siúl ach amháin go mbíonn céim eitilte ann - is é sin go mbíonn an dá chos ardaithe den talamh ag an am céanna. Áirítear leis an scil a bhaineann le rith, bogshodar, cor i leataobh, agus seachaint. Is ríthábhachtach go mbeadh sé in ann tabhairt faoi mhórán gníomhaíochtaí gnáthshaoil agus spóirt.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na ➤ nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, físeáin, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthróidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Tuirlingt ar úll na coise

➤ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Croch na glúine go hard agus súile ag féachaint ar aghaidh

➤ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Uillinneacha lúbtha ag 90 céim

➤ [Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Rith

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

Cliceáil [anseo](#) chun postaer den scil a íoslódáil



Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

➤ [Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	<p>Freagraíonn na páistí do na treoracha difriúla ón gcianrialtán (an duine i gceannas) tríd an ngníomh comhfhreagrach a chomhlíonadh:</p> <p>Seinn - Siúlaigí timpeall</p> <p>Mearchas - Rithigí go tapaidh</p> <p>Fuaim suas - Léimigí suas</p> <p>Athraigh cainéal - Cineál nua gluasieachta (preabadh, scipeáil, sleaschéim, rl)</p> <p>Cúlchas - Siúlaigí nó rithigí droim ar ais go cúramach</p> <p>Sos - Bogshodar ar an spota</p> <p>Fuaim síos - Cromraigí síos</p>
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag rith, dírigh isteach ar...</p> <p>Tuirlingt ar úll na coise</p> 
Cleachtadh ar Rith	<p>Rith an Teachta Aniar</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Socraigh limistéar sannta reatha a bhfuil dhá líne shoiléire ag a bhun agus ag a bharr. Mínigh do na daltaí go mbeidh orthu rith gan stad ar feadh cúig nóiméad (cuspóir molta ón gcuraclam corpoideachais) suas síos an limistéar imeartha. Mínigh gur cheart dóibh rith ag luas réasúnta nó ag 'luas comhrá' le nach mbeidh sé deacair orthu anáil a tharraingt agus nach mbeidh orthu stopadh. Nó iarr ar na daltaí rith i mbeirteanna agus mol dóibh comhrá a dhéanamh agus iad ag rith. Cuir na daltaí ag rith agus tabhair moladh agus aiseolas dóibh i dtaca leis an teicníc reatha. Cuir an t-am ar a súile dóibh go rialta nó bíodh an stopuaireadóir le feiceáil.</p> 
Dúshlán sa Bhaile	<p>Déan imscrúdú ar cé mhéad soicind a thógann sé ort rith timpeall an tí. Iarr ar dhuine sa bhaile am a chur air. Déan taifead ar an toradh.</p>
Dialann Chorpoidéachais	<ul style="list-style-type: none"> Athraigh an t-am agus an luas ag brath ar chumas na bpáistí ag tosú go mall réidh go rachaídh na páistí i dtaithí ar an modh oibre Déan taifead ar an méid uaireanta gur shroich tú pointe áirithe nó an méid ama go raibh tú ag rith ina ionmlán



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Faigh nuachtán, scarf beag nó mála plaisteach agus leag ar do chorp/do bholg é. Rith anois leis ar do chorp/do bholg gan lámh a leagan air! Déan iarracht rith níos faide gach uair. Cé acu: nuachtán, scarf nó mála, an ndearna tú an rith is faide leis?
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag rith, dírigh isteach ar...</p> <p>Rith le glúine arda</p>  <p>Súile ag féachaint chun tosaigh</p> 
Cleachtadh ar Rith	<p>Beir Greim Air</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Seasann gach grúpa i líne laistiar d'fhonsa ag bun an halla. Cuir píosaí éagsúla den trealamh (pónaireáin, liathróidí, etc.) ar an taobh eile den limistéar imeartha. Nuair a dhéantar comhartha, ritheann an chéad dalta amach, faigheann sé píosa trealamh ón taobh eile den limistéar imeartha agus filleann sé ar an ngrúpa. Nuair a leagann an dalta an trealamh ar an talamh go réidh, is féidir leis an gcéad dalta eile rith amach agus píosa eile a fháil. Beidh an bua ag an bhfoireann ag a bhfuil an lín is mó den trealamh ag deireadh na gníomhaíochta.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bailigh suas earraí tí difriúla atá timpeall do thí Déan éadan leis na h-earraí tí seo; stocaí = súile, bróg = béal, cupán uibheacha = srón, banana = cluasa, fonsaí/cailc = éadan. Cén fhad a thógann sé ort? An féidir leat é a dhéanamh níos tapúla? Is féidir é seo a dhéanamh leat féin nó le duine éigin sa mbaile. Méadaigh an fad idir na h-earraí tí agus an áit óna bhfuil tú ag tosú.
Dúshlán sa Bhaile	Iarr ar dhuine sa bhaile tóraíocht taisce beag a dhéanamh duit ag úsáid bréagáin faoi thuáillí tae.
Dialann Chorpóideachais	<p>Déan cur síos ar an mbealach a bhraitheann tú roimh, i rith (do chroí ag preabadh) agus tar éis a bheith ag rith (Sásta).</p> <p>Tarraing pictiúr den éadan sásta a chuir tú le chéile sa ghníomhaíocht. Dear éadan eile m.sh. éadan scanrúil, sásta 7rl gur féidir leat a dhéanamh an chéad uair eile agus tú ag déanamh na gníomhaíochta.</p>



▶ Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhacláiocht	Caith agus Rith Caith rud éigean san aer (mála pónaire, liathróid, teidí). Rith chomh tapaidh agus is féidir leat sula mbuaileann sé an talamh arís. An féidir leat níos fearr a dhéanamh an dara huair? Má tá tú ag imirt le duine eile is féidir le pártí A caitheamh nuair atá pártí B ag rith. Malartaigh agus déan arís é.
Fócas BSG	Inniu is tú ag rith, thírigh isteach ar... Uillinneacha lúbtha ag 90 céim 
Cleachtadh ar Rith	Giar agus Luas a Athrú Cur síos ar an gníomhaíocht Sula dtosaítear an ghníomhaíocht, déan cleachtadh ar luas a athrú leis an rang ach iarraidh ar na páistí gluaiseacht ar fud an limistéir imeartha. Nuair a ghlaoitear 'ráibeálaig' ritheann na daltaí a sciobtha agus is féidir leo. Nuair a ghlaoitear 'bígí ag bogshodar' moillíonn na daltaí. Nuair a ghlaoitear 'moillíg', moillíonn na daltaí le nach mbeidh siad ag imeacht ach beagánín níos tapúla ná mar a bheidís agus iad ag siúl (ach fós ag bogshodar ar úll na coise). Iarr ar na daltaí línte a dhéanamh i ngrúpaí de chúigear. Cuir sé chón i líne os comhair gach grúpa agus fág spás de thart ar fhiche céim idir gach cóin. Mínigh go mbeidh luasanna éagsúla i gceist idir na cóin, e.g. mall, meánach nó tapa. D'fhéadfadh sé go gcabhródh sé dathanna éagsúla a úsáid do na luasanna éagsúla e.g. cóin ghlasa do rith tapa, cóin bhúi do rith meánach agus cóin ghorma do rith mall. Nuair a fhaigheann siad comhartha, téann an chéad dalta sa líne trí na cóin, ag rith níos tapúla agus níos moille mar is gó. Nuair a chríochnaíonn an chéad dalta, seasann sé i líne eile ag an taobh eile de na cóin agus ritheann an chéad dalta eile chuige trí na cóin. Déantar an ghníomhaíocht go mbeidh gach duine ar ais san áit ar thosaigh siad.  Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">Bain úsáid as treoracha éagsúla (mall, meánach, tapa)Athraigh an scil gluaisluaile a úsáidtear (scipeáil, preabadh) is tú ag athrú an giar
Dúshlán sa Bhaile	Leag amach earraí tí agus bréagáin sa limistéir imeartha. Nuair a thugann pártí A treoir caithfidh pártí B teagmháil a dhéanamh leis an earra/bréagáin le ball coirp. Nuair a shroicheann pártí B an sprioc glaoigheann pártí A ceann nua amach. Lean ort go mbíonn na spriocanna ar fad sroichte. Muna bhfuil pártí agat, rith timpeall agus aimsigh gach sprioc tú féin. An cuimhin leat an t-ord ina rith tú? An féidir leat an seicheamh céanna a athdhéanamh?
Dialann Chorpodeachais	Déan gníomhaíocht baile A arís. Taifead an méid/am a rith tú inniu agus déan comparáid idir sin agus an scór a d' aimsigh tú an chéad lá. Déan cuardach ar líne agus féach ar lúthchleasaí ag rábail. Cad a thugann tú faoi deara nuair atá sé/sí ag rith (lámha, cosa, cloigeann)?



Scanáil anseo don fhíseán

**Gluais go Maith, Gluais go Minic:**

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Coimeád an ceann in airde, socair agus súile ag féachaint ar aghaidh



Uillinnéacha lúbtha ag 90 céim



Stíúir na géaga siar agus aniar go briomhar in aghaidh na gcos. Cinnigh go bhfanann na géaga cóngarach don chorp, go bhfanann an huillinnéacha lúbtha ag 90 céim agus go dtagann an stiúradh ó na guaillí.



Croch na glúine go hard le go mbeidh an leis comhthreomhar beagnach leis an talamh.



Ba chóir go mbeadh síneadh na gcos gar do na másá (90 céim ar a laghad)



Tagann an brú aníos ó úll na coise agus turilingítear ar sháil na coise ar dtús ach, nuair a thagann méadú ar luas an reatha, ní bheidh ach teagmháil úll na coise i gceist den chuid is mó



Ba chóir claoíodh chun tosaigh beagán nuair a bhítear ag dul níos tapúla agus ba chóir claoíodh ar gcúl beagán nuair a bhítear ag moillíú

Hopping

Réamhrá

Is ionann **preabadh** agus gníomh leanúnach atá cosúil le ráib ina n-éirítear den talamh agus ina dtuirlingítear ar an talamh arís ar an gcos chéanna. Is tábhachtach máistreacht a fháil ar an scil seo ar mhaithe le stiúradh sábháilte an choirp e.g. má chuirtear de do chothrom thú nó má imíonn so chosa uait. Bítear i mbun scil an phreabtha i gcuid mhór gníomhaíochtaí praiticiúla, lena n-áirítear léim agus tuirlingt tráth liathróid a ghabháil, preabscór a thriail i gcluiche cispheile, nuair a bhítear ag imirt chleas na bacóide nó nuair a bhítear ag damhsa. Is cuid de mhórán scileanna bunghluaiseachta eile é freisin lena n-áirítear scipeáil, léim agus bualadh leis an gcos.



Tá fiseán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cód QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, fiseáin, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.



Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Éirigh in airde agus tuirling ar an gcos chéanna ag tiomáint ó úlla na coise.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

An chos eile a luascadh ag teacht leis an gcos atá ag preabadh.

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

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Beidh na géaga lúbtha ag an uilinn, ag luascadh siar le chéile ar dtús. Cuidíonna na méid sin leis an gcos fórsa a chruthú.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)



Preabadh

Cliceáil [anseo](#) chun an fhiseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a íoslódáil](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

[Scanáil anseo don fhiseán](#)

PREABADH



Hopping

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Socraigh na stocaí Leag amach roinnt stocaí/pónaireáin ar thaobh amháin den limistéir imeartha. Ag tosú ar an taobh eile, rith, cosnocht, go dtí na stocaí. Pioc suas na stocaí le do mhéara cosa amháin agus preab go dtí an túis. An mó stocaí gur féidir leat a bhailliu i 60 soicind? D'fhéadfá pónaireán a chur ar chos amháin agus preabadh go dtí an túis.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag preabadh, déan cinnte ... Éíri de thalamh agus tuirlingt ar an gcos chéanna
Cleachtadh Preabadh	Preabadh a Phiosrú Cur síos ar an gníomhaíocht Aimsíonn na daltaí spás sa limistéar imeartha. Iarr ar na daltaí preabadh a chleachtadh ar bhealaí difriúla, ag úsáid na leideanna seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> • Preabaigí ar an spota, chun tosaigh, ar gcúl, go cliathánach • Casaigí san aer agus tuirlingtí leis na glúine lúbtha • Preabaigí chomh ciúin/glórach/mall agus is féidir - ag athrú idir tuirlingtí crua agus boga • Preabaigí thar rópa • Preabaigí suas is anuas ar spota gluaiseachta • Preabaigí timpeall ar na cóin • Preabaigí ar leibhéal dhifriúla - chomh hard agus is féidir, le cúpla preab beag nó ag airde mheasarthá • Preabaigí chomh fada agus is féidir ó thaobh faid de • Cleachtaigí a bheith ag preabadh le páirtí, ag déanamh aithris ar a gcuid preab. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> • Bain úsáid as an dhá chos le haghaidh preabadh. 
Dúshlán sa Bhaile	Preab Foirne Iarr ar an gclann an cluiche seo a imirt leat. Seasaigí i líne ar imeall an limistéar imeartha. Tógann an chéad duine trí phreab chomh fada agus gur féidir. Cuireann an dara imreoir cóin ar an talamh san áit sin agus tógann siad trí phreab ón gcóin. Bogtar an cóin arís go dtí an áit nua. Leanann an cluiche ar aghaidh go dtú go bhfuil an fhoireann ar fad thar an líne. Má tá tú ag imirt leat féin, cuir cóin síos tar éis trí chéim agus ansin tóg trí phreab eile.
Dialann Chorpoidéachais	Cathain agus cén áit a phreabann tú? I do dhialann chorpoideachais, déan cur síos ar na huaireannta ar fad a phreabann tú i rith gníomhaíochtaí spóirt sa bhaile agus i gclós na scoile.



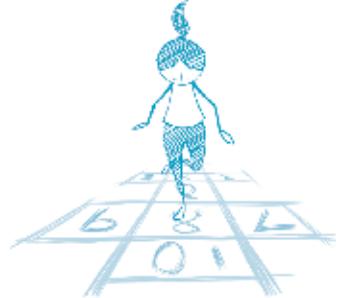
Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	<p>Rollaigh agus Preab: Rollaigh dísle agus déan preabadh de réir an liosta seo a leanas:</p> <p>1: preab leis an gcos dheas 2: preab leis an gcos chlé 3: preab, caith agus gabh 4: preab is tú ag preabadh liathróide 5: preab thar líne 6: preab is tú ag bualach do bhosa</p>			
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag preabadh, déan cinnte ...</p> <p>An chos eile a luascadh ag teacht leis an gcos atá ag preabadh</p>  <p>An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint síreach ar aghaidh</p> 			
Cleachtadh Preabadh	<p>Cleas na Bacóide</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Tabhair píosaí cailce do gach grúpa agus iarr orthu eangach Chleas na Bacóide a tharraingt. Agus iad ag úsáid a neangaí, tógann grúpaí sealanna le himirt. Caitheann gach dalta pónaireán isteach i gcearnóg a haon, déanann siad truslógaíthar chearnóg a haon go cearnóg a dó agus déanann siad truslógaíthar suas tríd na huimhreacha i seicheamh sula léimeann siad le dhá chos ar ‘Baile’. Ansin déanann siad truslógaíthar síos tríd an seicheamh, piocann siad suas an pónaireán agus déanann siad truslógaíthar amháin. Déan arís é tríd an bpónaireán a chaitheamh isteach i gcearnóg 2, truslógaíthar a dhéanamh thar an gcearnóg sin agus mar sin de.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bain úsáid as do chos dheas agus do chos chlé is tú ag preabadh. Athraigh an scil ghluaisluaille a úsáidtear is tú ag filleadh abhaile-rith, scipeáil, léim, sleaschéim. Caith pónaireán/cloch bheag/caipín buidéil/cnaipe ar an eangach Chleas na Bacóide agus déan preabadh chomh fada leis an uimhir sin. Use tape or spot markers instead of chalk to make the Hopscotch grid Bain úsáid as téip nó marcóirí spota in áit an chailc chun an eangach Chleas na Bacóide a thógáil. Déan iarracht an cursa a chomhlíonadh taobh istigh d'am faoi leith. Cruthaigh do leagan féin do Chleas na Bacóide. 			
Dúshlánsa Bhaile	<p>Seilg na hUimhreach: Cuir lipéid 1-10 ar earraí tí éagsúla. Bí ag gluaiseacht timpeall an limistéir imeartha ag baint úsáid as pé scil ghluisluaille gur mian leat-siúl, rith, scipeáil nó léim. Nuair a chloistear ‘seilg na huimhreach’ caithfear preabadh a dhéanamh agus teacht ar an méid uimhir gur féidir leat taobh istigh do 60 soicind. Suimigh na huimhreacha le chéile is tú ag preabadh chun spriocuimhir faoi leith a dhéanamh. Imir le duine eile ag an am céanna, cé agaibh a shroicheann an spriocuimhir i dtosach. Breathnaigh ar an limistéir imeartha agus na huimhreacha roimh ré. Oibrigh amach an bealach is tapúla chun na huimhreacha is mó a bhaint amach sa tréimhse ama is lú is tú ag preabadh. Imreoir amháin: Cad é an uimhir is mó gur féidir leat a shuimiú taobh istigh do 60 soicind is tú ag preabadh.</p>			
Dialann Chorpoidéachais	<p>Dear do chluiche preabadh féin. Imir é le do theaghlaigh agus roinn é le daoine eile.</p>			



Scanáil anseo don fhiseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Scaip amach rudaí éagsúla laistigh den limistéar imeartha, roghnaigh trí dathanna agus lean na treoracha seo: Dearg – preab Gorm – léim Glas – Céime preibe (Seas ar cos amháin, léim agus tuirling ar an chos eile) Ag leanúint na treoracha bog ó rud amháin go dtí rud eile, rogha eile atá agat ná cailc a úsáid chun marcanna a tharraingt ar an talamh.
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag preabadh, déan cinnte ...</p> <p>Go bhfuil na uillinneacha lúbtha ag 90 céim agus á luascadh chun cabhrú leis an bpreabadh</p> 
Cleachtadh Preabadh	<p>Liathróid Phreabtha</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht Cuir na daltaí inangrúpaí de cheathrar (dhá bheirt). Tabhairt fonsa agus liathróid leadóige do gach grúpa. Iarr ar gach grúpa an fonsa a leagan ar an urlár i spás, le beirt amháin ina seasamh ar thaobh amháin agus an bheirt eile ina seasamh ar an taobh eile. Is é an aidhm an liathróid a phreabadh san fhonsa ionas go ngabhfaidh an bheirt eile í, agus iad ag preabadh. Nuair a bheidh an liathróid curtha ar aghaidh deich n-uaire (i.e. gur ghabh an bheirt eile í), féadfaidh an grúpa sos a ghlacadh. Má phreabann an liathróid uathu, tosaídís arís ag a haon.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preab ar an cos dheas agus chlé • Déan ciornal le cailc nó téad scipeála • Méadaigh/laghdaigh an fad ón gciornal • Úsáid liathróidí de méideanna éagsúla 
Dúshlán sa Bhaile	<p>Dúshlán Preab agus Caith:</p> <p>Scaip amach rudaí éagsúla mórrhimpeall an limistéar imeartha ionas gur féidir preab thairis nó timpeall orthu (téada scipeála, liathróidí, clochaí beaga srl.) Preab tríd an gcúrsa agus nuair a shroicheann tú an an taobh eile, caith mála pónairí/liathróid/stocaí rolltha isteach i mbuicéad. Má dheánann tú teagmháil le rud ar bith agus tú ag preabadh caithfear tosaigh arís ón túspointe. Tar éis rud a chaitheamh sa bhuicéad rith ar ais chuig an líne thosaithe agus preab tríd an gcúrsa arís. Tabhair cuireadh don chlann uilig páirt a ghlacadh sa dúshlán seo. Cé atá in ann an méid is mó rudaí a chur isteach sa bhuicéad?</p>
Dialann Chorpodeachais	I do theach, fiosraigh an méid uair gur gá duit preab ó do seomra leapa chuig an leithris. I do dhialann chorpoideachais scríobh síos an méid preaba.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

PREABADH

Hopping



Éirigh in airde agus tuirling ar an gcos chéanna, ag tiomáint ó úll na coise



Luascann an chos tacaíochta in am leis an gcos atá ag léim



Beidh na géaga lúbtha ag an uillinn, ag luascadh siar le chéile ar dtús agus ag luascadh chun tosaigh agus aníos go tréan ina dhiaidh sin – cuidíonn an méid sin leis an gcos fórsa a chruthú



Lúb an chos tacaíochta beagánín ar thuirlingt agus dírigh í ar éiri



Ba chóir go mbeadh an ceann agus an chabhail socair agus ba chóir go mbeadh na súile ag amharc chun tosaigh



Cleacht ar an gcos dheas agus ar an gcos chlé araon ionas go mbeifear cumasach ar an dá chos



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Réamhrá

Is scil gluaisluaille rithimeach í an **scipeáil** ina n-aistrítear meachán ó chos go dtí an chos eile. Bítear i mbun scipeála i morán cluichí sa chlós súgartha agus tá sé tábhachtach i gcuid mhór gníomhaiochtaí spóirt amhail rugbaí, cispheil agus damhsa. Ba choir diríú ar rithim céime/preibe seachas an luas nuair a bhítear ag foghlaim don chéaduair.



