

Gluais go Maith, Gluais go Minic:

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

Leabhar 2 - Scileanna agus Gníomhaíochtaí



Cheap baill den tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí an acmhainn seo. Tá aon chuspóir amháin léi - teagasc agus foghlaim a fheabhsú i mbunscoileanna na hÉireann. Cuirfear í faoi bhráid múinteoirí atá ag obair i dtimpeallacht na forbartha gairmiúla. Ina dhiaidh sin beidh sé ar fáil mar acmhainn le híoslódáil saor in aisce ar pdst.ie/publications agus scoilnet.ie/pdst/physlit lena húsáid sa seomra ranga. Is maoin intleachtúil de chuid SFGM amháin í an acmhainn seo agus níl sé i gceist go gcuirfí ar fáil ar bhonn tráchtála í trí fhoilsitheoirí. Beidh na smaointe, na moltaí agus na gníomhaíochtaí go léir fós mar mhaoin intleachtúil na n-údar (tugtar aitheantas ar fud na hacmhainne do gach smaoineamh agus gníomhaíocht a fuarthas in áit éigin eile agus nach leis na húdair iad).

Ní ceadmhach an acmhainn seo a úsáid chun críocha ar bith eile seachas mar acmhainn chun teagasc agus foghlaim a fheabhsú.

Ba chóir aon fhiosruithe maidir lena húsáid a sheoladh i ríomhphost chuig: info@pdst.ie



© SFGM 2017

Cuirtear an obair seo ar fáil faoi théarmaí Cheadúnas Aitreabúideachta-Comhroinnte 3.0 Creative Commons <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/ie/>.

Féadfaidh tú an t-ábhar seo a úsáid agus a athúsáid (ní áirítear íomhánna agus lógónna) saor in aisce in aon fhormaid nó meán is mian leat, faoi théarmaí Cheadúnas Aitreabúideachta-Comhroinnte Creative Commons.

Luaigh mar: SFGM, Gluais go Maith, Gluais go Minic: An leanbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil a fhorbairt ó thaobh scileanna bunghluaiseachta de. Leabhar 1 - Scileanna agus Gníomhaíochtaí, Curaclam Corpoideachais, Baile Átha Cliath, 2017.

CLÁR AN ÁBHAIR

Réamhrá leathanach 004

Scileanna Gluaisluaile

Siúl leathanach 007

Rith leathanach 019

Preabadh leathanach 033

Scipeáil leathanach 047

Ag léim leathanach 061

Cor I leataobh leathanach 081

Sleaschéim leathanach 095

Scileanna Cobhsaíochta

Cothromaíocht leathanach 109

Tuirlingt leathanach 123

Scileanna Láimhsithe

Gabháil leathanach 137

Caitheamh leathanach 151

Ciceáil leathanach 165

Ag bualadh leis an lámh leathanach 179

Ag bualadh le huirlis leathanach 193

Innéacs leathanach 207

RÉAMHRÁ

Tá sé i gceist go gcuirfeadh an acmhainn seo le forbairt linbh ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil. Ceapadh í le go gcuirfeadh sí le teagasc an churaclaim corpoideachais i mbunscoileanna na hÉireann. Tá sé mar aidhm aici moll uirlis a chur ar fáil chun tacú leis an múinteoir scileanna bunghluaiseachta a theagasc ar fud na bunscoile. De bharr na taithí sin ba chóir go bhforbrófaí dalta ag a bhfuil inniúlacht fhisiciúil - dalta ag a bhfuil an tuiscint, an mhuinín agus an cumas gluaiseachta chun leanúint ar aghaidh i mbun gníomhaíocht choirp i rith a shaoil (Whitehead, 2016).

Níl sé i gceist go nglacfadh forbairt scileanna bunghluaiseachta áit an cheachta corpoideachais. Ina ionad sin, tá sé i gceist go ndéanfaí an fhorbairt scileanna seo a chomhtháthú sa cheacht Corpoideachais, ag teacht le plean foriomlán na scoile. Ar an mbealach seo, díronn an múinteoir ar fhorbairt scileanna i gceacht atá bunaithe ar cheann de shnáitheanna an churaclaim corpoideachais. Moltar go gcuirfeadh an múinteoir dhá phointe teagasc ar a mhéad in aghaidh na scile i láthair i ngach rang corpoideachais.

Is acmhainn idirghníomhach é seo ina bhfuil treoir don mhúinteoir, trí leabhar acmhainní don mhúinteoir agus ábhar breise ar líne. Tugtar breac-chuntas i ngach leabhar ar chineálacha cuir chuige i leith an teagaisc agus na foghlama faoi choinne 15 scil bhunghluaiseachta.

Féach ar an 'Treoir do Mhúinteoirí' a théann leis an leabhar seo chun faisnéis níos mine a fháil. Tá fáil ar an acmhainn sin agus ar ghníomhachtaí ar líne ar www.scoilnet.ie/pdst/physlit



Tugtar breac-chuntas i ngach leabhar acmhainne don mhúinteoir ar na cineálacha cuir chuige seo a leanas i leith scileanna bunghluaiseachta:

| Scileanna Gluaisluaille Ag iompar an choirp i dtreo ar bith ó phointe amháin go pointe eile | Scileanna Cobhsaíochta Ag cothromú an choirp tráth socrachta agus tráth gluaiseachta | Scileanna Láimhsithe Ag fáil smachta ar rudaí le baill choirp éagsúla |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Siúl• Rith• Preabadh• Scipeáil• Ag léim i gcomhair airde• Ag léim i gcomhair faid• Cor i leataobh• Sleaschéim | <ul style="list-style-type: none">• Cothromaíocht• Tuirlingt | <ul style="list-style-type: none">• Gabháil• Caitheamh• Ciceáil• Ag bualadh leis an lámh• Ag bualadh le huirlis |

Déantar difreáil (idirdhealú) sna trí leabhar idir na gníomhaíochtaí a dtugtar breacchuntas orthu chun na scileanna seo a fhorbairt agus a dhaingniú. Mar shampla, tríd is tríd, baineann na gníomhaíochtaí i Leabhar 1 le ranganna na náionán, baineann na gníomhaíochtaí i Leabhar 2 leis na ranganna sóisearacha/ idirmheánacha, agus baineann na gníomhaíochtaí i Leabhar 3 leis na ranganna idirmheánacha/sinsearacha.

Tá sé tábhachtach raon scileanna gluaisluaile, cobhsaíochta agus láimhsithe a mhúineadh ar feadh na bliana.

Ba chóir don scoil líon na scileanna a fhorbrófar in aon bhliain ar bith a roghnú de réir riachtanais na ndaltaí agus ag teacht le Plean na Scoile.

Cuirfear iad seo a leanas ar fáil don múinteoir taobh istigh de gach scil:

- **Trealamh** - liosta den trealamh a theastaíonn don ghníomhaíocht.
- **Cur Síos** - an bealach a leagtar amach agus a dhéantar an ghníomhaíocht.
- **Éagsúlachtaí** - moltaí le haghaidh difreála.
- **Eochairfhocail** - stór focal a bhaineann leis an scil.
- **Téarmaí as Gaeilge** - stór focal le húsáid go neamhfhoirmiúil i rith an cheachta.
- **Leideanna** - leideanna eagraíochtúla agus sábháilteachta chun an leas is fearr a bhaint as deiseanna foghlama.
- **Obair Baile** - gníomhaíocht roghnach chun an fhoghlaim a atreisiú taobh amuigh den cheacht corpoideachais.

Is féidir le daltaí machnamh a dhéanamh i ndialann chorpoideachais; daingníonn siad a gcuid foghlama i dtaifead a bhfoghlama, mar aon lena n-aistear inniúlachta físiúla a dhoiciméadú.

Baintear úsáid as na deilbhíní seo a leanas sa chur síos ar na gníomhaíochtaí chun na deiseanna na gníomhaíochta a nascadh le snáitheanna eile Corpoideachais a léiriú.



OILIÚINT UISCE



LÚTHCHLEASAÍOCHT



DAMHSA



CLUICHÍ



GLEACAÍOCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LASMUIGH AGUS
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EACHTRAÍOCHTA

Táthar ag súil go mbeidh teacht ag pobal uile na scoile ar an acmhainn seo. Moltar na hacmhainní seo a choinneáil i limistéar comhroinnte comónta ina mbeidh teacht ag an bhfoireann uile orthu. Tá fáil ar an acmhainn seo agus ar acmhainní tacaíochta eile ar líne ar www.scoilnet.ie/pdst/physlit.

SIÚL

Walking

Is é an siúl an scil ghluaisluaile is bunúsaí dá bhfuil ann. Aistrítear meáchan ó chos amháin go dtí an chos eile le linn gluaiseacht chun tosaigh nó chun cúil. Is gné thábhachtach de shiúl é nach mbíonn céim eitlete ann agus go mbíonn cos amháin i dteagmháil leis an talamh i gcónaí. 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 gcluiche, gníomhaíochtaí áineasa, agus ag bogadh ó sheomra go seomra sa bhaile; is samplaí iad sin go léir den ghá atá le teicníc siúil inniúil.



Rudaí le cur san áireamh

Is minic go ndéantar neamhshuim den teicníc siúil ach is réamhtheachtaí tábhachtach é do scileanna bunghluaiseachta eile agus ba chóir aird mhaith a thabhairt air.



Siúl, aistriú meáchan, staidiúir, gluaiseacht, scil ghluaisluaile, luascadh géag



Walking, weight transfer, posture, movement, locomotor skill, arm swing

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí scil an tsiúil trí fhiosrú agus turgnamh. Saintréithe den siúl ag an gcéim fiosraithe:

- gníomh siúil preabach nó míchothrom
- bíonn na géaga ag luascadh an iomarca agus bíonn siad sínte amach ón gcorp chun cuidiú le cothromaíocht
- bíonn na cosa ró-ghar dá chéile nó rófhada óna chéile
- bíonn na ladhracha casta isteach nó amach
- bíonn an ceann rófhada chun tosaigh.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí siúl ag luasanna, leibhéil agus treonna difriúla leo féin agus le daoine eile. Saintréithe den siúl ag an gcéim forbartha:

- bíonn an patrún siúil níos cothroime
- bíonn na géaga ag luascadh in aghaidh na gcos ach bíonn siad cineál righin
- bíonn an fad truslóige ar neamhréir
- bíonn an staidiúir fós mícheart, agus an ceann ag titim chun tosaigh agus ní bhíonn an corp díreach.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, ba chóir go mbeadh máistreacht ag na daltaí ar scil an tsiúil. Ba chóir go mbeadh siúl le rithim agus éifeachtúlacht soiléir agus i bhfeidhm i gcomhthéacsanna éagsúla. Saintréithe den siúl ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn an gníomh siúil mín agus cothrom
- is léir go bhfuil dea-staidiúir ann leis an gceann thuas agus an corp díreach
- bíonn na géaga ag luascadh go nádúrtha ag teacht leis an gcos ar an taobh eile
- bíonn na ladhracha ag féachaint chun cinn agus an fad truslóige comhsheasmhach.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR SIÚIL



Coinnigh staidiúir mhaith agus an corp díreach, siúil go hard, an ceann ar aon líne leis an dromlach 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



Scil an tsiúil a thabhairt isteach

| Triailigí siúl... | Ceistiú éifeachtach |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> chun tosaigh | <i>Cad ar a bhfuil na súile ag féachaint?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ar gcúl | <i>Conas a bhfuil sibh in ann a fheiceáil cá bhfuil sibh ag dul?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> I leataobh | |
| <ul style="list-style-type: none"> gan na lámha a bhogadh | <i>Cad le haghaidh a úsáidtear na lámha?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> gan na glúine a lúbadh | <i>Cé chomh fada is cóir do na glúine lúbadh?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> go hard cosúil le sioráf | |
| <ul style="list-style-type: none"> beag cosúil le luch | <i>Cé acu is fearr, cé chomh hard is cóir a bheith?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ar na ladhracha agus sin amháin | |
| <ul style="list-style-type: none"> ar na sála agus sin amháin | <i>Cad a bhraitheann compordach, an féidir libh an dá cheann a úsáid?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> go han-mhall | |
| <ul style="list-style-type: none"> chomh tapa agus is féidir gan rith | <i>Cad a tharlaíonn don teicníc?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ar nós róbaít | |
| <ul style="list-style-type: none"> feadh líne | |
| <ul style="list-style-type: none"> I gciorcaí | |
| <ul style="list-style-type: none"> agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Éarráid Choitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|--|---|
| Féachtar síos agus an dalta ag siúl | Ceann in airde, siúl go hard |
| Bíonn an ghéag chlé ag luascadh leis an gcos chlé agus a mhalairt | Gníomhaíochtaí contrátha, cuir do ghéag dheas ag luascadh leis an gcos chlé agus an ghéag chlé ag luascadh leis an gcos dheas |
| Úll na coise ag déanamh teagmhála leis an talamh roimh aon chuid eile den chos | Siúil ag úsáid gníomh rollta ón tsáil go dtí na ladhreacha |

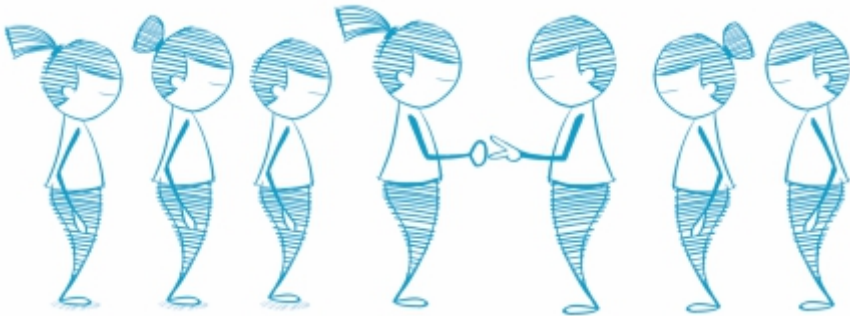
Siúl

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|---------------|---|---|--|
| Cosa | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na cosa ró-ghar dá chéile nó rófhada óna chéile Bíonn na ladhreacha casta isteach nó amach | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an fad truslóige ar neamhréir | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na ladhreacha ag féachaint chun cinn agus bíonn fad na truslóige ar comhréir |
| Géaga | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na géaga ag luascadh an iomarca agus bíonn siad sínte amach ón gcorp chun cuidiú le cothromaíocht | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na géaga ag luascadh in aghaidh na gcos ach bíonn siad cineál righin | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na géaga ag luascadh go nádúrtha ag teacht leis an gcos ar an taobh eile |
| Gníomh | <ul style="list-style-type: none"> Gníomh siúil preabach nó míchothrom | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an patrún siúil níos cothroime | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an gníomh siúil mín agus cothrom |
| Ceann | <ul style="list-style-type: none"> An ceann rófhada chun tosaigh | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an staidiúir fós mícheart, agus an ceann ag titim chun tosaigh agus ní bhíonn an corp díreach | <ul style="list-style-type: none"> Is léir go bhfuil dea-staidiúir ann leis an gceann thuas agus an corp díreach |



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tugtar comhartha agus tosaíonn na daltaí ag siúl laistigh den limistéar imeartha. Ba cheart na daltaí go léir a spreagadh chun siúl i dtreo randamach. Nuair a chastar dalta eile orthu díreach amach rompu stadann siad agus imríonn siad cloch, páipéar, siosúr leis an dalta eile. Bíonn an buaiteoir ina cheannaire agus anois leanann an dalta a chaill an ceannaire úr. Athdhéantar an próiseas idir na ceannairí, iad ag stad chun cloch, páipéar, siosúr a imirt. Pé duine de na ceannairí a chailleann, caithfidh an grúpa sin ar fad dul ar gcúl an ghrúpa a bhuaigh. Leantar leis an bpróiseas seo go mbíonn an rang ar fad ag leanúint dalta nó ceannaire amháin.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun bogadh thart timpeall an limistéir, e.g. truslógacht nó sleaschéim.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Abair leis na daltaí gan a bheith ag bualadh faoina chéile ná ag brú, ach patrún gluaiseachta an dalta tosaigh a thabhairt faoi deara.



- I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag siúl in áit phlódaíthe.



- comhartha • siúl • bealaí éagsúla • aghaidh ar aghaidh • carraig • páipéar • siosúr • ceannaire



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuirtear na daltaí i líne shingil, duine ar dhuine, a n-aghaidh sa treo céanna. Cuir ceann scríbe sa limistéar imeartha do shiúl na heilifinte. Glacann daltaí cruth eilifinte lena lámh dheas mar an trunc os comhair a gcoirp amach agus an lámh chlé idir a gcosa mar an t-eireaball. Iarr ar na daltaí greim a bhreith ar eireaball na heilifinte os a gcomhair amach lena dtrunc chun aon líne leanúnach amháin a chruthú. Bogann an grúpa ar aghaidh ansin mar líne eilifintí.



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí ionramháil timpeall ar bhaic agus an líne eilifintí a fhiaradh agus iad ag gluaiseacht.
- Déan cleachtadh i ngrúpaí beaga, ansin cuir na heilifintí le chéile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Spreag na daltaí chun oibriú le chéile mar ghrúpa.
- Spreag na daltaí chun faire ar an dalta chun tosaigh orthu mar threoraí.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltai cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltai aonair agus iad ag déanamh a ghnímh siúil le linn na gníomhaíochta.



- Tarraing pictiúr de ghníomhaíocht an tSiúil Eilifinte i do dhialann chorpóideachais.



- dalta i ndiaidh an dalta eile • ceann scríbe • bolb • crom síos • breith ar • rúitíní • deas • clé



LÚTHCHLEASAÍOCHT



DAMHSA



GLEACAÍOCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LÁMHÚIL AGUS
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EAGRAÍOCHTA

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.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an treo, e.g. siúl ar chosán cam.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil nó sleaschéimeanna.
- Athraigh airde nó leibhéal an tsiúil (ar na barraicíní nó cromtha agus an ceann san aer).

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte agus línte soiléire teorann air



- Ná bíodh aon teagmháil ná glámadh ann agus bíodh spás sábháilte ann ón dalta i dtosach.
- Déan deimhin de go gcoinníonn na daltaí a gceann in airde sa chaoi is nach mbuaileann siad faoi dhaltaí eile.



- Imir an cluiche seo sa chlóis le do chairde.



- i mbeirteanna • reathaí ceann riain • an mhall • go méanach • go tapa • seans do gach páiste



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí agus iad ag taisteal chuig áit eile sa scoil, siúl i líne shingil agus liathróid ag an dalta chun tosaigh. Pasálann an ceannaire chuig an dalta taobh thiar tríd an liathróid a phasáil os cionn a chinn. Pasálfaidh an chéad dalta eile an liathróid faoina chosa chuig an dalta taobh thiar de. Leantar leis an bpatrún seo os cionn is faoi go dtí go mbíonn an liathróid ag an deireadh. Caithfidh an dalta ag an deireadh siúl go tapa an tslí ar fad go dtí tosach na líne chun an ghníomhaíocht a chur ar siúl arís.

Cuimhnigh, bíonn an chuid eile den ghrúpa ag siúl i gcónaí, agus mar sin bíonn ar an dalta ar gcúl gluaiseacht go tapa.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an chaoi a bpassáiltear an liathróid siar chuig an duine tríd an gcorp a chasadh ar dheis nó ar chlé.

Trealamh a theastaíonn
Liathróid



- Déan cinnte go mbíonn conair na ndaltaí saor ó bhaic.
- Spreag na daltaí chun an focal 'os cionn' nó 'faoi' a scairteadh amach agus iad ag pasáil na liathróide sa chaoi is go mbíonn fhios ag an gcéad dalta eile cén beart is ceart a dhéanamh.
- Déan cinnte go mbíonn a fhios ag na daltaí i gcónaí cá háit a bhfuil an liathróid. Déan cinnte i gcónaí go mbíonn dóthain spáis ag na daltaí ar gcúl chun siúl thar na daltaí eile.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh siúil le linn na gníomhaíochta.



- Scríobh síos i do dhialann chorpoideachais gníomhaíocht shultmhar, shábháilte a d'fhéadfaimis a chur i gcrích mar rang chun gluaiseacht ó áit amháin sa scoil go dtí áit eile.



- áit eile • dalta i ndiaidh an dalta eile • liathróid a chuir siar • thar do cheann • idir do chosa • ceannaire • dalta ar chúl • siúl



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Áirítear le roinnt moltaí:

- Má chastar múinteoir ort, déan cúig sheac léimní.
- Má fheiceann tú éan sa spéir, cas i gciorcail agus ar aghaidh leat ansin.
- Tosaigh ag scipeáil má fheiceann tú bláth.
- Má fheiceann tú carr dubh, sín do lámha chuig an spéir, cuir do lámha ar do bharraicíní agus ar aghaidh leat ansin.
- Má fheiceann tú veain bhán, buail bosa in airde le duine éigin in aice leat.



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí na dúshlán seo a chur i gcrích i mbeirteanna. Is féidir leo oibriú le chéile chun rudaí áirithe a thabhairt faoi deara, nó is féidir dúshlán eile a shocrú a mbeidh obair le páirtí ag baint leo.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Iarr ar na daltaí rialacha nua a chumadh sa chaoi is go mbeidh seilbh acu ar an ngníomhaíocht.
- Déan cinnte go mbíonn a fhios ag na daltaí go léir gur cheart fanacht gar don ghrúpa.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair siúil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh siúil le linn an gníomhaíochta.



- Imir an cluiche seo sa bhaile. Déan gníomhartha den saghas céanna de réir leideanna eile, e.g. nuair a fheicfidh tú duine den teaghlach, déan cúig réaltléim, agus nuair a chloisfidh tú fón ag bualadh, siúil trí chéim chun cinn, etc.



- ag siúl • ceann scríbe • rialacha • comhartha stop • éan sa spéir • scipeáil • carr • veain

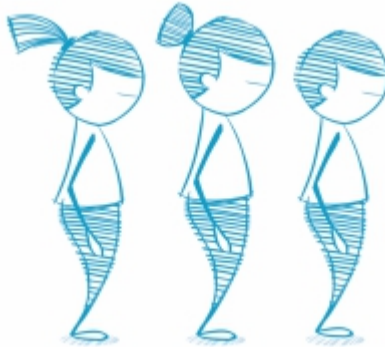


Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de thriúr thart faoin limistéar imeartha. Cuirtear na daltaí i líne shingil, duine ar dhuine, a n-aghaidh sa treo céanna. Seo a leanas trí cinn de na horduithe sa ghníomhaíocht:

- Malartaigh - Malartaíonn an dalta i gceannas agus an dalta ar gcúl ionaid.
- Athraigh - Iompaíonn an grúpa ar fad thart agus téann siad sa treo eile.
- Cas - Téann an dalta i gceannas ar gcúl agus is é an dalta sa lár a bhíonn ina cheannaire ansin.

Chun tús a chur leis an ngníomhaíocht máirseálann gach aon ghrúpa ar an spota agus déanann siad iarracht na horduithe a scairteann an múinteoir a chur i gcrích.



Éagsúlachtaí

- Ó bheith ag máirseáil ar an spota téigh ar aghaidh go dtí siúl, rith nó truslógacht.
- Lig don dalta i lár gach líne na horduithe a thabhairt.
- Iarr ar ghrúpaí iomaíocht a dhéanamh lena chéile féachaint cé is túsce a chríochnóidh sraith orduithe.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Abair leis na daltaí gan daltaí eile a chur ar seachrán.



- Imir an cluiche seo sa chlós le do chairde.



- grúpaí de thriúr • dalta i ndiaidh an dalta eile • aistrigh • athraigh • rothlaigh • ag mairseáil • treoracha an mhúinteora

RITH

Running

Tá an rith cosúil leis an siúl ach amháin go mbíonn céim eiltle ann – is é sin go mbíonn an dá chos ardaithe den talamh ag an am céanna. Baintear móiminteam amach nuair a chruthaíonn an chos chúil fórsa agus í ag brú aníos ón talamh. Dá mhéad an fórsa a chruthaítear agus a chuirtear i bhfeidhm i dtreo áirithe is ea is tapúla a bheidh an rith. Áirítear leis an scil a bhaineann le rith bogshodar, cor i leataobh, agus seachaint. Is ríthábhachtach go mbeadh duine in ann rith le go mbeadh sé in ann tabhairt faoi mhórán gníomhaíochtaí gnáthshaoil agus spóirt. Is cuma más ráibeáil i rás, rith i gcomhair pléisiúir, rith i ndiaidh liathróid peile nó ag iarraidh breith ar fhéileacán atá i gceist, tá sé riachtanach go mbeadh deis ag gach duine teicníc inniúil reatha a fhorbairt.



Rudaí le cur san áireamh

Nuair atá na daltaí ag cleachtadh reatha, cinntigh go ndéantar na gníomhaíochtaí i limistéar imeartha oscailte. Má tá úsáid á baint as limistéar dúnta, déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na daltaí agus go bhfuil limistéar sábháilteachta sách mór ag an mbun le go mbeidh deis ag na daltaí moilliú agus stopadh.



Rith, céim eiltle, móiminteam, brú coise, sábháilteacht, géaga L-chruthacha, luas a ghéarú, glúin a ardú, fad truslóige



Running, flight phase, momentum, leg drive, safety, L-shaped arms, accelerating, high knee lift, stride length

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe

Exploring Stage



Ar an gcéim seo, baineann na daltaí taitneamh as luasanna éagsúla reatha a fhiosrú, a bheith ag rith i dtreonna éagsúla agus ar leibhéil éagsúla. Saintréithe den rith ag an gcéim fiosraithe:

- ní ardaítear an ghlúin agus ní shíntear na cosa siar mórán
- tá luascadh na ngéag fiáin agus amach ón gcorp, agus níl 90 céim á choinneáil ag an uillinn
- ní léir go bhfuil aon chéim eitilte ann
- ní bhíonn an ceann socair.

An Chéim Forbartha

Developing stage



Ar an gcéim seo, déanann na daltaí cleachtadh ar rith go héifeachtúil ag luasanna éagsúla i dtreonna éagsúla. Cuirtear an scil seo i bhfeidhm i gcluichí agus i ngníomhaíochtaí beaga. Saintréithe den rith ag an gcéim forbartha:

- bíonn an ghlúin crochta níos airde ach ní bhíonn sí comhthreomhar fós féin
Bíonn an chos chúil sínte chun brú aníos ón talamh le go mbeidh móiminteam níos mó ann
- méadaíonn luascadh na ngéag, bíonn siad níos gaire den chorp agus ag teacht níos fearr le gluaiseacht na gcos
- tá céim eitilte theoranta le sonrú.

