

Réamhrá

Is scil bhunghluaiseachta thar a bheith tábhachtach é a bheith in ann **tuirlingt** go sábháilte. Bítear ag tuirlingt i líon mór gníomhaíochtaí, mar shampla, ag léim chun liathróid a ghabháil i gcluiche peile Gaelaí nó léimneach láimhe sa ghleacaíocht. 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 cóid QR ag baint úsáid as do ghléas soghluaiste, nó téigh go www.scoilnet.ie/pdst/physlit chun na físeáin 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

Tuirling leis na cosa scartha amach.

Coimeád an chothromaíocht ar feadh trí shoicind.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

Gníomhaíocht Bhaile B

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

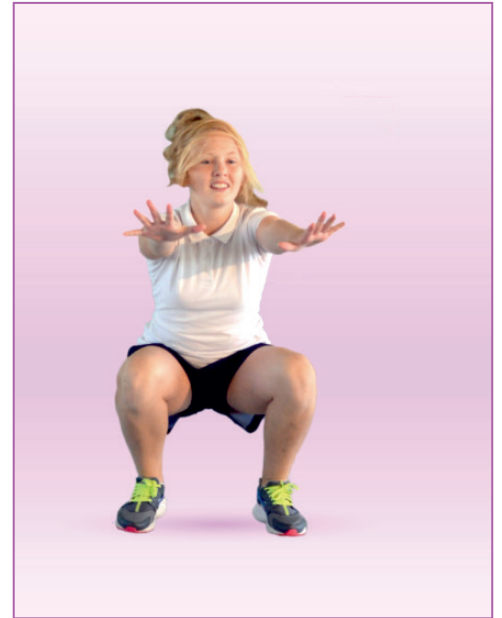
▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)

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 choimeád.

▶ [Clliceáil anseo le haghaidh físeáin](#)



Tuirlingt

Clliceáil [anseo](#) chun an físeán den SBG a fheiceáil

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



▶ [Scanáil anseo don físeán](#)

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

Gníomhaíocht Bhaile A

Réamhaclaíocht	Bóthar míchothrom Ligeann 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	Inniu is tú ag caitheamh, díriú isteach ar...			
	Tuirling le na cosa i bhfad óna chéile ach i suíomh socair		Coinnigh do chothromaíocht ar feadh trí shoicind	
Cleachtadh ar Chaitheamh	Léim, Tuirling Cosúil Liomsa			
	<p>Cur síos ar an gníomhaíocht</p> <p>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 cuirtear na spotaí eile i líne dhíreach, líne chuarach nó líne fhiarlánach os comhair an ghrúpa. Iarr ar dhalta amháin sa ghrúpa a bheith ina ceannaire. 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 tuirlingt • Léim, cas agus tuirlingt • Cé acu is deacra? An féidir leat an tuirlingt a choimeád ar feadh trí shoicind? <div data-bbox="730 1146 1517 1375" style="text-align: center;"> </div>			
Dúshlán sa Bhaile	Dear sraith léime agus tuirlingthe le na gnéithe seo san áireamh: <ul style="list-style-type: none"> • Léim aonchosach agus dháchosach agus tuirlingt. • Léim cliathánach agus tuirlingt. • Preabadh • Modhanna taistil éagsúla 			
Dialann Chorpoideachais	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 bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de



Gníomhaíocht Bhaile B

<p>Réamhaclaíocht</p>	<p>Ag léim agus tuirlingt ó dromchla ardaithe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aimsigh rud le dromchla ardaithe atá sábháilte agus cobhsaí • Léim ón dromchla ardaithe agus tar chun talamh • Léim in airde ón talamh chuig an dromchla ardaithe • Tuirlingt ar dhá chos nó cos amháin • Léim, cas 90, 180, 270, 360 céim agus tuirlingt 		
<p>Fócas BSG</p>	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírig isteach ar...</p> <p>Lúb na glúine agus tuirlingt ar an talamh san ord seo: ladhracha, úll, sál</p>		
<p>Cleachtadh ar Chaitheamh</p>	<p>Cruth agus Léim Rópa</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht</p> <p>Tógann gach dalta 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 tús 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 		
<p>Dúshlán sa Bhaile</p>	<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 (samhlaigh 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>		
<p>Dialann Chorroideachais</p>	<p>Taifead fad nó airde an léim a chríochnaíonn tú leis an teicníc tuirlingthe is fearr. Tarraing pictiúr den teicníc tuirlingthe sin.</p>		









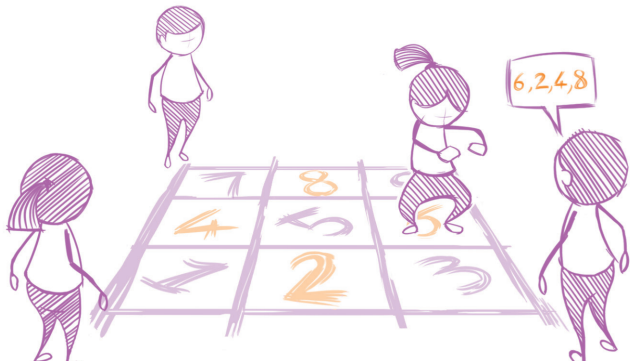
Scanáil anseo don fhíseán



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



Gníomhaíocht Bhaile C

Réamhaclaíocht	<p>Úsáid liathróid, balún, cartán nó aon earra eile atá oiriúnach le bheith ag gabháil.</p> <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 bpointe is airde - coimeád an tuirlingt ar feadh 3 shoicind. • Preab an liathróid, léim agus beir ar an liathróid. • Cuir an liathróid idir do chosa, fliceáil suas í, léim, beir ar an liathróid agus tuirling ar an talamh. 				
Fócas BSG	<p>Inniu is tú ag caitheamh, dírig isteach ar...</p> <table border="1" data-bbox="252 649 1543 909"> <tr> <td data-bbox="252 649 686 909"> <p>An ceann a choimeád socair agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</p>  </td> <td data-bbox="893 649 1324 909"> <p>Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choimeád</p>  </td> </tr> </table>			<p>An ceann a choimeád socair agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</p> 	<p>Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choimeád</p> 
<p>An ceann a choimeád socair agus na súile ag féachaint díreach ar aghaidh</p> 	<p>Na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíocht a choimeád</p> 				
Cleachtadh ar Chaitheamh	<p>Mataí Cuimhne</p> <p>Cur síos ar an ngníomhaíocht Cuir na daltaí i ngrúpaí de cheathrar (A, B, C agus D). Tarraing 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 fhéadfar a dhéanamh chun tosaigh, ar gcúl nó ó thaobh go taobh Dírig ar thuirlingt i gceart tar éis gach léime. Nuair a bheidh an seicheamh curtha i gcrích ag Dalta B, liostálfaidh Dalta B seicheamh do Dhalta C agus mar sin de.</p>  <p>Éagsúlachtaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bain úsáid as páipéar, cartáil imeartha nó nótaí greamacha in áit cailce. • Má tá tú ag spraoi leat féin, 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 shampla • Déan seiceamh le h-uimhir mhór a dhéanamh, $1+4+5=10!$ 				
Dúshlán sa Bhaile	<p>Dúshlán Piliúir: 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, sipeáil le rópa sipeála x5 srl)</p>				
Dialann Chorroideachais	<p>Cén uair a bhíonn tú ag tuirlingt? I do dhialann chorroideachais déan liosta de 5 huair 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>				



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