Tá fiseán leis na gníomhaiochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cód QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaiochtaí, fiseáin, póstaeir agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaiochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe ar aghaidh.

Tuirlingt ar úll na coise.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Lúb do ghlúin agus tú ag ullmhú don phreabadh.

Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Ba chóir go mbeadh na géaga scaiolte agus ag luascadh in aghaidh na gcos.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)



[Scanáil anseo don fhiseán](#)

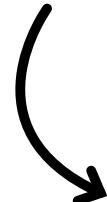
Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Scipeáil

Cliceáil [anseo](#) chun an fhiseán den SBG a fhéiceáil

Cliceáil [anseo](#) chun postaer den scil a ioslódáil



Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Scipeáil: scipeáil chun tosaigh i líne dhíreach Cas: cas timpeall go tapa agus siúil sa treo eile Léim: léim ó dhá chos go dhá chos Buail: teaghmaigh an talamh le do dhá lámh ag lúbadh na glúine Bolg: cur do bholg thíos ar an talamh agus tosaigh ag siúl arís Droim: luí ar do dhroim ar an talamh agus tosaigh ag siúl arís Bogshodar: bogshodar				
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag scipeáil, dírígh isteach ar...</p> <table border="1"> <tr> <td>Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe ar aghaidh</td> <td> (Red circle highlights the feet)</td> <td>Tuirlingt ar úll na coise</td> <td> (Red circle highlights the feet)</td> </tr> </table>	Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe ar aghaidh	(Red circle highlights the feet)	Tuirlingt ar úll na coise	(Red circle highlights the feet)
Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe ar aghaidh	(Red circle highlights the feet)	Tuirlingt ar úll na coise	(Red circle highlights the feet)		
Cleachtadh ar Scipeáil	<p>Litreacha</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Nuair a dhéantar comhartha, tosaíonn daltaí ó gach beirt ag scipeáil i dtreonna éagsúla timpeall an limistéir imeartha. Nuair a ghlaonn múinteoir litir amach e.g. "A!", caithfidh na daltaí scipeáil a dhéanamh i dtreo a chéile, teacht le chéile agus an cruth na litreach sin a chruthú lena gcoirp agus iad ina seasamh nó ina luí. Nuair a éiríonn le gach beirt an litir a chruthú, iarr ar na daltaí scipeáil arís agus déan an ghníomhaíocht ag úsáid litir éigin eile.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Imreoir amháin: Scipeáil agus dean cruth na litreach le do chorp Beirt imreoir: Scipeáil agus déan cruth na litreacha i focail dhá litir m.sh bó, ar, tá 				
Dúshlán sa Bhaile	<p>Tosaíonn chuile imreoir le méid áirithe stocaí burlálite/criáin/pionnaí éadaigh. Tosaigh ag taobh amháin den limistéar imeartha le péire stocaí burlálite i do lámh. Glaofaидh duine fásta amach; "ar marc, réidh, gabh...!" agus caithfear scipeáil chuig an taobh eile den limistéar imeartha le péire stocaí burlálite i do lámh agat. Fág an rud i mbuicéad nó i gciseán agus scipeáil arais chuig an túspointe. Is é an buaiteoir, an chéad duine a thabharfaidh a gcuid rudaí go léir go dtí an taobh eile den limistéar imeartha.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Imreoir amháin: Caithfear scipeáil le rud amháin i do lámh agat ag aon am amháin agus déan iarracht an oiread rudaí gur féidir a thabhairt chuig an taobh eile le linn tréimhse ama sainithe (1nóim). Déan aithris ar an gníomhaíocht agus féach an féidir leat níos mó rudaí a bhailiú le linn an tréimhsé sainithe. Beirt imreoir: le linn an gníomhaíochta seo is féidir le duine fásta "Pléasc!" a bhéic amach agus ní mór duit na rudaí uilig a thabhairt ar ais chuig an túspointe 				
Dialann Chorpoideachais	Ainmnigh agus taifead gníomhaíochtaí fóillíochta nó cluichí ag a bhfuil scipeáil mar chuid de. Tarraing ceann dóibh siúd.				



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Bopáil É: Tosaigh ag scipeáil timpeall sa spás atá agat. Fan 30 soicind nó nuair a chloiseann tú Bopáil É déan an seiceamh seo: Cic: Buail cic ar an aer amach romhat Lúb: Lúb do chorp timpeall Rothlaigh: Cas timpeall Tarraing: Tarraing ar an aer romhat ar nós go bhfuil tú ag tarraingt rópa chugat Bopáil É: Léim san aer
Fócas BSG	Inniu is tú ag scipeáil, thírigh isteach ar... Ba chóir glúin na coise tacaíochta a lúbadh chun ullmhú le haghaidh preabadh
Cleachtadh ar Scipeáil	Stangadh Cur síos ar an gníomhaíocht Aimsíonn daltaí spás sa limistéar imeartha. Tabhair cuireadh dóibh chun scipeála leo timpeall an limistéir imeartha. Ach comhartha a fháil, nó nuair a ghlaonn an múinteoir 'stangadh', ní foláir do dhaltaí cothromaíocht a fheidhmiú agus é a choinneáil chuig comhaireamh chun a cúig. Tar éis dóibh uimhir a cúig a bhaint amach, coinníonn siad orthu ag scipeáil leo timpeall an spás. D'fhéadfá a áireamh leis na leideanna cothromaithe: cothromaíocht ar chois amháin, cothromaíocht ar dhá bhall den chorp, cothromaíocht ar bhall mó den chorp, cothromaíocht ar láimh amháin agus ar chois amháin, srl. Déanann na daltaí cothromaíocht éagsúil gach aon uair. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Is féidir an cothromaíocht a choinneáil ar feadh 3-5 soicind. Is feidir cothromaíocht a dhéanamh le duine i do chlann atá leat sa bhaile.
Dúshlán sa Bhaile	Dear damhsa cruthaíoch bunaithe ar théama atá roghnaithe agat, Laethanta Saoire mar shampla. Leag amach 4 choirnéal. Ag an gcéad choirnéal, samhlaigh go bhfuil tú i dtí gur mhaith leat dul ann ar do laethanta saoire, déan cruth nó gníomhaíocht a bhaineann leis an tísín, an Túr Eiffel sa Fhraing mar shampla. Coinnigh an cruth ar feadh 5 shoicind agus scipeáil ar aghaidh go dtí an chéad choirnéal eile agus déan cruth nua bunaithe ar thír eile. Lean ar aghaidh go dtí go bhfuil an 4 choirnéal déanta agat. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Scipeáil i mbealaí difriúla, i línte cuartha, díreacha, casta srl. Bain úsáid as cultacha agus fearas difriúil Seinn ceol agus scipeáil i rithim leis. Úsáid ceol tapa agus ceol mall.
Dialann Chorpoideachais	Dear do chluiche féin ag úsáid scipeála. Bain triall as le do chlann agus roinn é le daoine eile.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	An tUasal Róbó: Bog do lámha siar is aniar is tú ag seasamh ar an láthair Coinnigh do lámha socair is tú ag mairseáil Bí ag mairseáil ar an láthair ag bogadh do lámha agus cosa i malairt óna chéile Bí ag scipeáil ar an láthair gan do lámha a bhogadh Bí ag scipeáí ar an láthair le lámha (léim chomh hard is gur féidir leat) Cuir gach rud le chéile agus tosaigh ag scipeáil chun tosaigh Cuir ceol leis agus bí ag scipeáil le rithim an cheoil- déan iarracht scipeáil le buille tapaidh agus buille mall.
Fócas BSG	Inniu is tú ag scipeáil, dírigh isteach ar... Ba chóir go mbeadh na géaga scaoilte agus ag luascadh in aghaidh na gcos
Cleachtadh ar Scipeáil	Gluaiseacht De Réir Compáis Cur síos ar an gníomhaíocht Socraigh limistéar imeartha le ceithre chuíinne. Tabhair gach cúnne den limistéar imeartha ó thuaidh, ó dheas, soir agus siar. Tosaíonn gach daltaí le spás a aimsiú i lár an limistéir imeartha. Glaonn múinteoir treo amach, agus scipeálann na daltaí sa treo sin. Taiscéal treoracha taistil ag úsáid réimse scileanna gluaisluaille, m.sh. scipeáil siar, truslógacht soir, sleaschéim ó thuaidh agus rith ó dheas. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Glac trealamh éigean i lámh amháin agus cuir é ó lámh go lámh is tú ag scipeáil le cur leis an rithim. Tosaigh leis an gcos atá ar an taobh eile den trealamh. Seas sa lár agus scread ó thuaidh, ó dheas, soir agus siar agus scipeálann na páistí sa treo sin. Déan arís é le ord éagsúil. Scipeálann páiste chuig na ceithre hairde den chompáis agus déanann baill clainne taifead ar an treo.
Dúshlán sa Bhaile	Don dúshlán sa bhaile cur bosca éadaigh lán de seanéadaí, éadaí atá rómhór duit nó breigéide ag bun an limistéir imeartha. Tar éis duit scipeáil chomh fada leis an mbosca gléas tú fein leis an gcéad píosa éadaigh a leagan tú do lámh ar. Caithfear cúig thuras a dhéanamh san iomlán.
Dialann Chorpoidéachais	Tomhais cé mhéad uair a thíogaídh sé ort scipeáil timpeall do theach, gairdín nó limistéar imeartha. Bain triail as agus déan taifead ar do fhreagra i do dhialann chorpoideachais.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Tóg céim chun tosaigh agus preab ar an gcos chéanna le tiomáint ard na glúine



Tuirling ar úll na coise



Déan an rud céanna leis an gcos eile agus cuir leis an rithim



Ba chóir glúin chos na tacaíochta a lúbadh chun ullmhú le haghaidh preabadh



Ba chóir go mbeadh an ceann agus an chabhail socair i gcónaí agus ba chóir go mbeadh na súile ag amharc chun tosaigh



Ba chóir go mbeadh na géaga scaoilte agus ba chóir go mbeidís ag luascadh in aghaidh na gcos ar mhaithe leis an gcothromáfocht a choinneáil

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

Jumping for Height



Réamhrá

Is ionann **léim** agus aistriú meáchan ó chos amháin nó dhá chos go dtí dhá chos. Maidir leis an léim i gcomhair airde, seastar go díreach agus ansin léimtear chomh hard agus is féidir. Má táthar chun an airde is airde a bhaint amach, tá sé tábhachtach go n-oibríonn na cosa agus na géaga le chéile chun an oiread fórsa a chruthú agus is féidir. Léimtear i gcomhair airde i líon mór cásanna, mar shampla, sa gheleacaíocht, sa damhsa agus léim i gcomhair na liathróide i gcluiche eitpheile, cispheile nó peile Gaelaí nó má táthar ag iarraidh rud éigin a bhaint anuas ón tseilf uachtarach sa chistin.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na físeán a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, físeán, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Tosú leis na géaga ar chál an choirp.

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

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

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

Na glúine, rúitíní agus cosa a lúbadh agus tú ag tuirlingt.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Tuirlingt ar an dá chos.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)



Léim i gcomhair airde

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a íoslódáil](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

[Scanáil anseo don fhíseán](#)

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE



Jumping for Height

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Dísle Léimní Rollaigh dísle agus déan léim de réir an liosta seo a leanas: 1= Léim i gcomhair airde-chomh hard is gur féidir leat 2= Léim peann luaidhe-lámha sínte thar do chloigeann 3 =Léim chúbtha-glúine chuig do bholg 4 = Réaltléim-lámha agus cosa sínte ar leataobh 5 = Léim ghróigthe-glac suíomh íseal, cromtha ag an túis 6 = Léim i gcomhair faid-chomh fada is gur féidir leat.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag léim i gcomhair airde, dírigh d'aire air... Tosú leis na géaga ar chúl an choirp <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> An ceann a choimeád in airde agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh  </div> </div>
Cleachtadh léim i gcomhair airde	Casadh Agus Béicil Cur síos ar an gníomhaíocht Abair le daltaí spás a fháil sa limistéar imeartha fad is a bheidh an ceol ag seinm. Nuair a deirtear 'Twist' san amhrán (nó féadfaidh an múinteoir 'Cas' a rá) caithfidh na daltaí léim agus rothlú san aer, turilingt go sábhalte agus leanúint ag bogadh timpeall. Nuair a deirtear 'Shout' san amhrán (nó féadfaidh an múinteoir 'Béic' a rá) ní mór do na daltaí go léir léim chomh hard agus is féidir leo san aer agus béiceadh chomh hard agus is féidir leo. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Oibríonn na hamhráin 'An Laoch-Geronimo' le TG Lurgan agus 'An Dreoilín' le Seán Monaghan go maith leis an gníomhaíocht seo. Athraigh an scil ghluaisluaille a úsáidtear idir gach léim-rith, scipeáil, sleaschéim. Athraigh an cineál léime m/sh. caith liathróid san aer agus léim chun é a ghabháil gach uair a chloiseann tú an spriocfhocal (léim, cas, cat, dreoilín srl.) <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
Dúshlán sa Bhaile	Léim Ard Piliúr Leag piliúr nó cúisín amháin ar an talamh agus léim thairis é. Leag piliúr nua aníos ar an gceann eile gach uair a éiríonn leat. Cé mhéad piliúr gur féidir leat léim thairis in ionlán? Iarr ar bhall teaghlaigh imirt freisin.
Dialann Chorpodeachais	Cathain agus cén áit a léimeann tú i gcomhair airde? Déan liosta do 5 chás nó uair a léim tú i gcomhair airde le linn cluichí, spórt nó gnáth imeachtaí laethúla. Tarraing pictiúr don gníomhaíocht léim is fearr leat.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

Jumping for Height



Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Léim le Balún Caith/Buail balún suas san aer. Léim go hárd an oiread uaireanta is féidir sula mbuaileann an balún an talamh. Déan iarracht do scór a bhualadh gach uair. Chun é a dhéanamh níos deacra déan iarracht an balún a ghabháil sula mbuaileann sé an talamh.							
Fócas BSG	Inniu agus tú ag léim i gcomhair airde, dírigh d'aire air... <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> Na glúine, rúitíní agus cosa a lúbadh agus tú ag tuirlingt </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;">  </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> Na géaga agus na cosa a dhíriú agus a shíneadh agus tú san aer </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;">  </td> </tr> </table>				Na glúine, rúitíní agus cosa a lúbadh agus tú ag tuirlingt		Na géaga agus na cosa a dhíriú agus a shíneadh agus tú san aer	
Na glúine, rúitíní agus cosa a lúbadh agus tú ag tuirlingt		Na géaga agus na cosa a dhíriú agus a shíneadh agus tú san aer						
Cleachtadh léim i gcomhair airde	Dath Cártai Cur síos ar an ngníomhaíocht Iarr ar na daltaí seasamh i spás agus máirseáil ar an spota. Ag úsáid pacá cartaí mór casann an múinteoir na cartaí ceann i ndiaidh ceann. Léireoidh gach cartaí gníomhaíochta a dhéanfaidh na daltaí, agus léireoidh an uimhir cé mhéad de gach cleachtadh atá le déanamh acu: Muileata: Réaltléim Hart: Léim chomh hard agus is féidir Triuf: Léim chomh fada agus is féidir Spéireata: Leag lámh ar an talamh agus léim suas san aer <table style="margin-top: 10px; margin-bottom: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 25%;">  </td> <td style="text-align: center; width: 25%;">  </td> <td style="text-align: center; width: 25%;">  </td> <td style="text-align: center; width: 25%;">  </td> </tr> </table> Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> • Tabhair do ghníomhaíocht féin don Chleasaí nó Jeaic, an Banríon agus an Rí • Tabhair léimeanna difriúla do na dathanna cartaí difriúla. Mar shampla léim suas ar ardán sábháilte, léim ó ardán sios go sábháilte, léim ón ardán agus léim arís ar an bpointe tuirlingthe, léim agus beir ar liathróid san aer 							
								
Dúshlán sa Bhaile	Léim 's cas an bhuidéil Ceangail taobh amháin de théad scipeála/ribín/riteoga timpeall ar bhuidéal. Ceangail an taobh eile den téad sin timpeall ar do bhástá. Tosaigh leis an mbuidéal ar a thaobh ar an talamh. Léim i gcomhair airde agus déan iarracht an buidéil a tharraingt leat san aer, go dtuirlingeoidh an buidéil suas díreach.							
Dialann Chorpoideachais	Cruthaigh cluiche ina mbeidh an scil léim i gcomhair airde neadaithe ann. I do dhialann chorpoideachais, déan cur síos ar an gcluiche seo.							