An Chéim Mháistreachta

Mastering stage



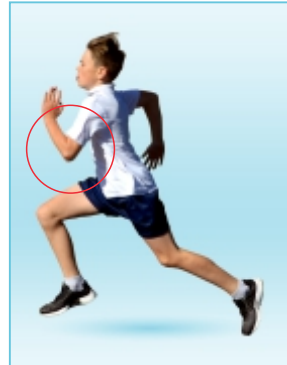
Ar an gcéim seo, bíonn na daltaí ag rith agus teicníc éifeachtúil in úsáid acu. Is féidir leo an scil a chur chun feidhme i gcomhthéacsanna éagsúla, amhail a bheith ag rith ar feadh píosa fada ama, a bheith ag ráibeáil, gníomhaíochtaí coir i leataobh seachanta agus an scil a úsáid go nádúrtha i gcomhthéacs spóirt. Saintréithe den rith ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn truslóga fada, an rithim chéanna ag na géaga agus na cosa agus bíonn an ceann socair
- is léir go bhfuil an ghlúin crochta go hard agus go síntear an chos siar
- bíonn céim eitilte le sonrú go soiléir
- tuirlingíonn na cosa feadh cosán caol.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR REATHA



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



Uillinneacha lúbtha ag 90 céim



Stiúir na géaga siar agus aniar go bríomhar in aghaidh na gcos. Cinntigh go bhfanann na géaga cóngarach don chorp, go bhfanann an huillinneacha 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.

POINTÍ TEAGAISC I GCOMHAIR REATHA



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



Tagann an brú aníos ó úll na coise agus tuirlingítear 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 claonadh chun tosaigh beagán nuair a bhítear ag dul níos tapúla agus ba chóir claonadh ar gcúl beagán nuair a bhítear ag moilliú



Scil na reatha a thabhairt isteach

| Triailigí rith... | Ceistiú éifeachtach |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ag seasamh go hard amhail sioráf gan na glúine a lúbadh | <i>cén seasamh is ceart a dhéanamh?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • íseal mar shíog agus cromtha síos | |
| <ul style="list-style-type: none"> • gan na géaga a bhogadh | <i>Déanaigí iarracht cruth L a dhéanamh leis na géaga - an féidir é a dhéanamh?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • ag féachaint ar an spéir/ar an talamh | <i>Cá háit ar chóir féachaint?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • ar na ladhracha/ar spadchos | <i>Cén chaoi ar chóir tuirlingt/tosú ag rith?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • chun tosaigh/ar gcúl | <i>Féachaigí thar ghualainn agus sibh ag rith ar gcúl</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • chomh tapa agus is féidir ar an spota | <i>Cad a dhéanann na géaga agus na glúine?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • ar chonair éagsúil do gach duine eile | |
| <ul style="list-style-type: none"> • don tréimhse is faide is féidir | <i>Cad a tharlaíonn don teicníc - nuair a éiríonn sibh tuirseach nó nuair a théann sibh san iomaíocht?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • a thapúla agus is féidir | |
| <ul style="list-style-type: none"> • os comhair/taobh thiar de pháirtí | |
| <ul style="list-style-type: none"> • i ngreim láimhe ar dhuine | |
| <ul style="list-style-type: none"> • agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|--|
| Súile ag féachaint síos nó ceann ag bogadh ó thaobh go taobh | Ceann suas, féach chun tosaigh, gan an ceann ag titim ó thaobh go taobh |
| Casadh iomarcach na cabhlach | Déan cinnte go bhfuil do chliabhrach chun tosaigh, ag briseadh théip an chinn scríbe |
| Géaga ag luascadh go fiáin amach ón gcorp nó trasna an choirp | Coimeád cruth L ar na géaga, gar do do chorp, pumpáil siar agus aniar |
| Gan an ghlúin a ardú go leor agus coiscéim ghiorraithe mar gheall air sin | Mol coiscéimeanna níos faide 'glúin suas, sín do chos amach, síos' |
| Ag claonadh rómhór chun tosaigh agus é ag rith | Rith go hard, ceann suas, cliabhrach amach |
| Bíonn na súile ag féachaint ar an talamh nó na cosa | Ceann in airde, an dá shúil ag féachaint díreach ar aghaidh |
| An iomarca spáis idir na cosa agus ar spadchos | Rith ar chosán cúng, lean líne shamhaltach |

Rith

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|---------------|---|--|---|
| Cosa | <ul style="list-style-type: none"> Ní ardaítear an ghlúin agus ní shíntear na cosa siar mórán | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ghlúin crochta níos airde ach níl sí comhthreomhar fós féin Bíonn an chos chúil sínte chun brú aníos ón talamh le go mbeidh móiminteam níos mó ann | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn truslóg mhaith ann Is léir go bhfuil an ghlúin crochta go hard agus go síntear an chos siar Tuirlingíonn na cosa feadh cosán caol |
| Géaga | <ul style="list-style-type: none"> Tá luascadh na ngéag fiáin agus amach ón gcorp, agus níl 90 céim á choinneáil ag an uillinn | <ul style="list-style-type: none"> Méadaíonn luascadh na ngéag, bíonn siad níos gaire den chorp agus ag teacht níos fearr le gluaiseacht na gcos | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an rithim chéanna ag na géaga agus na cosa |
| Eitilt | <ul style="list-style-type: none"> Ní léir go bhfuil aon chéim eitilte ann | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn céim eitilte theoranta le sonrú | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn céim eitilte le sonrú go soiléir |
| Ceann | <ul style="list-style-type: none"> Ní bhíonn an ceann socair | | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ceann socair |



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear agus tabhair fonsa do gach grúpa. Iarr ar na grúpaí a bhfonsaí a leagan timpeall imeall an limistéir mhóir imeartha lasmuigh, ar comhfhad ó phointe lárnach. Cuir an oiread píosaí de threalamh corpoideachais agus is féidir leat, idir beag agus éadrom, i lár an limistéir imeartha (sailéad torthaí). Tar éis comhartha a fháil, ritheann dalta amháin as gach grúpa a fhad leis an sailéad torthaí, piocann sé toradh amháin suas, agus iompraíonn sé é ar ais chuig a fhonsa. Déantar é sin arís is arís eile go dtí go mbaillítear na torthaí uile. Bíonn an bua ag an ngrúpa ag a bhfuil an líon is mó torthaí ina bhfonsa.



Éagsúlachtaí

- Más mian leat cur leis an ngníomhaíocht, lig do na daltaí torthaí a ghoid ó fhonsaí a chéile ar feadh tréimhse áirithe. Stad den ghníomhaíocht agus déan comhaireamh ar líon na dtorthaí atá i ngach fonsa.
- Bain úsáid as cóin chun cearnóg mhór a chruthú thart timpeall ar gach fonsa mar zón faoi chosc. Ní mór do na daltaí na torthaí a chaitheamh isteach san fhonsa agus iad taobh amuigh den cearnóg. Mar gheall air sin, bítear ag díriú ar chruinneas an chaitheimh.
- Ní mór do dhaltaí léim thar thrí pháosa toraidh sular féidir leo ceann a phiocadh den talamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin, liathróidí cúir, fonsaí, cóin



- Déan cinnte de go bhfuil tréan spáis ann chun pónaireáin a chaitheamh agus a phiocadh suas ionas nach mbaillfidh na daltaí in éadan a chéile an oiread sin.
- Imir an ghníomhaíocht droim ar ais ionas nach mbeidh an méid céanna réitigh i gceist i ndiaidh na gníomhaíochta - bíonn an bua ag an gcéad ghrúpa a n-éiríonn leo a gcuid torthaí uile a chur ar ais sa sailéad.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag rith sa ghníomhaíocht.



- Imir cluiche ina bhfuil rith i gceist gach lá an tseachtain seo sa chlós.



- fonsaí • ciseán torthaí • thit na torthaí amach • torthaí a phiocadh suas • glaoigh amach ainm an toraidh • ag obair le chéile



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Bain úsáid as cóin chun limistéar mór imeartha cearnógach lasmuigh a leagan amach. Cuir dalta as gach grúpa i ngach cúinne. Ba chóir go mbeadh beirt daltaí sa chéad chúinne. Tar éis comhartha a fháil, téann dalta amháin as gach grúpa sa chéad chúinne ag bogshodar go mall go dtí an chéad chúinne eile, cuireann sé a leaist ar a chomhimeoireoir agus fanann sé sa chúinne sin. A luaithe a chuirtear leaist air, téann an dalta sin ag bogshodar chuig an gcéad chúinne eile agus mar sin de. Leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh go dtí go gcuireann an cúigiú dalta a leaist ar an gcéad dalta; tosaíonn an dalta sin an chéad bhabhta eile trí bhogshodar níos tapa a dhéanamh. Éiríonn na daltaí níos tapa de réir a chéile le gach babhta nua - déanann siad bogshodar mall ar dtús, déanann siad bogshodar níos tapa ina dhiaidh sin, agus leanann siad orthu dtí go mbíonn siad ag rith agus ag ráibeáil.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil, truslógacht, nó sleaschéimeanna.
- Más mian leat gníomhaíocht fuaraithe a dhéanamh den ghníomhaíocht seo, déan droim ar ais í ionas go mbítear ag rith sa chéad chuaird agus go mbítear ag siúl sa chuaird deiridh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin



- Cuir i gcumhne do na daltaí gluaiseacht go sábháilte agus gan bualadh in éadan a chéile sna cúinní.
- Féadfaidh na daltaí gníomhaíochtaí a dhéanamh nuair a bhíonn siad ag fanacht lena seal, e.g. rith ar an láthair, a nguailní, a gcromáin agus a rúitíní a chasadh nó cleachtaí sínte boga a dhéanamh.



- I do dhialann chorpóideachais, liostaigh trí chúis a bhfuil sé tábhachtach go dtéitear suas sula ndéantar gníomhaíocht.



cóin • cearnóg • coirnéal • ag siúl • luas níos tapúla • bogshodar • rith



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Leag túsphointe amach do gach grúpa le cóin. Cuir fonsa in aice le gach cón. Scaip nó cuir Seoda na Banríona i bhfolach timpeall an chlóis súgartha. Déan cinnte de go bhfuil níos mó seod ná daltaí ann. Tar éis comhartha a fháil, ritheann an chéad dalta i ngach grúpa amach sa limistéar imeartha agus déanann siad a ndícheall seoid a aimsiú a luaithe agus is féidir. Ní féidir leis na daltaí ach seoid amháin a thabhairt ar ais leo ag aon am amháin. Tar éis dóibh seoid a aimsiú, cuireann siad i bhfonsa a ngrúpa í. Déanann an chéad dalta eile sa ghrúpa an rud céanna. Tar éis tréimhse áirithe, déan amach cén grúpa a bhailigh an líon ba mhó seod.



Éagsúlachtaí

- Socraigh teorainn ama. Déan an ghníomhaíocht arís lena fháil amach an féidir leis an ngrúpa a gcuriarracht a shárú - an féidir leo a bheith níos tapa ag bailiú na seod?
- Sann seoid dhaite ar leith do gach grúpa.
- Déan ceithre nó cúig ghrúpa de na daltaí mura bhfuil ach méid áirithe spáis sa limistéar imeartha. Ná tabhair cead ach do dhalta amháin as gach grúpa a bheith ag rith ag aon am amháin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, fonsaí, rísheoda - rudaí beaga lonracha nach bhfuil luachmhar (bheadh marla faoi chlúdach scragall cistine i gceart, iarr ar na daltaí cuidiú leat iad a dhéanamh), ciseáin bheaga



- Cuir i gcuimhne do na daltaí gluaiseacht go sábháilte agus gan bualadh in éadan a chéile. Bí cinnte go mbíonn a gceann in airde agus go mbíonn siad ag amharc chun tosaigh nuair a bhíonn siad ag rith.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag rith sa ghníomhaíocht.



- Iarr ar dhuine fásta cuidiú leat na seoda a dhéanamh agus déan an ghníomhaíocht chéanna seo sa bhaile.

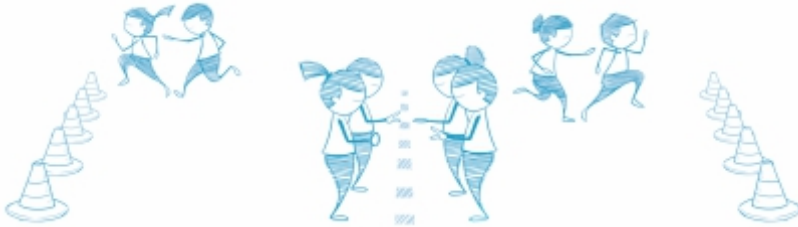


- seoda an bhanríon • seoda a aimsiú • ceann amháin ag an am • sa chiseán • ag an am céanna



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna - bí cinnte go bhfuil siad ina seasamh méadar amháin óna chéile agus go bhfuil siad ar aghaidh a chéile. Seasann gach beirt feadh lírlíne agus leagtar líne shábhála fiche méadar taobh thiar den dá shraith daltaí. Imríonn gach beirt carraig-páipéar-siosúr. Is ionann carraig agus dorn dúnta, is ionann páipéar agus lámh sínte agus, maidir leis an siosúr, bíonn an chuma ar an gcorr mhéar agus ar an méar láir go bhfuil siad ar tí rud éigin a ghearradh. Clúdaíonn an páipéar an charraig, briseann an charraig an siosúr agus gearrann an siosúr an páipéar. Chun buaiteoir a dhéanamh amach, comhaireann na daltaí go dtí a trí agus déanann siad carraig, páipéar nó siosúr lena lámh. Ina dhiaidh sin, cuireann an dalta a bhuann an ruaig ar an dalta eile i dtreo a líne shábhála; déanann sé iarracht a leaist a chur air sula mbaineann sé sábháilteacht amach. Cuir na daltaí ina seasamh sa líne arís agus déan an ghníomhaíocht athuair.



Éagsúlachtaí

- Bain triail as gluaiseachtaí an choirp iomláin le haghaidh an chluiche carraige-páipéar-siosúir. Bíonn tú cromtha síos le haghaidh na carraige. Bíonn tú i do sheasamh agus bíonn do ghéaga láimhe sínte aníos le haghaidh an pháipéir. Bíonn do ghéaga láimhe sínte amach ó na taobhanna le haghaidh an tsiosúir.
- Bíonn tú i do shuí ar an urlár ar dtús.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht, e.g. scipeáil, truslógacht.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, marcóirí spota



- Ar mhaithe le sábháilteacht, déan cinnte de go ritheann na daltaí i líne dhíreach i dtreo na líne shábhála.
- Cinntigh nach bhfuil guaiseacha ar bith ar an talamh agus leag na línte sábhála cúig mhéadar ar a laghad ó bhallaí nó ó theorainneacha le go mbeidh tréan spáis le moilliú.



- Imir an cluiche seo sa chlós.



carraig • páipéar • siosúr • cluiche tóraíochta • líne sábháilteachta • pointe



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí suí nó cromadh anuas i gciorcail mór. Sann uimhir do na daltaí ó uimhir a haon go huimhir a sé timpeall an chiorcail. Tosaigh ag uimhir a haon arís leis an seachtú dalta. Cuir pónaireán amháin i lár an chiorcail. Nuair a ghlaonn an múinteoir uimhir amach, seasann gach dalta ag a bhfuil an uimhir sin suas agus ritheann siad ar deiseal timpeall an chiorcail. Nuair a bhaineann siad a dtúsphointe amach, caithfidh siad rith tríd an mbearna isteach sa chiorcal agus iarracht a dhéanamh an pónaireán a phiocadh suas.



Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina ngrúpaí de dháréag agus sann uimhir dóibh ó uimhir a haon go huimhir a ceathair. Déanann an duine a bhaineann an babhta roimhe seo an uimhir don chéad bhabhta eile a ghlaoch amach ar mhaithe leis an ngníomhaíocht a choinneáil ag dul.
- Ná bac leis an bpónaireán d'fhonn cuid den iomaíochas a bhaint den ghníomhaíocht.
- Cuir lear mór pónaireán i lár an chiorcail. Nuair a fhaigheann dalta pónaireán, tugann sé leis é go dtí a áitse. Bíonn an bua ag an ngrúpa ag a bhfuil an líon is mó pónaireán ag an deireadh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin



- Cuir i gcuimhne do na daltaí gluaiseacht go sábháilte agus gan bualadh in éadan a chéile. Bí cinnte go mbíonn a gceann in airde agus go mbíonn siad ag amharc chun tosaigh nuair a bhíonn siad ag rith.
- Cuir cothromú san áireamh. Tig le daltaí a bheith i mbun cothromaíochtaí éagsúla fad a bhíonn siad ag fanacht lena seal.



- Faigh amach cé mhéad soicind a thógann sé ort rith timpeall do thí ar an taobh amuigh. Iarr ar dhuine den teaghlach am a chur ort.

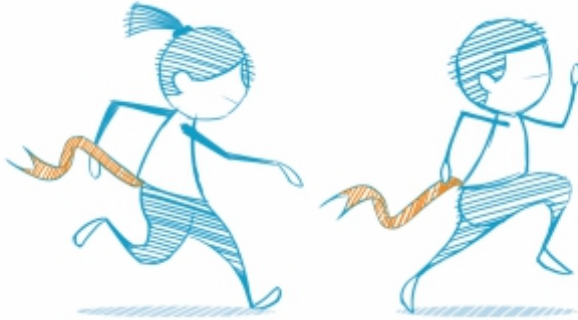


suite i gciorcail • uimhir • málaí pónairí • deiseal



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair eireaball (ribín) do gach dalta agus iarr orthu é a shá isteach i mbanda leaisteach a mbrístí ag an gcromán. Tar éis comhartha a fháil, téann na daltaí sa tóir ar a chéile agus déanann siad iarracht greim a fháil ar eireabaill a chéile. Ní bhíonn deireadh le dalta sa ghníomhaíocht má chailleann sé a eireaball siocair gur féidir leis iarracht a dhéanamh greim a fháil ar eireaball daltaí eile (má bhíonn eireaball fós orthu). Má fhaigheann dalta greim ar eireaball, tig leis é a shá isteach ina bhrístí mar eireaball breise. Stad den ghníomhaíocht tar éis am áirithe agus comhair líon na n-eireaball a bhailigh na daltaí.



Éagsúlachtaí

- Déan dhá ghrúpa de na daltaí agus cuir i gcoinne a chéile iad. Bíonn an bua ag an ngrúpa ag a bhfuil an líon is mó eireaball ag deireadh na gníomhaíochta.
- Athraigh méid an limistéir imeartha; beidh an ghníomhaíocht níos deacra má bhíonn níos lú spáis ann.
- Agus úsáid á baint as dhá ghrúpa, tomhais cén fad a thógann sé ar ghrúpa amháin eireabaill uile an ghrúpa eile a bhailiú.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, ribíní



- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag rith sa ghníomhaíocht.



- Tarraing pictiúr den ghníomhaíocht seo i do dhialann chorpoideachais. Liostaigh trí rud is maith leat faoin gcluiche seo.



- ribín • eireaball • rith timpeall • breith ar na heireabaill • eireaball breise • síneadh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha ar leith amach le cóin. Iarr ar cheathrar daltaí a leaist a chur ar na daltaí eile agus iarr orthu bibe a chaitheamh. Bí cinnte nach bhfuil bibe den dath céanna á chaitheamh acu. Aimsíonn na daltaí eile spás sa limistéar imeartha agus déanann siad a ndícheall éalú ón gceathrar daltaí atá ag iarraidh a leaist a chur orthu. Nuair a chuirtear leaist ar dhalta, cuireann sé bibe air féin (nó sánn sé bibe isteach ina bhrístí) atá ar aon dath le bibe an dalta a chuir leaist air. Cuidíonn sé lena ghrúpa a leaist a chur ar an oiread daltaí saora agus is féidir ina dhiaidh sin. Bíonn an bua ag an ngrúpa ag a bhfuil an líon is mó ball ag deireadh na gníomhaíochta.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir.
- Iarr ar dhaltaí breith ar lámha an dalta a chuireann a leaist orthu.
- In áit bibe a chaitheamh, d'fhéadfaí cúinne den limistéar a thabhairt do gach dalta a chuireann a leaist ar na daltaí eile; má bheirtear ar dhalta, caithfidh sé dul go cúinne an dalta a chuir leaist air. Bíonn an bua ag an dalta ag a bhfuil an líon is mó daltaí ina chúinne.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí



- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair reatha sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicnic cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag rith sa ghníomhaíocht.
- Bí cinnte go guireann daltaí a leaist ar chabhail na ndaltaí eile go sábháilte le lámha boga. Ina theannta sin, déan cinnte de nach bhfaigheann nó nach gcoinníonn siad greim orthu.



- Déan na pointí teagaisc a bhaineann leis an rith a d'fhoghlaim tú inniu a mhúineadh do dhuine den teaghlach nó do chara.



ceathrar tóraithe • saor • bibeanna • rith i ndiaidh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag cearnóg amach i lár an limistéir imeartha le cóin. Déan ceithre ghrúpa de na daltaí. Roghnaigh grúpa amháin mar na gabhálaíthe. Caitheann an grúpa seo bibí. Má ghabhtar daltaí cuirtear sa chearnóg shainithe i lár an limistéir imeartha iad. Ní ligtear amach iad go dtí go dteagmhaíonn na daltaí atá fós saor iad. Caitheadh na gabhálaíthe dul sa tóir ar na daltaí eile ach ní mór dóibh an chearnóg a chosaint freisin. Bíonn deis ag gach grúpa, ar bhonn sealaíochta, dul sa tóir ar dhaltaí eile ar feadh nóiméid agus an oiread daltaí a ghabháil agus is féidir leo. Stopann gach duine ar an toirt nuair a bhíonn an t-am istigh. Comhaireann an múinteoir líon na ndaltaí atá sa chearnóg ar cuireadh leaist orthu. Má éiríonn le grúpa an uile dhalta a ghabháil sula mbíonn an t-am istigh, déantar a n-am a thaifeadh.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil nó sleaschéimeanna.
- D'fhéadfá cobhsaíocht a chur san áireamh ar an mbealach seo - nuair a bheirtear ar dhaltaí agus nuair a chuirtear i gcearnóg an ghabhálaí iad, caitheadh siad cothromaíocht statach a dhéanamh go dtí go ligfear amach iad.
- Déan líon na ndaltaí atá sna grúpaí a mhéadú nó a laghdú d'fhonn cúrsaí deacrachta a athrú. Mar mhalairt air sin, d'fhéadfá dhá ghníomhaíocht a shocrú dá mbeadh dóthain spáis ann.

Trealamh a theastaíonn

Limistéir imeartha oscailte, cóin, bibí



- Déan plé ar na rialacha agus ar chúrsaí sábháilteachta a bhaineann le leaisteanna.
- Tar éis cúpla gníomhaíocht a dhéanamh, tabhair am do na daltaí, agus iad ina ngrúpaí, chun cúrsaí beartaíochta a phlé maidir leis an gcaoi is fearr le hardchumas a bhaint amach sa ghníomhaíocht.



- I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ina bhfuil tú ag rith i rás.



- ceathrar • bibeanna • tóraithe • lámh a leagan ar • nóiméad amháin • comhairigh na daltaí

PREABADH

Hopping

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. Teastaíonn cothromaíocht thar cionn chun an scil a chur i gcrích - tugann an taobh den chorp nach bhfuiltear ag preabadh leis frithchothromaíocht agus fórsa ionas go mbeifear in ann gluaiseacht chun tosaigh agus in airde go leanúnach.



Caitheann an chos a bheith níos láidre i gcomhair preabadh ná i gcomhair léime, toisc nach n-úsáidtear ach cos amháin chun an corp a ardú agus go mbíonn bonn tacaíochta níos lú ann freisin. 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 do 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.

Rudaí le cur san áireamh

Tagann tuirse ar na daltaí go tapa de bharr a bheith ag preabadh. Mar sin, ná caith barraíocht ama i mbun a chleachtadh agus cinntigh go mbíonn gníomhaíochtaí agus scileanna eile á gcleachtadh ag an am céanna. Tugann sé sin neart ama do na daltaí teacht chucu féin.



Ag preabadh, cothromaíocht, fórsa, éirí in airde, luascadh coise, cos tacaíochta, tiomáint ón gcos, cabhail shocair



Hop, balance, force, take off, leg swing, support leg, push off, stable trunk

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as bheith ag baint triail as preabhadh, agus tagann siad ar chineálacha difriúla preabtha agus foghlaimíonn siad faoi cháilíochtaí difriúla preab. Saintréithe den phreabhadh ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an corp díreach
- is beag fad nó airde a chruthaítear leis an bpreab
- cailltear cothromaíocht go héasca agus bítear ag streachailt le níos mó ná preab nó dhó a dhéanamh as a chéile.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, déanann daltaí cleachtadh ar theicníc an phreabtha trí chluichí agus gníomhaíochtaí. Saintréithe den phreabhadh ag an gcéim forbartha:

- síntear beagán chun tosaigh
- bogann na géaga siar is aniar go tréan agus níl baileach an rithim chéanna acu
- lúbann na glúine ar thuirlingt
- níl an chothromaíocht baileach faoi smacht go fóill.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, cuirtear scil an phreabtha i bhfeidhm ar chomhthéacsanna difriúla éagsúla. Saintréithe den phreabhadh ag an gcéim mháistreachta:

- úsáidtear an chos nach bhfuil ag preabhadh chun cabhrú le héirí, ag cur teannadh agus fórsa leis an bpreab
- bíonn na géaga ag teacht le chéile agus an rithim chéanna acu leis an ngníomh preabtha
- síneann an corp chun tosaigh thar an gcos atá ag preabhadh
- bíonn an gníomh preabtha leanúnach agus rithimeach.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR PREAMBH



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



Lúb an chos tacaíochta beagáinín ar thuirlingt agus díriú í ar éirí



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



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



Scil an phreabtha a thabhairt isteach

Triailigí preabadh...