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE



Jumping for Height

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Thairis, faoi agus timpeall Déan rud gur féidir léimt thairis, lámhacán faoi agus rith timpeall air ar possibilità cliath/dhá cathaoireacha le camán/scuab cailí ar barr. Le linn trémhise ama de nóméad amháin téigh thairis, faoi agus timpeall air chomh minic agus is féidir leat. Má ta dúshlán breise uait méadaigh airde an cliath agus déan iarracht do scór a shárú.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag léim i gcomhair airde, dírigh d'aire air... Tuirlingt ar an dá chos
Cleachtadh léim i gcomhair airde	Léim Thar An Liathróid Cur síos ar an gníomhaíocht Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Tosaíonn grúpa amháin taobh istigh de limistéar imeartha áirithe. Seasann na daltaí eile timpeall an limistéir ar an taobh amuigh agus ceithre liathróid acu. Tógann na daltaí atá taobh amuigh den limistéar imeartha sealanna an liathróid a rolladh trasna an limistéir imeartha, agus caithfidh sí fanacht ar an urlár. Má thagann an liathróid ina dtreo, caithfidh na daltaí atá taobh istigh den limistéar imeartha léim thar an liathróid chun imeacht uaihi. Má bhuaileann an liathróid dalta faoin nglúin, caithfidh sé dul isteach sa ghrúpa atá taobh amuigh den limistéar imeartha. Nuair a théann an liathróid trasna an limistéir, glacann na daltaí atá ar an taobh eile léi agus rollann siad ar ais í. Tosaítear an cluiche arís le grúpa eile sa lár nuair atá na daltaí uile sa limistéar taobh amuigh. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Má tá tú i d'aonair is féidir an liathróid a chaitheamh/chiceáil/bhualadh in aghaidh balla agus léim in airde nuair fhilleann an liathróid. Iarr ar ball clainne an liathróid a rolladh chun go léimfeá thairis Úsáid liathróid de méideanna éagsúla. Úsáid scileanna éagsúla chun an liathróid a sheachaint agus é ag teacht ar ais chugat. M.sh rith agus léim, cor i leataobh.
Dúshlán sa Bhaile	Suas, suas agus imithe Le pairtnéir, chun airde do léim a thaifead, léim go cliathánach in aice le balla agus teagmháigh an balla le do lámh. De rogha air sin is féidir léim in airde agus an pointe is airde ar an mballa a mharcáil le cailc nó nota greamach i do lámh. Déan é seo gach lá den tseachtain, an bhfuil feabhas ag teacht ar do léim?
Dialann Chorpodeachais	Fiosraigh cérbh iad na curiarrachtaí dhomhanda reatha léim i gcomhair airde fir agus mná. Taifead na faid i do dhialann chorpoideachais agus tomhais iad ar an mballa sa bhaile.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



LÉIM I GCOMHAIR AIRDE



| Jumping for Height



Na súile dírithe ar aghaidh nó suas,
ceann suas agus droim díreach le
linn na léime



Crom leis na glúine lúbtha agus na
géaga taobh thiar den chorp



Síneann na cosa le fórsa agus
díríonn siad san aer



Luascann na géaga chun tosaigh
agus anfós agus bíonn siad ag
teacht leis na cosa



Síneann na géaga agus na cosa
chomh fada agus is féidir sa chéim
eitle



Lúbann na rúitíní, na glúine agus
na cromáin ag an tuirlingt chun an
tuairt a mhaolú



Tuirlingtíear ar an dá chos, gan
níos mó ná céim amháin i dtreo ar
bith, leis an tuirlingt a smachtú



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

LÉIM I GCOMHAIR FAID

Jumping for Distance



Réamhrá

Is ionann **léim** agus aistriú meachán ó chos amháin nó dhá chos go dtí dhá chos. maidir le léim i gcomhar faid léimtear chun tosaigh chomh fad agus is féidir ó dhá chos agus tuirlingítear ar dhá chos. Bítear ag **léim i gcomhair faid** ar mhórán bealaí sa chlós súgartha, fearacht chleas na bacóide agus is scil lárnach í sa ghleacaíocht agus sa damhsa



Tá fiseán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cód QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, fiseáin, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Tosaigh sa suíomh 'réidh' trína glúine, cromáin, agus rúitíní a lúbadh agus na géaga taobh thiar den chorp.

Coimeád do cheann in airde agus na síle dírithe chun tosaigh.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Tiomáin ar aghaidh leis an dá chos ag an am céanna.

Síneann na géaga agus na cosa chomh fada agus is féidir sa chéim eitilte.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Tuirlingar an dá chos.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)



Léim i gcomhair faid

Cliceáil [anseo](#) chun an fhiseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a ioslódáil](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

[Scanáil anseo don fhiseán](#)

LÉIM I GCOMHAIR FAID



Jumping for Distance

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Bog mórhimpeall an limistéar imeartha mar aon leis na gcarachtar a leanas: Mr. Trína Chéile - Siúl/rith roim ar ais Mr Láidir - Bog agus aclaign do chuid matán Mr. Brostaigh - Bog go tapa Mr. Mall - Bog go mall Mr. Pramsach - léim mórhimpeall Mr. Beag - Chrom thíos agus bog
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag léim i gcomhar faid, dírigh d'aire air...</p> <p>Tosaigh sa suíomh 'réidh' trína glúine, cromáin, agus rúitíní a lúbadh agus na géaga taobh thiar den chorp</p>  <p>Coimeád do cheann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh</p> 
Cleachtadh léim i gcomhair faid	<p>Spotaí Léime</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht Tabhair marcóir spota do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach bhfuil siad i dteaghmáil le haon duine eile, agus a marcóir spota a leagan ar an urlár. Nuair a dhéantar comhartha, nó nuair a chasann an ceol, tosaíonn na daltaí ag siúl timpeall ar an limistéar imeartha. Nuair a dhéantar an dara comhartha, nó nuair a stopann an ceol, léimeann na daltaí ar an spota is gaire dóibh. Iarrann an múinteoir ar na daltaí gníomh léime a dhéanamh ar nós:</p> <p>léimigí suas agus síos ar an spota trí huaire léimigí ó thaobh go taobh thar an spota léimigí timpeall ar an spota léimigí chun tosaigh agus siar thar an spota déanaigí réaltláim san aer agus tuirlingigí leis an dá chos ar an spota léimigí chomh fada agus is féidir ón spota</p> <p>Nuair a chasann an ceol arís, leanann na daltaí ar aghaidh ag bogadh timpeall ar an limistéar ag úsáid scil għluaisluaille dhifriúil e.g. ag rith, ag</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Is féidir húlahúp, cailc, nó ciornal de clocha beaga a úsáid in ionad marcóirí spota. Cinnigh go dtuirlingítéar go sábhálte – le níos mó cleachtadh a dhéanamh ar an scil léim i gcomhair faid féach ar na gníomhaíochtaí Lasmuigh den Seoma Ranga 
Dúshlán sa Bhaile	<p>An Phicnic Teaghlaigh: Scaip earraí tí mórhimpeall an limistéar imeartha. Ag tosú ar thaobh amháin den limistéar imeartha léim isteach sa spás agus bailigh rud amháin ag an am. Tar éis duit rud a bhailiú ní mór duit rith ar ais chuig an túis agus cur sa chiseán picnice é. Le ball teaghlaigh cé chomh tapa agus is féidir libh na hearraí tí a bhailiú chun picnic a réitigh. Déan iarracht do scór/am féin a shárú. Má ta dúshlán breise uait cur an earra tí idir do għluine agus léim ar ais chuig an chiseán picnice.</p>
Dialann Chorpoideachais	<p>Cathain agus cibé háit a mbíonn tú ag léimt? I do dhialann chorpoideachais liostaigh 5 hamantaí nó áiteanna ina núsáideann tú an scil; léim i gcomhair faid. Seans gur cluichí, spóirt nó gníomhaíochtaí laethúla iad. Tarraing pictiúr den għniomhaíochta ab fhéarr leat ina mbíonn tú ag léimt.</p>



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



LÉIM I GCOMHAIR FAID



Jumping for Distance

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	<p>Léim thart ar an limistéir imeartha cosúil le roinnt ainmhithe difriúla:</p> <p>Cangarú/Dineasár - léim agus do lámha tarraingthe isteach ar do bholg</p> <p>Frog - Téigh ar do ghogaide le do lámha ar an talamh idir do chosa sula léimeann tú. Léim ar aghaidh agus turirling le lámha agus cosa ar an talamh.</p> <p>Coinín - Crom agus bog do lámha ar aghaidh, ansin léim na cosa ar aghaidh</p> <p>Moncaí - Crom íseal agus léim go cliathánach leis na lámha agus na cosa ag déanamh teagmháil leis an talamh ag an am céanna.</p> <p>An féidir leat aon ainmhí eile a dhéanamh?</p>			
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag léim i gcomhair faid, dírigh d'aire air...</p> <p>Tiomáin ar aghaidh ón dá chos ag an am céanna</p>  <p>Luasc na géaga taobh thiar den chorp ar dtús agus chun tosaigh, agus aníos go tapa ina dhiaidh sin</p> 			
Cleachtadh léim i gcomhair faid	<p>Where's North?</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Aimsíonn na daltaí spás laistigh den limistéar imeartha, agus iad ag seasamh ar a marcóir spota féin. Leagtar na cártaí A4 ar ceithre bhalla an limistéar imeartha chun treoracha a chur in iúl. Glaonn an múinteoir roinnt ordúithe léime amach a bheidh le cur i gcrích ag daltaí ag úsáid na gcártaí treo, e.g. léim siar, ansin léim ó thuaidh, ansin rith chuig an mballa thoir.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuir níos mó pointí ar an gcompás, oirthuaisceart agus iardheisceart mar shampla. Cruthaigh do sheicheamh féin 			
Dúshlán sa Bhaile	<p>Léim Dísle/Léim Cártáí Rollann gach imreoir an dísle. Léim don méid uaireanta a thagann aníos ar an dísle. Stop ar an spota nuair a shroicheann tú an léim deireadh agus cuir marc ar an spota. Rollaigh an dísle arís. Cén duine i do theaghlaich a shroicheann deireadh an limistéar imeartha ar dtús? Mura bhfuil dísle ar fáil bain úsáid as cártáí imeartha ó 2-9. Tarraing cártá agus léim ar ar aghaidh an méid léimeanna atá ar an gcárta.</p>			
Dialann Chorpoideachais	<p>I do dhialann chorpoideachais, dear agus tarraing cluiche le léim i gcomhair faid san áireamh.</p>			



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



LÉIM I GCOMHAIR FAID



Jumping for Distance

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	<p>Léim Grán Rósta</p> <p>Lig ort gur grán rósta thú i mála nó pota. Déan réimse leathan léim le linn chócaráil.</p> <p>Léim ó dhá chos go dhá chos Léim ó dhá chos go cos amháin</p> <p>Léim ó chos amháin go cos amháin (cos céanna) Léim ó chos amháin go cos amháin (cos eile)</p> <p>Léim ó chos amháin go dhá chos Réaltléim-léim, déan cruth réalta san aer, tuirling</p> <p>Léim chúbtha-léim, tarraing do ghlúine chuig do bholg, tuirling</p>			
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag léim i gcomhar faid, dírigh d'aire air...</p> <p>Tuirling ar an dá chos</p>			
Cleachtadh léim i gcomhair faid	<p>Shark Infested Waters</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Leag amach líon mór marcóirí spota agus fonsaí mar oiléain do dhaltaí chun seasamh orthu. Socraigh na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus abair leo seasamh ag taobh amháin de limistéar imeartha ar leith. Abair leis an gcéad ghrúpa léim ó oiléain go holeán chuig an taobh eile den limistéar imeartha. Nuair a bheidh an tasc curtha i gcrích ag an gcéad ghrúpa, abair leis an dara grúpa seal a ghilcadh, agus mar sin de. Ba cheart do dhaltaí seachaint gan tuirlingt in uisce atá foirgthe le siorcanna.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Déan an ghníomhaíocht seo taobh istigh le piliúir nó taobh amuigh le cailc/téip/ciorcail déanta le clocha Dear léarscaíl le oiléain atá 'sábháilte'. Má thuirlingíonn tú ar oiléain nach bhfuil slán caithfear filleadh ar an túis Léim i gconair éagsúla-díreach, fiarlánach nó cuar 			
Dúshlán sa Bhaile	<p>Don dúshlan sa bhaile léim i gcomhair faid ó shuíomh seasta. Tomhas an fad a eiríonn leat a dhéanamh le miosúr nó is féidir leat é a mharcáil ar an talamh. Iarr ar bhall clainne cleachtadh a dhéanamh agus na faid a fheabhsú. An féidir leat fad do chorp a léim? Déan taifead ar do thorthaí agus déan iarracht iad a fheabhsú thar tréimhse ama.</p>			
Dialann Chorpoideachais	<p>Fiosraigh cérbh iad na curiarrachaí dhomhanda reatha léim i gcomhair faid mná agus fir. Taifead na faid i do dhialann chorpoideachais agus tarraing iad i do limistéir imeartha.</p>			



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



LÉIM I GCOMHAIR FAID

| Jumping for Distance



Tosaigh sa suíomh 'réidh' trí na glúine, na cromáin agus na rúitíní a lúbadh



Ceann in airde agus na súile thírithe chun tosaigh



Tabhair sciúird chun tosaigh ón suíomh réidh



Luasc na géaga taobh thiar den chorpa ar dtús agus chun tosaigh agus aníos go tapa ina dhiaidh sin



Tiomáin ar aghaidh ón dá chos ag an am céanna, agus ba chóir gurb iad na ladhreacha na baill dheireanacha den chorpa a d'éireodh den talamh



tuirling ar an dá chos ag an am céanna agus lúb na cromáin, na glúine agus na rúitíní chun an tuairte a mhaolú



díritear na cosa le linn na céime eitle



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

COR I LEATAOBH

Dodging



Réamhrá

Is scil gluaisluaille rithimeach í an **Cor i leataobh** ina n-aistrítear meachán ó chos go dtí an chos eile. Bítear i mbun scipeála i morán cluichí sa chlós súgartha agus tá sé tábhachtach i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt amhail rugbaí, cispheil agus damhsa. Ba choir diríú ar rithim céime/preibe seachas an luas nuair a bhítear ag foghlaim don chéaduair.



Tá fiseán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cód QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, fiseáin, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Suíomh an choirp íseal.

Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Chun treo a athrú buail do chos, lúb an ghlúin agus tiomáin chun cinn ón taobh amuigh den chos.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Déan ar an dá thaobh é.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)



Cor i leataobh

Cliceáil [anseo](#) chun an fhiseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a ioslódáil](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

[Scanáil anseo don fhiseán](#)

Dodging

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhacláiocht	Lón Damhan Alla Aclaíochta Clúdaigh earraí difriúla le páipéar leithris. Nuair atá an lón damhan all déanta agat aimsigh bealaí difriúla le bogadh tríd an ngréasán. Déan cor i leathaobh tríd áit nach bhfuil aon pháipéar leithris.			
Fócas BSG	Inniu agus tú ag cor i leataobh, dírigh d'aire air...			
	Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh		Suíomh an choirp íseal	
Cleachtadh ar chor i leataobh	Ag Seachaint Cur síos ar an gníomhaíocht Bain úsáid as dhá chón chun dhá líne deiridh a mharcáil agus iad thart ar chúig mhéadar óna chéile. Agus iad i mbeirteanna, seasann daltaí duine amháin i ndiaidh a chéile ag aon líne deiridh amháin. Ansin cuireann siad pónaireán thart ar thrí mhéadar os a gcomhair. Siúlann an chéad pháirtí sa líne i dtreo an phónaireáin, tugann siad cor ar dheis chun dul timpeall an phónaireáin agus téann siad ar aghaidh go dtí an líne deiridh. Ansin déanann a bpáirtí an rud céanna. Filleann siad agus tugann siad cor ar chlé chun dul timpeall an phónaireáin. De réir mar a mhothaíonn daltaí níos compordaí, athraigh luas an choir trí bhogshodar agus rith.			
Dúshlán sa Bhaile	Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Má tá tú ag spraoi leat féin socraigh níos mó málaí pónairí nó cón ar an spás imeartha agus déan cleachtadh ar an gcor i leataobh ar an dá thaobh. Scríobh C(clé) agus D(deas) ar gach marcóir. Measc suas iad. Déan cor i leathaobh bunaithe ar an litir. Le cailc, tarraing spás timpeall ar an mala pónaire. An féidir leat fanacht istigh sa spás sin agus tú ag déanamh cor i leataobh? 			
Dialann Chorpodeachais	Cor i leathaobh Ceithre Phointe Socraigh 4 mharcóir le spás imeartha cearnógach a dhéanamh. Rith le patrún a dhéanamh bunaithe ar litreacha, X, L agus T mar shampla. Déan cor i leataobh agus tú ag casadh sna litreacha. Chun dúshlán níos mó a thabhairt duit féin is féidir leat rud éigin a bheith i do lámh agat, preab liathróid nó liathróid a chiceáil agus tú ag bogadh. Má tá duine éigin leat, cóipeáil an patrún atá déanta acu.			