Ceistiú éifeachtach

| | |
|---|---|
| • ar an spota | <i>Cad atá ar bun ag na géaga/cosa/ceann?</i> |
| • chun tosaigh/ar gcúl/ón taobh | <i>Cén chaoi a mothaíonn sé? Féachaigí, bígí sábháilte</i> |
| • agus casaigí thart san aer | <i>Cad a chaithfear a dhéanamh? Cé as a dtagann fórsa?</i> |
| • agus casaigí san aer ag déanamh ceathrú casadh/leathchasadh/casadh iomlán | |
| • chomh ciúin/leis an oiread torainn is féidir | <i>Cad air a gcaithfear smacht a choinneáil chun é sin a dhéanamh?</i> |
| • chomh tapa/chomh mall agus is féidir | |
| • agus tuirlingigí chomh réidh/chomh crua agus is féidir | <i>Cad atá ar bun ag an gcos?</i> |
| • trí huaire ar an gcos dheas/chlé | |
| • chomh hard agus is féidir/chomh híseal agus is féidir/measartha ard | <i>Cé acu is fearr?</i> |
| • gan na géaga a úsáid | <i>Cén úsáid a bhaintear as na géaga? Cén chaoi ar chóir iad a úsáid?</i> |
| • ag úsáid díreach géag amháin | |
| • ag athrú ó chos go cos gach ocht/ceithre/dhá chéim | <i>Cad a tharlaíonn nuair a éiríonn sibh tuirseach?</i> |
| • le páirtithe ag an am céanna | |
| • le buille an cheoil | |
| • ag úsáid teicníc cheart ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainnithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|--|---|
| Lúbann an chos tacaíochta (atá ag preabadh) go trom ar thuirlingt agus díríonn ar éirí | Lúb do rúitín, do ghlún agus do chorróg chun an fórsa a mhaolú ar thuirlingt ionas go mbeidh tú in ann éirí den talamh le breis fórsa |
| Tuirlingítear ar spadchos nó ar sháil na coise | Coinnigh do sháil den talamh. Cuir béim ar an tábhacht atá le tuirlingt 'bhog' ar úll na coise |
| Coinnítear an chos luasctha righin chun tosaigh, ar gcúl nó ar an taobh | Bogann an chos luasctha |
| Ní bhogann na géaga chun cabhrú leis an ngníomh preabtha | Luasc do ghéag in am leis an ngéag eile agus le do chos phreabtha. Níl na géaga righin |
| Luashtar na géaga suas, rud nach gcruthaíonn fórsa | Luasc do ghéaga siar is aniar |
| Bíonn na súile ag féachaint ar an talamh nó na cosa | Ceann suas, féach chun tosaigh |

Preabadh

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|----------------------|--|--|---|
| Cabhail | <ul style="list-style-type: none"> bíonn an corp díreach | <ul style="list-style-type: none"> Síntear beagán chun tosaigh | <ul style="list-style-type: none"> Síneann an corp chun tosaigh thar an gcos atá ag preabadh |
| Géaga | <ul style="list-style-type: none"> is beag gluaiseacht atá ag na géaga | <ul style="list-style-type: none"> Bogann na géaga siar is aniar go tréan agus níl baileach an rithim chéanna acu | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na géaga ag teacht le chéile agus an rithim chéanna acu leis an ngníomh preabtha |
| Cosa | <ul style="list-style-type: none"> Is beag fad nó airde a chruthaítear leis an bpreab | <ul style="list-style-type: none"> Lúbann na glúine ar thuirlingt | <ul style="list-style-type: none"> Úsáidtear an chos nach bhfuil ag preabadh chun cabhrú le héirí, ag cur teannadh agus fórsa leis an bpreab |
| Cothromaíocht | <ul style="list-style-type: none"> Cailítear cothromaíocht go héasca agus bítear | <ul style="list-style-type: none"> Níl an chothromaíocht baileach faoi | <ul style="list-style-type: none"> Tá an gníomh preabtha leanúnach agus rithimeach |



DAMHSA



CLUICHÍ



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar imeartha sainithe a leagan amach agus cuir fonsaí, agus spáis randamacha eatarthu, ar an talamh. Iarr ar dhaltaí bogadh timpeall na háite agus úsáid á baint acu as scil ghluaisluaile a roghnóidh na múinteoirí (d'fhéadfadh sé sin bheith ina ndeis úsáideach athbhreithniú a dhéanamh ar an scil ghluaisluaile dheireanach a d'fhoghlaim siad). Nuair a thugtar comhartha, ní mór do na daltaí truslógacht a dhéanamh isteach agus is amach ón oiread fonsaí agus is féidir go dtí go dtugann an múinteoir comhartha chun stopadh. Coimeádann daltaí cuntas ar líon na bhfonsaí a ndearna siad truslógacht isteach is amach uathu le linn tréimhse áirithe ama.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh líon na bhfonsaí in aghaidh na gníomhaíochta agus méid an limistéir imeartha.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil, sleaschéimeanna, léim, etc.
- Iarr ar na daltaí triail a bhaint as truslógacht isteach i líon áirithe fonsaí agus cothrom a dhéanamh nuair atá an méid sin truslógachta déanta acu, e.g. 'déan truslógacht isteach in ocht bhfonsa difriúil, ansin stop agus déan cothromaíocht ar dhá bhall den chorp'.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí



- **Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha um thruslógacht sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag déanamh truslógachta i rith na gníomhaíochta.**
- Is féidir le truslógacht bheith crua agus mar sin meabhraigh do dhaltaí an chos ar a ndéanann siad truslógacht a athrú agus tabhair neart deiseanna dóibh a scíth a ligean.
- Déan cinnte nach féidir le daltaí truslógacht a dhéanamh isteach san fhonsa céanna níos mó ná uair amháin (nó dhó) i rith na gníomhaíochta.



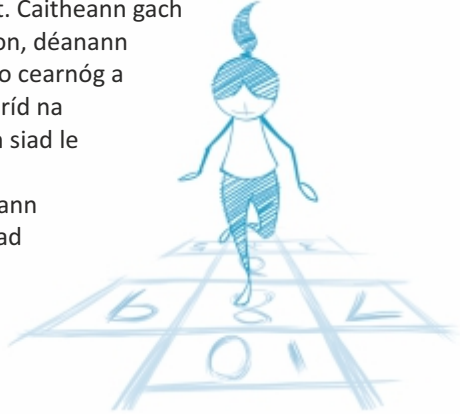
- I do dhialann chorpoideachais, déan suas agus déan pictiúr de ghníomhaíocht ina n-úsáidtear truslógacht agus fonsaí.



- fonsaí • nuair a shéidtear an fheadóg • ag preabadh isteach sna fonsaí • comhairigh an méid fonsaí • teorainn ama

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 n-eangaí, tógann grúpaí sealanna le himirt. Caitheann gach dalta pónaireán isteach i gcearnóg a haon, déanann siad truslógacht thar chearnóg a haon go cearnóg a dó agus déanann siad truslógacht suas tríd na huimhreacha i seicheamh sula léimeann siad le dhá chos ar ‘Baile’. Ansin déanann siad truslógacht síos tríd an seicheamh, piocann siad suas an pónaireán agus déanann siad truslógacht amháin. Déan arís é tríd an bpónaireán a chaitheamh isteach i gcearnóg 2, truslógacht a dhéanamh thar an gcearnóg sin agus mar sin de.



Éagsúlacht

- Áit a bhfuil dhá chearnóg agus uimhreacha orthu taobh le taobh (a dó agus a trí, a cúig agus a sé) léim ó chos amháin go dhá chos agus ansin ó dhá chos go cos amháin.
- Seachas an pónaireán a chaitheamh isteach in ord uimhriúil lig do dhaltaí caitheamh chuig cearnóg ar bith. Nuair a shroicheann daltaí an cearnóg sin cuireann siad inisealacha léi. Lean ar aghaidh ag imirt an chluiche ar feadh tréimhse ama sonraí chun féachaint cé is mó atá in ann a gcuid inisealacha a chur ar na cearnóga.
- Athraigh cruth chúrsa Chleas na Bacóide.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cailc agus pónaireán



- Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha um thruslógacht sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag déanamh truslógachta i rith na gníomhaíochta.



- Tabhair píosa cailce abhaile leat agus iarr ar bhall de do theaghlach an cluiche seo a imirt leat. Taispeáin dóibh conas truslógacht a dhéanamh i gceart.



- cleas na bacóide • triúr nó ceathrar • cailc • greille a tharraingt • mála pónaire • léim thar • cearnóg a haon • cearnóg a dó • ag preabadh



LÚTHCHLEASAÍOCHT



CLUICH



GLEACAÍOCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LASMUIGH AGUS
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EAGTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir sé fhonsa (oileáin) in áiteanna randamacha laistigh de limistéar imeartha sainithe. Roghnaigh ceathrar daltaí chun na bibí a chaitheamh agus bheith ina siorcanna. Ní mór do na siorcanna na hoileáin a chosaint. Déanann na daltaí eile, na daoine a thagann slán, truslógacht lasmuigh den limistéar imeartha. Nuair a thugtar comhartha dóibh, ritheann na daoine a tháinig slán isteach sa limistéar agus déanann siad iarracht oileán a bhaint amach trí sheasamh laistigh d'fhonsa. Déanann na siorcanna iarracht a leaist a chur ar na daoine a tháinig slán sula sroicheann siad oileán. Nuair a chuirtear leaist ar na daoine a tháinig slán cailleann siad seal sa ghníomhaíocht. Fad is atá siad ag fanacht lena gcéad sheal eile, cleachtann daltaí truslógacht timpeall an limistéir imeartha.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht lasmuigh den limistéar.
- Má tá dalta amuigh le haghaidh aon bhabhta amháin, iarr orthu cothromaíocht dá rogha féin a dhéanamh.
- Chun go mbeadh sé níos éasca do na daoine a tháinig slán, athraigh patrún luaile na siorcanna e.g. taobh le taobh amháin.
- Tabhair cead sos do dhaltaí a fhaigheann go bhfuil an ghníomhaíocht deacair nó mar luach saothair d'iompraíocht dhearfach.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí, fonsaí



- **Mol dó na daltaí bheith sábháilte agus iad ag tógáil céimeanna isteach is amach ó na fonsaí. Úsáid marcóirí spota seachas fonsaí ar dhromchlaí sleamhaine.**
- **Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha um thruslógacht sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag déanamh truslógachta i rith na gníomhaíochta.**



- **Smaoinigh faoi ainmhí a bhogann le truslógacht agus ceap gníomhaíocht atá bunaithe ar a chuid luailí agus nósanna saoil. Déan pictiúr den ghníomhaíocht i do dhialann chorpoideachais.**



- **ceathrar • siorcanna • fonsaí • oileáin • marthanóirí • preabadh timpeall • tóraithe**



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Sann dath cártaí do gach ceann de na ceithre choirnéal sa limistéar imeartha: Hairt, Triufanna, Muileataí, Spéireataí. Nuair a thugtar comhartha dóibh, siúlann na páistí agus seasann siad i gceann ar bith de na ceithre chúinne. Nuair atá siad go léir ag seasamh sa chúinne a roghnaigh siad, glaoigh amach go randamach ainm ceann amháin de na dathanna. Ní mór do gach dalta nach bhfuil sa chúinne sin gníomhaíocht a dhéanamh ar nós deich réaltléim nó cúig sheac léimní, etc. Cabhraíonn daltaí sa chúinne sin leis an gcomhaireamh. Nuair a thugtar comhartha dóibh, siúlann na páistí agus seasann siad i gcúinne difriúil agus leantar ar aghaidh leis an ngníomhaíocht. Nuair atá daltaí compordach agus an ghníomhaíocht á déanamh acu, iarr orthu truslógacht seachas siúl a dhéanamh chuig na cúinní gach uair.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil, rith, léim, etc.
- Leag amach bacainní éagsúla idir na cúinní gur féidir leis na daltaí truslógacht a dhéanamh tharstu.
- Sann gníomhaíochtaí difriúla do gach cúinne agus dath, e.g. i gcúinne an Diamaint is í an ghníomhaíocht ná réaltléimeanna, i gcúinne na Hart déantar áladh, i gcúinne na dTriufanna is féidir leis na daltaí féin an ghníomhaíocht a roghnú etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Is féidir le truslógacht bheith crua, agus mar sin d'fhéadfaí scileanna gluaisluaile a athrú nuair a thugtar gach comhartha chun bogadh. Mol do dhaltaí a scíth a ligean má tá tuirse orthu.
- Déan cinnte go mbíonn na daltaí cúramach agus iad ag bogadh idir na cúinní.



- I do dhialann corpoideachais, déan liosta de thrí huairé nuair a d'fhéadfadh go mbeadh ort truslógacht a dhéanamh ó áit amháin go háit eile lasmuigh den cheacht corpoideachais seo (cos ghortaithe, ag cuardach bróige etc).



cártaí imeartha • hart • triuf • muileata • spéireata • sa chúinne • ag preabadh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar nó chúigear agus iarr orthu dul i líne taobh thiar de chón. Cuir trí fhonsa nó mharcóir spota cúig mhéadar amach óna chéile i líne os comhair gach grúpa. Ní mór do dhaltaí truslógacht a dhéanamh chuig an gcéad fhonsa, seasamh ann, é a ardú os a gceann, an fonsa a chur ar ais ar an talamh agus ansin filleadh ar an daoradh. Nuair a thógann siad an dara seal, déanann an dalta an ghníomhaíocht arís ag an gcéad fhonsa, ansin ag an dara fonsa agus filleann siad ar an daoradh, agus mar sin dá dtríú seal, agus iad ag déanamh na gníomhaíochta ag na trí fhonsa go léir sula ndéanann siad truslógacht siar chuig an bpointe tosaigh. Tá an ghníomhaíocht críochnaithe nuair atá an cúrsa críochnaithe ag gach dalta.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaille a úsáidtear le bogadh.
- Déan rás mar chuid den ghníomhaíocht. Tá an bua ag an gcéad ghrúpa a chríochnaíonn an cúrsa.
- Cuir fonsaí leis an ngníomhaíocht nó bain di iad.
- Chun athrú treo a chur isteach, cuir na fonsaí i leagan amach fiarláin.

Trealamh a theastaíonn

fonsaí nó marcóir spota agus cóin



- Déan cinnte go bhfuil na bróga cearta ar dhaltaí mar go mbeidh siad ag bogadh go tapa.
- Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir na grúpaí ionas go mbeidh siad sábháilte.
- Déan cinnte go bhfilléann daltaí ar an daoradh ar thaobh den eangach atá socraithe cheana féin.
- Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha um thruslógacht sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag déanamh truslógachta i rith na gníomhaíochta.



- Tá obair foirne riachtanach agus an ghníomhaíocht seo ar siúl. I do dhialann chorpoideachais, liostaigh trí thréith d'obair foirne mhaith.



- ceathrar nó cúigear • fonsaí os a gcomhair • fonsa a ardú • fonsa a ísliú • rith ar ais • am a thaifead



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear agus tabhair dhá chón do gach grúpa. Cuireann gach grúpa a gcuid cón i líne dhíreach deich méadar óna chéile. Déanann na daltaí líne taobh thiar de chón amháin agus tógann siad sealanna le truslógacht a dhéanamh timpeall an chinn eile. Déanann an chéad dalta truslógacht timpeall an chóin agus siar chuig a ngrúpa. Ansin bailíonn an dalta sin an dara dalta agus greim láimhe acu ar a chéile, déanann siad beirt truslógacht timpeall an chóin agus filleann siad ar an tús. Leantar ar aghaidh leis an bpatrún go dtí go bhfuil an grúpa iomlán ag truslógacht lena chéile. Má bhristear an slabhra agus truslógacht ar siúl tosaíonn an grúpa arís.



Éagsúlachtaí

- Iompaigh an imirt droim ar ais, agus dalta á scaoileadh ón slabhra gach uair.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall na gcón, e.g. scipeáil, léim, etc.
- Leag amach bacainní éagsúla idir an dá chón gur féidir daltaí iad a sheachaint, léim tharstu, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cón



- Tá sábháilteacht tábhachtach agus an ngníomhaíocht seo ar siúl. Déan cinnte go mbogann an grúpa ag luas atá oiriúnach do gach duine agus nach dtarraingítear duine ar bith.
- Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis ann do gach grúpa le gur féidir leo bheith ag bogadh agus go bhfuil dóthain spáis le casadh ag an gcón.
- Is féidir le truslógacht bheith crua, mar sin tabhair am scíthe do dhaltaí go rialta. Tabharfaidh sé sin seans duit teicníc na truslógachta a phlé.



- Níl sé éasca pointí teagaisc go léir na truslógachta a chur i bhfeidhm agus greim láimhe agat ar chéile imeartha. I do dhialann chorpoideachais, déan pictiúr de shuíomh do lámhe agus tú ag truslógacht.



cúigear • dhá chón • an snámhaí • ag preabadh • bailítear • lean ar aghaidh



LÚTHCHLEASAÍOCHT



CLUICHÍ



GLEACAÍOCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LASMHÚIR AGUS
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EAGRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa de na daltaí, sásair agus cruinneacháin. Tabhair cón daite do gach dalta agus iarr orthu spás a aimsiú sa limistéar imeartha. Iarr ar gach dalta a gcón a chur ar an urlár de réir an ainm a tugadh dóibh, e.g. cuireann cruinneacháin a gcón ar an urlár mar is ceart agus cuireann sásair a gcón ar an urlár bunoscionn. Is í aidhm na gníomhaíochta ná cón ghrúpa na fhreasúra a iompú thart ionas go ndéantar cruinneacháin de shásair agus vice versa. Nuair a thugtar comhartha dóibh, tosaíonn daltaí ag truslógacht timpeall an spáis, agus iad ag iompú thart na cón. Tar éis thréimhse ama socraithe, déan comparáid idir líon na sásair agus na gcruinneachán, agus imir an cluiche arís.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil bhunghluaiseachta a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. rith, scipeáil, etc.
- Má tá grúpa amháin chun tosaigh, tabhair isteach cúig shoicind de bhuntáiste don ghrúpa eile.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir imeartha.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cón



- Níl cead ag daltaí cón a fhilleadh ná fillleadh ar an gcón céanna go dtí go bhfuil dhá chón nó níos mó iompaithe thart acu.
- Tabhair comhartha chun an ghníomhaíocht a thosú. Stop tar éis tríchoa soicind chun dul chun cinn na ngrúpaí a sheiceáil agus chun straitéisí éifeachtacha um rath a phlé.
- Measc suas na grúpaí ag amanna rialta má theastaíonn. Déan cinnte gurb eol do dhaltaí gur féidir leo truslógacht a dhéanamh ar cheachtar cos, agus gur fearr dóibh athrú ó chos amháin go cos eile má thagann tuirse orthu.



- Comhair an méid truslógachta nach mór a dhéanamh chun dul ó gheata na scoile go doras na scoile. Déan cleachtadh gach lá ar feadh seachtaine.



- dhá ghrúpa • fochupáin • cruinneacháin • bun os cionn • preabadh • casadh na cón • teorainn ama



DAMHSA



CLUICHI



GLEACAIDHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar nó chúigear. Déan limistéar imeartha dronuilleogach agus cuir bacainní éagsúla mar théada scipeála, liathróidí, cóin, marcóirí spota, etc., in áiteanna randamacha laistigh den spás. Cuir na rudaí gar go leor dá chéile nach mór do dhaltaí truslógacht a dhéanamh tharstu agus timpeall orthu. Ag ceann amháin den limistéar imeartha cuir fonsa ar an urlár mar dhaoradh do gach grúpa. Ag an gceann eile den limistéar imeartha scaip an oiread pónaireán agus is féidir. Is é aidhm na gníomhaíochta ná truslógacht a dhéanamh tríd an spás thar na bacainní agus chuig an taobh eile, pónaireán amháin a phiocadh suas, truslógacht siar a dhéanamh agus an pónaireán a chur i bhfonsa do ghrúpa. Bíonn an bua ag an ngrúpa ag a bhfuil an líon is mó pónaireán ag deireadh na gníomhaíochta.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh líon na mbacainní.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir imeartha.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh, e.g. sleaschéimeanna nó scipeáil.

Trealamh a theastaíonn

Fonsaí, pónaireáin, trealamh le húsáid mar bhacainní



- **Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha um thruslógacht sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag déanamh truslógachta i rith na gníomhaíochta.**

- Is féidir le truslógacht bheith crua agus mar sin tabhair neart deiseanna do dhaltaí a scíth a ligean agus meabhraigh dóibh an chos ar a ndéanann siad truslógacht a athrú.



- Roghnaigh cluiche clóis súgartha ar maith leat a imirt, agus athraigh an modh luaile go truslógacht. Imir an cluiche seo le do chairde sa chlós.



- constaicí • téad scipeála • fonsa sa lár • preabadh • triúr • málaí pónaireí

SCIPEÁIL

Skipping

Is scil ghluaisluaile rithimeach í an scipeáil ina n-aistrítear meáchan ó chos amháin go dtí an chos eile. Bítear i mbun scipeála i mórán cluichí sa chlós súgartha. Tá sí an-tábhachtach le haghaidh coisíochta maithe a bhíonn de dhíth i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt amhail cispheil, rugbaí agus damhsa. Leantar conair le bonn tacaíochta cúng sa scil seo, mar sin bíonn sé tábhachtach na géaga a síneadh amach chun cothromaíocht a choinneáil.



Rudaí le cur san áireamh

Is tábhachtach scil an phreabtha a bheith ag na daltaí sula dtugtar aghaidh ar an scipeáil. Bíonn cumas fórsa a fheidmiú suas trí phreabadh riachtanach chun ligean don chos eile teacht chun tosaigh agus leanúint le gníomhaíocht na scipeála. Ba chóir díriú ar rithim céime/preibe seachas ar fhorbairt an luais nuair a bhítear ag foghlaim na scipeála a chéadair. Cuirfidh sé sin le cothú teicníc inniúla.



aistriú meáchain, rithim céime/preibe, luasc géaga, cothromaíocht a choinneáil, bonn tacaíochta cúng



transfer of weight, step-hop rhythm, swing arms, maintain balance, narrow base of support

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as bealaí éagsúla ar féidir scipeáil a fhiosrú agus bíonn spraoi acu le gluaiseachtaí scipeála éagsúla cosúil le scipeáil chun airde nó fad a bhaint amach nó scipeáil le páirtí. Saintréithe den scipeáil ag an gcéim fiosraithe:

- is léir go bhfuil gníomh céime/preibe ann ach ní go seasta agus is minice gur céim/céim nó preab/preab a bhíonn le feiceáil
- ní bhíonn na géaga ag teacht le chéile, mar sin is féidir leis an scil éirí míchothrom
- níl an scipeáil ag teacht le chéile agus níl aon rithim ag baint léi.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, déanann na daltaí cleachtadh ar scipeáil le rithim, chun céile comhraic a sheachaint agus scipeáil ar feadh ar feadh tréimhse fhada. Saintréithe den scipeáil ag an gcéim forbartha:

- tá an gníomh céime/preibe níos seasmhaí agus gintear dóthain fórsa chun scipeáil a dhéanamh ar feadh tréimhse fhada
- bíonn na géaga ag teacht le chéile agus cabhraíonn sé sin le cothromaíocht
- níl tiomáint na glúine sách ard uaireanta agus tuirlingítear ar spadchos.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, cuireann na daltaí rithimí agus pátrúin éagsúla lena scipeáil agus úsáideann siad an scil go cumasach i réimse gníomhaíochtaí éagsúla. Saintréithe den scipeáil ag an gcéim mháistreachta:

- tá an gníomh céime/preibe mín agus comhordaithe
- úsáidtear na géaga go héifeachtach chun cothromaíochta a choimeád agus iad ag teacht le gníomh na gcos
- tuirlingítear ar na ladhracha

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR SCIPEÁLA



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



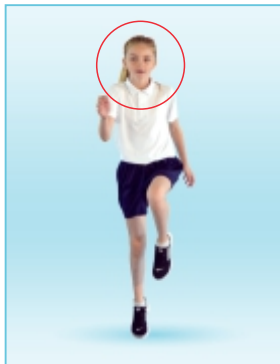
Tuirling ar úll na coise



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



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



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 gcothromaíocht a choinneáil



Scil na scipeála a thabhairt isteach

| Triailigí scipeáil a dhéanamh... | Ceistiú éifeachtach |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ar nós eilifinte | <p><i>An airíonn sé seo ceart? Céard ba chóir dúinn a dhéanamh seachas sin?</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • ar nós cuileoige | |
| <ul style="list-style-type: none"> • chomh beag agus is féidir | <p><i>Cén chaoi a n-airíonn sé seo? Cén suíomh atá níos compordáí don chorp?</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • chomh hard agus is féidir | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ó scipeáil bheag go scipeáil ard | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ar aghaidh/siar/go leataobh | <p><i>Sábháilteacht... bígí cúramach!</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • go mall/go tapa/ag moilliú/ag tapú | <p><i>Cén tionchar a bhíonn ag luas ar theicníc?</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • i líne dhíreach/ar líne chasta/ag déanamh fhíor a hocht | |
| <ul style="list-style-type: none"> • gan na géaga | <p><i>Cén ról a bhíonn ag na géaga?</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • le buille an cheoil | <p><i>cad a tharlaíonn nuair a dhírímid ar bhuille an cheoil?</i></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • in am le páirtí | |
| <ul style="list-style-type: none"> • gan teagmháil a dhéanamh le haon líne/mharcáil atá ar an urlár | |
| <ul style="list-style-type: none"> • fad an halla/an chlóis súgartha agus comhairigí líon na gcoiscéimeanna a thógann sé | |
| <ul style="list-style-type: none"> • agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <p><i>Cuirimis gach rud le chéile!</i></p> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|--|
| Ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa | Ceann suas, féach chun tosaigh, an chabhail socair |
| tuirlingt spadchosach nó ar sháil na gcos | Éirigh in airde agus tuirling ar úll na coise |
| níl an ghluaiseacht rithimeach | abair céim/preab, céim/preab i do cheann agus tú á chleachtadh |
| is beag gluaiseacht a bhíonn ó na géaga chun tacaíocht a thabhairt do na cosa | luasc na géaga go rithimeach i dtreo malartach ghluaiseacht na gcos.... nuair a thagann do ghlúin chun tosaigh, téann do ghéaga siar |

Scipeáil

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



DAMHSA



CLUICHÍ



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair cuireadh do dhaltáí spás a fháil sa limistéar imeartha. Críochnaíonn an múinteoir an abairt ‘Aimsigh Duine Éigin...’ ach leas a bhaint as ceann de na leideanna thíos. Scipeálann na daltaí leo timpeall an spáis chun teacht ar pháirtí a shásaíonn an riachtanas sin.

Leideanna molta:

- A bhfuil an líon is lú deartháireacha agus deirfiúracha aige
- A chónaíonn sa tsráid/bhaile céanna
- A bhfuil bróga den dath céanna orthu
- A bhfuil an chéad litir chéanna ina n-ainm
- Atá sa ghrúpa seomra ranga céanna.