Scanáil anseo don fhíséán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Dodging

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Brúigh an Cnaipe Leag spotaí anseo agus ansiúd, i limistéir imeartha oscailte. Mura bhfuil spotaí agat d'fhéadfá ciocal a tharraingt le cailc. Bí ag gluaiseacht timpeall an limistéir ag 'brú' an méid cnaipe gur féidir leat le cos amháin. Ná dearmad cor i leataobh a dhéanamh nuair a bhrúnn tú.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag cor i leataobh, síorghaird a thairis air... An chos a bhualadh, an ghlúin a lúbadh agus tiomáint ón taobh amuigh den chos chun an treo a athrú
Cleachtadh ar chor i leataobh	Néal Agus Mearbhall Cur síos ar an ngníomhaíocht Leag dhá chearnóg amach (méadar amháin faoi mhéadar amháin) ag baint úsáid as ceithre chón i gcomhair gach cearnóige. Cuir marcóir spota i lár gach cearnóige. Ba cheart dhá mhéadar a fhágáil idir an dá chearnóg. Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B). Seasann beirt daltaí ar an marcóir spota i lár an dá chearnóg ar aghaidh a chéile. Is é aidhm na gníomhaíochta go ndéanfaidh Dalta B aithris ar gluaiseachtaí Dhalta A. Teagmháíonn Dalta A le cón ar bith agus déanann a pháirtí iarracht aithris a dhéanamh ar an ngníomh. Iarr ar na daltaí dul chun cinn a dhéanamh agus teagháil le dhá chón, agus ansin trí chón, etc. Is é an aidhm atá ann néal agus mearbhall a chur ar an bpáirtí. Coinnígh fad gach gníomhaíochta ag tríocha soicind. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Má tá tú ag imirt i d'aonar tabhair uimhir do na cóin agus cuir seiceamh de għlanmheabhaír Déan cor i leataobh chun uimhir a thaispeáint Cé mhéad cuaird cor i leataobh den chearnóg gur féidir leat a dhéanamh taobh istigh do 30 soicind? Iompar/preab/druibleáil liathróid is tú ag cor i leataobh. 
Dúshlán sa Bhaile	Ciceáil/Caith & Cor i Leataobh Leag amach limistéir imeartha atá thart ar 2 mhéadar ar leithead. Seas méadar ón mballa le liathróid. Ciceáil nó caith an liathróid i gcoinne an balla, bog i dtreo na liathróide agus déan cor i leataobh ón liathróid sula mbuaileann sé thí. Ná chas do dhroim ar an mballa le linn an dúshlán. Imir le páirtí más féidir. Má tá dúshlán sa bħreis uait bain úsáid as dhá liathróid. Má tá a thuilleadh dúshlán uait ina dhiaidh sin d'fhéadfá roinnt 'caimiléireacht' a thabhairt isteach san imirt. Lig ort go bhfuil tú ag déanamh cor i leataobh ar chlé sula ndéanann tú ceann ar dheis.
Dialann Chorpoideachais	Déan liosta de chúig għnīomhaíochta i do dhialann chorpoideachais a bhaineann leas as an scil cor i leataobh.



Scanáil anseo don fhiseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniūlacht fisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

COR I LEATAOBH



Dodging

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	<p>5, 4, 3, 2, 1 Seachain!</p> <p>Rith le haghaidh 5 chéim agus déan cor i leataobh Scipeáil le haghaidh 4 chéim agus déan cor i leataobh Siúl le haghaidh 3 chéim agus déan cor i leataobh Preab le haghaidh 2 chéim agus déan cor i leataobh Léim uair amháin agus déan cor i leataobh. An féidir leat do cheann féin a cheapadh.</p>
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag cor i leataobh, thíos d'aire air...</p> <p>á dhéanamh ar an dá thaobh</p> 
Cleachtadh ar chor i leataobh	<p>Dealbha Ceoil</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Iarr ar na daltaí a spás féin a aimsiú sa limistéar imeartha. Nuair a sheinnítear an ceol bogann na daltaí timpeall na háite agus úsáid á baint acu as scil għluaisluaille ar nós rith, preabadh, scipeála, léime, etc. Nuair a chastar dalta ar dhalta eile agus é ag déanamh a bhealach timpeall an spáis, ní mór dó cor i leataobh a dhéanamh chun é a sheachaint. Nuair a stopann an ceol ní foláir do dhaltaí cothromaíocht a fheidhmiú agus é a choinneáil fad a chomhairtear go dtí a cúig. Tosaigh an ceol arís agus athraigh an scil għluaisluaille a úsáidtear agus déan an għnīomhaíocht arís.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Athraigh treo le buile an cheoil. m.sh: Déan cor ar chlé nó ar dheis ar gach ceathrú buile/nuair a chloiseann tú focail faoi leith (m.sh. 'siorc' san amhrán Báibín Siorc) Cleachtaigh cor i leataobh chun cosán fíarlán a dhéanamh
Dúshlán sa Bhaile	<p>Buail agus seachain</p> <p>Seas os comhair ball clainne sa limistéar imeartha. Breathnaigh ar do phairtnéir. Déan cor i leataobh agus iad ag déanamh iarrachta do għluu a bhualadh. Cé mhéad buile a fuair siad i 30 soicind? Malartaigh ról agus imir arís. Chun é a dhéanamh níos deacra is féidir leis an mbeirt agaibh cor i leataobh a dhéanamh agus buile a thabhairt ag an am céanna.</p>
Dialann Chorpoideachais	I do dhialann chorpoideachais, dear agus tarraing cluiche clóis le cor i leataobh san áireamh.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bħfuil inniúlach fhisiciúl a fhorbait ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

COR I LEATAOBH



Dodging



Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh



Suíomh an choirp íseal



Ísligh an corp tráth an treo a athrú



Chun gné mhealtach a thabhairt don chor i leataobh, tabhair coiscéim/sín ar thaobh amháin agus tiomáin chun cinn sa treo eile



Chun treo a athrú buail do chos, lúb an ghlúin agus tiomáin chun cinn ón taobh amuigh den chos



Déan ar an dá thaobh é



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

CÉIM AR LEATAOBH



Side Stepping

Réamhrá

Is scil í an **tsleaschéim** ina ngluaiseann an corp i leataobh agus é ag féachaint chun tosaigh. Tá sí ríthábhachtach i gcuid mhór gníomhaiochtaí spóirt, mar shampla ag bogadh ó thaobh go taobh i gcluiche leadóige, scuaise agus badmantain, ag leanúint gluaiseacht céile comhraic i gcluiche rugbaí nó cispheile, nó ag glacadh páirte i seicheamh damhsa.



Tá fiseán leis na gníomhaiochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaiochtaí, fiseáin, póstaeir agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.



Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaiochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taistéal.

Lúbtar na glúine beagán agus curtlear meáchan ar úlla na gcos.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taistéal.

Tógtar céim leis an brpíomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taistéal.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Shleaschéim

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a ioslódáil](#)



[Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

CÉIM AR LEATAOBH



Side Stepping

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Déan sleaschéim timpeall ar limistéar imeartha i roinnt bealaí difriúla: <ul style="list-style-type: none"> treonna (ar aghaidh, siar, ar dheis, ar chlé) bealach (díreach, cuarthá, zig-zag) luas (sciobtha, mall) leibhéal (ard, meán, íseal) Déan iarracht d'ainm nó ainm duine i do theaghlaigh a scríobh ar an talamh agus tú ag déanamh sleaschéim timpeall an limistéir.				
Fócas BSG	<p>Today when side stepping can you focus on...</p> <table border="1"> <tr> <td>Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taisteaí</td> <td></td> <td>Lúbtar na glúine beagán agus cuirtear meáchan ar úlla na gcos</td> <td></td> </tr> </table>	Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taisteaí		Lúbtar na glúine beagán agus cuirtear meáchan ar úlla na gcos	
Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taisteaí		Lúbtar na glúine beagán agus cuirtear meáchan ar úlla na gcos			
Cleachtadh ar Shleaschéim	<p>Buailigí An Spota, Téigí Thar An Spota</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Úsáid cóin chun limistéar mór imeartha sainithe a leagan amach. Leag na marcóirí spota ar fud an limistéir imeartha agus abair leis na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteaghmháil le haon duine eile. Nuair a dhéantar comhartha, tugann na daltaí sleaschéimeanna go mall ar fud an limistéir imeartha. Nuair a deir an múinteoir "buailigí an spota", caithfidh gach daltaí sleaschéimeanna a thabhairt go dtí an spota is gaire dóibh agus é a bhualadh lena ladhar. Má deir an múinteoir "téigí thar an spota", caithfidh na daltaí sleaschéim a thabhairt thar an spota is gaire dóibh.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Úsáid cailc/stocaí atá curtha le chéile in áit spotaí Bain amach earra amháin tar éis gach babhta Tabhair ball chorpa difriúil do gach dath spota difriúil, mar shampla - gorm: leag do lámh ar an spota Tabhair am faoi leith do pháistí spota a shroicheadh. Mura n-éiríonn leo caithfidh siad 10 seac léimní a dhéanamh agus iad i 'bpríosún' le go mbeidh cead acu an gníomhaíocht a dhéanamh arís Déan an spás idir na spotaí níos mó níos lú. Bain úsáid as liathróid nó uirlis agus liathróid agus tú ag déanamh sleaschéim. 				
Dúshlán sa Bhaile	Dear lúbra ag úsáid línte déanta le stocaí, rópaí scipeála, Lego, leabhair, tuáillí, cathaoireacha agus aon earra tí eile leis na ballaí den lúbra a dhéanamh. Bíodh línte díreacha agus cuarthá sa lúbra. Déan sleaschéim tríd an lúbra. Is féidir le duine eile i do theaghlaigh é a dhéanamh freisin. Déan taifead ar an méid ama a thógann sé dul tríd an lúbra.				
Dialann Chorpoideachais	I do dhialann chorpoideachais, dear cluiche nua le sleaschéim san áireamh.				



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



CÉIM AR LEATAOBH



Side Stepping

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	<p>Anseo, Ansin, Cén áit agus Aon áit eile. Iarr ar bhall clainne na treoracha a ghlaoch amach: Ansin: Tóg sleaschéim i dtreo faoi leith. Cén áit: Preab ar an spota. Anseo: Tóg sleaschchéim ar ais go dtí do phríomháit. Aon áit eile: Tóg sleaschéim timpeall na háite.</p>				
Fócas BSG	<p>Today when Side Stepping can you focus on...</p> <table border="1"> <tr> <td>Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taistéal</td> <td></td> <td>Tógtar céim leis an bpriomhchos sa treo ina bhfulltear ag taistéal</td> <td></td> </tr> </table>	Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taistéal		Tógtar céim leis an bpriomhchos sa treo ina bhfulltear ag taistéal	
Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taistéal		Tógtar céim leis an bpriomhchos sa treo ina bhfulltear ag taistéal			
Cleachtadh ar Shleaschéim	<p>Sleaschéim agus Stopadh</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht Leag limistéar mór imearthá amach le cóin. Tugann na daltaí sleaschéimeanna timpeall an limistéir imearthá go dtí n-iarrann an múinteoir orthu stopadh ar an toirt. Nuair a iarrann an múinteoir orthu stopadh ar an toirt, déanann na daltaí amhlaidh agus déanann siad cothromaíocht de réir an chuir síos a thugtar, e.g. cothromaíocht ar chos amháin nó cothromaíocht ar dhá bhall den chorp.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tóg sleaschéim le rithim an amhrán is fearr leat. • Tóg sleaschéim ar dheis agus ar chlé • Déan comhromaíocht ag úsáid roinnt baill choirp 				
Dúshlán sa Bhaile	<p>Le do chlann, roghnaigh téama agus cruthaigh seicheamh gluaiseachta ag úsáid sleaschéimeanna, cruthanna agus cothromaíochta. Cuir ceol leis agus tóg sleaschéim leis an gceol. Déan iarracht scileanna eile a fhí isteach sa seimheamh m.sh scipeáil, preabadh, cothromaíocht srl. Is féidir feistis nó fearais státse a úsáid freisin.</p>				
Dialann Chorpoideachais	<p>I do dhialann chorpoideachais, breac síos spóirt nó imeachaí spraoiúla ina bhfuil an sleaschéim tábhachtach.</p>				



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

CÉIM AR LEATAOBH



Side Stepping

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Bailigh an Taisce Leag roinnt earraí tí m. sh. stocaí, bróga, bainne, cartán bainne, bosca gránach ag bun an limistéir imeartha. Glac sleaschéimeanna chomh fada leis an taisce agus beir leat rud amháin ar ais chuig an pointe tosaigh, chomh tapaidh is gur féidir leat. Cé mhéad earra gur féidir leat a bhailíú i 60 soicind? larr ar bhall teaghlaigh súradh, cé agaibh an scór is fearr?
Fócas BSG	Today when Side Stepping can you focus on... Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl
Cleachtadh ar Shleaschéim	Céim le Chéile Cur síos ar an ngníomhaíocht Úsáid na cóin chun línte a dhéanamh trí lár an halla. Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus iarr orthu seasamh le duine ar an dá thaobh den líne ag féachaint ar a chéile. Iarrtar ar na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt le chéile agus iad ag dul tríd an halla. Ansin, tugtar liathróid do na daltaí agus ní mór dóibh an liathróid a chaitheamh ó dhuine go duine agus iad ag tabhairt sleaschéimeanna trasna an halla. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Más rud é go bhfuil tú ag súgradh i d'aonar chaith an liathróid i gcoinne an balla agus gabh arís é is tú ag glacadh sleaschéim. Más rud é go bhfuil tú ag súgradh i d'aonar buail an liathróid i gcoinne an balla le huirlis agus gabh arís é is tú ag glacadh sleaschéim. Más rud é go bhfuil tú ag súgradh i d'aonar preab an liathróid is tú ag glacadh sleaschéim.
Dúshlán sa Bhaile	An Cúrsa Sleaschéimeanna Aimsigh sainchomharthaí sa limistéir imeartha m. sh. potaí bláthanna, geata, crann nó bothán srl. agus dear cúrsa sleaschéime. larr ar bhall teaghlaigh d'am a thaifead is tú ag glacadh sléaschéimeanna idir na sainchomharthaí. Malartaigh agus lig don bhall teaghlaigh an cúrsa a dhéanamh leis. D'fhéadfá an cúrsa a dhéanamh ina mhalaírt d'ord.
Dialann Chorpodeachais	Draw a map of the side stepping course you created in your PE journal.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

CÉIM AR LEATAOBH



Side Stepping



Seastar leis an gcorróg agus an ghualainn dírithe sa treo ina mbeifear ag taisteaí



Lúbtar na glúine beagán agus cuirtear an meáchan ar úlla na gcos



Cóinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taisteaí



Tógtar céim leis an bpríomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taisteaí



Leanann an chos atá saor go tapa ar gcúl



Ba chóir go mbeadh tréimhse ghairid ann nuair a bhíonn an dá chos ardaithe den talamh



Síntear na géaga amach ar an taobh i gcomhair cothromáiochta



Ba chóir go mbeadh an gluaiseacht rithimeach



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Réamhrá

Is scil bhungluaiseachta thar a bheith tábhachtach é a bheith in ann **tuirlingt** go sábhalte. Bítear ag tuirlingt i líon mór gníomhaíochtaí, mar shampla, ag léim chun liathróid a ghabháil i gcluiche peile Gaelaí nó léimneach láimhe sa għleacaiocht. Tá an tuirlingt ina réamhriachtanas éigeantach maidir leis an léim.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cód QR ag baint úsáid as do għléas soġħluista, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainnī go léir (gníomhaíochtaí, fiseáin, póstaeir agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le ‘Gluais Go Maith, Gluais Go Minic’ ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Tuirling leis na cosa scartha amach.

Coimeád an chothromaíocht ar feadh trí shoicind.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Lúb na glúine ansin tuirling san ord seo ladhracha>úll>sáil.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

An ceann a choimeád socair agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh.

Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choiméad.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)



Tuirlingt

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a iostódáil](#)

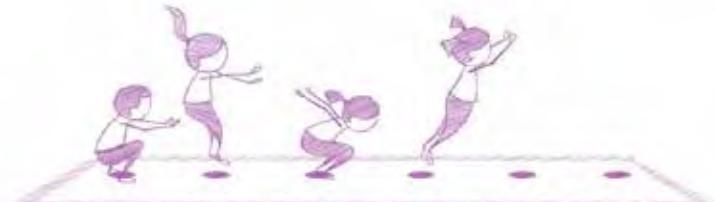


Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

[Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Bóthar míchothrom Liegnann na páistí orthu go bhfuil siad ag taisteal ar bhóthar míchothrom; Teorainn luais = Siúl Bóthar míchothrom = scipeáil Bóthar cung = sleaschéim Poll sa bhóthar = Ag léim agus tuirlingt Bonn pollta = Preabadh
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírígh isteach ar...</p> <p>Tuirling le na cosa i bhfad óna chéile ach i suíomh socair</p>  <p>Coinnígh do chothromaíocht ar feadh trí shoicind</p> 
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Léim, Tuirling Cosúil Liomsa</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí i ngrúpaí beaga agus tabhairt sé mharcóir spota nó sé fhonsa do gach grúpa. Seasann an grúpa i líne taobh thiar den chéad spota agus curtlear na spotaí eile i líne dhíreach, líne chuarach nó líne fhíarlánach os comhair an ghrúpa. Iarr ar dhalta amháin sa ghrúpa a bheith ina cheannaire. Leanann na daltaí eile an ceannaire agus iad ag léim ó spota go spota. Is féidir le daltaí léim ar dhá chos, preaba, léim aon choise go dhá chos nó léim dhá chos go cos amháin a úsáid. Ba chóir go mbeadh airde ag baint leis an léim dheireanach agus go mbeadh tuirlingt shocair ann.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Leag amach roinnt earraí tí m.sh téidí, cartán bainne, srl... Déan agus cleachtaigh roinnt léimeanna agus tuirlingtí. Léim ó chos amháin go dhá chos. Scipeáil ceann, léim agus tuirling Léim, cas agus tuirling Cé acu is deacra? An féidir leat an tuirlingt a choimeád ar feadh trí shoicind? 
Dúshlán sa Bhaile	<p>Dear sraith léime agus tuirlingthe le na gnéithe seo san áireamh:</p> <ul style="list-style-type: none"> Léim aonchosach agus dháchosach agus tuirlingt. Léim cliathánach agus tuirlingt. Preabadh Modhanna taistil éagsúla
Dialann Chorpoidéachais	I do dhialann chorpoideachais tarraing léaráid den sraith léime agus tuirlingthe. Múin an sraith do bhall clainne.



▶ Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	<p>Ag léim agus tuirlingt ó dromchla ardaithe</p> <ul style="list-style-type: none"> Aimsigh rud le dromchla ardaithe atá sábhálte agus cobhsaí Léim ón dromchla ardaithe agus tar chun talamh Léim in airde ón talamh chuig an dromchla ardaithe Tuirling ar dhá chos nó cos amháin Léim, cas 90, 180, 270, 360 céim agus tuirling
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírigh isteach ar...</p> <p>Lúb na glúine agus tuirling ar an talamh san ord seo: ladhracha, úll, sál</p> 
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Cruth agus Léim Rópa</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Tógann gach daltaí rópa scipeála. Abair leis na daltaí spás a fháil laistigh den limistéar imeartha agus a gcuid rópaí scipeála a úsáid chun cruth a dhéanamh cosúil le cearnóg, triantán nó dronuilleog ar an talamh. Léimfidh na daltaí ó choirnéal go coirnéal agus díreoidh siad ar theicníc mhaith tuirlingthe.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mura bhfuil téad scipeála agat úsáid cailc, ribín nó scaif Cur tú agus críoch leis ag pointí éagsúla den chruth Le haghaidh dúshlán níos mó, dean iarracht léim thar agus trasna an téad scipeála An féidir do chuid inisealacha a scríobh leis an rópa agus lean ort ag léim ó phointe go pointe Iarr ar do chara do shraith léime agus tuirlingthe a chóipeáil
Dúshlán sa Bhaile	<p>Dúshlán tuirlingthe</p> <p>Iarr ar bhall clainne do thuirlint a scrúdú. Déan 5 léimeanna in airde agus 5 léimeanna i gcomhair faid. Bí ag faire amach go bhfuil na glúine á lúbadh (samhlaign a bheith ag suí ar stól) agus ag tuirlingt ar na ladhracha, úll agus sál faoi dheireadh (chomh ciúin le luch). Cé chomh fada nó cé chomh hard is féidir leat léim agus tuirlingt i gceart?</p>
Dialann Chorpodeachais	<p>Taifead fad nó airde an léim a chríochnaíonn tú leis an teicníc tuirlingthe is fearr. Tarraing pictiúr den teicníc tuirlingthe sin.</p>



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Úsáid liathróid, balún, cartán nó aon earra eile atá oiriúnach le bheith ag gabháil. <ul style="list-style-type: none"> Beir ar an liathróid os do chomhair, léim agus tuirling cúpla uair. Caith suas an liathróid, léim agus beir uirthi ag an bpóinte is airde - coimeád an tuirlingt ar feadh 3 shoicind. Preab an liathróid, léim agus beir ar an liathróid. Cuir an liathróid idir do chosa, flliceáil suas í, léim, beir ar an liathróid agus tuirling ar an talamh. 				
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírigh isteach ar...</p> <table border="1"> <tr> <td>An ceann a choimeád socair agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</td> <td></td> <td>Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choimeád</td> <td></td> </tr> </table>	An ceann a choimeád socair agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh		Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choimeád	
An ceann a choimeád socair agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh		Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choimeád			
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Mataí Cuimhne</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí i ngrúpaí de cheathrar (A, B, C agus D). Tarraig greille bheag chearnógach ina bhfuil naoi mbosca le haghaidh gach grúpa ar an talamh ag úsáid cailce. Scríobh na huimhreacha ó a haon go dtí a naoi sna boscaí. Tosóidh Dalta A trí sheicheamh cearnóga ainmnithe a liostáil agus caithfidh Dalta B léim dá réir. Cuir teorainn leis an seicheamh go dtí ceithre léim a fhéadfarr a dhéanamh chun tosaigh, ar gcúl nó ó thaobh go taobh Dírigh ar thuirlingt i gceart tar éis gach líime. Nuair a bheidh an seicheamh curtha i gcrích ag Dalta B, liostálfайдh Dalta B seicheamh do Dhalta C agus mar sin de.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bain úsáid as páipéar, cartaí imeartha nó nótaí greamacha in áit cailce. Má tá tú ag spraoi leat fén, déan seiceamh agus déan iarracht an seiceamh sin a dhéanamh arís. Nó, sula dtosaíonn tú, scríobh síos seiceamh uimhreacha agus déan iarracht an seiceamh sin a dhéanamh: 1,2,4, 8 mar shampa Déan seiceamh le h-uimhir mhór a dhéanamh, $1+4+5=10!$ <p>Dúshlán Piliúr:</p> <p>Déan 5 seac léimní, agus léim thar an bpiliúr agus tuirling i gceart, cas an piliúr, agus déan 5 seac léimní eile. Cé mhéad atá tú in ann a dhéanamh i 30 soicind/ nóiméad amháin. An chéad bhabhta eile roghnaigh gníomhaíocht difriúil (lámha ar an talamh x5, léim ar chos amháin x5, seas ar chos amháin ar feadh 5 shoicind, scipeáil le rópa scipeála x5 srl)</p> <p>Dialann Chorpoidéachais Cén uair a bhíonn tú ag tuirlingt? I do dhialann chorpoideachais déan liosta de 5 huaire go mbíonn tú ag tuirlingt? Is féidir leo a bheith nuair atá tú ag imirt cluichí, spóirt nó gníomhaíochtaí a bhíonn ar siúl agat gach lá.</p>				



▶ Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

TUIRLINGT

| Landing



An ceann in airde agus socair agus
ag amharc chun tosaigh



Tuirling leis na cosa i bhfad óna
chéile ach i suíomh socair



Ba chóir go mbeadh na géaga
sínte amach chun tosaigh chun
cothromáiocht a choinneáil



Lúb na glúine



Ba chóir go mbeadh an bolg tarraingthe
isteach agus ba chóir go mbeadh an tóin
craptha isteach faoin gcorp.



Tuirling ar an talamh san ord seo:
ladhracha>úll>sáil.



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Réamhrá

Tá an **Chothromaíocht** ríthábhachtach san fhorbairt fhisiciúil go léir. Foroinntear an cothromáiocht ina dhá chatagóir: cothromáiocht statach agus cothromáiocht idirghníomhach. Nuair a bhítear ag cothromú ar leathchois, caithfidh an meáchanlár a bheith thar an mbonn tacaíochta. Cinnigh go mbíonn dóthain spás pearsanta ag na páistí agus cothromáiocht á déanamh acu.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaithe. Lean na ▶ nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseán a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaiochtaí, físeán, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.



Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas sa bhaile:

Gníomhaíocht Bhaile A

Ceann socair, na súile dírithe ar aghaidh ar sprioc agus géaga chomh socair agus is féidir

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Cosa socair agus bonn na coise cothrom ar an talamh

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

An chos nach bhfuil tacaíocht aici lúbtha agus gan í i dteangmháil leis an gcos a bhfuil tacaíocht aici

▶ [Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)



▶ [Scanáil anseo don fhíseán](#)



Cothromáíocht

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

Cliceáil [anseo](#) chun postaer den scil a íoslódáil



Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	<p>Roláí Polái: Luíonn na páistí siar ar an talamh agus a ngéaga lena dtaobhanna agus a gcosa le chéile. Iarr ar na páistí cothromáíocht ar a dtóin a fhiosrú ag úsáid na dtreoracha seo a leanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuachaigí sibh féin i liathróid, ag tarraingt na glúine isteach chuig an gcliabhrach agus cuirigí na géaga timpeall na gcos • Rollaigí ó thaobh go taobh go deas réid • Rollaigí siar is aniar ag coinneáil na ngéag timpeall na gcos go dtí go suíonn sibh aníos i gceart • Ardaigí na cosa ón talamh ag coinneáil na nglúine gar don chliabhrach. An bhfuil sibh in ann cothromáíocht a dhéanamh mar seo? • Sínigí amach na géaga ar an taobh agus dirígí na cosa amach os bhur gcomhair gan ligean do na cosa teagmháil a dhéanamh leis an talamh. An bhfuil sibh in ann cothromáíocht a dhéanamh mar seo? • Tarraing na glúine isteach chuig do chliabhrach arís agus rollaigí síos ar an urlár go deas réidh arís. 				
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag cothromáíocht, thírigh isteach ar...</p> <table border="1"> <tr> <td>Ceann socair agus na súile thírithe ar aghaidh ar sprioc</td> <td></td> <td>Géaga chomh socair agus is féidir</td> <td></td> </tr> </table>	Ceann socair agus na súile thírithe ar aghaidh ar sprioc		Géaga chomh socair agus is féidir	
Ceann socair agus na súile thírithe ar aghaidh ar sprioc		Géaga chomh socair agus is féidir			
Cleachtadh ar Chothromáíocht	<p>Siúil ar an Líne</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Siúlann na daltaí ar líne ar an urlár (ba chóir go mbeidh an líne seo péinteáilte ar an urlár, nó is féidir stíall téipe nó líne macóiri spota a úsáid). Iarr ar na daltaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • casadh thimpeall go hiomlán ag an lár gan cothromáíocht a chailleadh nó gan titim den líne • an tasc a chur i gcrích lena shúile dúnta (í mbeirteanna agus dalta amháin mar threoráí) • cruth a choinneáil agus chomhaireamh go dtí a trí fad is a dhéanann siad cothromáíocht ar an líne. <p>Éagsúlachtaí</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'fhéadfá téad scipeála, colbha íseal nó cailc chun líne a dhéanamh • Cuardaigh líne i dtíleanna na cistine, ar urláir adhmaid, ar chairpéad, i do ghairdín, ar an gcosán nó ar do chabhsán. Ná húsáid línte ar an mbóthar • Déan preabadh, scipeáil, sleaschéim, siúl, léim (dhá chos - dhá chos, dhá chos - cos amháin, cos amháin - dhá chos, cos amháin - cos amháin) léim & casadh 90/180/360 céim idir an siúl ar na línte • Samhláigh go bhfuil tú sa sorcas - siúl an líne ar nós téadchleasaí, déan cothromáíocht roimh agus tar éis an téad a thrasnú 				
Dúshlán sa Bhaile	Cleacht cothromáíochtaí a dhéanamh i d'aonar, le páirtí agus i ngrúpa. Cliceáil Anseo le haghaidh roinnt smaointí nó déan taighde ar níos mó ar líne.				
Dialann Chorpóideachais	Liostaigh na spóirt agus gníomhaíochtaí go léir ina bhfuil cothromáíocht an-thabhachtach.				



▶ Scanáil anseo don fhíseán

Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhacaíocht	<p>Léim, turirling & greamaigh</p> <ul style="list-style-type: none"> Léim ó chos amháin-cos amháin (céim léim) go cos eile, turirling agus coinnigh do chothromaíocht Léim ó dhá chos-turirlingt dhá chosa, turirling agus coinnigh do chothromaíocht Léim ó chos amháin-turirlingt dhá chosa, turirling agus coinnigh do chothromaíocht 	<ul style="list-style-type: none"> Léim ó dhá chos-turilingt cos amháin, turiling agus coinnigh do chothromáiocht An féidir leat cothromaíocht a dhéanamh le do shúile dúnta, leathnaigh fad na léime, léim chun tosaigh, léim ar chlé agus ar dheis
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag cothromaíocht, dírigh isteach ar...</p> <p>Coinnigh na cosa chomh socair agus is féidir agus an chos seasta cothrom ar an talamh</p>	
Cleachtadh ar Chothromaíocht	<p>Cothromaíocht Pónaireáin</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Imlínigh limistéar mór imeartha trí chóin a úsáid. Tabhair cuireadh do thriúr daltaí a least a chur ar na daltaí eile agus tabhair cuireadh do thriúr dhaltaí eile bheith ina dtarrthálaithe. Coinníonn na daltaí eile pónaireán cothrom ar a gcainn ina n-áit fén sa limistéar. Nuair a thugtar chomhartha dóibh siúleann nó ritheann na daltaí timpeall an limistéar agus iad ag iarraidh least a sheachaint. Má chuirtear least ar dhaltaí nó má dhéanann a bpónaireán teagmháil leis an talamh stadann siad agus déanann siad cothromaíocht statach agus a gcuide lábh sínte amach taobh leo go scoileann na tarrthálaithe iad.</p>	
	<p>Éagsúlachtaí</p> <ul style="list-style-type: none"> Is féidir le daltaí an gníomhaíocht seo a imirt ina (h)aonar agus iad ag siúl ó thaobh amháin den limistéir imeartha go dtí an taobh eile leis an mala pónaireáin ar a chloigeann. Coinnigh cothromaíocht ar feadh 5 soicind agus fill ar an tús má thiteann sé Bain úsáid as tuáille fillte, mala pónaireáin baile 	<p>nó slipéar in áit mala pónaireáin</p> <ul style="list-style-type: none"> Athraigh an scil gluaisluailte a úsáidtear go rith, scipeáil, preabadh nó cor i leataobh Bí ag gluaiseacht ar leibhéal agus conairí éagsúla (cuartha, fiarlánach, díreach, ar nós bíse) is tú ag iompar an mala pónaireáin ar do chloigeann Bí ag taisteal tríd cursa bacainní baile agus tú ag cothromú rud éigean ar do chloigeann
Dúshlán sa Bhaile	<p>Leag amach roinnt marcálaí sa limistéir imeartha. Gluais ó mharcálaí go marcálaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cosúil le long (gluais le do thóin, lámha agus cosa)-dein cothromaíocht le 5 bhall coirp Cosúil le siorc (gluais le do bholg, lámha agus cosa ar an talamh)-dein cothromaíocht le 4 bhall coirp Cosúil le béal (gluais le do lámha, cosa agus bolg i 	<p>dtreo na talún)-dein cothromaíocht le 3 bhall coirp</p> <ul style="list-style-type: none"> Cosúil le portán (gluais le do lámha, cosa agus bolg i dtreo na spéire)-dein cothromaíocht le 2 bhall coirp Cosúil le cruimh chabáiste (mar an gcéanna leis an mbéar ach bogann do lámha agus cosa in ord)-dein cothromaíocht le ball coirp amháin <p>Bí ag cleachtadh le ball clainne freisin.</p>
Dialann Chorpoidéachais	<ul style="list-style-type: none"> Tarraing na cothromaíocht a rinne tú inniu agus ciorclaign na baill beatha éagsúla a d'úsáid tú. Dein taighde ar 'íoga leanaí' ar líne agus bí ag cleachtadh le ball clainne. 	



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhísíciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	<p>Cruthanna Ainmhithe: Déan cruthanna difriúla , fan mar sin ar feadh cupla soicind. Cén fhad a bhfuil tú in ann na cruthanna seo a a dhéanamh?</p> <p>Sioráf: Cosa le chéile, na guaillí taobh le do chluasa. Dírigh na lámha agus sín chomh h-ard agus is féidir</p> <p>Réalt: Cosa fad do chromáin óna chéile, lámha ag síneadh díreach amach</p> <p>Cathaoir: Suigh ar do ghogaide le do lámha amach romhat. Ba chóir go mbeadh do chliabhrach chomh 'bródúil le péacóg'.</p> <p>Frog: Suigh ar do ghogaide le do ghlúine taobh istigh de do ghuailí.</p> <p>Droichead: Ón bhfrog, sín na lámha amach romhat agus ardaigh do thóin le droichead a dhéanamh</p>	<p>Rón Leisciúil: Leis na cosa agus na cromáin ar an talamh, ardaigh do ghuailí agus do chloigeann le na lámha le go mbeidh do bholg ardaithe ón talamh</p> <p>Gráinneog: Brúigh do thóin siar ar do shála, le do chloigeann agus do lámha ar an talamh amach romhat</p> <p>Cruth L: Suigh ar an talamh agus déan an litir L le na cosa thírithe amach romhat agus le droim dhíreach. Samhlagh go bhfuil sreangán ó do chloigeann do do tharraingt suas díreach</p> <p>Féileacán: Suigh ar an talamh, lúb na cosa agus oscail amach iad le cruth diamant a dhéanamh le do chosea le chéile. Beir greim ar na rúitíní agus brúigh na cosa síos i dtreo na talún leis na h-uillinneacha</p>
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag cothromaíocht, dírigh isteach ar...</p> <p>An chos nach bhfuil tacaíocht aici lúbtha agus gan í i dteangmháil leis an gcos a bhfuil tacaíocht aici</p>	
Cleachtadh ar Chothromaíocht	<p>Dealbha Ceoil</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Iarr ar na daltaí scaipeadh amach sa limistéar imeartha agus spás a aimsiú. Nuair a sheinntear an ceol bogann na daltaí timpeall na háite agus úsáid á baint acu as scil ghluaisluaille a roghnaíonn an múinteoir. Mol dóibh na daltaí eile a sheachaint. Nuair a stopann an ceol ní mór do dhaltaí cothromaíochta a fháil agus stadadh ar feadh deich soicind. Ní mór d'aon dalta a bhogann cúig sheac léimní a dhéanamh sula nglacann siad páirt sa chluiche arís.</p> <p>Éagsúlachtaí</p> <ul style="list-style-type: none"> Athraigh an scil ghluaiseachta a úsáidtear: siúl, rith, scipeáil, preabadh srl Athraigh luas an cheoil agus déan iarracht bogadh in am leis an rithim Chun an dúshlán a dhéanamh níos mó, nuair atá tú ag déanamh cothromaíochta, cur do lámh/cos ar liathróid, leabhar srl 	
Dúshlán sa Bhaile	Roghnaigh téama agus cur seicheadh gluaiseachta agus cothromaíochta le chéile agus déan cleachtadh air sa mbaile le duine i do chlann, mar shampla an sorcas. Bog cosúil le h-eilifint, déan cothromaíochta cosúil le duine ag téadchleasaíocht, siúl ar an téad rite, léim cosúil le fear grinn, déan cothromaíochta cosúil le cleasghleacaí, preab agus luasc cosúil le moncaí, déan cothromaíochta cosúil le lámhchleasaí.	
Dialann Chorpodeachais	Déan taifead ar an seicheadh, roghnaigh téamaí difriúla (ócáid spóirt, laethanta saoire) agus cruthaigh ceann eile.	



▶ Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

COTHROMAÍOCHT

| Balancing



An chos tacaíochta socair, agus bonn na coise cothrom ar an talamh.



An chos nach bhfuil tacaíocht aici lúbtha agus gan í i dteaghmáil leis an gcos a bhfuil tacaíocht aici



An chabhail socair agus in airde



Ceann socair agus na súile dírithe ar aghaidh ar sprioc



Géaga chomh socair agus is féidir gan an iomarca gluaiseachtaí ar an taobh nó sínte amach le cuidiú leis an gcothromáiocht



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Réamhrá

Is scil láimhsithe í an **ghabháil** a bhfuil dlúthbhaint aici leis an gcaitheamh. Caithfear a bheith in ann gabháil le bheith in ann páirt a ghlacadh i gcluichí ar nós peil ghaelach, cispeil, rugbaí, iománaíocht, daorchluiche, gleacaíocht rithimeach agus cluichí sa chlós súgartha. Tá sé thíthábhachtach go gcleachtaí le trealamh de mhéideanna difriúla ionas go gcuirfi cumas na gabhála chun cinn.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soighluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na físeán a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, físeán, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthróidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Ba chóir an rud a ghabháil agus a smachtú leis na lámha amháin.

Bíodh na méara agus na lámha scaiolte agus cuachta beagán chun an rud a ghlacadh.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Lúbann na huillinneacha ag 90 céim ar a laghad chun an tuairt a mhaolú.