Nuair a aimsíonn na daltaí comhpháirtí, is féidir leo gluaiseacht ar nós ainmhí a chleachtadh ar nós cothromaíocht mar lasairéan, scipeáil ar nós gasaile, gluaiseacht mar mhoncaí, preabadh mar choinín, spágáil ar nós eilifinte, fanacht i staic mar dhealbh, srl. Fágtar na daltaí ina staic ach comhartha a fháil, agus soláthraíonn an múinteoir leid nua. Léimeann na daltaí ar shiúl chun teacht ar chomhpháirtí nua agus an ghníomhaíocht a athdhéanamh.



Éagsúlachtaí

- Tabhair cuireadh do dhaltáí chun fuaimeanna ainmhithe a chur leis, a thagann leis na bearta.
- Athraigh téama na n-ainmhithe, m.sh. zú, feirm, aigéin.
- Tabhair cuireadh do na daltaí grúpa triúir nó níos mó a aimsiú seachas beirt.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Cinnigh go bhfuil an limistéar imeartha saor ó bhacainní agus tabhair spreagadh do dhaltáí chun leas a bhaint as an teicníocht scipeála cheart.
- Cuir sos leis an ngníomhaíocht ag eatraimh chun díriú ar phointí teagaisc don scipeáil sa cheacht féin. Iarr ar dhaltá an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltáí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltáí aonair agus iad ag scipeáil i rith na gníomhaíochta.



- Cleachtaigh an scipeáil timpeall an chlóis.



lorg duine a • scipeáil • deartháireacha • deirfiúracha • sráid • dath céanna • cothromaíocht • lasairéan • gasail • eilifint • dealbh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

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 spáis. D'fhéadfaí a áireamh leis na leideanna cothromaithe: cothromaíocht ar chois amháin, cothromaíocht ar dhá bhall den chorp, cothromaíocht ar bhall mór den chorp, cothromaíocht ar lámh amháin agus ar chois amháin, srl. Déanann na daltaí cothromaíocht éagsúil gach aon uair.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, m.sh. truslógacht, sleaschéimeanna.
- Tabhair isteach saothar le comhpháirtí agus cothromaíochtaí grúpa de réir mar a théann an ghníomhaíocht ar aghaidh.
- Cuir na daltaí ina bpéirí, duine amháin ag scipeáil agus an duine eile ag faire orthu. Tabhair treoirlínte soiléire dóibh chun aiseolas a thabhairt dá chéile faoina dteicníocht scipeála. Soláthraíonn na daltaí faireacháin na moltaí do gach cothromaíocht. Malartaigh ról gach aon uair.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Taiscéal téama i leith gach cothromaíocht, m.sh. ainmhithe, sártaochra srl.
- Cuir sos sa ghníomhaíocht ag eatraimh chun díriú ar phointí teagaisc shonracha dá scipeáil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair agus iad ag scipeáil i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, cruthaigh cluiche nua lena mbaineann an scipeáil. Taispeáin do do chairde conas é a imirt sa chlós.



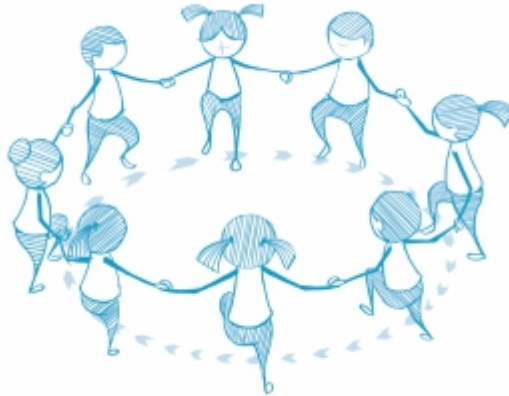
scipeáil • reoigh • cothromaíocht • baill choirp



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí in eagar i ngrúpaí ochtar agus tabhair cuireadh do gach grúpa chun lámha a chur le chéile i gciorcail. Ag coinneáil eagar an chiorcail, tosaíonn gach grúpa ag scipeáil le friotal Ring a Ring a Rosey, ag cloí leis na treoracha a thugtar thíos:

- Ring a ring a rosey - Coinnigh lámha le chéile, scipeáil i gciorcail chun clé.
- A pocketful of posies - Stadann gach duine agus tabhair aghaidh chun an láir.
- Atishoo Atishoo - Lig sraoth faoi dhó.
- We all fall down - Tit síos ar do ghogaidí le 'down'.



Éagsúlachtaí

- D'fhéadfaí an ceol tíre a athrú nó is féidir leis na daltaí píosa ceoil reatha a roghnú chun gluaisne scipeála a fheidhmiú.

Trealamh a theastaíonn

Halla nó dromchla crua mór iata



- Ba chóir go dtabharfaí spreagadh do dhaltaí chun scipeáil in éineacht leis an rím agus scipeáil in éineacht le daoine eile.
- Cuir sos leis an ngníomhaíocht ag eatraimh chun díriú ar phointí teagaisc don scipeáil sa cheacht féin. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair agus iad ag scipeáil i rith na ngníomhaíochta.



- Cleachtaigh an scipeáil sa bhaile le do theaghlach féin. Múin an teicníc cheart dóibh.



ochtar i gciorcail • scipeáil • rithim



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun limistéar imeartha sainithe a shocrú. Tabhair cuireadh do cheathrar daltaí chun a leaist a chur ar na daltaí eile, le bibí nó clibeanna orthu. Caitheann gach dalta fanacht laistigh den limistéar imeartha, agus ní féidir leo gluaiseacht ach amháin le scipeáil. Is éard is aidhm leis an ngníomhaíocht ná go gcuirfeadh an ceathrar daltaí a leaist ar dhalta eile chun iad féin a scaoileadh saor. Nuair a éiríonn le duine a leaist a chur, tugann siad an bibe nó an chlib ar lámh don dalta ar ar chuir siad a leaist, a ghlacann ról an té a chuireann a leaist chucu féin. Leath deich marcóir spota timpeall an limistéir. Is féidir leas a bhaint as na spotaí sin mar chriosanna sábháilte do dhaltaí. Nuair a bhíonn daltaí ina seasamh ar mharcóir spota, ní foláir dóibh cothromaíocht leathchoise a dhéanamh. Má dhéanann an dara cos leo teagmháil leis an talamh ag céim ar bith, ní mór dóibh sábháilteacht an mharcóra spota a fhágáil.



Éagsúlachtaí

- Athraigh líon na ndaltaí in aghaidh na gníomhaíochta (cuir na daltaí in eagar in dá ghrúpa más gá).
- Chun deacracht a mhéadú nó a laghdú, athraigh líon na ndaoine a chuireann a leaist agus méid an limistéir imeartha.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, m.sh. truslógacht nó sleaschéimeanna amháin.

Trealamh a theastaíonn

Cóin, marcóirí spota, bibí nó clibeanna



- Cuir sos sa ghníomhaíocht ag eatraimh chun díriú ar phointí teagaisc shonracha dá scipeáil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair agus iad ag scipeáil i rith na gníomhaíochta.
- Is eochairghné é cumas an mhúinteora chun leibhéal taitneamhachta agus éifeachtachta de ghníomhaíocht a léamh chun bheith rathúil le teagasc an chorpoideachais. Athraigh méid na ndaoine a chuireann a leaist nó athraigh na rialacha go rialta chun an chuid is mó a fháil ón ngníomhaíocht a bhíonn ar siúl.



- Cleachtaigh an scipeáil idir geata na scoile agus doras na scoile gach lá an tseachtain seo.



- cóin • ceathrar • bibeanna • scipeáil • a scaoileadh saor • tóraí • zón sábháilte • cothromaíocht



DAMHSA



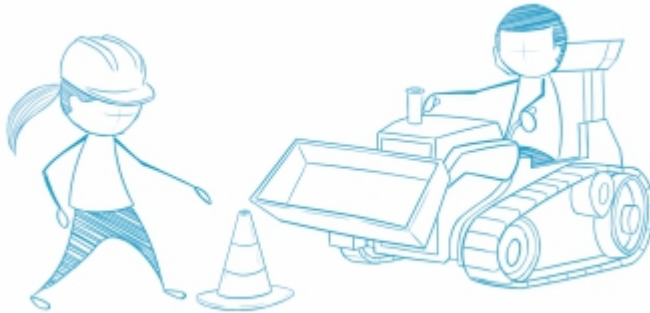
CLUICHÍ



GLEACAIÓCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh cóin arda go randamach tríd an limistéar imeartha. Eagraigh na daltaí in dá ghrúpa (tógálaithe agus ollscartairí). Beidh bibí ar na hollscartairí (más ann dóibh) agus is é an ról atá acu chun dul timpeall ag scairteadh an oiread foirgneamh (cóin arda) agus is féidir leo. Ní mór don dara grúpa, na tógálaithe, na cóin chliste a atógáil ach iad a chur ina seasamh arís. Tar éis tacair ama shocraithe, athraigh róil ghrúpa. Taistilíonn gach dalta idir cón go cón ag úsáid na scipeála.



Éagsúlachtaí

- Ní mór do na hollscartairí na cóin a leagan ag baint leasa as baill choirp éagsúla ar nós glún, méara na gcos, corrán nó uillinneacha.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, bibí



- Meabhraigh do dhaltaí chun féachaint ar dhaoine eile lena gcinn cromtha agus iad ag tógáil nó ag ollscartáil.
- Cuir sos sa ghníomhaíocht ag eatraimh chun díriú ar phointí teagaisc shonracha dá scipeáil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair agus iad ag scipeáil i rith na gníomhaíochta.



- PCleachtaigh an scipeáil timpeall an chlóis. Comhair cé mhéad scipeálacha a ghlacann tú chun ciorcad ar do limistéar imeartha a dhéanamh. Iarr ar chara chun cúnamh leat comhaireamh.



- áit súgartha • dhá ghrúpa • ollscartaire • tógálaithe • bibeanna • ag leagadh



DAMHSA



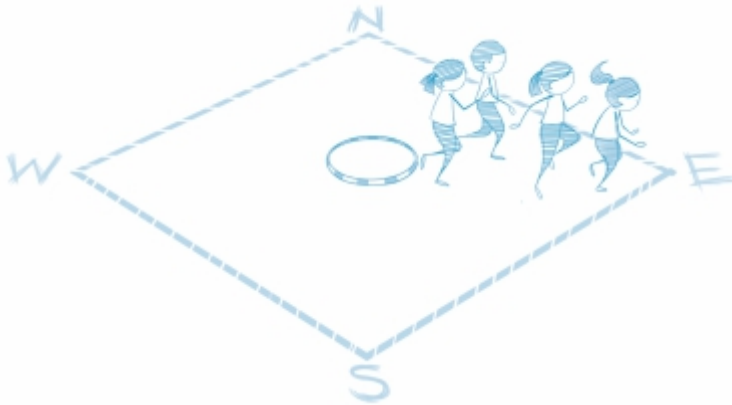
GLEACÁIDHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LÁIMHÍR AIDIS
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EAGHTRAOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh limistéar imeartha le ceithre chúinne. Tabhair gach cúinne 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 gluaisluaile, m.sh. scipeáil siar, truslógacht soir, sleaschéim ó thuaidh agus rith ó dheas.



Éagsúlachtaí

- Eagraigh daltaí ina bpéirí, le dalta amháin ag tabhairt amach na dtreoracha. Athraigh ról gach seal.
- Tabhair cuireadh don chéad dalta chun an cúinne a shroicheadh chun an chéad treo eile a ghlaoch amach.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Croch comharthaí i ngach cúinne chun na treonna éagsúla a léiriú.
- Cuir sos sa gníomhaíocht ag eatrainm chun díriú ar phointí teagaisc shonracha dá scipeáil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltáí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltáí aonair agus iad ag scipeáil i rith na gníomhaíochta.



- Cleachtaigh an ghluaiseacht leis an gcompás timpeall an chlóis. Sann pointe compáis chuig na ceithre phointe sa limistéar imeartha agus glac sealanna ag tabhairt amach treoracha le do chairde.



- ciorcal nimhe • ionfhabhtaithe • leag lámh ar • reoigh • lámha sínte amach



DAMHSA



CLUICHÍ



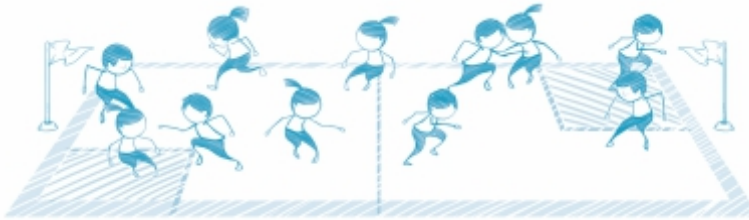
GLEACAÍOCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LANSNÍOCHTAÍ
CLUICHÍ
GLEACAÍOCHTAÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain úsáid as cóin chun limistéar cearnógach mór a leagan amach leis bonnlínte contrártha. Leag amach limistéar mór marcáilte i ngach leath chun feidhmiú mar charcair. Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Teastaíonn bratach ó gach grúpa (nó marcóir éigin eile). Cuirtear an bhratach sin ag bonnlíne an ghrúpa. Is éard is aidhm leis an ngníomhaíocht ná chun scipeáil isteach i gcríoch an ghrúpa eile, a mbratach a ghabháil agus filladh go sábháilte ar ais chuig an mbonn gan lígean d'aon duine a leaist a chur orthu. Má chuirtear leaist ar dhalta agus é i seilbh bhratach an ghrúpa eile, caithfear í a thabhairt ar ais láithreach bonn agus leanann an cluiche ar aghaidh. Is féidir le gach grúpa a leaist a chur ar bhaill an ghrúpa ina goinne laistigh dá gcríoch féin freisin agus iad a sheoladh chun na carcrach. Is féidir daltaí ar a gcuirtear leaist a scaoileadh saor ón gcarcair le ball dá ngrúpa féin a scipeáil isteach sa charcair agus leaist a chur orthu.



Éagsúlachtaí

- Roinn an limistéar imeartha ina leath, agus bíodh dhá ghníomhaíocht ar siúl go comhuaineach.
- D'fhéadfadh roinnt bratach bheith curtha timpeall a gcríche ag gach aon ghrúpa, le roinnt pointí éagsúla sannta do gach ceann bunaithe ar an leibhéal deacrachta lena gabháil.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, m.sh. truslógacht amháin, rith agus seachaint.
- Tabhair fócas isteach sa chothromaíocht. Má bhíonn dalta sa charcair, caithfidh siad cothromaíocht a fheidhmiú agus í a choinneáil ar feadh chomh fada agus is féidir.

Trealamh a theastaíonn

Bratach nó marcóir éigin eile



- Cuir sos sa ghníomhaíocht ag eatraimh chun díriú ar phointí teagaisc shonracha dá scipeáil sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filladh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair agus iad ag scipeáil i rith na ghníomhaíochta.



- Bíonn an comhoibriú agus an mheitheal tábhachtach i ndúshláin mar seo. I do dhialann chorpoideachais, breac síos trí bhealach inar shaothraigh d'fhoireann go maith.



- dhá fhoireann • brat • scipeáil • tailte na foirne eile • breith ar an mbrat • isteach sa phriosúin • scaoileadh saor • dalta amháin ag an am



DAMHSA



CLUICH



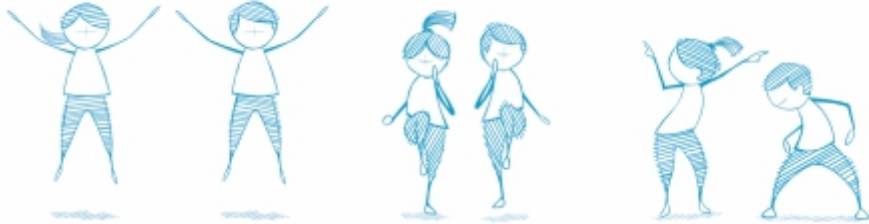
GLEACAÍOCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LASCHEOLAÍOCHTAÍ
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EAGTRAÍOCHTAÍ

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair cuireadh do dhaltáí spás a fháil sa limistéar imeartha ainmnithe. Baineann ráigeanna gairide dian-iarrachta leis an ngníomhaíocht sin. Tabhair cuireadh do dhaltáí chun scipeáil timpeall an limistéir imeartha. Ach comhartha a fháil, éiríonn na daltaí ina staic agus tugann an múinteoir cuireadh chun treoir a ghlaoch amach. Níor cheart go mairfeadh na ráigeanna sin ach ar feadh cúig soicind déag, agus d'fhéadfaí a áireamh leo na cinn seo a leanas: bogshodar tapa, ardú glúine ard, casadh sála, lámha ag luascadh, léim, réaltléim, scipeáil ar an láthair, bualadh bos agus damhsa craiceáilte, cothromaíocht ar leathchois. Athdhéan an ghníomhaíocht roinnt uaireanta, ag tabhairt cuiridh do dhaltá éagsúil chun an treoir a ghlaoch amach gach aon uair.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile as a mbaintear leas idir gníomhaíochtaí, m.sh. truslógacht, sleaschéimeanna, srl.
- In ionad gníomhaíochtaí a fheidhmiú gach aon uair, tabhair cuireadh do dhaltáí chun cothromú ar bhaill choirp éagsúla a thaiscéaladh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Athraigh fad na tréanghníomhaíochta chun bheith oiriúnach d'aois agus do chumas an ghrúpa ranga.
- Tabhair spreagadh do dhaltáí chun éirí ina staic i spás agus achar sábháilte a chothabháil idir a chéile gach aon uair.



- Smaoinigh faoin ról a fheidhmiú do lámha nuair a bhíonn tú ag scipeáil. Tarraing pictiúr den ghluaiseacht úd i do dhialann chorpoideachais.



- gníomhaíochtaí bríomhaire • sodar go tapaidh • bualadh bos • lámha ag luascadh • léim • scipeáil

AG LÉIM

Jumping

Is ionann léim agus aistriú meáchain ó chos amháin nó ó dhá chos go dtí dhá chos. Foroinntear léim ina dhá catagóir: 1. Léim i gcomhair airde. 2. Léim i gcomhair faid. Tá trí chéim ar leith ag gach catagóir: éirí, eitilt agus tuirlingt.

Maidir leis an léim i gcomhair airde, nó an léim cheartingearach, 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 ghleacaíocht, sa damhsa, ag léim i gcomhair na liathróide i gcluiche eitpheile, cispheile nó peile Gaelaí nó má táthar ag iarraidh rud éigin a bhaint anuas ón tseif uachtarach sa chistin.



Maidir leis an léim i gcomhair faid, nó an léim chothrománach, léimtear chun tosaigh chomh fada agus is féidir ó dhá chos agus tuirlingítear ar dhá chos. Tá an léim seo tábhachtach chun cumas áirithe an dalta a shainiú - is é sin an cumas atá aige na cosa agus na géaga a chomhordú, idir rithim agus nuair a bhogtar iad, rud a shocraíonn fad na léime. 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. Is scil bhunlíne í chomh maith a úsáidtear i réimse gníomhaíochtaí spóirt ar leith, mar shampla léim fhada, na trí léim agus oiliúint uisce.

Rudaí le cur san áireamh

Toisc go bhfuil an tuirlingt ar cheann de na trí phríomhchuid a bhaineann le léim, ba chóir go mbeadh an scil a ghabhann le tuirlingt ag an dalta sula dtugtar aghaidh ar an léim. Is féidir eolas a bhaineann le tuirlingt a fháil sa rannóg 'cobhsaíocht' den acmhainn seo. Chomh maith leis sin, i dtéarmaí sábháilteachta, is féidir fórsa suntasach a aistriú chun tosaigh nuair atáthar ag léim i gcomhair faid. Cinntigh go bhfuil dóthain spás saor ann, nach bhfuil an talamh fliuch ná sciorthach agus go bhfuil greim sách maith ag an gcoisbheart chun go dtuirlingeofar go sábháilte.



éirí in airde, eitilt, tuirlingt, fórsa, léim cheartingearach, cromadh, síneadh coise, fórsa a mhaolú



take-off, flight, landing, force, vertical jump, crouch, leg extend, absorb force

LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann daltaí taitneamh as go leor bealaí agus cáilíochtaí difriúla léimeanna a fhiosrú. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim fiosraithe:

- níl an cromadh sula n-éirítear ceart I gcónaí
- tá síneadh na gcos agus an fórsa a ghintear ag an éirí lag
- tá gníomh na ngéag agus na gcos comhordaithe go dona
- is minic nach mbíonn an ceann in airde nuair a dhéantar an léim
- is beag airde a bhaintear amach.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a dteicníc léime trí léim a chleachtadh ar bhealaí éagsúla agus i ngníomhaíochtaí eagraithe agus neamheagraithe, e.g. thar rópa, thar chonstaicí, chun balún nó liathróid a ghabháil, etc. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim forbartha:

- síneann an corp chun tosaigh gan ach lúbadh beag sna glúine sa chéim éirí
- ní shíneann an corp go hiomlán i rith na céime eitilte
- cuireann na géaga leis an léim ach ní go tréan
- tá roinnt gluaiseachta chun tosaigh ar an tuirlingt.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, taispeánann daltaí teicníc léime inniúil arís agus arís eile, agus cuireann siad i bhfeidhm í i gcásanna éagsúla, ina n-aonar agus le daoine eile araon. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim mháistreachta:

- tá na glúine lúbtha go dtí 90° ar a laghad ar chromadh dóibh
- tá na cosa agus na géaga ag teacht le chéile chun fórsa a chruthú ag an éirí
- síntear na géaga agus na cosa go hiomlán i rith na céime eitilte
- tá an ceann crochta agus na súile dírithe ar sprioc
- tá an tuirlingt bog, faoi smacht agus gar don phointe ag a n-éiríonn an dalta.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR AIRDE



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

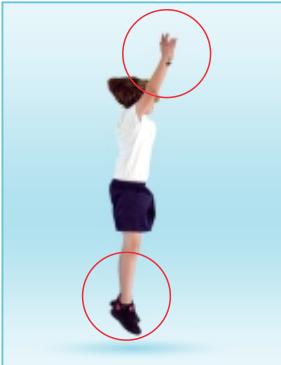


Síneann na cosa le fórsa agus díríonn siad san aer

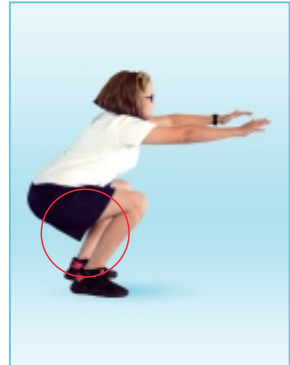


Luascann na géaga chun tosaigh agus aníos agus bíonn siad ag teacht leis na cosa

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR AIRDE



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



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



Scil na léime i gcomhair airde a thabhairt isteach

| Triailigí léim... | Ceistiú éifeachtach |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> chomh hard agus is féidir leis an gceann in airde | <i>Cad é an difríocht idir na - léimeanna seo? Conas a mhothaíonn sé</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> chomh hard agus is féidir leis an gceann faoi | |
| <ul style="list-style-type: none"> ó bheith cromtha | <i>Cé acu is deacra?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> gan na cosa a lúbadh | <i>Cén fáth nach féidir léim go hard?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> agus tuirlingt ar an spota céanna/ar spota difriúil | |
| <ul style="list-style-type: none"> cosúil le roicéad | <i>Cad a dhéanann sibh le léim go hard?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> gan na géaga a bhogadh | <i>Cad a dhéanann na géaga?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ag úsáid teicníc cheart ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainathint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|--|--|
| Súile ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa | Ceann in airde, díriú do shúile ar an áit ar mhaith leat léim |
| Géaga le do thaobh nó chun tosaigh ag an gcéim cromtha sula n-éiríonn tú | Cuir do ghéaga ar gcúl taobh thiar den chorp, ag ullmhú le pléascadh in airde |
| Tá na cosa craptha le linn na céime eiltle | Coinnigh an corp chomh díreach agus is féidir agus tú san aer |
| Tá an tuirlingt spadchosach | Lúb do ghlúine, do rúitíní agus do chorróga nuair a thuirlingíonn tú chun fórsa a mhaolú |
| Cailltear smacht ar an gcothromaíocht ar thuirlingt dó | Tuirling le leithead na nguailí idir na cosa, sín amach do ghéaga chun smacht a choinneáil ar chothromaíocht nuair a thuirlingíonn tú más gá |

Ag léim i gcomhair airde

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

AG LÉIM I GCOMHAIR FAID

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann daltaí taitneamh as bealaí agus cáilíochtaí difriúla léimeanna a fhiosrú, agus an domhan mórthimpeall orthu in úsáid acu, e.g. thar líne ar an talamh, ó thíl go tíl nó thar rud. Saintréithe den léim i gcomhair airde ag an gcéim fiosraithe:

- tá gníomh na ngéag teoranta
- luascann na géaga go fiáin san aer in iarracht cothromaíocht a choinneáil
- deacracht na cosa a úsáid chun éirí
- ní bhogtar na géaga agus na cosa le chéile i gcónaí
- titear siar go minic ar an tuirlingt.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a dteicnic léime trí léim a chleachtadh ar bhealaí éagsúla agus i ngníomhaíochtaí eagraithe agus neamheagraithe, e.g. thar rópa, thar chonstaicí, chomh fada is atá siad in ann, etc. Saintréithe den léim i gcomhair faid ag an gcéim forbartha:

- cuireann luascadh na ngéag tús leis an ngníomh léime
- síntear na géaga amach ag an taobh chun cothromaíocht a choimeád i rith na céime eitlete
- is léir go bhfuil rithim níos fearr idir gluaiseacht na gcos agus na ngéag
- tá síneadh na gcos ag tarlú níos fearr nuair a éirítear
- tá an tuirlingt fós righin, ní thiteann an dalta siar ar gcúl chomh minic.