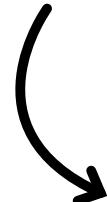
[Cliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Caitheamh

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a ioslódáil](#)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

[Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Aer-rothlú buidéil: Sa limistéar imeartha déan trí ghníomhaíocht aclaíochta msh: léim, céim shínte, léim réaltchruthach, gróigeadh. Le haghaidh gach 3 aclaíocht, tuilleann tú trí sheans an buidéal a aer-rothlú. Buidéal, aon triain lán le huisce, caite san aer. Déan iarracht go dtuirlingeoidh sé ina sheasamh ar a bun nó barr. An mó uair gur féidir leat an buidéal a aer-rothlú in aon nóméad amháin? An féidir leat do churiarracht féin a shárú?				
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag gabháil, déan cinnte go bhfuil...</p> <table border="1"> <tr> <td>Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil</td> <td></td> <td>Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála</td> <td></td> </tr> </table>	Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil		Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála	
Síneann na lámha amach chun an rud a ghabháil		Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála			
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Suí agus Preabadh</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Iarr ar na daltaí suí ar an talamh lena gcosa scartha. Bíonn liathróid ag gach dalta. Preabann na daltaí an liathróid ar an talamh go rachaidh sí chuig airde a gcinn agus gabhann siad í arís sula mbuaileann an liathróid an talamh. Iarr ar na daltaí an lámh a úsáidtear chun an liathróid a phreabadh nó a ghabháil a mhalartú, e.g. preabaigí an liathróid leis an lámh chlé amháin agus gabhaigí an liathróid leis an lámh dheis amháin; preabaigí le lámh amháin agus gabhaigí leis an dá lámh. Tar éis tamaill, iarr ar na daltaí é seo a chleachtadh agus iad ina seasamh.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Agus tú i do shuí, preab an liathróid ar an talamh. Ardaigh tú féin chuig do ghlúine go tapaidh sula ngabhann tú é arís. Agus tú ar do ghlúine preab an liathróid. Seas suas go tapaidh sula ngabhann tú ar an liathróid. In áit liathróid, is féidir leat péire stocaí, teidí nó piliúir a úsáid. Tar éis duit iad a chaitheamh san aer caithfear iad a ghabháil sula mbuaileann siad an talamh arís. 				
Dúshlán sa Bhaile	Úsáid buicéad, ciseán, bosca nó mála chun liathróid a ghabháil. D'fhéadfadh ball clainne an liathróid a chaitheamh. D'fhéadfá an liathróid a chaitheamh in aghaidh an mballa nó san aer. Cleachtaigh i d'aonar ag baint úsáide as teidí, caite san aer, agus gafa le ceann de na rudaí thusaoluaithe.				
Dialann Chorpoideachais	I do dhialann chorpoideachais, liostaigh 5 imeachtaí an lae nó spóirt ina bhfuil gabháil tábhachtach. Tarraing pictíur den gníomhaíocht gabhála is fearr leat.				



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	<p>Portán agus Báid</p> <p>Lig ort gur bád tú, ag suí go cothrom le do thóin ar an talamh agus do chosa san aer. Tóg leat mála plaisteach/scaif nó pónaireán (bain úsáid as rís agus mála ceapaire chun do cheann féin a thógáil) má tá dúshlán sa bhreis uait. Bain úsáid as lámh amháin chun an rud a chaitheamh thar do bholg agus trasna do chorp (an bád). Déan iarracht an rud a chaith tú a ghabháil leis an lámh eile. Cé mhéad gabháil gur féidir leat baint amach taobh istigh d' am faoi leith? Chun dúshlán sa bhreis a thabhairt duit féin glac suíomh portán le do bholg i dtreo na spéire agus tú ag cothromú ar do lámh agus cosa.</p>							
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag gabháil, déan cinnte go bhfuil...</p> <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;"> Ba chóir an rud a ghabháil agus a smachtú leis na lámh a amháin </td> <td style="text-align: center;"> </td> <td style="text-align: center;"> Na méara agus na lámh a bheith scaoilte agus cuachta beagán chun an rud a ghilcadh </td> <td style="text-align: center;"> </td> </tr> </table>				Ba chóir an rud a ghabháil agus a smachtú leis na lámh a amháin		Na méara agus na lámh a bheith scaoilte agus cuachta beagán chun an rud a ghilcadh	
Ba chóir an rud a ghabháil agus a smachtú leis na lámh a amháin		Na méara agus na lámh a bheith scaoilte agus cuachta beagán chun an rud a ghilcadh						
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Beir Greim Air Más Féidir Leat!</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Iarr ar na daltaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad i dteagháil le haon duine eile. Tabhair pónaireán do gach daltaí agus iarr orthu é a chaitheamh san aer agus é a ghabháil fad is atá siad fós ina seasamh gan bogadh. Cuir roinnt de na dúshlánacha seo a leanas leis an gníomhaíocht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cé mhéad gabháil a chomhaireann sibh sula dtíteann an pónaireán? • An bhfuil sibh in ann bualadh bos a dhéanann sula ngabhann sibh an pónaireán? • An bhfuil sibh in ann bualadh bos a dhéanamh faoi chos sula ngabhann sibh an pónaireán? <p>Iarr ar na daltaí síul timpeall, fós ag caitheamh an phónaireáin san aer agus á ghabháil. Comhaireann daltaí cé mhéad gabhálacha a dhéanann siad agus iad ag siúl. Lean ar aghaidh ag tabhairt treoracha do na dúshlánacha sula ngabhtar an pónaireán, cuir i gcás bualadh bos, na méara a chliceáil, lámh a chur ar an talamh, casadh timpeall, etc.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bain úsáid as stocaí, teidí, balún, mála plaisteach nó piliúr in áit liathróid. • Caith rud éigean san aer, suí agus seas arís chomh tapaidh agus is féidir leat sula ngabhann tú é arís. • Caith rud éigean san aer, rith chomh fada le sprioc agus ar ais sula ngabhann tú é arís. 							
Dúshlán sa Bhaile	<p>Dúshlán Gabhála Cispheile Tí</p> <p>Tóg fonsa cispheile tí le cúnamh duine fásta. Beir leat bosca cairtchláir agus bain gach liopa seachas ceann amháin. Cuir an liopa seo ar bharr doras sula ndúnann tú é. Déanann duine amháin iarracht péire stocaí a chaitheamh trí an fonsa agus déanann an duine eile iarracht iad a ghabháil sula mbuaileann siad an talamh.</p>							
Dialann Chorpoidéachais	<p>Déan taifead ar na difríochtaí a thug tú faoi deara nuair a bhí tú ag gabháil liathróidí éagsúla. Cén ceann a thug an dúshlán is mó duit, cad é an ceann is éasca? Cén fáth?</p>							



Scanáil anseo don fhiseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	<p>Dúshlán Ghabhála</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agus tú i do sheasamh, preab an liathróid, cas 360 céim agus beir ar an liathróid arís. - Agus tú i do sheasamh, preab an liathróid, leag do lámh ar an talamh agus beir ar an liathróid arís. <p>Lig don liathróid preabadh 2-3 uair sula mbogtar ar aghaidh go preab amháin. Athraigh airde na bpreab ag úsáid níos mó iarrachta agus tú ag preabadh.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuir mala pónaire ar bharr liathróide (liathróid chispheile mar shampla). Lig dóibh titim ag an am céanna. Déan iarracht an mala pónaire a ghabháil tar éis don liathróid preabadh agus sula mbuileann sé an talamh. Cuir péire stocaí atá curtha le chéile ar chos amháin. Fliceáil na stocaí suas san aer le do chos agus déan iarracht iad a ghabháil. Athraigh go dtí an chos eile agus cuir suas níos airde san aer na stocaí. Déan é seo i do shuí nó i do sheasamh.
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag gabháil, déan cinnte go bhfuil...</p> <p>Lúbann na huillinneacha ag 90 céim ar a laghad chun an tuaire a mhaolú</p> 
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Seachtanna</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B) agus tabhair trí mhéadar de bhalla do gach beirt. Déanann Dalta A an ghníomhaíocht fad is a chomhaireann Dalta B dóibh. Is é atá mar aidhm leis an ngníomhaíocht ná an liathróid leadóige a chaitheamh in aghaidh an bhalla agus í a ghabháil chun na dúshláin seo a leanas a dhéanamh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7: caithigí liathróid leadóige in aghaidh an bhalla agus gabhaigí í seacht n-uaire. • 6: caithigí an liathróid ionas go mbuaileann sí an talamh agus ansin an balla agus gabhaigí í sé huaire. • 5: preabaigí an liathróid cúig huaire ar an talamh gan stopadh. • 4: crochaigí cos amháin agus caithigí an liathróid fúithi le go bpreabfaidh sí den bhalla agus gabhaigí í ceithre huaire. • 3: caithigí an liathróid in aghaidh an bhalla agus nuair a thagann sí ar ais preabaigí le lámh í trí huaire. Déanaigí trí huaire é. • 2: caithigí an liathróid agus déan bualadh bos chun tosaigh agus taobh thiar agus chun tosaigh arís sula ngabhtar arís í. Déanaigí faoi dhó é. • 1: caithigí an liathróid, iompaigí i gcorcal iomlán agus gabhaigí an liathróid. <p>Gach uair a thíteann an liathróid ó dhalta nó a dhéanann siad rud san ord mícheart, bíonn seal ag a pháirtí. Tosaíonn daltaí san áit ar chríochnaigh siad ar a gcéad seal eile.</p> 



▶ Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C (Ar lean)

Cleachtadh ar Chaitheamh (Ar lean)	<p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Úsáid stocaí, teidí nó piliúr in áit liathróide. Bog níos gaire don bhalla agus níos faide ón mballa. Déan gníomhaíocht fad agus go bhfuil tú ag fanacht le gabháil (réaltláim, caith rud éigin, bog srl) Caith an liathróid ar chlé agus ar dheis agus bog sa treo sin chun an liathróid a ghabháil Bain úsáid as dhá liathróid, ceann i chaon lámh. Caith iad ag an am céanna agus iad a ghabháil arís i chaon lámh. Ag úsáid dhá liathróid, caith liathróid A, agus fad agus atá tú ag fanacht ar A a ghabháil caith liathróid B, ansin beir ar liathróid A. Lean ar aghaidh leis an seicheamh seo.
Dúshlán sa Bhaile	<p>Buail an buidéal Imir an cluiche seo le duine i do chlann. Cuir buidéal plaisteach ar imeall bord nó dromchla ardaithe. Úsáideann duine amháin na stocaí nó liathróid bheag chun an buidéal a leagadh. Déanann an t-imreoir eile iarracht an buidéal a ghabháil sula mbuaileann sé an talamh. Faigheann an t-imreoir pointe gach uair a eiríonn leis an buidéal a ghabháil.</p>
Dialann Chorpoidéachais	<p>Dear do chluiche gabhála féin. Déan cur síos ar an dúshlán ghabhála i do dhialann chorpoideachais agus cur ceist ar dhaoiné i do chlann nó cairde leat an dúshlán a dhéanamh.</p>



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Na súile thírithe ar an rud i rith na gabhála



Bog na cosa le go mbeidh an corp go
díreach i mbealach an ruda agus
cinnigh go bhfuil bonn tacaíochta
leathan ann



Bíodh na méara agus na lámha
scaoilte agus cuactha beagán chun
an rud a ghlacadh



Ba chóir an rud a ghabháil agus a
smachtú leis na lámha amháin



Síneann na lámha amach chun an
rud a bhualadh



Lúbann na huillinneacha ag 90
céim ar a laghad chun an tuairt a
mhaolú.

CAITHEAMH

| Throwing



Réamhrá

Is scil láimhsithe é an **Caitheamh**. Tá dlúthbhaint aige leis an ngabháil. Tá caitheamh de chineálacha difriúla i gceist leis an scil bhunghluaiseachta thábhachtach seo - caitheamh íochtarach, caitheamh uachtarach, rolladh, agus caitheamh an dá lámh. Baintear leas as an scil i réimse leathan gníomhaíochtaí, mar shampla, caitheamh na sleá, ag seirbheáil i gcluiche eitpheile, pas uchta i gcluiche cispheile, rolladh i gcluiche bollaí, ag caitheamh i gcluiche daorchluiche nó ag caitheamh eitleán páipéis. Chun dul i ngleic leis sin, moltar úsáid a bhaint as míreanna boga dála pónaireán, cúliathróidí nó rudaí éadroma eile i dtús báire nuair atá caitheamh á chleachtadh.

Tá fiseán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soighluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, fiseáin, póstaeir agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Seas go cliathánach leis an ngualainn nach bhfuil ag caitheamh i dtreo sprice.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Tóg coiscéim i dtreo sprice leis an gcos atá ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis. Tabhair an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi laistiar den chorp, á luascadh síos agus siar mar ullmhú chun an rud a chaitheamh.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh agus bog an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)



[Scanáil anseo don fhiseán](#)

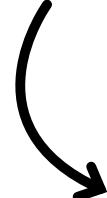
Gluais go Maith, Gluais go Minic:
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Caitheamh

Cliceáil [anseo](#) chun an fhiseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a ioslódáil](#)



PDST
Professional Development Service for Teachers | An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí

Throwing

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhacláiocht	Bog timpeall leis an ábhair le chaitheamh (liathróid, pónaireán, teidí, stocaí ina bhfuil liathróid déanta díobh) i do lámh fad is atá tú ag taisteal. Stop i ndiaidh cúig chéimeanna de bheith ag bogadh i slite éagsúla (m.sh rith, preabadh, léim, sleaschéim) agus; 1. Déan cleachtadh ar an liathróid a bhogadh timpeall an choirp ag baint úsáide as do lámha amháin 2. Téigh ar aghaidh go dtí an liathróid ag bogadh idir na cosa leis na lámha ag déanamh an patrún d'uimhir a hocht.
Fócas BSG	Inniu is tú ag caitheamh, dírigh isteach ar... Seas go cliathánach leis an ngualainn nach bhfuil ag caitheamh i dtreo sprice
Cleachtadh ar Chaitheamh	Dúshlán na Liathróide Leadóige Cur síos ar an gníomhaíocht Oibríonn na daltaí i mbeirteanna, duine amháin ag caitheamh agus an duine eile ag comhaireamh. Is é atá mar aidhm leis seo ná an liathróid a chaitheamh in aghaidh an bhalla agus í a ghabháil arís a mhinice is féidir i dtriocha soicind. Ar mhaithe le sábháilteacht déan deimhin de go mbíonn na grúpaí scartha amach trí mhéadar ar a laghad óna chéile.  Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Bí ag gluaiseacht idir gach caitheamh má tá tú ag déanamh an gníomhaíocht seo i d'aonair Athraigh méid na liathróide (m.sh. teidí, liathróid, pónaireán, stocaí ina bhfuil liathróid déanta díobh) Athraigh an cineál caithimh a theastaíonn m.sh. caith agus gabh leis an lámh chlé amháin, leis an lámh dheas amháin caith le lámh amháin agus gabh leis an dá lámh, srl. Méadaigh an fad ón mballa
Dúshlán sa Bhaile	Déan sprioc ar an mballa tré ceann a phéinteáil nó a tharraingt, úsáid a bhaint as cailc, páipéar nó post-its
Dialann Chorpóideachais	Déan liosta/Tarraing cúig rudaí i do theach gur féidir leat caitheamh. Déan tuar ar an gceann is faide gur féidir leat caitheamh? Bain triail as!



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Throwing

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhacaíocht	<ul style="list-style-type: none"> Déan cleachtadh ar chúig chaitheamh samhailteach chomh láidir agus is féidir leat (caitheamh íochtarach ar chlé agus ar dheis, caitheamh uachtarach ar chlé agus ar dheis) Taisteal timpeall le haghaidh 3 chéim roimh chaitheamh samhailteach a dhéanamh Lig ort gur babhlálaí, imreoir daorchluiche nó cruicéadaí tú agus tú ag caitheamh 			
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírígh isteach ar...</p> <p>Tabhair an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi laistiar den chorp, á luascadh síos agus siar mar ullmhú chun an rud a chaitheamh</p>			
	<p>Tóg coiscéim i dtreo sprice leis an gcos atá ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis</p>			
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Leag iad Leis an Bpionnliathróid</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Seasann grúpaí i líne 15 mhéadar óna chéile, ar gach taobh de líne spriocanna scidlí mar a thaispeántar. Tóggann grúpaí sealanna chun liathróid a rolladh, agus iad ag iarraidh sprioc sa lár a leagan. Má éiríonn le dalta scidlí a leagan, féadfaidh sé an scidlí a thabhairt leis anonn go dtí a thaobh féin. Leanaidís ag imirt go dtí go mbeidh na scidlí go léir tugtha leo ag na daltaí.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Méadaigh an fad ón sprioc Roinnt spriocanna a shocrú sa bhaile ag baint úsáid as seanbhuidéil, rolladh leithris, béiríní, cartáin Sprioc a shocrú i lár an limistéir imeartha. Bog (rith, preabadh, scipeáil) go dtí an taobh eile den limistéir imeartha i ndiaidh gach caith Athraigh méid na liathróide (m.sh. teidí, liathróid, pónaireán, stocaí ina bhfuil liathróid déanta díobh) Athraigh an cineál caithimh a theastaíonn m.sh. caith agus gabh leis an lámh chlé amháin, leis an lámh dheas amháin caith le lámh amháin 			
Dúshlán sa Bhaile	<p>Imir cluiche caithimh le do pháiste. Cé mhéad caith cruinn gur féidir leat a dhéanamh? Tóg céim siar gach uair a dhéantar cúig caith cruinn.</p>			
Dialann Chorpoideachais	<p>Déan plé ar trí spóirt agus gníomhaíochtaí laethúla go bhfuil tábhacht ag baint le chaitheamh iontu. Tarraing pictíúr de ceann amháin do na spórt nó uaireanta a bhíonn tú ag caitheamh.</p>			



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Throwing

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Athraigh an tstí a ghluaiseann tú gach 30 soicind; -Rith ón tíogar (rith go tapaigh) -Téigh trí ghaineamh beo (rith le glúine in airde) -Tabhair smeach don gaineamh ar na bróga (sciorrbhualadh na sáilí) -Ag luascadh ar na finiúna (lámha ag luascadh) -Léim thar locháinín uisce (léim) -Crom faoi na géaga (ag rith go híseal)
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírígh isteach ar...</p> <p>Bog an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh</p>  <p>Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh</p> 
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Sprioc-Chaitheamh</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair pónaireán do gach dalta agus tabhair fonsa do gach grúpa. larr ar na grúpaí spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus a bhfonsa a leagan ar an talamh i lár an ghrúpa. Seasann na daltaí méadar amháin siar óna bhfonsa agus tógann siad sealanna chun a bpónaireáin a chaitheamh isteach san fhonsa. Má éiríonn leo, féadfaidh siad coiscéim a thógáil siar ón bhfonsa agus caitheamh as sin an chéad uair eile. Mura n-éiríonn leo, caithfidh siad triail arís ón bhfad sin. Leanann daltaí ag caitheamh le feiceáil cé mhéad coiscéim a bheidh siad in ann a dhul óna bhfonsa.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprioc a shocrú i lár an limistéir imeartha. Bog (rith, preabadh, scipeáil) go dtí an taobh eile den limistéir imeartha i ndiaidh gach caith Má tá sibh á dhéanamh i bpéirí, d'fhéadfadh do phairtí breith ar an bhfonsa ar a thaobh mar sprioc. • Athraigh méid na liathróide (m.sh. teidí, liathróid, pónaireán, stocaí ina bhfuil liathróid déanta díobh) • Athraigh an cineál chaithimh m.sh. caitheamh íochtarach, caitheamh uachtarach, rolladh, agus caitheamh an dá lámh. • Méadaigh an fad ón sprioc • Athraigh an sprioc m.sh. bosca, ciseán níocháin, ciseán an linbh
Dúshlán sa Bhaile	Cum do ghníomhaíocht chaithimh féin. Déan iarracht go mbeadh an chlann ar fad páirteach sa chluiche sa bhaile.
Dialann Chorpoideachais	Scríobh cur síos ar an gcluiche nó tarraing pictiúr den chluiche. Roinn le do chara nó le do chlann é .



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

CAITHEAMH

| Throwing



Beir ar an rud i lámh amháin



Na súile thíre ar sprioc i rith an chaithimh



Seas go cliathánach leis an ngualainn nach bhfuil ag caitheamh i dtreo sprice



Tabhair an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi laistiar den chorp, á luascadh síos agus siar mar ullmhúchán an rud a chaitheamh



Tóg coiscéim i dtreo sprice leis an gcos atá ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis (agus meáchan á aistriú ón gcos chúil chuig an gcos tosaigh)



Rothlaíonn na cromáin agus ansin na guaillí chun tosaigh



Bogann an ghéag lena bhfuiltear ag caitheamh chun tosaigh, scaoileann leis an rud, agus leantar i dtreo na sprice agus anuas trasna an choirp



Is nós maith é an ghéag nach bhfuiltear ag caitheamh léi a ardú agus í a dhíriú i dtreo sprice sa chéim ullmhúcháin, agus í a íslíú nuair atáthar ag caitheamh



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Réamhrá

Is scil láimhsithe é bualach leis an gcos, nó **ciceáil**, atá mar chuid de go leor gníomhaíochtaí spóirt in Éirinn. Is sás thar a bheith úsáideach í an chiceáil ar mhaithe le comhordú cos is súl a forbairt. Tá rugbaí, sacar, peil Ghaelach agus peil Astrálach i measc na ngníomhaíochtaí ina mbaintear leas as an scil a bhaineann le ciceáil. Is tabhachtach go múinfú don dalta an liathróid a chiceáil chomh crua agus is féidir leis.



Tá fiseán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soighluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, fiseáin, póstaer agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh.

Leag an cos nach bhfuiltear ag ciceáil leí ar thaobh na liathróide.

[Ciceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Tabhair an chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh go tapa, ag teagmháil leis an liathróid le hiallacha bróg nó droim na coise.

Luasc an ghéag ar an taobh eile den chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh agus cliathánach.

[Ciceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Déan leanúint i dtreo na sprice.

[Ciceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)



[Scanáil anseo don fhiseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Ciceáil

Ciceáil [anseo](#) chun an fhiseán den SBG a fhéiceáil

[Ciceáil anseo chun postaer den scil a ioslódáil](#)



Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Leagann an dalta pónaireán/péire stocaí burlálite/liathróid ag a gcosa agus pasálann nó sleamhnaíonn siad an pónaireán/stocaí/liathróid ó chos go cos agus iad..... <ul style="list-style-type: none"> • ag seasamh ar an spota • ag siúl, ag déanamh bogshodair, ag rith, ag tógáil sleaschéimeanna ar aghaidh/ar chúl • ag bogadh ar aghaidh i líne dhíreach, fíarlán nó cosán cuarach • ag druibleáil na liathróide timpeall ar roinnt earraí tí atá leagtha amach timpeall an limistéar imeartha, gan iad a leagadh!! 			
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag ciceáil...</p> <p>Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh</p>  <p>Leag an cos nach bhfuiltear ag ciceáil leí ar thaobh na liathróide</p> 			
Cleachtadh ciceáil	<p>Tríd an nGeata</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus liathróid amhán ag gach beirt. Seasann gach dalta ar spota os comhair a pháirtí atá ina sheasamh ar spota deich méadar ar shiúl uaidh. Leag geata síos idir an bheirt le dhá chón. Déanann Dalta A iarracht an liathróid a chiceáil chuig Dalta B tríd an ngeata. Bronntar pointe amhán ar gach dalta a n-eiríonn leo a liathróid a chiceáil tríd an ngeata.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Má tá tú ag imirt leat féin: Socraigh geata, ciceáil an liathróid agus bailigh í. • Is féidir cathaoir a úsáid mar gheata nó is féidir an liathróid a chiceáil faoi chúpla cathaoir chun é a dhéanamh níos deacra. • Méadaigh ní laghdaigh an fad idir na daltaí ní leithead an gheata. • Nuair a chictear an liathróid chugat is féidir leat í a stopadh trí do chos a chur ar bharr na liathróide. 			
Dúshlán sa Bhaile	<p>Leag amach stáisiún sprice - Leag mata/tuáille ar an urlár/talamh. Cuir bosca gránaigh/cartán bainne/buidéal plaisteach ar an mata. Seas méadar ón sprioc agus ciceáil an liathróid/pónaireán/stocaí chun iad a leagadh. Scóráil - Pointe amhán - Stopann an liathróid ar an mata. 2 phointe - Leagann tú rud ach ní fhanann an liathróid ar an mata. 3 phointe - Leagann tú rud agus fanann an liathróid ar an mata. Chun é a dhéanamh níos deacra leag amach níos mó rudáí ní méadaigh an fad ón sprioc.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agus tú ag imirt le ball clainne, déan iarracht scór níos airde ná 10 a aimsiú. • Iarr ar bhall clainne imirt leat. Cé agaibh a fhraigheann an scór is mó i níoméad amhán? 			
Dialann Chorpoidéachais	<p>Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat cuardach idirín a dhéanamh agus pictiúir de pheileadóir i mbun ciceála a aimsiú. I do dhialann chorpoideachais liostaigh trí thréithe a thugann tú faoi deara faoin teicníc ciceála.</p>			



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhclaíocht	Cuir péire stocaí burláilte nó pónaireán ar do chos agus fliceáil san aer é. Déan iarracht é a ghabháil agus é a chur ar an gcos arís. Fliceáil san aer é chomh hard agus is féidir agus athraigh an chos atá in úsáid agat. Comhair an méid uair gur féidir é a fhliceáil as a chéile sula dtiteann sé. Déan iarracht cicphas a thabhairt chuig do phairtnéir.			
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag ciceáil...</p> <p>Tabhair an chos lena bhfultear ag ciceáil chun tosaigh go tapa, ag teagmháil leis an liathróid le hiallacha bróg nó droim na coise</p>			
Cleachtadh ciceáil	<p>Ciceáil le Haghaidh Scóir</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Tarraing spriocanna ar bhalla nó greamaigh spriocanna de bhalla. Ba chóir go mbeadh na spriocanna in áiteanna éagsúla ar an mballa, go hard agus go híseal araon. Cuir pointí i lár gach sprice (idir pointe amháin agus cúig phointe). Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr nó ceathrar. Ní mór do na daltaí scór áirithe a ghnóthú, e.g. deich bpoinde. Caithfidh na grúpaí na spriocanna a bhualadh ar an mballa leis an scór áirithe sin a bhaint amach.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cé mhéad pointe a bhfuil tú in ann a scóráil i nóiméad amháin? Spreag na páistí chun an liathróid smachtú lena chos agus í ag aisphreabadh. Méadaigh an fad ó na spriocanna. Le pointí dúbailte a scóráil; úsáid an chos neamhcheannasach. Déan taifead ar do scór agus déan iarracht é a shárú an chéad uair eile. 			
Dúshlán sa Bhaile	<p>Cruthaigh limistéar le sreang nó téad trasna an lár. Tógfaidh gach imreoir cúig earraí tí (boscaí gránach, buidéal plaisteach, cartán folamh srl..) agus eagróidh siad iad ar thaobh amháin den limistéar imearthá. Beidh liathróid ag chuile imreoir. Ciceálfайдh gach duine a liathróid ag an am céanna chuig an taobh eile den limistéar chun earraí tí na himreoirí eile a leagadh. Ní mór na liathróidí a fháil ar ais agus iad a chiceáil arís. Lean leis an gcluiche go dtí go leagann imreoir amháin earraí tí an imreoir eile.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Má ta tú ag imirt i d'aonair, triail an oiread rud gur féidir a leagadh le linn tréimhse ama. Má ta tú ag imirt i d'aonair, is féidir luach a shannadh ar na rudaí éagsúla. Rudaí beaga – 2 phointe, rudaí níos mó – 4 phointe. Cé mhéad pointe gur féidir a aimsiú le linn nóiméad amháin? Tar éis duit an liathróid a chiceáil is féidir bogadh le hiarracht a bhlocáil. 			
Dialann Chorpodeachais	I do dhialann chorpoideachais liostaigh na gníomhaíochtaí ag a bhfuil scil na ciceála mar chuid de. Tarraing pictiúr den gníomhaíocht is fearr leat!			



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	Cuir pónaireán/péire stocaí burláilte /liathróid bheag bhog ar do chos, agus fliceáil suas isteach i mbosca/i gciseán í. Chun dúshlán níos mó a thabhairt duit féin is féidir liathróid a chiceáil ó do lámha/ón talamh isteach sa bhosca/sa chiseán.		
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag ciceáil...</p> <p>Lean leis an gcos i dtreo na sprice</p> 		
Cleachtadh ciceáil	<p>Peil Aispheabtha</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair cóin/scidil amháin agus liathróid amháin dó gach grúpa. Cuireann an chéad dalta a chón idir trí agus cúig mhéadar amach ón mballa laisigh dá limistéar imeartha sainithe. Cuireann sé a liathróid in aice leis an scidil agus ciceállann sé í. Is é an aidhm atá leis go mbuailfeadh an liathróid an scidil nuair a aisphreabann sí den bhalla. Má bhuailear an cón, cuirtear é méadar amháin níos faide ar shiúl ón mballa. Is féidir cún-líné a leagan amach deich méadar siar ó bhalla an aisphreabtha. Aimsítear cún nuair a éiríonn le dalta an cón a chur trasna na cún-líné, méadar i ndiaidh méadar.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bain úsáid as cartán bainne, bosca gránaigh nó buidéal atá folamh Úsáid do dhá chos Má tá beirt ag imirt le chéile, oibrigh le chéile chun earra a bhogadh i dtreo na sprice, nó a sprioc féin a bheith ag gach pháiste agus iad ag iarraidh a sprioc féin a bhaint amach ar dtús. 		
Dúshlán sa Bhaile	<p>X agus O</p> <p>Marcáil 9 mbosca ar an talamh ag úsáid cóin, caile nórópaí. Ciceáil pónaireán/péire stocaí burláilte/liathróid agus déan iarracht iad a chur i gceann de na boscaí. Marcáil an bosca sin le X nó O/dathanna difriúla. Lean ar aghaidh go dtí go bhfuil líne dhíreach X nó O agat.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> Má tá duine amháin ag imirt, déan iarracht an liathróid a chur isteach i 3 bhosca atá i líne dhíreach gan agat ach trí sheans. Cuir earraí tí sna boscaí agus déan iarracht iad a leagadh. Ciceáil an liathróid ó do lámha nó ón talamh. 		
Dialann Chorpoideachais	Dear cluiche nó gníomhaíocht ina bhfuil an scil de chiceáil in úsáid. Cruthaigh córas scórala, rialacha agus bealach amháin gur féidir an cluiche a dhéanamh níos dúshlánaí.		



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh



Leag an chos nach bhfuiltear ag ciceáil léi ar thaobh na liathróide



Luasc an chos lena bhfuiltear ag ciceáil siar chun uillinn 90 céim ar a laghad a dhéanamh



Tabhair an chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh go tapa, ag teagháil leis an liathróid le hiallacha bróg nó droim na coise



Luasc an ghéag ar an taobh eile den chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh agus go cliathánach



Déan leanúint i dtreo na sprice



Cinntigh go síneann an chabhail chun tosaigh agus go luascann an ghéag atá ar an taobh eile den chos lena bhfuiltear ag ciceáil chun tosaigh le linn na teaghála.

AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the Hand



Réamhrá

Tá dhá phríomhluail i gceist le rud a **bhualadh leis an lámh**: rud a smachtú aníos agus smachtú anuas. Tá bualadh leis an lámh tábhachtach i mórán gníomhaíochtaí spóirt lena n-áirítear cispheil, peil Ghaelach, líonpheil, eitpheil agus liathróid láimhe. Féadfaidh balún a bheith an-úsáideach chun bualadh leis an lámh a mhúineadh. Ar an gcaoi chéanna is fearr leas a bhaint as liathróidí boga agus an phreab á fhoghlaim don chéaduair.



Tá fiseán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na fiseáin a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, fiseáin, póstaeir agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthroidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Coimeád na súile ar an liathróid.

Glúine lúbtha agus na cosa scartha óna chéile go compordach.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Brúigh an liathróid síos agus tarraing siar do lámh mar chosaint nuair a phreabann an liathróid ar ais (gan buille boise).

Coimeád an liathróid faoi airde an bhástá.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Coimeád na méara sínte amach agus ligthe.

[Cliceáil anseo le haghaidh fiseáin](#)



[Scanáil anseo don fhiseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a forbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the Hand



Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Ag úsáid lámh amháin beir greim ar barr rolla cistine cairtchláir folamh. Leis an lámh eile bain smeach as bun an rolla ag cur suas san aer é. Gabh arís é sula dtíteann sé chun talamh. Beir air le dhá lámh nó lámh amháin (cuir éagsúlachtaí leis). Imir an cluiche le ball clainne agus comhairígh an méid uair a ghabhann tú air le linn tréimhse ama sainithe.			
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh leis an lámh, dírigh d'aire air...			
	Coimeád na súile ar an liathróid		Glúine lúbtha agus na cosa scartha óna chéile go compordach	
Cleachtadh ar bualadh le lámh	<p>Leadóig Bhulúin</p> <p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>Tabhair balún do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha, áit nach mbeidh siad ag bualadh faoi dhuine ar bith eile. Ní mór do dhaltaí an balún a bhualadh suas san aer agus é a choinneáil ansin gan ach a lámh a úsáid. I ndiaidh tréimhse shainithe, glaonn an múinteoir amach baill éagsúla den chorp, amhail: lámh dheas amháin; lámh chlé amháin; malartú idir na lámh; uilleann, gualainn, brollach, droim, glúin, cos, etc. Ní mór do na daltaí an balún a choinneáil san aer gan ach an chuid sin den chorp a úsáid go dtí go nglaoitear amach an chéad treoir eile.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> In ionad balún a úsáid is féidir méid áirithe málaí siopadóireachta a chur isteach i mála plaisteach nó mála zipghlasála chun liathróid éadroim a dhéanamh de. Is féidir rás a bheith agaibh ó phointe go pointe eile. Téigh go dtí an taobh eile den limistéar imeartha chomh tapa agus is féidir leat agus an balún a choimeád san aer freisin. Le dul chun cinn a dhéanamh bain triail as gnáth liathróid a úsáid in ionad balún. 			
Dúshlán sa Bhaile	<p>Thar an Abhainn</p> <p>Leag amach limistéar imeartha cearnach agus bain úsáid as bord iarnála, cathaoireacha nó earraí tí chun líne bhacainn a chruthú trasna lár an limistéar. Seasann duine nó beirt den teaghlaigh ar dhá thaobh den abhainn. Caithfear an balún a bhualadh chuig an taobh eile den abhainn. Ag comhoibriú lena chéile, is é aidhm an chluiche seo ná an balún a choimeád san aer. Ag imirt in aghaidh a chéile, déan iarracht an balún a chur chun talamh i gcúirt na foirne eile chun pointe a ghnóthú. Bain triail as dhá liathróid a úsáid ag aon am amháin. Is féidir leis an liathróid preabadh cibé uair gur mian libh. Má tá tú i d'aonar is féidir imirt in aghaidh balla.</p>			
Dialann Chorpoidéachais	Déan cur síos ar straitéis nó ar chleas a d'úsáid tú chun pointí a scóráil i ndúshlán baile an lae inniu. Ar éirigh leis? Cén fáth? Ainmnigh straitéis eile a d'fhéadfá triail a bhaint aisti agus tú ag imirt arís an chéad uair eile.			



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the Hand



Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhaclaíocht	Grán Rósta Déan liathróid (grán rósta) as seanphíosa páipéir. Agus tú 'ag cócaireacht', bain úsáid as do lámha chun an liathróid páipéar brúite a choinneáil san aer. Lean ar aghaidh chomh fada is gur féidir. Comhair an mó uair a bhuaileann tú í i nójimead amháin. An féidir leat do scór féin a shárú? Bain úsáid as lámh amháin chun dúshlán sa bheis a thabhairt duit féin.
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag bualadh leis an lámh, dírigh d'aire air...</p> <p>Brúigh an liathróid síos agus tarraing an lámh siar nuair a phreabann an liathróid ar ais (gan buille boise)</p>
	 <p>Coinnigh an liathróid faoi airde an bhástá</p> 
Cleachtadh ar bualadh le lámh	<p>Druibleáil, Druibleáil</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí i ngrúpaí beaga, le gach grúpa ina seasamh i líne taobh thiar de chón ag taobh amháin den limistéar imeartha. Tabhair liathróid amháin do gach grúpa. Déanann an chéad dalta i ngach grúpa an liathróid a dhruibleáil leath bealaigh suas an limistéar imeartha agus ansin déanann druibleáil ar ais, agus tugann an liathróid don chéad imreoir eile. Cuirtear de chúram ar na daltaí teicníc druibleála éagsúla a dhéanamh i dtimpeallacht neamh-iomaíoch, mar seo a leanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lámh dheas thus, lámh chlé thiar • druibleáil ón lámh dheas go dtí an lámh chlé - 'aistriú' • trí na cosa • ar leibhéal éagsúla - ard, meánach, íseal. • siar, chun tosaigh, go cliathánach. <p>Eagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druibleáil an liathróid ar an spota. • Suí agus seas agus tú ag druibleáil. • Druibleáil le lámh amháin agus leis an lámh eile, caith agus beir greim ar liathróid eile. • Druibleáil gar dod' chor agus i bhfad ó do chorpa.  
Dúshlán sa Bhaile	<p>Turas Druibleála Ar aghaidh leat ar thuras druibleála! Iarr ar bhall clainne na hordaithe a ghlaoch amach. Is féidir leis an teaghlach ar fad páirt a ghlacadh. Solas dearg (Beir greim uirthi Solas glas (Druibleáil chun tosaigh) Solas oráiste (Druibleáil ar an láthair) Bóthar sléibhe (Druibleáil i líne fiarláin) Bóthar casta (Druibleáil ar chosán casta) Cuimilteoirí gaothscáthá (Druibleáil ó lámh go lámh)</p>
Dialann Chorpoideachais	Ainmnigh trí spórt ina bhfuil 'Bualadh leis an lámh' tábhachtach. Liostaigh iad i do dhialann chorpoideachais agus tarraing an teicníc bualadh atá ag teastáil i ngach ceann acu.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