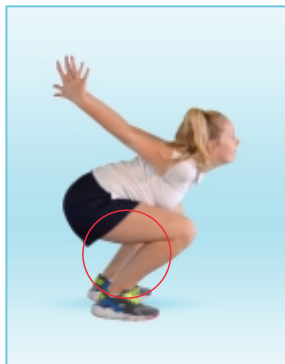
An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, taispeánann daltaí teicnic léime inniúil arís agus arís eile agus cuireann siad i bhfeidhm í i gcásanna éagsúla, ina n-aonar agus le daoine eile araon. Saintréithe den léim i gcomhair faid ag an gcéim mháistreachta:

- glactar seasamh 'réidh' comhsheasmhach sula n-éirítear, agus cromtar go domhain agus bíonn na géaga ag luascadh ar gcúl taobh thiar den chorp
- na géaga ag luascadh chun tosaigh agus suas le fórsa nuair a éirítear
- síntear na rúitíní, na glúine agus na cosa go hiomlán nuair a éirítear, ag obair leis an rithim chéanna leis na géaga
- tá an tuirlingt bog agus faoi smacht agus an corp ag síneadh chun tosaigh.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR FAID



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



Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh



Tabhair sciúird chun tosaigh ón suíomh réidh



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

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR LÉIME I GCOMHAIR FAID



Tiomáin ar aghaidh ón dá chos ag an am céanna, agus ba chóir gurb iad na ladhracha na baill dheireanacha den chorp 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 tuairt a mhaolú



dírítear na cosa le linn na céime eitille



Scil na léime i gcomhair faid a thabhairt isteach

Déanaigí iarracht léim chomh fada agus is féidir libh...

Effective questions

| | |
|--|---|
| • chun tosaigh/ar gcúl | <i>Cén chaoi a mothaíonn sé? Cad atá á dhéanamh ag an gcorp?</i> |
| • ó bheith cromtha go domhain | <i>Cén áit is fearr agus cén fáth?</i> |
| • ó bheith cromtha go héadomhain | |
| • cosúil le heilifint | <i>Cé chomh crua ba chóir tuirlingt?</i> |
| • cosúil le criogar | <i>An bhfuil sibh in ann léim níos faide?</i> |
| • i líne dhíreach | |
| • arís is arís eile I líne | <i>cad a tharlaíonn do na léimeanna nuair a éiríonn sibh tuirseach?</i> |
| • arís agus arís eile I gciorcal | |
| • le duine eile | |
| • agus na géaga le bhur dtaobhanna | <i>Cad a dhéanann na géaga?</i> |
| • géaga amach ar an taobh | |
| • leis na cosa i bhfad óna chéile/i ngar dá chéile | <i>Cá bhfuil an suíomh is fearr?</i> |
| • agus ansin tuirling leis na cosa i ngar dá chéile/i bhfad óna chéile | <i>Cén áit is fearr?</i> |
| • ag úsáid teicníc cheart ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas, <i>Feedback</i> |
|---|--|
| Súile ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa | Ceann in airde, díriú do shúile ar an áit ar mhaith leat léim |
| Níl na géaga á gcur ar gcúl taobh thiar den chorp le hullmhú don léim | Cuir do ghéaga ar gcúl taobh thiar den chorp, bí 'réidh' le pléascadh ar aghaidh |
| Níl na cosa á síneadh go hiomlán le linn an éirí, rud a fhágann gur léim in airde agus ní léim ar aghaidh atá ann | Tiomáin ar aghaidh chomh láidir agus chomh cumhachtach agus is féidir |
| Níl na rúitíní, na glúine agus na cromáin á lúbadh don tuirlingt | Crom agus sín ar aghaidh. Píoc spota ar an talamh agus léim ina threo |
| Déantar iarracht rómhór cothromú ar an tuirlingt | Lúb do ghlúine chun an tuirlingt a mhaolú. |

Ag léim I gcomhair faid

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



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí ina ngrúpaí de sheisear agus déanadh gach grúpa ciorcal. Roghnaigh dalta amháin le bheith mar bhleachtair agus cuir ina sheasamh é i lár an chiorcail. Dúnann na bleachtairí a gcuid súl fad is a roghnaíonn an grúpa ceannaire go rúnda. Tosaíonn an ceannaire ag stiúradh an ranga trí sheicheamh léimeanna. Déanann an ceannaire iarracht an léim a athrú go rialta i ngan fhios don bhleachtair. Caithfidh an bleachtair iarracht a dhéanamh amach cén dalta atá i gceannas an ghrúpa. Beidh trí sheans ag an mbleachtair déanamh amach cé hé an ceannaire. Roghnaigh dalta nua le bheith mar bhleachtair agus ceannaire agus imir é arís.



Éagsúlachtaí

- In ionad ciorcail, spreag na grúpaí le bogadh timpeall an limistéir imeartha.
- Cuir seal sna léimeanna.
- Cuir an ghníomhaíocht i gcrích ag úsáid leath an ranga, agus an leath eile i mbun measúnú ar theicníc léime páirtí ainmnithe.
- Cuir teorainn ama ar an mbleachtair agus laghdaigh é gach uair a aithnítear ceannaire.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Meabhraigh na cúig chineál léime do dhaltaí.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, scríobh cur síos ar an méid ar éirigh go maith leis i rith na gníomhaíochta seo.



bleachtair • ceannaire • léim • ag déanamh aithris ar • cé hé/hí?



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach líon mór marcóirí spota agus fonsaí mar oileáin 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 oileán go hoileán 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 ghlacadh, agus mar sin de. Ba cheart do dhaltaí seachaint gan tuirlingt in uisce atá foirgthe le siorcanna.



Éagsúlachtaí

- Má tá dóthain spáis ann, abair le dhá ghrúpa daltaí tosú ar aghaidh a chéile chun na huisc a thrasnú ag an am céanna.
- Laghdaigh líon na n-oileán chun an deacracht a mhéadú.
- Cuir srian ar an gcineál léime a dhéanfaidh daltaí, e.g. dhá chos go dhá chos, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota nó fonsaí



- Ar mhaithe le sábháilteacht déan cinnte nach mbeidh ach dalta amháin ar gach oileán ag aon am.
- Meabhraigh do dhaltaí féachaint suas sula léimeann siad.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.



- Fiosraigh an churiarracht dhomhanda reatha don léim fhada. Taifead é i do dhialann chorpoidéachais.



fonsaí • i líne • uimhreacha • gan seasamh ar an urlár • uisce lán de siorcanna



DAMHSA



CLUICHÍ



GLEACAOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i ngrúpaí beaga agus rópa scifeála ag gach grúpa. Glacann na daltaí sealanna ag scifeáil, agus tugann baill eile an ghrúpa aiseolas ar an bpointe teagaisc sonrach maidir le léim a shocraíonn an múinteoir roimh ré. Déanann na daltaí iarracht na dúshláin seo a leanas a chur i gcrích ansin.

- Cas an rópa amach os cionn do chinn agus léim thar an rópa, ag iarraidh tuirlingt ar an spota céanna ónar thosaigh tú.
- Léim thar do rópa agus tú ag léim chun tosaigh.
- Cas an rópa siar thar do cheann agus déan iarracht léim thairis.
- Léim thar an rópa ag úsáid cineálacha léimeanna difriúla, e.g. dhá chos go dhá chos, cos amháin go dtí an chos eile, dhá chos go cos amháin, etc.



Éagsúlachtaí

- Léim thar an rópa le páirtí - ag úsáid rópa amháin le chéile (nó péire ceangailte dá chéile), agus cuir na gníomhaíochtaí i gcrích mar atá thuas.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, rópaí scifeála nó gnáth-rópaí



- Déan cinnte go bhfuil dóthain spáis idir grúpaí.
- Spreag na daltaí atá ag breathnú fanacht amach ón té atá ag léim.
- Pléigh an áit is fearr le bheith ag faire leis na daltaí agus cén t-aiseolas a thabharfar.
- Déan iniúchadh ar théarmaí dearfacha agus stuama lena chinntiú go mbeidh an t-aiseolas éifeachtach.



- Is bealach iontach í an scifeáil chun aclaíocht a fheabhsú. Déan cleachtadh sa bhaile agus féach cé mhéad léim atá tú in ann a dhéanamh gan stopadh.



téad • beirt • aiseolas • teicníc • timpeall i gciorcail • léim thar an téad



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Úsáid cóin chun ciorcal a dhéanamh mar a bheadh lochán ann do gach grúpa. Cuir marcóirí spota taobh istigh de gach lochán mar chlocháin. Abair leis na daltaí bogadh timpeall an locháin, ag léim ó spota go spota leis na teicnící léime seo a leanas.

- Léim = brú amach ó chos amháin agus teacht anuas ar an gcós eile.
- Preabadh leathchoise = éirí in airde agus tuirlingt ar an gcós chéanna.
- Léim = éirí leis an dá chos, tuirlingt ar an dá chos.



Éagsúlachtaí

- Úsáid na marcóirí spota ar dhathanna difriúla chun comhfhreagairt do ghníomhartha éagsúla, e.g. cothromaíocht ar chos amháin, cúig sheac léimní a dhéanamh, etc.
- Mura bhfuil dóthain spáis ann le haghaidh cúpla lochán, cruthaigh abhainn chasta do ghrúpaí níos mó.
- Socraigh teorainn ama do dhaltaí chun an tasc a chur i gcrích.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, cóin



- Spreag daltaí chun díriú ar léim rathúil, agus í a shamhlú.
- Cé go dtugann an ghníomhaíocht seo aghaidh ar léim agus truslógacht, ba cheart díriú ar na pointí teagaisc maidir le léim i gcomhair faid amháin.



- Tomhais cén t-achar atá tú in ann léim. Iarr ar dhuine muinteartha cabhrú leat.



lochán • téad scipeála • cóin • spotaí • clocha cora • léim • preabadh



LÚTHCHLEASAOICHT



DAMHSA



CLUICHI



GNIOMHAÍOCHTAÍ
LASMUIGH AGUS
GNIOMHAÍOCHTAÍ
EACHTRAÍOCHTA

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 limistéir imeartha chun treoracha a chur in iúl.

Glaonn an múinteoir roinnt orduithe 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.



Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach coincheapa maidir le léim agus rothlú, e.g. ar do spota tosaigh ag féachaint ó thuaidh, léim agus rothlaigh chun tuirlingt agus d'aghaidh ó dheas.
- Socraigh na daltaí i ngrúpaí agus ceannaire amháin ag tabhairt treoracha.
- Ceangail é sin le scil bhunghluaiseachta eile chun bogadh, e.g. léim faoi dhó ó thuaidh ansin glac truslóg chuig an mballa thiar.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cártaí A4 leis na pointí ar an gcompás (An Tuaisceart, An Deisceart, An tOirthear, An Iarthar) ar gach ceann, marcóirí spota



- Lannaigh na comharthaí agus úsáid iad i gceachtanna Gníomhaíochtaí Lasmuigh agus Gníomhaíochtaí Eachtraíochta.

- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicnic cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag léim.



treoracha • bealaí éagsúla • tuaisceart • deisceart • oirthear • iarthar • léim



Cur síos ar an ngníomhaíocht

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, tuirlingt go sábháilte 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

- Abair le daltaí an cineál léime a athrú, e.g. dhá chos go dhá chos, nó dhá chos go cos amháin, etc.
- Léim i gcomhair faid seachas i gcomhair airde.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear, e.g. truslógacht, scipeáil, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, ceol (oibríonn 'Twist and Shout' agus 'Let's Twist Again' go maith)



- Déan cinnte go mbogann na daltaí ag luas sábháilte agus go ndíríonn siad i ndáiríre ar thuirlingt go sábháilte tar éis dóibh léim.
- Déan cinnte go bhfuil an limistéar sách mór don ghrúpa agus nach bhfuil aon srianta ná guaiseacha ann.
- Spreag na daltaí le samhlú go bhfuil siad ag fáisceadh píosa éadaigh nuair a rothlaíonn siad san aer.



- Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile le duine muinteartha. Seinn ceol agus cruthaigh do threoracha féin.

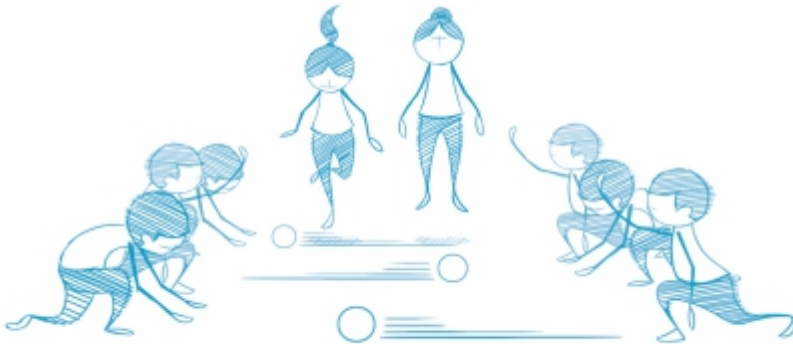


- ag bogadh timpeall • ceol ag seinnt • ag casadh • ag léim • ag béicíl



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus liathróid ag gach beirt. Déanann daltaí dhá líne, cúig mhéadar óna chéile síos an halla le páirtí amháin os comhair an pháirtí eile. Fanann beirt daltaí (na froganna) ag ceann amháin den líne. Rollann na beirteanna eile a liathróid chun siar agus aniar chuig a bpáirtí. Déanann na froganna iarracht léim síos sa lár gan ligean do liathróid bualadh fúthu. Nuair a shroicheann siad an ceann eile, téann siad sa líne agus déanann beirt fhroganna eile iarracht an dúshlán a chur i gcrích.



Éagsúlachtaí

- Úsáid liathróid níos troime agus níos moille chun leibhéal deacrachta na gníomhaíochta a laghdú.
- Bíodh éagsúlacht san achar idir beirteanna.
- Chun leibhéal ghníomhaíochta a mhéadú, abair leis na daltaí tuilleadh línte froganna a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí



- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltai cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltai aonair fad is a bheid siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.



- Cruthaigh seicheamh léime agus múin é do do chairde sa chlós.



- grúpaí móra • trasna óna chéile i dhá líne • frog • léim sa lár cos a leagan ar liathróid



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Sann dhá ghrúpa do gach stáisiún. Bunaigh cúig stáisiún mar a phléitear thíos le dhá thacar trealaimh chun dhá ghrúpa a éascú ag gach stáisiún. Oibríonn daltaí ar léim ar feadh tríocha soicind ag gach stáisiún agus glacann siad sos tríocha soicind chun bogadh chuig an gcéad stáisiún eile.

1. Léim fhada: Glacann daltaí sealanna ag léim chomh fada agus is féidir leo ó bheith ina seasamh, agus marcálfaidh siad a bpointe tuirlingthe ag úsáid cóin. Gach uair a ghlacann siad seal, déanann siad iarracht léim níos faide ná a gcón.

2. Léim ón nathair nimhe: Bíonn rópa scepála ag beirt daltaí ag gach aon taobh agus suíonn siad ar an urlár. Tosaíonn siad ag croitheadh an rópa go mall ionas go mbeidh sé cosúil le nathair nimhe (bíonn an rópa ar an urlár an t-am ar fad). Glacann na daltaí eile sealanna ag rith agus ag léim thar an



nathair nimhe atá ag croitheadh.

3. Cleas na Bacóide: Úsáid cailc chun greille a tharraingt do chleas na bacóide. Glacann daltaí sealanna chun patrún chleas na bacóide a léim.

4. Léimneach rópa - rópa amháin fada: Tosaigh trí rópa léim fada a chur ar an urlár. Piocann beirt daltaí suas an rópa ag gach taobh agus tosaíonn siad ag casadh an rópa. Glacann na daltaí eile sealanna ag rith tríd an rópa atá ag casadh timpeall, agus iad ag iarraidh nach rachfaí i dteagmháil leo.

5. Léim thar: Cuir síos bacainní (cóin, marcóirí spota, fonsaí, etc.) go randamach ar fud cearnóg cúig mhéadar faoi chúig mhéadar. Abair le daltaí bogadh timpeall na cearnóige ag léim thar na bacainní.

Éagsúlachtaí

- Athraigh an bhéim ó léim i gcomhair airde go dtí léim i gcomhair faid.
- Athraigh an t-am a chaitear ar thasc ar leith.
- Tabhair isteach stáisiúin léime bhreise.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, cóin, rópaí fada, cailc, fonsaí



- Leag cárta leide ag gach stáisiún.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair léime sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltai aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht léime i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr den stáisiún is mó a thaitin leat.



- stáisiúin • léim fhada • léim thar an nathair • cleas na bacóide • léim thar téad • léim thar constaicé

COR I LEATAOBH

Dodging

Is scil ghluaisluaille é an cor i leataobh ina n-athraítear treo go tapa, agus corrúair go cluanach, ar mhaithe le héalú ó chéile comhraic nó ar mhaithe le céile comhraic a ghabháil. Úsáidtear scil na reatha sa chor i leataobh agus cuimsítear gluaiseacht dhinimiciúil, shreabhach agus chomhordaithe a chuireann ar chumas an dalta treo a athrú go héasca. Bíonn cothromaíocht



agus cobhsaíocht mhaith riachtanach sa chor i leataobh, baintear meáchanlár íseal amach trí na glúine a lúbadh, a ligeann don chorp athrú ó thaobh amháin go dtí an taobh eile go tapa. Is féidir leis na cosa, mar gheall ar an suíomh socair íseal seo, fórsa mór a chruthú i dtreo an taoibh chun gluaiseacht an choir i leataobh a dhéanamh.

Feictear an scil a bhaineann le cor i leataobh i réimse leathan gníomhaíochtaí sa chlós súgartha agus is cuid lárnach é de bhunús na spórt foirne. Is scil thábhachtach é an cor i leataobh i mórán gníomhaíochtaí spóirt, mar shampla, gníomhaíocht bhunúsach ar nós leaisteanna a imirt, éalú ó chéile comhraic ar pháirc na hiománaíochta nó dorn a sheachaint sa chró dornálaíochta.

Rudaí le cur san áireamh

Is tábhachtach go ndéanann na daltaí cleachtadh ar an gcor i leataobh ar an dá thaobh. Cé go bhféadfadh taobh amháin a bheith níos fearr ná an taobh eile, ba chóir go ndíreofaí an aird chéanna ar an dá thaobh. Moltar aghaidh a thabhairt ar scileanna nach scileanna gluaisluaille iad - casadh, iompú, lúbadh agus luascadh mar shampla - sula dtéitear i ngleic leis an gcor i leataobh. Tá dea-theicnicí reatha thar a bheith tábhachtach siocair go bhfuil an rith ar luas ina chuid lárnach d'fhoghlaim na scile.

Má úsáidtear cóin/marcóirí spota chun scil an choir i leataobh a chleachtadh as féin, déan cinnte nach ritheann na daltaí timpeall na marcóirí amháin. Ní mór gníomhaíocht an choir i leataobh a dhéanamh go cúramach ag gach marcóir. Abair leis na daltaí teagmháil a dhéanamh le gach marcóir leis an taobh amuigh den chos, bíonn sé sin úsáideach chun teicnicí mhaith a chur chun cinn.



Cor i leataobh, mealltach, bréagach, treo a athrú, éalú, meáchanlár, buail do chos



Dodging, deceptive, fake, change of direction, evade, centre of gravity, plant foot

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann daltaí taitneamh as an gcor i leataobh trí bhealaí, leibhéil agus luasanna difriúla le daltaí eile i dtimpeallacht spráíúil. Saintréithe den chor i leataobh ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an ghluaiseacht righin agus ní sreabhach
- is beag lúbadh a dhéanann na glúine
- seastar suas go hard, a chuireann cosc ar mheáchanlár íseal
- téann na cosa thar a chéile go minic
- ní léir aon mhealladh ná aon ghluaiseacht bhréagach

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí scileanna an choir i leataobh agus an éalaithe i gcluichí simplí ar nós leaistearna a imirt. Saintréithe den chor i leataobh ag an gcéim forbartha:

- is nós leis an dalta cor i leataobh a dhéanamh in aon treo amháin
- ní sheastar suas díreach chomh minic céanna, ná ní thrasnaíonn na cosa chomh minic céanna
- cruthaítear roinnt fórsa sa ghluaiseacht daingnithe nó tiomána ón gcos
- is léir go bhfuil roinnt meallta ann.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, cuireann na daltaí cor i leataobh le scileanna bunghluaiseachta eile le dul i mbun timpeallachtaí dinimiciúla éagsúla a mbíonn straitéis agus réiteach fadhbanna riachtanach iontu go minic. Saintréithe den chor i leataobh ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn na glúine lúbtha agus síneann an corp chun tosaigh le meáchanlár íseal
- bíonn na ghluaiseachtaí i ngach treo tapa, sreabhach agus comhordaithe
- áirítear mealladh ag úsáid ghluaiseachta leis an gceann agus an ghualainn.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR COIR I LEATAOBH



Ceann in airde agus na súile dírithe chun tosaigh



Suíomh an choirp íseal



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



Ísligh an corp tráth an treo a athrú



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



Déan ar an dá thaobh é



Scil an choir i leataobh a thabhairt isteach

| Triailigí cor i leataobh a dhéanamh... | Ceistiú éifeachtach |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ó leibhéal ard go dtí leibhéal íseal | <i>Cé acu atá níos éasca/nádúrtha?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ó leibhéal íseal go dtí leibhéal ard | |
| <ul style="list-style-type: none"> ag fanacht ag meánleibhéal | |
| <ul style="list-style-type: none"> treo a athrú gach deich gcéim | <i>Cén chaoi a n-athraítear conair?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> treo a athrú gach cúig chéim | |
| <ul style="list-style-type: none"> an-tapa | |
| <ul style="list-style-type: none"> go han-mhall | |
| <ul style="list-style-type: none"> an-mhall agus rithigí go tapa ansin | |
| <ul style="list-style-type: none"> an-tapa agus rithigí go mall ansin | |
| <ul style="list-style-type: none"> go seolta/go garbh | <i>Cén chaoi a gcoinnítear smacht air sin?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> le cumhacht agus le fórsa mór | <i>Cén áit a gcruthaítear an fórsa sin?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> agus aithris á dhéanamh ar ghníomhaíochtaí páirtí | |
| <ul style="list-style-type: none"> ag imirt lean an treoraí ag an am céanna | <i>Breathnaígh ar a gcosa</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> agus ligigí ar pháirtí go bhfuil sibh ag dul i dtreo éigin agus athrú go déanach go rachaidh siad sa treo mícheart | |
| <ul style="list-style-type: none"> agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainnithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNUITHE AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|--|---|
| Ag féachaint ar an talamh nó sa treo beartaithe taistil | Ceann in airde, na súile dírithe chun tosaigh |
| Tógtar níos mó ná céim amháin nó tógtar roinnt céimeanna beaga chun treo a athrú | Athraigh treo in aon chéim amháin |
| Níl mórán cumhachta nó níl aon chumhacht san athrú treo | Lúb an ghlúin agus tiomáin chun cinn ón taobh amuigh de do chos |
| Níl mórán meallta nó níl mealladh ar bith sa chor i leataobh | Ísligh airde an choirp anuas, agus ansin ardaigh an corp arís nuair atá tú ag athrú treo Úsáid do cheann agus do ghuaillí chun gluaiseacht 'bhréagach' a dhéanamh |

Cor i leataobh

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

Cur síos ar an ngníomhaíocht

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.



Éagsúlachtaí

- Bog ar aghaidh ó shiúl go bogshodar go rith.
- Iarr ar dhaltaí greim a choimeád ar rud ar nós liathróide agus iad ag seachaint. Ansin is féidir leo pasáil bhréagach a dhéanamh leis an liathróid.
- Cuir níos mó pónaireán nó cóin sa tslí seachanta nó déan ciorcad.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, pónaireáin



- Coimeád do chuid súl ar oscailt agus féach sa treo ina bhfuil tú ag bogadh.
- Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc um sheachaint sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag seachaint i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, liostaigh trí huair sa saol laethúil nuair atá sé tábhachtach bheith in ann seachaint.



- cóin • dhá líne deiridh • i mbeirteanna • mála pónaire • cor i leataobh • bogshodar • rith • cor ar dheis • cor ar chlé



CLUICHI



GLEACAOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar bheirt daltaí bheith ina scúinc. Fanann na daltaí eile go léir scaipthe sa limistéar imeartha. Cuirtear sé fhonsa (criosanna sábháilteachta) in áiteanna randamacha sa limistéar imeartha. Is féidir le dalta fanacht i gcrios sábháilteachta ar feadh cúig shoicind ar a mhéad, ach má thugann duine eile céim isteach san fhonsa ní mór dóibh imeacht. Cuirtear fonsa breise i lár an limistéir, is é sin pluais an scúinc. Tosaíonn an ghníomhaíocht agus na scúinc ina bpluais. Nuair a thugtar comhartha dóibh, imíonn na scúinc óna bpluais agus déanann siad iarracht a leaist a chur ar dhalta eile. Má éiríonn leo, déanann siad ionaid a mhalartú. Ní mór don scúinc nua rith chuig an bhfonsa láir agus glaoch amach 'scúinc nua' sula dtéann siad sa tóir ar dhaltaí eile.



Éagsúlachtaí

- Agus iad ag seasamh i bhfonsa ní mór don dalta cothromaíocht cúig shoicind a dhéanamh. Má bhaintear dá gcothromaíocht iad ní mór dóibh imeacht ón sconsa.
- Iarr ar scúinc clib nó bibe a chaitheamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, seacht bhfonsa



- Pléigh teicníc shábháilte chun leaist a chur leis na daltaí, e.g. lámha boga, leaist a chur ar chabhail an choirp amháin, etc.
- Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha um sheachaint sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag seachaint i rith na gníomhaíochta.



- Tá sé tábhachtach treo a athrú sa ghníomhaíocht seo. Déan ciorcad chun seachaint a chleachtadh sa bhaile.

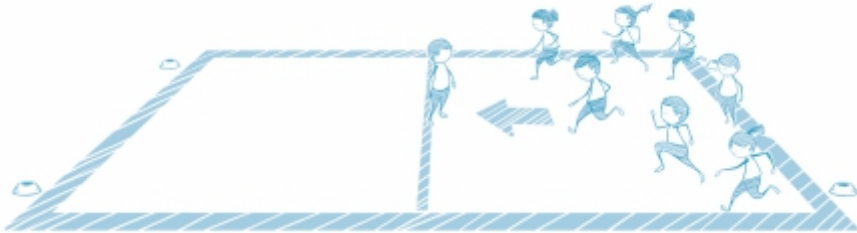


scúinc • fonsaí • cluiche tóraíochta • cor i leataobh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tabhair cuireadh do dhalta ligean orthu gurb iad an fear as Mars. Téann an dalta i líne ag ceann amháin den limistéar imeartha agus téann na daltaí eile i líne ag an gceann eile agus canann siad “a fhir as Mars, a fhir as Mars, an bhfuil cead againn tú a leanúint suas sa spéir?” Freagraíonn an fear as Mars “má tá súile gorma, gruaig fhionn ort, más maith leat The Simpsons” etc. Ansin ní mór don fhear as Mars a leaist a chur ar na daltaí roghnaithe sula mbaineann siad amach an ceann eile. Déanann na daltaí iarracht an fear as Mars a sheachaint chun an ceann eile a bhaint amach. Is é an chéad dalta a gcuirtear leaist orthu an chéad duine eile nach mór dóibh a leaist a chur.



Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh, e.g. truslógacht nó scipeáil.
- Tabhair cuireadh do dhaltaí dul in éineacht leis an bhfear as Mars nuair a chuirtear a leaist orthu.
- Treoraigh do dhaltaí nach bhfuil ag rith i dtús báire léim ar an láthair i gcomhair airde a chleachtadh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Mol do dhaltaí féachaint suas agus a gcos a leagan síos go seasta agus iad ag seachaint.



- Imir an cluiche seo sa chlós le do chairde.



fear • na réalta • tóraí • cor i leataobh • súile ghorma • gruaig fhionn



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain úsáid as cóin chun limistéar imeartha a mharcáil agus cuir daltaí i gceithre ghrúpa. Roghnaigh grúpa amháin daltaí lena leaist a chur ar na daltaí eile ar feadh tréimhse shocraithe ama, e.g. aon nóiméad amháin. Tabhair bibe nó ribín (eireaball) daite do gach dalta nach mór dóibh a shocrú isteach i mbanda a mbrístí ag an gcromán. Tosaíonn daltaí ag rith go saor timpeall an limistéir imeartha, agus iad cúramach a gcuid páirtithe ranga a sheachaint. Téann na daoine atá ag cur a leaist sa tóir ar na daltaí eile timpeall na háit agus iarracht a dhéanamh greim a fháil ar a gcuid eireaball. Má bhaintear an t-eireaball ón dalta, ní mór dóibh imeacht ón limistéar imeartha agus cúig réaltléim a dhéanamh sula bhfillleann siad. Nuair a fhilleann siad ar an limistéar imeartha is féidir leo eireaball nua a fháil agus páirt a ghlacadh sa ghníomhaíocht arís. Tabhair ról an duine a chuireann a leaist ar na daltaí do dhaltaí difriúla ag amanna rialta i rith na gníomhaíochta. An deireadh gach cluiche comhair méid na leaisteanna a gabhadh. Is é an grúpa a bhfuil an bua ná an grúpa a bhailigh an méid ba mhó leaisteanna.



Éagsúlachtaí

- Nuair a ghabhann an duine a chuireann a leaist ar na daltaí eile ribín, ní mór dóibh é a ligean síos i bhfonsa nó ciseán ainmnithe. Is féidir leis na daltaí a bhfuil a gcuid eireaball orthu fós eireaball amháin i ndiaidh a chéile a fháil ar ais ón bhfonsa agus a shocrú isteach ina gcuid brístí. Is féidir leo céile imeartha a ligean saor trína ribín a fhilleadh orthu.
- Déan an ghníomhaíocht i mbeirteanna, áit a gcuireann dalta amháin a leaist ar an dalta eile a bhíonn ag rith. Déann an duine atá ag cur a leaist iarracht a dhéanamh ribín an reathaí a ghoid. Déan ról a mhalartú tar éis cúpla nóiméid.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, bibí nó ribíní, fonsa nó ciseán



- Déan cinnte go bhfuil an limistéar imeartha tirim toisc go dteastaíonn luailí tapa don ghníomhaíocht seo agus athrú treo agus luais.
- Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc um sheachaint sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag seachaint i rith na gníomhaíochta.



- Cén spórt atá cosúil leis an ngníomhaíocht seo? I do dhialann chorroipeachais, tarraing pictiúr den spórt sin.



- cluiche tóraíochta • ceathrar i ngach grúpa • bibeanna • tóraithe • breith ar na ribíní



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid coin chun limistéar imeartha mór a leagan amach. Tabhair cuireadh do dhalta bheith mar an gcéad nasc. Nuair a thugtar comhartha, téann an chéad nasc sa tóir ar na daltaí eile agus iad ag iarraidh a leaist a chur orthu. Nuair a chuirtear leaist ar dhaltaí beireann siad ar lámha an chéad naisc chun an slabhra a dhéanamh níos faide. Má bhrítear an slabhra, ní féidir leaist a chur go bhfuil sé ar ais le chéile. Níl cead ag daltaí briseadh tríd an slabhra trí rith trí na lámha.



Éagsúlachtaí

- De réir mar a fhásann an slabhra, níl cead ach ag daltaí ag an deireadh a bhfuil lámha saora a leaist a chur. Nuair atá sé nasc i slabhra, roinn an nasc ian dhá shlabhra den mhéid chéanna.
- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh, e.g. truslógacht nó sipeáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, coin



- Ní mór tús áite a thabhairt don tsábháilteacht agus daltaí ag breith ar lámha a chéile. Déan cinnte nach ndéanann daltaí iarracht briseadh trí nasc toisc go bhféadfadh go ngortófaí iad.
- Tar éis cúpla cluiche a imirt, pléigh tábhacht na cumarsáide agus na hoibre foirne sa spóirt leis na daltaí.
- Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagais um sheachaint sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag seachaint i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag seachaint an slabhra sa ghníomhaíocht seo.



nasc • slabhra a bhriseadh • tóraí • cluiche tóraíochta



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid cóin chun limistéar imeartha réasúnta cúng a leagan amach agus dhá chríochlíne air. Déan dhá ghrúpa de na daltaí (A agus B). Tosaíonn Grúpa ag críochlíne amháin. Cuireann dalta ó ghrúpa B marcóir spota áit ar bith laistigh den limistéar imeartha agus seasann siad agus cos amháin ar a spota féin. Glaonn an grúpa atá in seasamh ar na spotaí amach 'faire spota' agus anois ní mór do dhaltaí ó ghrúpa A bogadh trasna an limistéir imeartha, agus iad ag seachaint na mball de ghrúpa B. Nuair a bhaineann grúpa amach an críochlíne, stopann siad agus fanann siad leis an gcéad ghlaó 'faire spota' eile. Ní mór do na daoine i nGrúpa B cos amháin a choimeád ar spota i gcónaí agus an chos sin a úsáid mar mhól. Má chuireann dalta ar mharcóir spota a leaist ar reathaí ó ghrúpa eile, ní mór don reathaí sin stopadh agus T-chothromaíocht a dhéanamh go dtí go gcuireann dalta óna ngrúpa féin leaist orthu chun iad a ligean saor. Tar éis an tréimhse ama a tugadh, babhtáil ról.



Éagsúlachtaí

- Úsáid pónaireáin ag na críochlínte chun an méid turas a thógann gach grúpa a chomhaireamh.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir.
- Iarr ar dhaltaí i ngrúpa B an méid leaisteanna a fhaigheann siad in aghaidh an duine a chomhaireamh. Déan iarracht an méid sin a dhéanamh níos mó sa chéad trasnú eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota, cóin



- Tugann an gníomhaíocht seo deis iontach do dhaltaí foghlaim faoi fheasacht ar spásúlacht. Nuair a chuireann daltaí marcóir spota sa limistéar imeartha iarr orthu smaoineamh faoin áit ar cheart dóibh é a chur ionas go gclúdóidh siad a mhéid den limistéar agus is féidir.
- Mol do dhaltaí luailí a dhéanamh ag luais éagsúla (ligean orthu go bhfuil siad ag déanamh luaille agus iad ag seachaint).



- Imir cluiche tóraíochta sa chlós chun seachaint a chleachtadh.



áit imeartha atá cúng • dhá líne deiridh • dhá fhoireann • spota ar aire • cor i leataobh • casadh • reoigh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar leath de na daltaí ciorcal mór a dhéanamh sa limistéar imeartha. Aimseoidh na daltaí eile spás sa chiorcal. Tógann daltaí atá ag déanamh an chiorcail sealanna chun an liathróid a rolladh isteach sa chiorcal, agus iad ag déanamh cinnte go bhfanann sí ar an urlár. Ní mór do dhaltaí an liathróid a sheachaint trí chor a thabhairt seachas léim thairsti. Má bhuaitear dalta laistigh den chiorcal faoin nglúin, cuirtear amach iad agus téann siad leis na daltaí atá ag déanamh an chiorcail. Déanann pé duine a fhaigheann an liathróid ar an taobh eile den chiorcal í a rolladh isteach sa chiorcal arís agus iad ag iarraidh arís daltaí sa chiorcal a bhualadh faoin nglúin. Tar éis ama shocráithe, tabhairt comhartha do na grúpaí chun áiteanna a bhabhtáil.



Éagsúlachtaí

- Socraigh an rang in dá ghrúpa níos lú agus imir dhá ghníomhaíocht ag an am céanna. Má tá dalta a rollaigh liathróid a rinne teagmháil le dalta laistigh den chiorcal, is féidir leo áiteanna a bhabhtáil.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht laistigh den chiorcal, e.g. scipeáil, siúl, truslógacht, etc.
- Úsáid liathróid níos lú nó cuir liathróidí breise sa chluiche.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí boga



- Cuir i gcuimhne do na daltaí laistigh den chiorcal nach mór dóibh gníomhú go tapa chun an liathróid gluaiseachta a sheachaint.
- Déan cinnte go rollann daltaí an liathróid agus go gcoimeádann siad faoi bhun airde glúine í.



- Déan cúrsa bacainní i do ghairdín agus cleacht seachaint leis.



leath na ndaltaí • liathróid a rolladh • a bhualadh • sos • malartú



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Roinn limistéar mór cruua nó limistéar féir ina dhá leath: marcáiltear limistéar amháin mar 'phálás a haon' agus an limistéar eile mar 'phálás a dó'. I ngach pálás tá príosún, túr pálás (ina bhfuil taisce an ghrúpa eile) agus cófra taisce (chun taisce an ghrúpa féin a chur ar ais ann) ag deireadh an limistéir.

Déan dhá ghrúpa de na daltaí agus gach grúpa ag tosú ina limistéir pálás féin. Cuireann gach ball den dá ghrúpa pónaireán (nó píosa trealaimh ar bith) i dtúr pálás an ghrúpa eile.

Is í aidhm na gníomhaíochta ná go bhfaigheadh gach grúpa ar ais a dtaisce ó thaobh thiar de línte an namhaid agus é a fhilleadh ar a gcófra taisce féin sula ndéantar príosúnach díobh. Déantar príosúnach de dhalta nuair a chuireann an namhaid a leaist orthu áit ar bith lasmuigh de phálás féin an dalta. Nuair a chuirtear leaist orthu, tógann an duine atá á gcoinneáil lámh an dalta chun iad a thógáil chuig an bpríosún. Scaoiltear príosúnaigh ón bpríosún má chuireann duine de bhaill a ngrúpa féin a leaist orthu.

Má éiríonn le dalta túr pálás a bhaint amach sula mbeirtear orthu is féidir leo rud amháin a roghnú le hiompar abhaile chuig a gcófra taisce féin. Is féidir le daltaí atá ag iompar rud éigin dul ar ais chuig a

limistéar imeartha gan aon duine ag cur isteach orthu.

Leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh go bhfaigheann amháin ar ais gach rud óna dtaisce caillte.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluail a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir.
- Laghdaigh an líon daltaí sna grúpaí (eagair dhá chluiche nó níos mó ag an am céanna) chun an cluiche a dhéanamh níos éasca.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, marcóirí spota nó cailc, dhá chón arda, dhá bhosca/mhias



- **Stop an ghníomhaíocht go rialta chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha um sheachaint sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag seachaint i rith na gníomhaíochta.**
- **Tabhair deis do dhaltaí modhanna beartaíochta a phlé san am idir gach cluiche.**



- **I do dhialann chorpoideachais, liostaigh cúig spórt ina n-úsáidtear scil na seachanta.**



- **pálás a haon • pálás a dó • taisce • dhá fhoireann • málaí pónairí • príosúnach • línte an namhad**

SLEASCHÉIM

Side Stepping

Is scil bhunghluaiseachta ar leith í an tsleaschéim ina ngluaiseann an corp i leataobh agus é ag amharc chun tosaigh. Tá an scil seo cosúil leis an scipeáil ar go leor bealaí mar go bhfuil céim eiltle mar chuid den ghluaiseacht; ach tá an ghluaiseacht i leataobh sa tsleaschéim agus úsáidtear an príomhchos chéanna i gcónaí. Cé go bhfuil an tsleaschéim ina bunscil bhunghluaiseachta, tá sí ríthábhachtach i gcuid mhór gníomhaíochtaí spóirt amhail 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 ndreas damhsa.



Rudaí le cur san áireamh

Is gnách go mbíonn daltaí in ann sleaschéim a thabhairt sula mbíonn siad in ann scipeáil toisc nach bhfuil an gníomh rithimeach chomh casta céanna. Nuair atá tú ag múineadh na scile, mol do na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt go rithimeach sula dtabharfaidh siad sleaschéim le haghaidh luais.



sleaschéim, i leataobh, príomhchos, gníomh rithimeach, sábháilteacht



side stepping, sideways, lead leg, rhythmical action, safety hazards

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, téann daltaí i dtaithí ar bheith ag gluaiseacht i leataobh i dtimpeallacht spráilí neamhiomaíoch. Saintréithe den tsleaschéim ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an ghluaiseacht righin agus níl aon rithim léi
- níltear ag bogadh ar úlla na gcos
- tarraingítear an chos atá saor go minic
- bíonn an ceann thíos.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, déanann na daltaí cleachtadh ar an tsleaschéim sa dá threo agus iad ag leanúint cosán soiléir. Saintréithe den tsleaschéim ag an gcéim forbartha:

- cé go bhfuil níos mó rithime le sonrú, níl an ghluaiseacht mín go fóill
- bíonn an ceann ag féachaint síos go minc go fóill
- is léir go bhfuil céim eitilte ann.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, is féidir leis na daltaí sleaschéim a thabhairt go maith ar an dá thaobh i dtimpeallachtaí difriúla. Is féidir an scil a úsáid i ngníomhaíochtaí agus i gcluichí éagsúla. Saintréithe den tsleaschéim ag an gcéim mháistreachta:

- gluaiseacht mhín rithimeach
- is léir go bhfuil céim eitilte ann ar feadh nóiméid
- bíonn na corróga agus na guaillí casta chun tosaigh leis an gceann in airde
- tá an meáchan ar úlla na gcos

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR NA SLEASCHÉIME



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



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



Coinnítear an ceann socair agus féachtar sa treo ina mbeifear ag taisteal



Tógtar céim leis an bpríomhchos sa treo ina bhfuiltear ag taisteal

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR NA SLEASCHÉIME



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 cothromaíochta



Ba chóir go mbeadh an ghluaiseacht rithimeach



Scil na sleaschéime a thabhairt isteach

| Déanaigí iarracht sleaschéim a thabhairt... | Ceistiú éifeachtach |
|--|---|
| • agus léimigí go hard ar nós cangarú | <i>Fiosraigh an bhfuil sé seo praiticiúil.</i> |
| • agus fanaigí íseal ar nós hobaid | <i>Cén airde a bheidh agaibh?</i> |
| • le sleaschéimeanna an-ghearr | <i>Cé chomh mór is a bheidh na céimeanna?</i> |
| • le sleaschéimeanna fada | |
| • agus greim lámhe agaibh ar pháirtí, ag gluaiseacht sa treo céanna | |
| • agus na lámha le bhur dtaobhanna | <i>Cad chuige a n-úsáidtear na lámha?</i> |
| • gan na glúine a lúbadh | <i>Cén fáth ar chóir na glúine a lúbadh beagán?</i> |
| • agus na lámha sínte amach le bhur dtaobhanna i gcomhair cothromaíochta agus na glúine á lúbadh | |
| • sa dá threo | <i>Cén treo is éasca?</i> |
| • i líne sa pháirc spraoi/halla | |
| • le cara nó le grúpa, ag imirt lean an ceannaire | |
| • agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Let's put it all together!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACTH AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|--|
| Ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa | Ceann suas, féach chun tosaigh nó sa treo a bhfuil tú ag taisteal, cabhail socair |
| Ní chuirtear an meáchan ar úll na coise | Éirigh in airde agus tuirling ar úll na coise |
| Níl na cosa ag taisteal ar an líne chéanna nó casann an corp nuair a dhéantar an sleamhnú | Cinntigh go bhfuil do chorp casta amach chun tosaigh agus go leanann tú do ghualainn/do chorróg |
| Tá an chos ar chúl á 'tarraingt' nó ní ardaítear ón talamh í | Ba chóir go mbeadh tréimhse ghairid ann nuair a bhíonn an dá chos ardaithe den talamh (de bheagán) |
| Fadhbanna le cothromaíocht | Bain úsáid as na géaga chun cabhrú leat an chothromaíocht a choimeád |
| Bíonn fadhbanna ag daltaí le rithim nó cosa a thrasnú | Céim-le chéile-céim-le chéile-céim-le chéile |

Sleaschéim

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreach |
|--------------------|--|---|--|
| Gluaiseacht | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ghluaiseacht righin agus níl aon rithim léi | <ul style="list-style-type: none"> Cé go bhfuil níos mó rithime le sonrú, níl an ghluaiseacht mín go fóill | <ul style="list-style-type: none"> Gluaiseacht mhín rithimeach |
| Cosa | <ul style="list-style-type: none"> Níltear ag bogadh ar úlla na gcos Tarraingítear an chos atá saor go minic | | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na corróga agus na guaillí casta chun tosaigh leis an gceann in airde Tá an meáchan ar úlla na gcos |
| Ceann | <ul style="list-style-type: none"> Tá an ceann thíos | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ceann ag féachaint síos go minc go fóill | |
| Eitilt | | <ul style="list-style-type: none"> Is léir céim eitilte a bheith ann | <ul style="list-style-type: none"> Is léir go bhfuil céim eitilte ann ar feadh nóiméid |



LÚTHCHLEASÁOCHT



DAMHSA



CLUICHE



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag cathaoir (atá ag amharc amach) nó fonsa síos do gach dalta i gciorcail mór. Iarr ar na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt timpeall an chiorcail agus iad ag amharc isteach. Bí cinnte go mbíonn siad fad láimhe óna chéile ar a laghad. Is fiú leas a bhaint as ceol chun spreagadh a thabhairt do na daltaí gluaiseacht de réir an bhuille agus rithim a fhorbairt le linn na sleaschéimeanna a thabhairt. Nuair a stopann an ceol nó nuair a dhéanann an múinteoir an comhartha leo, caithfidh na daltaí suí ar chathaoir nó léim i bhfonsa a luaithe agus is féidir. De réir mar a leanann an cluiche ar aghaidh, tóg cathaoireacha nó fonsaí ionas nach mbeidh aon fonsa ag roinnt daltaí. Caithfidh dalta ar bith nach bhfuil fonsa aige sleaschéimeanna a thabhairt timpeall an limistéir imeartha agus fanacht leis an gcéad ghníomhaíocht eile.



Éagsúlacht

- Lig do na daltaí fonsa a roinnt, e.g. triúr - dícháilítear grúpa ar bith nach bhfuil triúr ann.
- Athraigh an scil ghluaisluaille a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. scipeáil nó truslógacht.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cathaoireacha nó fonsaí



- Socraigh gníomhaíochtaí níos lú nó tosaigh gníomhaíocht úr nuair nach mbíonn ach cúigear daltaí fágtha toisc go bhféadfadh daltaí a fhágnan an ghníomhaíocht go luath a bheith ag fanacht roinnt mhaith ama leis an gcéad ghníomhaíocht eile.
- Má tá úsáid á baint as fonsaí, bí cinnte go dtéann na daltaí isteach iontu go sábháilte. I gcás go bhfuiltear cothrom, bíonn an lámh in uachtar ag an gcéad dalta a leagann a chos taobh istigh den fonsa. Ba chóir aon díospóidí a réiteach le carraig-páipéar-siosúr.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicnic cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltai cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltai aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- I do dhialann chorpoideachais, liostaigh trí ghníomhaíocht spóirt agus gníomhaíocht amháin nach gníomhaíocht spóirt í ina bhfuil sleaschéimeanna tábhachtach.



- cathaoireacha nó fonsaí • céim ar leataobh • ceol a chuir ar siúl • rithim a fhorbairt • bain cathaoir nó fonsa amháin



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha amach le cóin. Scaip fonsaí thart anseo agus ansiúd ar an talamh. Tosaíonn gach dalta ina bhfonsa féin diomaite de thriúr daltaí. Iarrtar ar an triúr sin a leaist a chur ar na daltaí eile. Téann an triúr sin sa tóir ar na daltaí eile le linn dóibh sleaschéimeanna a thabhairt ó fhonsa go fonsa. Ní féidir le daltaí fanacht i bhfonsa ach ar feadh trí shoicind. Caithfidh siad bogadh ar aghaidh ina dhiaidh sin. Má chuirtear leaist ar dhalta, caithfidh an dalta sin iarracht a dhéanamh leaist a chur ar dhalta eile. Ní ceadmhach do dhaltaí gluaiseacht ar aon slí nach sleaschéim í.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. truslógacht, scipeáil nó rith.
- Nuair a chuirtear leaist ar dhalta, tig leis-sean a leaist a chur ar dhaltaí eile in áit an dalta a bhí ina bhun roimhe sin.
- Mura mbíonn fáil ar fhonsaí, iarr ar na daltaí seasamh ar mharcóirí spota.
- Cuir cothromú san áireamh. Caithfidh na daltaí cúig shoicind a chaitheamh i mbun cothromú i bhfonsa nó ar spota sula mbogann siad ar aghaidh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí nó marcóirí spota, cóin



- Is féidir le fonsaí a bheith ina nguais tuisle nuair a théann na daltaí isteach iontu agus nuair a thagann siad amach astu. Cinntigh go ngluaiseann na daltaí go cúramach.
- Déan plé ar theicníc shábháilte leaisteanna leis na daltaí.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- Amharc ar ghearrthóg físe de réalta spóirt a thugann sleaschéimeanna ina spórt. Tarraing pictiúr den réalta spóirt sin i mbun sleaschéime i do dhialann chorpoideachais.



- fonsaí • triúr mar thóraithe • ó fhonsa go fonsa • ar feadh trí soicind • céim ar leataobh



DAMHSA



CLUICH



GLEACAÍOCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LASMHÚIR AGUS
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EAGRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar imeartha dronuilleogach amach le cóin. Scaip cuid mhór bacainní thart anseo agus ansiúd sa limistéar imeartha, mar shampla, rópaí scipeála, liathróidí, cóin agus marcóirí spota. Caithfidh na daltaí dul thar na bacainní sin agus dul timpeall orthu. Leag líne fonsaí síos mar bhaile le haghaidh gach grúpa ag ceann amháin den limistéar imeartha. Ag an gceann eile leag fonsa amháin sa lár agus cuir an oiread pónaireán agus is féidir isteach ann. Is é aidhm na gníomhaíochta an taobh eile a bhaint amach trí shleaschéimeanna a thabhairt timpeall ar na bacainní, pónaireán amháin a phiocadh suas, sleaschéimeanna a thabhairt timpeall ar na bacainní ar an mbealach ar ais agus an pónaireán a chur i bhfonsa do ghrúpa. Bíonn an bua ag an ngrúpa ag a bhfuil an líon is mó pónaireán ag deireadh na gníomhaíochta.



Éagsúlachtaí

- Déan líon na mbacainní a ardú nó a ísliú agus méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir imeartha leis an ngníomhaíocht a dhéanamh níos éasca nó níos deacra.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. truslógacht, scipeáil nó rith.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, cóin, rópaí scipeála



- Cinntigh go bhfuil ceathrar daltaí i ngach grúpa ar a mhéad.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltá aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- Cleacht sleaschéimeanna a thabhairt timpeall an chlóis ag am spraoi. Cuimhnigh gur cheart duit dul chun tosaigh ón gcos dheas agus ón gcos chlé araon.



constaicí • téad scipeála • liathróidí • spotaí • líne fonsaí • málaí pónairí • céim ar leataobh



DAMHSA



CLUICHI



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha amach le cóin. Tugann na daltaí sleaschéimeanna timpeall an limistéir imeartha 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.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an cineál cothromaíochta a dhéanann na daltaí.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. truslógacht, scipeáil, etc.
- Cuir obair pháirtí agus cothromaíochtaí grúpa san áireamh de réir mar a leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna; iarr ar cheann amháin acu sleaschéimeanna a thabhairt agus iarr ar an dalta eile é a thabhairt faoi deara. Tabhair treoirilínte soiléire dóibh maidir le haiseolas a thabhairt dá chéile faoina dteicníc scipeála.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Cuir téama san áireamh, e.g. ainmhithe, sártaochra, etc.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltá aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- Tabhair sleaschéimeanna ó gheata na scoile go doras na scoile gach lá an tseachtain seo.



- céim ar leataobh • reoigh • cothromaíocht • ar chos amháin • dhá chuid den cholainn



DAMHSA



CLUICHÍ



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Déan sionnach de dhalta amháin agus déan géanna de na daltaí eile. Seasann ceithre ghé taobh le taobh i líne dhíreach agus greim láimhe acu ar a chéile. Is é an cúigiú gé an ghé scaoilte agus tá cead aicise bogadh thart. Déanann an sionnach iarracht a leaist a chur ar an ghé scaoilte. Déanann an ghé scaoilte iarracht dul i bhfolach ar an sionnach taobh thiar de líne na ngéanna. Tugann líne na ngéanna sleaschéimeanna ar dheis agus ar chlé ar mhaithe le fanacht idir an sionnach agus an ghé scaoilte. Déanann siad é sin chun an ghé scaoilte a chosaint. Caithfidh an sionnach agus an ghé scaoilte sleaschéimeanna a thabhairt i gcónaí freisin. Déan babhtáil ar róil ar na daltaí ar a seal.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh líon na ngéanna sa líne.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. rith nó scipeáil.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua



- Spreag na daltaí le gluaiseacht mar ghrúpa.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltá aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- Nuair a thugaimid sleaschéimeanna, bíimid ag bogadh go cliathánach ach bíonn ár gcorp ag amharc chun tosaigh. Tarraing pictiúr i do dhialann chorpoideachais d'ainmhí a bhogann mar sin.



cúigear nó seisear • sionnach • géanna • cor i leataobh • a chosaint • líne a bhriseadh



DAMHSA



CLUICH



GLEACAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHTAÍ
CASMIHÍR AIDIS
GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EAGHTRAOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain úsáid as na línte sa chlós faoi choinne na gníomhaíochta seo. Mura bhfuil línte ar bith ann, tarraing línte le caile. Oibríonn na daltaí i mbeirteanna (A agus B). Téann dalta amháin (an ruagaire) sa tóir ar an dalta eile. Bogann na beirteanna amach óna chéile trí shleaschéimeanna a thabhairt feadh na línte. Ní fios ag an bpointe seo cé a bheas ina ruagaire. Tar éis comhartha a thabhairt, glaonn an múinteoir 'A' nó 'B'. Má ghlaonn an múinteoir 'A', caithfidh dalta A dul sa tóir ar dhalta B. Caithfidh an dalta a bhfuiltear sa tóir air an ruagaire a sheachaint toisc go mbeidh an ruagaire ag iarraidh leista a chur air. Má chuirtear leista ar dhalta caithfidh sé bogadh ar shiúl ón líne agus cothromaíocht statach a dhéanamh. Tar éis an dara comhartha a thabhairt, leanann na daltaí orthu ag tabhairt sleaschéimeanna feadh na línte go dtí go nglaoonn an múinteoir 'A' nó 'B' athuair.