AG BUALADH LE LÁMH

Striking with the Hand



Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	An Rollchóstóir Lig ort go bhfuil tú i do shuí ar rollchóstóir. Suí ar an talamh le do ghlúine lúbtha, cosa in airde agus lámha os cionn do chloiginn. Tiontaigh leis an rollchóstóir nuair a chasann sé ar chlé nó ar dheis, ná dearmad an suíomh suite a choinneáil agus do lámha a chroitheadh san aer. Luí siar nuair a dhreapann an rollchóstóir cnoic agus crom chun tosaigh nuair a imíonn sé le fána.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh leis an lámh, dírigh d'aire air... Na méara a bheith sínte amach agus ligthe
Cleachtadh ar bualadh le lámh	Bualadh Preabtha in Aghaidh Balla Cur síos ar an ngníomhaíocht Tabhair cón do gach dalta agus iarr orthu iad a shocrú méadar amháin ón mballa teorann. Cinntigh go bhfuil spás dhá mhéadar ar a laghad idir na daltaí ar gach taobh. Tabhair liathróid peile do gach dalta agus iarr orthu seasamh cliathánach leis an mballa ag a gcón agus a ngualainn chlé ag díriú i dtreo an bhalla. Iarr ar na daltaí ligean don liathróid titim óna lámh chlé, ligean di preabadh uair amháin, agus a lámh dheas a úsáid chun an liathróid a bhualadh thar a gcorp in aghaidh an bhalla, agus í a ghabháil ar an mbealach ar ais. I ndiaidh tréimhse shainithe, iarr ar na daltaí casadh chun an ghualainn eile a chur ag díriú i dtreo an bhalla agus an liathróid a ligean óna lámh dheas agus í a bhualadh leis an lámh chlé. Spreag na daltaí lena seasamh a athrú chun an liathróid a ghabháil agus iad in aghaidh an bhalla agus iad féin a athshocrú roimh an gcéad iarracht eile ar bhualadh. De réir mar a théann na daltaí i dtaithí ar an ngníomh, iarr orthu an liathróid a bhualadh agus í ar an mbealach ar ais ón mballa, seachas í a ghabháil. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">Cé mhéad taobh istigh do nóiméad amháin?Imir le ball clainne, ag glacadh sealanna an liathróid a bhualadh. Cé mhéad bualadh arbh fhéidir libh a dhéanamh as a chéile agus sibh ag comhoibriú?Imir cluiche iomaíoch. Leag amach limistéar imeartha agus lig don liathróid preabadh uair nó dhó ann sula mbuailtear é i gcoinne an balla arís.
Dúshlán sa Bhaile	Cúl go Cúl Le cúnamh ball clainne, tóg dhá chúl os comhair a chéile le bróga, geansaí nó pé earrraí tí atá ar fáil. Seasann duine amháin i ngach cúnla. Crom chun tosaigh agus buail an liathróid le do lámh ar mhaithé cúnla a fháil ar an taobh eile. Caithfear an liathróid a choinneáil íseal ar an talamh. Caithfear an liathróid a stopadh nó a chosaint le do lámh amháin. Má tá dúshlán sa bheiris uait d'fhéadfá suíomh planc a ghlacadh. Buail an liathróid le lámh amháin agus déan iarracht do chothromaíocht a choinneáil leis an lámh eile agus do chosa. Más rud é go bhfuil tú ag imirt an cluiche i d'aonar, buail an liathróid i gcoinne an balla agus déan iarracht an méad is mó liathróid gur féidir leat a shábháil taobh istigh do thréimhse ama faoi leith.
Dialann Chorpodeachais	Scriobh síos an scil 'bualadh leis an lámh' is mó a thaitin leat i do dhialann chorpoideachais. Druibleáil, eitleog lastuas nó bualadh cliathánach-cé acu is fearr leat agus cén fáth?



Scanáil anseo don fhíseán



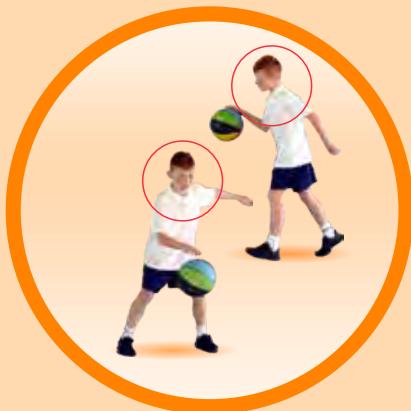
Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



AG BUALADH LE LÁMH

| Striking with the Hand



Coimeád na súile ar an liathróid
(agus thairsti le himeacht ama)



Glúine lúbtha agus na cosa scartha
óna chéile go compordach



Sín beagán chun tosaigh ag an
gcoim



Na méara sínte amach ach scaoilte



Brúigh an liathróid síos leis na méara
agus an ghluaiseacht á smachtú leis
an rosta ag an am céanna



Ba chóir go mbeadh leanúint ann nuair atáthar
ag preabadh agus ba chóir an lámh a tharraingt
siar mar chosaint nuair a phreabann an liathróid
ar ais (gan buille boise)



Coimeád an liathróid faoi airde an
bhásta



Ba chóir an liathróid a phreabadh
beagán chun tosaigh os comhair an
choirp nuair atáthar ag gluaiseacht
(druibleáil)



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an Implement



Réamhrá

Maidir le **Bualadh le hUirlis** (nó buille dhá lámh mar a thugtar air freisin), feidhmítear fórsa ar rud le huirlis. Tá an bualadh seo le fáil i gcuid mhór spórt, mar shampla, leadóg, iománaíocht, cruicéad, daorchluiche, cluiche corr, hacá agus galf. Is smaoineamh maith é rud seasta a bhualadh nuair atá tú ag cur túis le bualadh le huirlis.



Tá físeán leis na gníomhaíochtaí A, B agus C thíosluaite. Lean na nascanna thíos, déan scanadh ar na cód QR ag baint úsáid as do ghléas soighluaise, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na físeán a fheiscint. Tá an hacmhainní go léir (gníomhaíochtaí, físeán, póstaeir agus teimpléidí measúnaithe) a bhaineann le 'Gluais Go Maith, Gluais Go Minic' ar fáil anseo freisin.

Roghnaigh gníomhaíocht bhaile cuí chun tacaíocht breise a thabhairt do na páistí i do rang. Soláthróidh na gníomhaíochtaí seo deiseanna do na páistí cleachtadh a dhéanamh ar na pointí teagaisc seo a leanas:

Gníomhaíocht Bhaile A

Seas go cliathánach leis an sprioc.

Glúine lúbtha agus na cosa leithead na gualainne óna chéile.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

Ba chóir go mbeadh na súile dírithe ar an liathróid i rith an bhuaillte.

Ba chóir go mbeadh na lámha le chéile ag bonn na huirlise.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)

Gníomhaíocht Bhaile C

Ba chóir go mbeadh na géaga sínte amach go hiomlán ag an bpóinte a mbuaileann an uirlis leis an liathróid, agus lean an liathróid ar aghaidh timpeall an choirp.

[Cliceáil anseo le haghaidh físeán](#)



[Scanáil anseo don fhíseán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

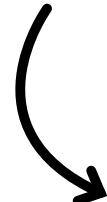
An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Ag Bualadh le hUirlis

Cliceáil [anseo](#) chun an fhíseán den SBG a fhéiceáil

[Cliceáil anseo chun postaer den scil a íoslódáil](#)



AG BUALADH LE HUIRLIS



Striking with an Implement

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhacaíocht	<p>Bopál Bata agus Liathróid</p> <p>Coinnigh/Déan cothromaíocht le liathróid ar bhata, nó earra beag ar aon uirlis eile. Coinnigh smacht ar an earra agus tú ag leanacht na dtreoracha seo a leanas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Léim le do chosa le chéile/scartha • Seas ar chos amháin/ar do bharraicíní • Beir ar an mbata le lámh amháin, agus cuimil barr do chloigeann leis an lámh eile • Fliceáil an liathróid san aer agus beir uirthi le do lámh/an bata 							
Fócas BSG	<p>Inniu agus tú ag bualadh le huirlis, dírigh d'aire air...</p> <table border="1"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> Seas go cliathánach leis an sprioc </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> Glúine lúbtha agus na cosa leithead na gualainne óna chéile </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> </td> </tr> </table>				Seas go cliathánach leis an sprioc		Glúine lúbtha agus na cosa leithead na gualainne óna chéile	
Seas go cliathánach leis an sprioc		Glúine lúbtha agus na cosa leithead na gualainne óna chéile						
Cleachtadh ag Bualadh le hUirlis	<p>Go Raibh an Fórsa Leat</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Cuir na daltaí i ngrúpaí agus cuir gach grúpa i líne laistiar de chón feadh imeall amháin den limistéar imeartha. Iarr ar gach grúpa trí chearnóg sprice a leagan amach ag úsáid marcóirí spota méadar amháin óna gcón, mar a thaispeántar san íomhá. Beidh maide uni-hoc ag gach grúpa (nó uirlis buailte eile) agus pónaireán. Buailfidh Dalta A an pónaireán go deas réidh, ag súil go stopfaidh sé taobh istigh den chéad chearnóg sprice. Tabharfaidh Dalta A an maide don chéad duine eile sa líne ansin agus rithfidh sé chun an pónaireán a fháil ar ais. Déanfaidh Dalta B an rud céanna ansin. Ar an dara seal a ghlaicfaidh an dalta, caithfidh sé iarracht a dhéanamh an pónaireán a chur sa dara cearnóg sprice, agus leantar den chluiche go dtí go n-éireoidh leis na daltaí a bpónaireán a chur i ngach cearnóg sprice.</p> <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úsáid raicéad leadóige agus tí, nó bata agus liathróid/péire stocáí chun éagsúlacht a dhéanamh i dtaobh trealaímh de • Tóg am ar an bhfad a thógann sé na hearraí a fháil isteach sa trí sprioc sula dtagann tú 'abhaile'. • Buail leis an taobh dheis agus chlé • Bog na spriocanna níos gaire duit nó níos faide uait ag braith ar an dúshlán atá ag teastáil 							
Dúshlán sa Bhaile	<p>Soir agus ar ais!</p> <p>Socraigh limistéir imeartha agus bain úsáid as earraí tí le líne leath bealaigh a shocrú. Seasann duine ní beirt ó do theaghlaich ar chaon taobh den líne seo. Buail an earra (liathróid, balún, mála pónaire srl) go dtí an taobh eile. Cé mhéid buaille atá sibh in ann a dhéanamh i ndiaidh a chéile? Is féidir é a dhéanamh níos iomaíoch agus iarracht a dhéanamh na hearraí a chur ar an taobh eile den líne chun pointe a aimsiú. Is féidir é a imirt go haonarach in aghaidh balla.</p>							
Dialann Chorpoideachais	<p>Cruthaigh do uirlis buailte féin le h-earraí difriúla atá le fáil sa mbaile, plátaí páipéis, glé téip, spadal, cipíní lírecáin srl. Déan cur síos i do dhialann chorpoideachais ar na hearraí seo.</p>							



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an Implement



Gníomhaíocht Bhaile B

Réamhacaíocht	Caith an Phancóg in Airde Tá mála pónaire, raicéad, bata nó aon uirlis bhualite eile ag teastáil. Suí an mála pónaire ar an raicéad. Caith an mála in airde agus gabh arís é ar an raicéad. Tosaigh le caitheamh íseal ag eirí níos airde de réir a chéile. Ná déan dearmad greim níos boige a choinneáil ar an raicéad nuair a fhilleann an mála pónaire.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh le huirlis, dírigh d'aire air... Do shúile a choinneáil dírithe ar an liathróid i rith an bhualite  Na lámha a choinneáil le chéile ag bonn na huirlise 
Cleachtadh ag Bualadh le hUirlis	Liathróid Balla Cur síos ar an gníomhaíocht Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus bata nó raicéad an duine acu. Úsáid téip nó cailc chun líne a tharraingt méadar amháin os cionn na talún ar bhalla nó fál. Tarraing líne eile ar an talamh méadar amháin ón bhfál nó ón mballa ag tabhairt 'crios gan eitleog' le fios. Is é aidhm an chluiche an liathróid a bhualadh ar an mballa os cionn na líne agus go mbuailfidh a chéile comhraic ar ais í. Iarr ar gach beirt railí a imirt, ag bualadh na liathróide roimh phreabadh amháin nó tar éis preabadh amháin. Ní cheadaítear do dhaltaí dul isteach sa 'chrios gan eitleog'. Iarr ar na daltaí imirt ar feadh méid ama ar leith, nó tabhair dúshlán dóibh oibriú le chéile chun sprioc a bhaint amach, e.g. railí fiche buille. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none">Athraigh an uirlis agus an rud atá á bhualadh agat. Má tá dúshlán sa bhrefis uait bain úsáid as liathróid preabadh nó balún más rud é go bhfuil tú sa chéim fiosraithe.Imir an cluiche gan na línte i dtosach agus bain úsáid astu de réir a chéile.An féidir leat 5, 10 nó 20 buillí a fháil as a chéile? Cé mhéad buille gur féidir leat a dhéanamh taobh istigh do 30 soicind?Athraigh an 'ríail aon phreab'. Lig don liathróid preabadh an méid gur mian leat.
Dúshlán sa Bhaile	Cé chomh fada? Tá uirlis bualite agus liathróid ag teastáil. Seas os comhair ball teaghlaigh le roinnt mhaith spás idir an beirt agaibh. Déan iarracht an liathróid a bhualadh tharstu. Marcáil an buille is faide leat as a 5. Malartaigh agus tabhair deis do do pháirtí. Más rud é go bhfuil tú gann ar spás d'fhéadfá rud éigean a bhualadh i gcoinne an balla chomh crua agus atá tú in ann nó déan cleachtadh le péire stocaí rollálte agus uirlis baile.
Dialann Chorpodeachais	Ainmnigh trí spórt nó gníomhaíocht ina mbíonn 'bualadh le huirlis' tábhachtach nó riachtanach. Taifead iad i do dhialann chorpoideachais agus tarraing an teicníc bualite do gach ceann.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



AG BUALADH LE HUIRLIS



Striking with an Implement

Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhacláiocht	Preab síos! Bain úsáid as raicéad agus liathróid nó uirlis ar bith eile. Tosaigh leis an liathróid a phreabadh den talamh ag úsáid an raicéad. Ansin tosaigh ag siúl, rith, preabadh agus an liathróid á phreabadh agat.
Fócas BSG	Inniu agus tú ag bualadh le huirlis, thírigh d'aire air... Ba chóir go mbeadh na géaga sínte amach go hiomlán agus lean an liathróid ar aghaidh timpeall an choirp
Cleachtadh ag Bualadh le hUirlis	Rás Sealáiochta Uni-hoc Cur síos ar an gníomhaíocht Cuir na daltaí i bhfoirne rás sealáiochta leis an líon céanna ar gach foireann. Beidh dhá mhaide uni-hoc agus liathróid leadóige nó poc amháin ag gach foireann. Déan lána rás sealáiochta le haghaidh gach grúpa trí chón a leagan trí troithe óna chéile i líne dhíreach. Iarr ar na foríne ar fad seasamh i líne taobh thiar dá gcéad chón. Ar fhead a chloisteáil, déanann an chéad dalta as gach foireann an liathróid/poc a druibleáil isteach agus amach trí na cón ag úsáid a mhaide uni-hoc. Nuair a shroicheann sé an cóin deiridh, iarr air an liathróid/poc a bhualadh ar an talamh ar ais chuig an gcéad dalta eile ar an bhfoireann. Leanann gach dalta a bpasáil, tugann an maide uni-hoc don chéad duine eile sa líne agus téann sé ar ais ina líne. Nuair a bheidh a iarracht curtha i gcrích ag gach dalta, ní mór don fhoreann iomlán cromadh síos le taispeáint go bhfuil siad críochnaithe. Éagsúlachtaí: <ul style="list-style-type: none"> Má tá tú ag imirt leat féin, tar éis drubileáil tríd an lána, buail an liathróid in aghaidh an mballa agus fill 'abhaile' Ce mhéad uair gur féidir leat dul tríd an lána i 30 soicind? Athraigh an chaoi a bhfuil tú ag tógáil an liathróid tríd an lána. m.sh . ag caitheamh an liathróid san aer, ag cothromáiocht ag liathróid ar an mbata/raicéad nó ag bualadh síos í.
Dúshlán sa Bhaile	Ó Chúl go Cúl Le ball clainne leag amach dhá chúl os comhair a chéile, ag úsáid geansaithe nó bróga. Seasann duine amháin i ngach cúl. Buail a liathróid leis an mbata/raicéad ag déanamh iarracht cúl a scóráil. Caithfear an liathróid a choinneáil íseal. Is féidir an liathróid a stopadh leis an mbata/raicéad amháin. Úsáid an dhá thaobh. Má tá tú ag imirt leat féin buail an liathróid in aghaidh an mballa agus déan an méid is mó sábháil gur féidir leat in am faoi leith.
Dialann Chorpoideachais	I do dhialann chorpoideachais dear bac-chúrsa ina bhfuil ort liathróid a dhruibleáil timpeall an chúrsa. Dén cinnte go bhfuil na sonraí seo a leanas san áireamh. sprioc a bhualadh bualadh chuig pairtnéir bualadh trí chúl Úsáid camán nó urilis ar bith eile. Iarr ar chara nó ar bhall clainne é a dhearadh leat.



Scanáil anseo don fhíseán



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de

AG BUALADH LE HUIRLIS

| Striking with an Implement



Seas go cliathánach leis an sprioc



Ba chóir go mbeadh na súile
dírithe ar an liathróid i rith an
bhualitte



Ba chóir go mbeadh na lámha le chéile
ag bonn na huirlise. Ba chóir go mbeadh
an lámh ag an mbun ag réiteach leis an
gcos atá chun tosaigh



Na cosa leithead gualainne óna chéile,
glúine lúbtha beagán leis an méáchan ar
an gcos chúil sa chéim ullmhúcháin



Tóg céim chun tosaigh leis an gcos
tosaigh, agus cas na cromáin agus an
ghualainn nuair a bhítear ag bualadh



Lean an liathróid agus ar aghaidh
timpeall an choirp



Ba chóir go mbeadh na géaga sínte
amach go hiomlán ag an bpóinte a
mbuaileann an urlis leis an liathróid



Gluais go Maith, Gluais go Minic:

An dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt
ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Professional Development
Service for Teachers

An tSeirbhís um Fhorbairt
Ghairmiúil do Mhúinteoirí

www.pdst.ie | info@pdst.ie

The PDST is funded by the Teacher Education Section (TES) of the Department of Education and Skills (DES) and is administered by Dublin West Education Centre.



Dublin West Education Centre
Ionad Oideachais Bhaile Átha Cliath Thiar



An Roinn Oideachais
agus Scileanna
Department of
Education and Skills