Éagsúlachtaí

- Má bhíonn línte de dhathanna éagsúla ar an gclós, iarr ar na daltaí gluaiseacht ar bhealach difriúil de réir na ndathanna sin, e.g. truslógacht i gcás líne bhán, sleaschéimeanna i gcás líne dhearg, etc.
- Cuir uaineadóir a chomhaireann síos san áireamh. Caithfidh an ruagaire a pháirtí a ghabháil sula mbíonn an t-am istigh. Má éiríonn leis an dalta a bhfuil an ruagaire sa tóir air éalú, gearr pionós beag ar an ruagaire, e.g. deich léim chúbtha.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte a bhfuil línte marcáilte air



- Beidh 'tranglam tráchta' ann go minic nuair a bhuaifidh daltaí le daltaí eile ar an líne. Lig dóibh cos amháin a leagan ar shiúl ón líne chun leanúint ar aghaidh. Spreagfaidh sé sin obair foirne agus comhoibriú i measc na ndaltaí.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicnic cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltá cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltá aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- Cleacht sleaschéimeanna a thabhairt feadh línte sa chlós le do chairde ag am spraoi.



- línte • pairtnéir • tóraí • séideadh na feadóige • rith • cor i leataobh • cothromaíocht statach



DAMHSA



CLUICH



GLEACÁDÓCHT



GNÍOMHAÍOCHTAÍ
LASMHOIR AUIS
GHOIMHÁRSCÉIL
EAGTRAÍOCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Iarr ar gach beirt a bheith ar aghaidh a chéile amach. Bí cinnte go bhfuil na daltaí ina seasamh méadar amháin óna chéile. Tugann siad sleaschéimeanna timpeall an limistéir imeartha. Déanann siad aithris ar ghluaiseacht a chéile de réir mar a leanann siad ar aghaidh. Cuireann gach dalta lámh amháin taobh thiar dá ndroim. Ba cheart do na daltaí méid áirithe méar a chur suas ar an lámh sin. Tar éis a bheith ag gluaiseacht ar feadh deich méadar ar a laghad, glaonn an múinteoir 'a haon, a dó, a trí, gabh' agus tugann an bheirt daltaí a lámh ar ais ó laistiar dá ndroim. Is é an aidhm atá leis go gcomhairfí líon na méar ar lámha na beirte daltaí agus go nglaofaí amach an líon iomlán. Bíonn an bua ag an gcéad dalta a ghlaonn amach an líon ceart. Caithfidh na daltaí sleaschéimeanna a thabhairt i rith na gníomhaíochta.



Éagsúlachtaí

- Bain leas as an dá lámh ar mhaithe leis an ngníomhaíocht a dhéanamh níos deacra.
- Iarr ar na daltaí an dá líon a iolrú faoina chéile.
- Malartaigh na páirtithe i ndiaidh trí bhabhta.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Seans iontach é seo chun uimhearthacht a chur san áireamh sa rang corpoideachais. Bain tairbhe as chun raon leathan coincheapa matamaiticiúla a threisiú.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltá aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile le duine muinteartha.



lasmuigh • i mbeirteanna • méadar eadarthu • cor i leataobh • méara a chomhaireamh



LÚTHCHLEASAÍOCHT



DAMHSA



CLUICHE



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar mór imeartha dronuilleogach amach le cóin. Cuir na daltaí ina mbeirteanna (éalaitheoirí agus gabháilithe). Iarr ar na héalaitheoirí seasamh ag ceann amháin den dronuilleog agus iarr ar na gabháilithe seasamh ag an gceann eile. Tar éis comhartha a fháil, déanann na héalaitheoirí iarracht dul trasna an limistéir go dtí an taobh eile gan ligean dá bpáirtithe a leaist a chur orthu. A bpáirtithe amháin is féidir a leaist a chur ar éalaitheoirí. Má chuirtear leaist ar éalaitheoir caithfidh sé imeacht ón limistéar imeartha, sleaschéimeanna a thabhairt ar ais go dtí a cheann féin, agus fanacht leis an gcéad bhabhta eile. Déanann na daltaí babhtáil le chéile tar éis gach gníomhaíochta.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an limistéir imeartha.
- Cuir córas pointí san áireamh - tuilleann na gabháilithe pointe amháin as a leaist a chur ar dhalta.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir, e.g. truslógacht, rith nó scipeáil.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua



- Cinntigh nach mbíonn na daltaí ag gluaiseacht ar aon slí nach sleaschém í.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair sleaschéimeanna sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag tabhairt sleaschéimeanna sa ghníomhaíocht.



- Bain triail as rás sleaschéime nó rás scipeála le cara sa chlós.



dhá fhoireann • lucht seachanta • gabháilithe • cluiche tóraíochta • áit súgartha a fhágaint

COITHROMAÍOCHT

Balancing

Tá an chothromaíocht ríthábhachtach san fhorbairt fhisiciúil go léir agus ní mór go mbeadh sí ar do chumas agat sula dtabharfá aghaidh ar fhorhmór mór na scileanna gluaiseachta. Foroinntear an chothromaíocht ina dhá catagóir:

1. Cothromaíocht statach

cumas an corp a choinneáil i suíomh statach le linn gluaiseachta (e.g. seasamh lámh i ngleacaíocht).

2. Cothromaíocht idirghníomhach

coinnítear smacht ar an gcorp agus é ag bogadh ag an am céanna (e.g. an corp a choinneáil socair fad is a chiceáiltear liathróid peile).

Dírítear ar chothromaíocht statach le haon chos amháin (T-chothromaíocht) san acmhainn seo. Bíonn cothromaíocht statach de shaghas éigin de dhíth ó gach gluaiseacht. Baintear an chothromaíocht statach sin amach trí staidiúir éifeachtach agus meascán de chrapadh agus de ligean na matán. Nuair a bhítear ag cothromú ar leathchois, caithfidh an meáchanlár a bheith thar an mbonn tacaíochta. Nuair a shíntear ball den chorp amach ón meáchanlár sin, bíonn ar an gcorp cúiteamh a dhéanamh le síneadh sa treo eile, mar sin coinnítear an meáchanlár thar an mbonn agus coinnítear an chothromaíocht socair. Bíonn sé níos éasca cothromaíocht a dhéanamh ar bhonn tacaíochta leathan agus éiríonn sé níos éasca le bonn tacaíochta níos leithne. Baineann bonn tacaíochta beag le cothromaíocht statach na coise amháin. Dá bhrí sin, is ríthábhachtach go bpléifí le cothromaíochtaí mórbhoinn a chéadair.

Rudaí le cur san áireamh

Cinntigh go mbíonn dóthain spás pearsanta ag na daltaí agus cothromaíocht á déanamh acu. Moltar gan fearas a thabhairt isteach go dtí go n-éiríonn le daltaí an chéim mháistreachta i bhforbairt scil na cothromaíochta a bhaint amach.



Cos tacaíochta, cos nach bhfuil tacaíocht aici, bonn na coise cothrom, súile dírithe, statach, idirghníomhach, staidiúir, bonn tacaíochta, meáchanlár, fanacht socair



Support leg, non-support leg, foot flat, eyes focused, static, dynamic, posture, base of support, centre of gravity, be still

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann daltaí sult as cineálacha éagsúla cothromaíochtaí a fiosrú; cothromaíochtaí ar bhaill choirp éagsúla, ina stad agus ag bogadh, ina n-aonar agus le daltaí eile. Saintréithe den chothromaíocht statach ag an gcéim fiosraithe:

- baintear an iomarca úsáide as baill eile den chorp chun cothromú, e.g. na lámha ag luascadh go fáin, an corp ag claonadh ó thaobh go taobh
- breathnaítear síos seachas díreach ar aghaidh
- baintear cothromaíocht amach ó am go ham
- baintear cothromaíocht amach le tacaíocht.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, éiríonn na daltaí níos muiníne agus níos fearr ag cothromaíocht a dhéanamh trí réimse cothromaíochtaí a chleachtadh i dtimpeallacht ina gcaitear fadh b a réiteach nó i dtimpeallacht ina ndírítear ar thasc. Saintréithe den chothromaíocht statach ag an gcéim forbartha:

- bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde
- úsáidtear na géaga chun cuidiú leis an gcothromaíocht
- ní bhaintear an dalta dá chothrom chomh minic
- baintear cothromaíocht amach ar an gcós is láidre níos minice
- tríd is tríd is féidir le dalta cothromaíocht mhaith a bhaint amach faoin tráth seo ach aird shuntasach a bheith aige air, e.g. cothromú chun tosaigh i T-cothromaíocht.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, éiríonn leis na daltaí cothromaíocht statach a dhéanamh agus cuireann siad scil na cothromaíochta le gleacaíocht, damhsa agus spórt chomh maith. Saintréithe den chothromaíocht statach ag céim mháistreachta na forbartha:

- bíonn na súile dírithe ar sprioc
- úsáidtear na géaga agus baill eile den chorp chun frithchothromú
- cumas cothromaíocht a dhéanamh ar cheachtar cos leis na súile dúnta.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR COTHROMAÍOCHTA



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



An chos nach bhfuil tacaíocht aici lúbtha agus gan í i dteagmháil 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 gcothromaíocht



Scil na cothromaíochta a thabhairt isteach

Déanaigí cothromaíocht ar aon chos amháin...

- leis na géaga sínte amach ar na taobhanna
- leis na lámha ar na cromáin
- le pónaireán ar an gceann
- leis an gcos nach bhfuiltear ag cothromú léi os comhar na coise tacaíochta
- leis an gcos nach bhfuiltear ag cothromú léi taobh thiar den chos tacaíochta
- leis an dá chos greamaithe dá chéile
- leis na súile dúnta
- agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh

Effective questions

- Cén fáth a dteastaíonn na géaga?*
- Cén chaoi a gcabhraíonn sé sin nó a n-éiríonn sé níos deacra dá bharr?*
- Cén chaoi a bhfuil sé éagsúil?*
- Cé acu is éasca?*
- Cad faoi a bhfuil sibh ag smaoineamh?*
- Let's put it all together!*

Déanaigí cothromaíocht...

- ar dhá bhall coirp
- ar thrí bhall coirp
- ar cheithre bhall coirp
- ar thrí bhall coirp ach ní féidir ach ball íochtair an choirp amháin a úsáid,
- oar chos amháin agus liathróid á gabháil ag an am céanna,
- ar chos amháin agus liathróid á caitheamh ag an am céanna,
- ar chos amháin agus sibh in bhur seasamh ar bhinse
- ar feadh cúig shoicind; ar feadh cúig shoicind
- rithigí agus léimigí agus déanaigí cothromaíocht ansin arís ar feadh cúig shoicind.



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|--|--|
| Súile ag breathnú síos | Ceann suas, féach chun tosaigh agus díreach ar sprioc |
| Na géaga ag luascadh go fiáin | Sín do ghéaga amach ar an dá taobh, agus déan iarracht iad a choinneáil ann agus comhair go dtí 5 shoicind |
| An chos nach bhfuil tacaíocht á tabhairt aici a choinneáil taobh leis an gcos tacaíochta nó í a chur taobh thiar den chos tacaíochta | Coinnigh an chos atá lúbtha amach ón gcos tacaíochta |
| Ag ardú na coise nach bhfuil tacaíocht á tabhairt aici ró-ard | Ba chóir go mbeadh glúine an dá chos ag an airde céanna nach mór |
| Síneann an chabhail chun tosaigh nó go cliathánach chun cabhrú leis an gcothromaíocht | Seas suas go hard agus go díreach, úsáid do ghéaga in áit do choirp chun frithchothromú |

Cothromaíocht

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|----------------------|--|--|---|
| Ceann | Breathnaítear síos seachas díreach ar aghaidh | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde Úsáidtear na géaga chun cuidiú leis an gcothromaíocht | Bíonn na súile dírithe ar sprioc |
| Cothromaíocht | Baintear cothromaíocht amach ó am go ham | Ní bhaintear an dalta dá chothrom chomh minic | Úsáidtear na géaga agus baill eile den chorp chun frithchothromú |
| Cosa | Baintear cothromaíocht amach le tacaíocht | Baintear cothromaíocht amach ar an gcos is láidre níos minice | Cumas cothromaíocht a dhéanamh ar cheachtar cos leis na súile dúnta |
| Ar an iomlán | Ag baint an iomarca úsáide as baill den chorp chun cothromú, e.g. na géaga ag luascadh go fiáin, an corp ag claonadh ó thaobh go taobh | Tríd is tríd is féidir le dalta cothromaíocht mhaith a bhaint amach faoin tráth seo ach aird shuntasach a bheith aige air, e.g. cothromú chun tosaigh i T-chothromaíocht | |



DAMHSA



CLUICHI



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

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 ghluaisluaile a roghnaíonn an múinteoir. Mol dóibh na daltaí eile a sheachaint. Nuair a stopann an ceol ní mór do dhaltaí cothromaíocht 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. Tosaigh an ceol arís agus imir an cluiche arís.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir.
- Athraigh luas an cheoil agus mol do dhaltaí bogadh in am leis an rithim, agus mar sin tuiscint ar rithim a chur chun cinn.
- Tabhair isteach léim. Nuair a stopann an ceol, ní mór do dhaltaí cúig léim a dhéanamh le haghaidh faid nó airde.
- Tabhair isteach cothromaíocht páirtí.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte agus ceol



- Déan cinnte go gcoimeádann daltaí a gcinn suas agus féachaint cá háit a bhfuil siad ag dul.
- Nuair a stopann an ceol tapaigh an deis teicníc shonrach a mhúineadh, e.g. ísligh do chorp agus tú ag athrú treo.



- Iarr ar dhaltaí an t-amhrán is fearr leo a sheimn sa bhaile agus trí chothromaíocht a dhéanamh atá oiriúnach don cheol dar leo. Taispeáin do chothromaíocht don rang sa chéad cheacht corpoideachais eile.



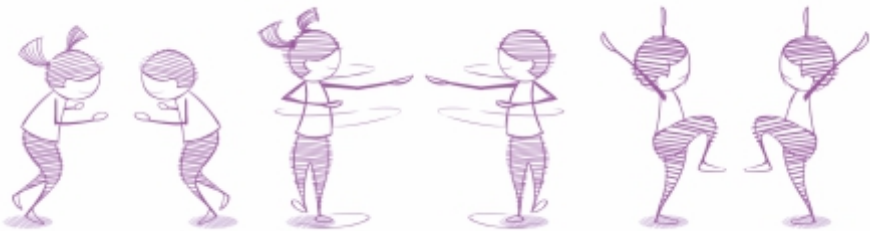
- ceol a sheinnt • cor i leataobh • cothromú a dhéanamh • reoigh ar feadh 10 soicind • seac léimní



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. I ngach beirt, beidh duine amháin ina scáthán agus beidh an duine eile ina scáil. Iarr ar na páirtithe aghaidh a thabhairt ar a chéile. Tosaíonn an scáthán ag bogadh agus ní mór don scáil aithris a dhéanamh ar a gcuid luailí chomh maith agus is féidir.

Seo a leanas roinnt luailí ar féidir a dhéanamh: léim (réaltléim, léim chúbtha), T-chothromaíocht, casadh, scipeáil, siúl nó rith ar láthair, cas timpeall, bog suas, clár, cothromú ar bhall coirp amháin, péire, trí cinn, etc.



Éagsúlachtaí

- Seinn leagan cosúil leis an ngníomhaíocht seo dar teideal 'Deir Ó Grádaigh' ina ndéanann na daltaí go léir iarracht aithris a dhéanamh ar dhalta amháin.
- Mol do dhaltaí gnáthamh tríocha soicind a chur de ghlanmheabhair.
- Mol do dhaltaí triail a bhaint as luailí dúshlánacha, difriúla agus fiú luailí seafóideacha.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Déan cinnte go mbíonn na daltaí go léir feasach ar a chéile agus go mbíonn siad cúramach faoi luail na mbeirteanna eile.

- Stad an ghníomhaíocht go rialta chun pointí teagaisc na cothromaíochta a phlé. Cé go bhfuil na pointí teagaisc um chothromaíocht bunaithe ar an gcothromaíocht bhunúsach statach, baineann go leor de na pointí teagaisc seo le cothromaíocht níos casta, idir chothromaíocht statacha agus dhinimiciúla.



- Cleacht roinnt cothromaíochta nua sa bhaile don tseachtain dar gcionn os comhair an scátháin sa bhaile.

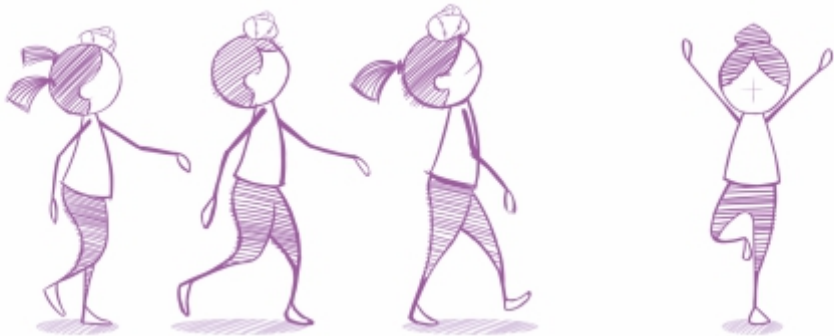


- i mbeirteanna • máistir scáthánach • íomhá scáthánach • ag gluaiseacht • aithris a dhéanamh ar



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Imlíne limistéar mór imeartha trí choin a úsáid. Tabhair cuireadh do thriúr daltaí a leaist a chur ar na daltaí eile agus tabhair cuireadh do thriúr daltaí eile bheith ina dtarrthálaithe. Coinníonn na daltaí eile pónaireán cothrom ar a gcinn ina n-áit féin sa limistéar. Nuair a thugtar comhartha dóibh siúlann nó ritheann na daltaí timpeall an limistéir agus iad ag iarraidh leaist a sheachaint. Má chuirtear leaist ar dhaltaí nó má dhéanann a bpónaireán teagmháil leis an talamh stadann siad agus déanann siad cothromaíocht statach agus a gcuid lámh sínte amach taobh leo go scaoileann na tarrthálaithe iad.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear, e.g. siúl, truslógacht, scipeáil, sleaschéim, etc.
- Tabhair dúshlán do dhaltaí leibhéil a athrú agus an pónaireán ar a gceann.
- Méadaigh nó laghdaigh líon na ndaoine a chuireann a leaist ar na daltaí eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, bibí, pónaireáin



- Stad an ghníomhaíocht ag eatrainmh chun díriú ar na pointí teagaisc um chothromaíocht sa cheacht. Tabhair aiseolas do gach dalta agus iad ag déanamh na gcothromaíochtaí le linn na gníomhaíochta.
- Nuair atá cothromaíocht statach á déanamh acu iarr ar dhaltaí gach géag a shíneadh agus a dhíriú. Tugtar aeistéitic ar an gcoincheap sin.



- I do dhialann corpoideachais, déan pictiúir de dhá chothromaíocht éasca agus de dhá chothromaíocht deacair.



- cóin • triúr • tóraithe • sábhálaithe • séideadh na feadóige • málaí pónairí • cothromaíocht statach • lámha sínte amach



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Seasann dalta amháin agus a ndroim leis na daltaí eile i bpluais an mhic tíre, agus seasann na daltaí eile thart ar dheich méadar ar cúl, taobh thiar de líne sa limistéar imeartha. Is iad an dalta a bhfuil a ndroim leis na daltaí eile an Mac Tíre Cliste, agus canann siad:

*'Is mise an Mac Tíre Cliste agus rithim ar nós na gaoithe.
Má bheirim ort ag sleamhnú leat nach ortsa a bheidh inní!'*

Agus an mac tíre ag canadh, sleamhnaíonn na daltaí eile leo ina threo. Nuair a chríochnaíonn siad ag canadh, casann an mac tíre timpeall agus stadann na daltaí agus déanann siad cothromaíocht. Déanann an mac tíre iarracht duine éigin atá ag gluaiseacht a ghabháil. Mura bhfuil siad in ann duine ar bith a ghabháil, is féidir leo siúl i measc na ndaltaí agus gan lámh a leagan orthu, iarracht a dhéanamh meangadh a chur orthu nó iad a chur ag gáire. Má éiríonn leo, ligeann an dalta a raibh meangadh orthu nó a bhí ag gáire béic eagla astu agus filleann siad ar an líne tosaigh. Filleann an mac tíre ar an bpluais agus déantar an ghníomhaíocht arís. Murar féidir le dalta an phluis a bhaint amach sula ndéantar iad a ghabháil, is iadsan an mac tíre nua.



Éagsúlachtaí

- Chun cothromaíocht daltaí a thástáil, is féidir leis an mac tíre teoracha nua a thabhairt ar nós 'déan cothromaíocht ar aon chos amháin' nó 'déan cothromaíocht ar lámha agus chosa' etc. mar chuid dá gcanadh.
- Athraigh an modh taistil: e.g. sleamhnaigh, siúil, déan truslógacht, déan sleaschéim, léim.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Smaoinigh ar theorainn ama de dheich nóiméad a thabhairt don mhac tíre le bogadh timpeall daltaí.
- Cuir i gcuimhne do dhaltaí úsáid a bhaint as straitéisí le cabhrú leo an chothromaíocht a dhéanamh, ar nós féachaint ar áit ar leith ar an talamh, análú seasta a dhéanamh etc.



- Ba sa Ghréig a thosaigh an ghníomhaíocht seo. I do dhialann corpoideachais, déan pictiúr de ghníomhaíocht eile a thosaigh áit ar bith ar an domhan.



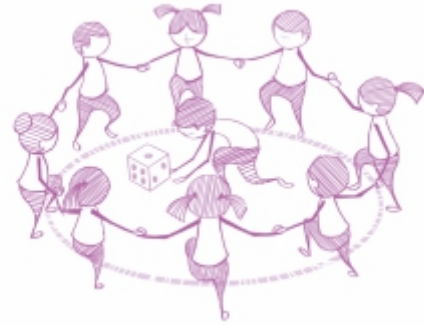
- mactíre • luas lasrach • bog go mall • breith ar dhalta ag gluaiseacht • meangadh gáire • ag gáire



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i gciorcal. Taispeáin díisle agus iarr ar na daltaí ball den chorp a ainmniú i gcomhair gach uimhreach. I measc na mball den chorp a bhféadfaí cothromaíocht a dhéanamh orthu tá cos dheis/chlé, tóin, droim, taobh clé, taobh deas.

Iarr ar dhaltaí siúl go seasta timpeall an limistéir imeartha, agus iad cúramach gan bualadh isteach ar a chéile. Nuair a thugtar comhartha dóibh, stadann daltaí agus caitheann an múinteoir (nó dalta roghnaithe) an díisle agus glaonn siad amach an uimhir. Déanann an dalta cothromaíocht agus úsáid á baint acu as an mball ábhartha den chorp. Déan an ghníomhaíocht arís eile roinnt uaireanta, agus an scil ghluaisluaile á athrú ó shiúl go scipeáil go rith.



Éagsúlachtaí

- Taispeáin dara díisle agus ainmnigh baill eile den chorp le haghaidh gach uimhreach. Anois ní mór do dhaltaí déanamh cinnte go ndéanann siad cothromaíocht ar an dá bhall den chorp e.g. cos deas agus uillinn clé.
- I measc na mball den chorp a d'fhéadfaí a ainmniú don dara díisle tá: lámh dheas, lámh chlé, uillinn chlé, cos deas, glúin chlé, etc.
- Iarr ar dhaltaí páirtí a aimsiú agus an chothromaíocht chéanna a dhéanamh leo.
- Seachas beirteanna a úsáid, iarr ar dhaltaí an chothromaíocht a dhéanamh ina n-aonar.
- Úsáid tríú díisle a bhfuil uimhreacha uirthi agus an uair seo caithfidh siad teacht le chéile i ngrúpaí atá déanta suas den uimhir a glaodh agus cothromaíocht ghrúpa a dhéanamh ar an mball áirithe den chorp.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, díisle mór agus baill den chorp ar gach taobh.



- Spreag na daltaí le hoibriú le chéile le teacht aníos le cothromaíocht.
- Taispeáin conas cothromaíocht a dhéanamh ar bhaill áirithe den chorp.



- I do dhialann corpoideachais, déan pictiúr nó greamaigh pictiúr (ó iris, nuachtán, leabhar nó ón idirlíon) de dhamhsóir ag déanamh cothromaíochta.

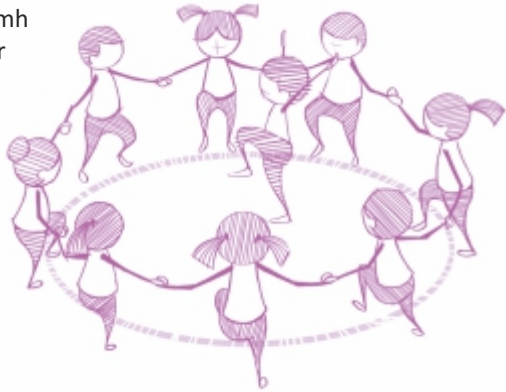


- siúl timpeall • bealach nua • dalta eile a sheacaint • díisle a chaitheamh • cothromaíocht scáthánach



Trealamh a theastaíonn

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear. Iarrann ar gach grúpa seasamh i gciorcail agus breith ar lámha a chéile. Tosaíonn dalta amháin an ghníomhaíocht trí chothromaíocht a dhéanamh (e.g. ardaigh cos amháin, cos amháin chun tosaigh, cos amháin siar, cos amháin leagtha ar ghlúin na coise eile, etc). Déanann gach duine eile sa chiorcail an chothromaíocht chéanna. Anois fáisceann an dalta a roghnaigh an chothromaíocht go séimh lámh an duine in aice leo. Nuair a mhothaíonn siad an fáscadh, fáisceann an dalta a fhaigheann é lámh an chéad duine eile, agus iad ag déanamh cinnte go bhfuil an chothromaíocht á déanamh acu. Nuair a théann an fáscadh siar chuig an gcéad dhalta, roghnaíonn an dara dalta cothromaíocht nua agus leanann siad ar aghaidh leis an ngníomhaíocht. Déantar an ghníomhaíocht arís agus arís go dtí go mbíonn deis ag gach dalta an chothromaíocht a roghnú.



Éagsúlachtaí

- Seachas cothromú, d'fhéadfadh daltaí gníomh truslógachta nó léime a roghnú le gur féidir gach duine sa chiorcail aithris a dhéanamh air, e.g. truslógacht ar an gcos chlé/cos dheas/cosa a mhalartú, léim ar dhá chos, na cosa a chur trasna ar a chéile, nó cleas na bacóide etc.

Equipment

An open playing area



- Mol do dhaltaí an cos seasaimh a mhalartú le haghaidh gach cothromaíochta.
- Meabhraigh do na daltaí faoi na pointí teagaisc ar féidir leo a úsáid le cabhrú leo cothromaíocht a dhéanamh.
- Meabhraigh do na daltaí gan lámha a chéile a fháisceadh ró-theann.



- Cleacht cothromaíocht ar aon chos amháin. I do dhialann corpoideachais, tarraing cúig pictiúir de na cothromaíochtaí sin.



- ceathrar nó cúigear i ngrúpa • ag seasamh i gciorcail • cothromaíocht • ag déanamh aithris ar • lámh a fháscadh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i dtírí ghrúpa: is iad na 'flipeanna' agus 'fleapanna' an chéad leath den rang agus bíonn an dara leath ag bogadh. Ní mór do na 'flipeanna' agus 'fleapanna' spás a aimsiú sa limistéar imeartha agus an seasamh a bhfuil cur síos air thuas a ghlacadh. Ní mór do na daoine atá ag bogadh taisteal timpeall an limistéir imeartha. Nuair a thugtar comhartha dóibh taistealaíonn na daoine atá ag bogadh i dtreo na leithe eile den rang agus cuireann siad a leaist séimh ar a ngualainn chun róil a bhabhtáil. Déantar an ghníomhaíocht arís ar feadh tréimhse áirithe ama.

Cur Síos ar fhlip = clár

Cur síos ar an fhleap = seasamh portáin nó droichid



Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach scileanna gluaisluaile eile mar sipeáil nó sleaschéimeanna le gur féidir leis na daoine atá ag bogadh taisteal timpeall an limistéir.
- Nuair atá cur amach ag na daltaí ar an ngníomhaíocht, is féidir leis an múinteoir deireadh a chur leis an gcomhartha agus iarraidh ar dhaltaí róil a bhabhtáil as a stuaim féin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte



- Mol do dhaltaí úsáid a bhaint as a gcuid bunmhatán go gcabhraíonn bunmhatáin láidre le cobhsaíocht.
- Iarr ar dhaltaí atá sa seasamh chlár adhmaid a gcuid glún a ligean síos ar an urlár má thagann tuirse orthu.
- Iarr ar dhaltaí atá sa seasamh droichid a dtóin a ligean síos ar an urlár má thagann tuirse orthu.



- Déan taighde ar líne ar 'iúra do pháistí' agus cleacht le ball teaghlaigh é.



dhá ghrúpa • flip fleap • lucht aistrithe • portán • droichead



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach líne thosaigh agus ceann scríbe sa limistéar imeartha agus cóin á n-úsáid. Téann gach dalta i líne ag an líne thosaíthe agus liathróid acu. Nuair a thugtar comhartha dóibh, tosaíonn na daltaí ag rith i dtreo an chinn scríbe. Nuair a thugtar comhartha eile, ní mór do dhaltaí stopadh go hiomlán chomh luath agus is féidir agus an dúshlán a dhéanamh a ghlaioitear amach, e.g. nuair a chloiseann siad 'ceann ar an liathróid', ní mór dóibh stopadh go hiomlán, a liathróid a chur ar an talamh, a gceann a chur ina haghaidh agus stopadh. Déanann daltaí an chothromaíocht sin go n-iarrtar orthu leanúint ar aghaidh ag rith.

Moltaí do dhúshláin: suigh ar liathróid agus déan cothromaíocht, cos amháin ar an liathróid agus déan cothromaíocht, uillinn amháin ar an liathróid agus déan cothromaíocht, glúin amháin ar an liathróid agus déan cothromaíocht, bog an liathróid ar an urlár idir do chuid rúitíní, bog an liathróid timpeall do choime, déan iarracht an liathróid a chasadh ar do mhéar, fan ar do chothromaíocht agus an liathróid ar do bholg, do dhroim, nó idir do chuid glúin.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun taisteal trasna an limistéir imeartha.
- Tabhair isteach obair pháirtí, e.g. aon liathróid amháin idir beirt dhaltaí.
- Tabhair isteach gné foirne, agus leath den rang ag déanamh cothromaíochta agus iad tabhairt aghaidhe ar an leath eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, aon liathróid/rud amháin in aghaidh an dalta, cóin



- Leag béim ar phointí teagaisc na cothromaíochta agus an chothromaíocht á déanamh ag na daltaí.
- Meabhraigh do dhaltaí stopadh go hiomlán gan sleamhnú ar an urlár.
- Mol do dhaltaí díriú ar ghuth an mhúinteora chun go gcloisfidh siad na treoracha agus go bhfreagróidh siad dóibh go tapa.



- Sa ghníomhaíocht seo tá sé tábhachtach dea-chothromaíocht a bheith agat. I do dhialann corpoideachais déan liosta de thrí huairé i do shaol nuair atá sé tábhachtach do chothromaíocht a choinneáil (e.g. ag seasamh ar chathaoir chun bolgán solais a athrú).



- líne deiridh • liathróid ar do cheann • reoigh • suigh ar an liathróid • ag cothromú • liathróid a chur timpeall do bhásta

TUIRLINGT

Landing

Is scil bhunghluaiseachta thar a bheith tábhachtach é a bheith in ann tuirlingt go sábháilte. Sa chuid seo, beifear ag díriú ar thuirlingt ar na bhun na gcos. Tá trí chéim sa léim, an tuirlingt ina measc. Ba chóir an chéim seo a mhúineadh ar dtús le nach ngortófar na daltaí nuair a thagann siad chun talún arís. Déantar fórsa a ghlacadh sa scil seo thar limistéar mór, na cosa nó na lámha go hiondúil, ar feadh tréimhse fhada. Ba chóir go ndéanfaí an fórsa seo a ghlacadh thar an limistéar nó thar an bhfad is mó agus is féidir; lúbtar na hailt leis an bhfórsa a mhaolú. Bítear ag tuirlingt i líon mór gníomhaíochtaí, mar shampla, ag léim chun liathróid a ghabháil i gcluiche peile Gaelaí, léimneach láimhe sa ghleacaíocht nó ag léim den leaba.



Rudaí le cur san áireamh

Mar a luadh thuas, tá an tuirlingt ina réamhriachtanas éigeantach maidir leis an léim. Má chuirtear ar do chumas fórsa tuirlingthe a ghlacadh, beidh tuairt níos lú ann agus is mó seans nach mbainfear gortú duit. Cinntigh go bhfuil coisbheart cúí á chaitheamh ag na daltaí, go bhfuil iallacha a mbróg ceangailte i gcónaí agus go bhfuil an limistéar imeartha saor ó aon cheo a d'fhéadfadh iad tuisle a bhaint astu.



Tuirlingt, fórsa a mhaolú, tuairt, cothromaíocht, suíomh socair



Landing, absorb force, impact, balance, stable position

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as bheith ag baint triail as tuirlingt ó airdí éagsúla ach úsáid a bhaint as bacainní difriúla i dtimpeallacht shábháilte. Dírítear sa chéim seo den fhorbairt ar an spraoi agus ar bhealaí éagsúla chun tuirlingt a fhiosrú. Saintréithe den tuirlingt ag an gcéim fiosraithe:

- ní léir aon bhonn tacaíochta cobhsaí leanúnach (bainfear dá chothrom an dalta agus rachaidh sé ar dheis, ar clé, ar aghaidh agus ar gcúl nuair a thuirlingíonn sé)
- tuirlingítear ar spádchos gan aon ghníomh ladhracha>úll>sáil
- is beag lúbadh a dhéanann na glúine chun an fórsa a mhaolú.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, déanann daltaí cleachtadh ar thuirlingt ó airdí éagsúla agus ó fhaid éagsúla agus bítear ag díriú ar an tuairt a mhaolú nuair a thuirlingíonn siad. Saintréithe den tuirlingt ag an gcéim forbartha:

- Is léir bonn cobhsaí
- bíonn an gníomh ladhracha>úll>sáil níos suntasaí ar thuirlingt
- lúbtar na glúine tar éis don tsáil bualadh faoin talamh
- baintear an dalta dá chothrom agus titeann sé chun tosaigh scaití.

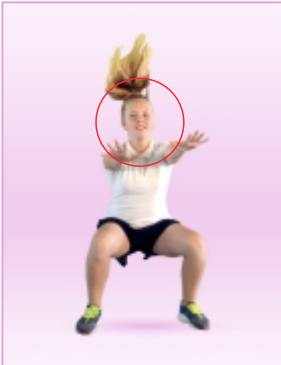
An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, léiríonn daltaí go bhfuil siad muiníneach agus inniúil maidir leis an tuirlingt agus gur féidir leo tuirlingt ó leibhéil agus ó fhaid éagsúla, agus gur féidir leo tuirlingt i gcomhthéacs aonuaire agus i gcluiche freisin. Saintréithe den tuirlingt ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn smacht ar an ngluaiseacht tuirlingthe
- is léir bonn cobhsaí leathan
- glactar leis an bhfórsa trí na glúine, na rúitíní agus na corróga a lúbadh

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR TUURLINGT



An ceann in airde agus socair agus ag amharc chun tosaigh



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



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



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



Lúb na glúine



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



Scil na tuirlingthe a thabhairt isteach

| Triailigí... | Ceistiú éifeachtach |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí agus tuirlingigí mar a dhéanfadh dobhareach | <i>Cén fáth nach n-oibríonn sé seo?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí agus tuirlingigí mar a dhéanfadh féileacán | <i>An féidir libh an tairbhe is mó is féidir a bhaint ón léim mar seo?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí agus tuirlingigí gan an corp a lúbadh | <i>Cén fáth nach féidir é sin a dhéanamh?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí agus tuirlingigí, agus lúbaigí na glúine, na corróga agus na rúitíní | |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí a fhad agus is féidir gan titim chun tosaigh nuair a thuirlingíonn sibh | <i>Cén a bheadh mar chúis leis sin?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí chomh hard agus is féidir agus buailigí bosa a oiread uair agus is féidir sula dtuirlingíonn sibh | |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí ar mhata agus den mhata | |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí de bhinse agus tuirlingigí go sábháilte ar an talamh (i ndiaidh na céime fiosraithe amháin) | |
| <ul style="list-style-type: none"> léimigí a fhad agus is féidir agus reoigí ar an bpointe nuair a thuirlingíonn sibh | <i>Cad a tharlaíonn don chorp?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> comhairigí líon na léimeanna a bhíonn de dhíth chun an halla/an clós a thrasnú (má bhaintear de do chothrom sibh agus sibh ag tuirlingt, ní mór tosú arís) | |
| <ul style="list-style-type: none"> agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainathint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|---|
| Bíonn an ceann faoi/súile ag breathnú síos | Ceann suas, féach chun tosaigh agus díriú ar sprioc |
| Bíonn na géaga ag luascadh go fiáin nó á gcoimeád amach ar an taobh Bíonn an corp ag titim chun tosaigh nuair a thuirlingítear | Coimeád do ghéaga amach chun tosaigh ort chun cothromú a dhéanamh ar an ngluaiseacht chun tosaigh agus chun cabhrú le cothromaíocht |
| Bíonn na glúine díreach nuair a bhítear ag tuirlingt | Lúb do ghluíne, do rúitíní agus do chorróga |
| Tuirlingítear ar spadchos | Tuirling san ord seo: ladhreacha>úll>sáil. Déan cleachtadh ar an bport sin arís agus arís eile |
| Tuirlingítear gan smacht | Reoigh i do sheasamh tuirlingthe ar feadh trí shoicind ar a laghad |

Tuirlingt

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|----------------------|---|--|--|
| Ceann | <ul style="list-style-type: none"> Ag féachaint síos seachas díreach chun cinn | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na súile níos dírithe ar sprioc leis an gceann in airde Baintear an dalta dá chothrom agus titeann sé chun tosaigh scaití | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na súile dírithe ar sprioc |
| Cothromaíocht | <ul style="list-style-type: none"> Ní léir aon bhonn tacaíochta cobhsaí leanúnach | <ul style="list-style-type: none"> Is léir bonn cobhsaí | <ul style="list-style-type: none"> Is léir bonn cobhsaí leathan |
| Cosa | <ul style="list-style-type: none"> Is beag lúbadh a dhéanann na glúine chun an fórsa a mhaolú | <ul style="list-style-type: none"> Lúbtar na glúine tar éis don tsáil bualadh faoin talamh | <ul style="list-style-type: none"> Glactar leis an bhfórsa trí na glúine, na rúitíní agus na corróga a lúbadh |
| Ar an iomlán | <ul style="list-style-type: none"> Tuirlingítear ar spadchos gan aon ghníomh ladhreacha>úll>sáil | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an gníomh ladhreacha>úll>sáil níos suntasaí ar thuirlingt | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn smacht ar an ngluaiseacht tuirlingthe |



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bogann daltaí timpeall an limistéir oscailte agus leanann siad na treoracha a thugann an múinteoir:

- Teorainn luais - ag siúl
- Bóthar corrach romhat - scipeáil
- Bóthar cúng romhat - sleaschéim
- Trasnú scoile - siúil go mall
- Tógáil ar an mbóthar - léim de na mataí agus déan aithris ar ghluaisrothar ag tuirlingt go sábháilte
- Bonn pollta - truslógacht
- Breosla ídithe - tóg sos.



Éagsúlachtaí

- Déanann daltaí seicheamh léimeanna agus tuirlingtí sábháilte.
- Beidh dalta amháin i mbeirt mar Gharda agus déanann sé measúnú ar an 'tiomáint shábháilte'.
- Abair le daltaí léim siar nó i leataobh ó na mataí agus tuirlingt go sábháilte i seasamh tuirlingthe an ghluaisrothair.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, mataí gleacaíochta, fonsaí, binse



- Ba cheart go mbeadh an tuirlingt gluaisrothair íseal agus ba cheart go mbeadh na sála cothrom ar an urlár tar éis na chéad teagmhála.



- Déan cleachtadh ar an tuirlingt gluaisrothair sa bhaile agus taispeáin é do dhuine muinteartha leat.



- spás oscailte • treoracha a leanúint • luasteorainn • bóthar míchothrom • bóthar cúng • bealach trasnaithe scoile • bonn pollta • gás rite



LÚTHCHLEASAÍOCHT



DAMHSA



CLUICHÍ



GLEACAÍOCHT

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Úsáid coin chun limistéar ainmnithe a leagan amach agus cuir neart bacainní laistigh den limistéar sin, e.g. rópaí scipeála, coin, liathróidí. Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B). Is é Dalta A an ceannaire agus ní mór do Dhalta B aithris a dhéanamh ar luailí Dhalta A. I measc na luailí sin d'fhéadfaí aon cheann de na scileanna gluaisluaile a dhéanamh ar leibhéal ard nó íseal ach ba chóir díriú ar thuirlingt nuair a bhítear ag léim thar bhacainní difriúla. Malartóidh daltaí léim i gcomhair faid le léim i gcomhair airde ag díriú ar a dteicníc tuirlingthe i gcónaí. Malartaigh róil na ndaltaí.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil gluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir.
- Tabhair isteach cothromú idir léimeanna.
- Oibrigh i ngrúpaí triúir agus beirt daltaí ag tabhairt aiseolais don tríú dalta maidir lena theicníc tuirlingthe.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, coin, rópaí scipeála



- Déan cinnte go bhfuil dóthain bacainní ann chun freastal ar ghrúpa ranga iomlán agus dóthain spáis ann chun bogadh eatarthu.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair tuirlingthe sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhailtá cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhailtá aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr de theicníc tuirlingthe le haghaidh spórt ar leith.



- constaicí • i mbeirteanna • dalta a haon mar ceannaire • aithris a dhéanamh ar • scileanna féingluaiseachta • tuirlingt



Cur síos ar an ngníomhaíocht

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.



Éagsúlachtaí

- Is féidir le daltaí a gcuid cruthanna a chur i líne in ord agus léim thar rópaí a chéile.
- Spreag daltaí chun na cineálacha léimeanna a dhéanann siad a éagsúlú cosúil le dhá chos go cos amháin, dhá chos go dhá chos, etc.
- Iarr ar na daltaí léim ó thaobh go taobh thar a gcuid rópaí timpeall ar shleasa na gcruthanna.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, rópaí scipeála



- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltai cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltai aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.
- Abair le daltaí a bheith ag faire ar a chéile agus iad a chur ag caint le chéile faoi theicnící maithe tuirlingthe.



- I do dhialann chorpoideachais, tarraing pictiúr díot féin ag tuirlingt i lár an chrutha a rinne tú leis an rópa scipeála.



- téid scipeála • cruthanna éagsúla • cearnóg • triantán • dronuilleog • ó choirnéal go coirnéal • teicníc tuirlingthe



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarr ar na daltaí spás a aimsiú laistigh den limistéar imeartha oscailte agus an talamh a mharcáil le X mór le cailc nó rópaí scipeála. Fad is a bhíonn an ceol á sheinm abair le daltaí léimeanna éagsúla a dhéanamh thar na línte san X. Nuair a stopann an ceol, ní mór do dhaltaí tuirlingt i dtreonna difriúla ionas go dtuirlingíonn na cosa i gcriosanna difriúla den X.



Éagsúlachtaí

- Iarr ar na daltaí seicheamh léime a chruthú ar a ndéanfaidh an rang aithris.
- Tabhair riail isteach áit a gcaithfidh daltaí cothromaíocht a dhéanamh i lár an X mar scíth.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, rópaí scipeála, cailc, ceol



- Bíonn tionchar ag na roghanna amhráin a dhéantar ar an líon léimeanna a ghlactar, e.g. ciallaíonn luas ard tuilleadh léimeanna.
- Spreag na daltaí le tuirlingt ar a mbarraicíní agus preabhadh isteach sa chéad léim eile.
- Spreag na daltaí lena gceann a choimeád suas ar thuirlingt dóibh.
- Is féidir leis an ngníomhaíocht seo a bheith an-dian mar sin tabhair sos dóibh nó roghnaigh ceol mall.



- Seinn ceol sa bhaile agus déan cleachtadh ar na léimeanna difriúla go dtí go gcríochnaíonn an t-amhrán.



scaipigí amach • léim • slite éagsúla • deiseal • tuathal • ceol atá mall



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Scaip an oiread fonsaí agus marcóirí spota agus is féidir leat timpeall an limistéir imeartha, sách gar dá chéile ionas gur féidir le daltaí léim ó cheann go ceann. Nó ina ionad sin, úsáid cailc nó téip chun sraith Xanna a mharcáil ar an urlár. Úsáid cóin chun teorainn an limistéir imeartha a mharcáil amach. Roghnaigh dalta lena leaist a chur ar na daltaí eile (crogall). Tosóidh na daltaí ó na cóin timpeall ar theorainn an limistéir imeartha agus déanfaidh siad iarracht léim ó mharcóir go marcóir chun dul chomh fada leis an gcón ar an taobh eile. Is féidir leaist a chur ar dhaltaí nuair nach bhfuil a gcosa ar mharcóir. Nuair a chuirtear leaist orthu, ba cheart do dhaltaí fillleadh ar a bpointe tosaigh agus triail arís.



Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht sna léimeanna a dhéanann daltaí.
- Lig do dhaltaí céim a ghlacadh idir fonsaí más gá.
- Méadaigh líon na gcrogall sa ghníomhaíocht.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, fonsaí, marcóirí spota, cailc, liathróidí cúir, cóin



- Roghnaigh roinnt daltaí le breathnú i rith na gníomhaíochta le feiceáil cén chaoi a bhfuil siad ag tuirlingt agus cibé an bhfuil siad ag déanamh na léimeanna i gceart.



- Athchruthaigh gníomhaíocht cosúil leis seo lasmuigh le haghaidh do dheartháireacha nó deirfiúracha nó comharsana.



fonsaí • cóin ar an imeall • léim tríd na fonsaí • tóraí • crogall



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag píosaí trealaimh éagsúla timpeall ar an limistéar imeartha. Iarr ar na daltaí bogadh timpeall sa limistéar imeartha. Nuair a scairteann an múinteoir 'thar', léimeann daltaí thar phársa trealaimh agus tuirlingíonn siad leis an teicníc cheart. Nuair a scairteann an múinteoir 'faoi', ní mór do na daltaí lámhacán a dhéanamh faoi phársa trealaimh. Nuair a scairteann an múinteoir 'reoigh', ní mór do dhaltaí léim san aer gan srian agus tuirlingt trí sheasamh gan bogadh ar feadh cúig shoicind.



Éagsúlachtaí

- Scairt 'mearphreab' agus lig do na daltaí preabadh timpeall na háite.
- Iarr ar na daltaí oibriú le páirtí chun cothromaíochtaí beirte a dhéanamh lena bpáirtí nuair a deir an múinteoir 'reoigh'.
- Cuir srian ar na cineálacha léimeanna a dhéanann daltaí thar an trealamh, e.g. dhá chos go dhá chos, cos amháin go dhá chos, dhá chos go cos amháin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, binsí, cathaoireacha, cliatha, tollán, paraisiút beag, cóin



- Nuair a bhíonn na daltaí ag dul thar threalamh, déan cinnte go ndéanann daltaí é duine ar dhuine.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, liostaigh trí chluiche ina n-úsáidtear tuirlingt. Iarr ar dhuine muinteartha cabhrú leat agus taispeáin do theicníc tuirlingthe dóibh.



thar • faoi • reoigh • tuirlingt • cothromaíocht



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 Díriú ar thuirlingt i gceart tar éis gach léime. Nuair a bheidh an seicheamh curtha i gcrích ag Dalta B, liostáilfaidh Dalta B seicheamh do Dhalta C agus mar sin de.



Éagsúlachtaí

- Sainaithin léim amháin nó níos mó le cleachtadh go speisialta.
- Chun dúshlán a thabhairt do dhaltaí, ná ceadaiúg úsáid a bhaint as boscaí atá in aice le chéile sa seicheamh.
- Spreag na daltaí chun cleachtadh a dhéanamh ar léimeanna difriúla, e.g. léim ar chos amháin go dhá chos, dhá chos go cos amháin, etc.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha lasmuigh, cailc



- Spreag na daltaí chun seichimh ghearra a úsáid.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc ceart a léiriú, tabhair cead do dhaltáí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltáí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.



- Bain triail as an ngníomhaíocht seo sa bhaile ag úsáid cailce. Cinntigh go bhfuil cead agat ó dhuine fásta sula n-úsáideann tú cailc ar an talamh.



- greille 3x3 • uimhreacha a scríobh sna boscaí • léim • bealaí éagsúla • seicheamh • teicníc ceart • tuirlingt



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag na marcóirí spota go randamach ar fud an limistéir imeartha agus cuir cárta tuirlingthe ag gach marcóir. Bogann na daltaí timpeall an limistéir ag úsáid scil ghluaisluaile nó siúl ainmhí fad is atá an ceol á sheinm. Nuair a stopann an ceol, téann na daltaí chuig spota agus déanann siad léim, ag déanamh cinnte go dtiocfaidh siad anuas ar an talamh de réir na dtreoracha ar an gcárta.

Moltaí le haghaidh cártaí tuirlingthe:

Tuirling ar dhá chos, tuirling ar do chos dheas, tuirling ar do chos chlé, léim leis an dá chos agus tuirling ar dhá chos, léim den chos chlé agus tuirling ar an dá chos, léim den dá chos agus tuirling ar an gcos dheas, léim den dá chos agus tuirling ar an gcos chlé.



Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh timpeall an limistéir, e.g. truslógacht nó sipeáil.
- Tabhair isteach seichimh trí níos mó ná cárta amháin a leagan ag gach spota.
- Iarr ar na daltaí a gcuid seicheamh féin a chruthú agus a dhéanamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cártaí tuirlingthe lannaithe, marcóirí spota



- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair tuirlingthe sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltá cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltá aonair fad is a bheidh siad ag gabháil don ghníomhaíocht tuirlingthe i rith na gníomhaíochta.



- Déan do chártaí tuirlingthe féin sa bhaile agus déan cleachtadh orthu le cara nó le duine muinteartha.



- cártaí • spotaí • scileanna féinghluaiseachta • léim • dhá chos go dhá chos • seicheamh

GABHÁIL

Catching

Is scil láimhsithe í an ghabháil. Tá dlúthbhaint aici leis an gcaitheamh ach tá sí go hiomlán difriúil leis. Bítear ag brath ar chumas na súl toisc nach mór súil a choinneáil ar rud. Sa scil áirithe seo déantar fórsa an ruda a ghlacadh agus a smachtú le ball den chorp - na lámha go hiondúil. Is bunchuid de scil na gabhála í an chothromaíocht freisin - ní mór go mbeadh bun leathan íseal agus socair ann agus caithfidh an corp a bheith i líne le heitilt an ruda. Bíonn cothromaíocht mhaith riachtanach i gcomhair gabháil mhaith i dtús báire. Caithfear a bheith in ann gabháil d'fhonn páirt a ghlacadh i mórán cluichí ar nós peil Ghaelach, cispheile, rugbaí, iománaíochta, daorchluiche, gleacaíocht rithimeach agus cluichí sa chlós

súgartha. Mura bhfuil dalta in ann rud a ghabháil, tabharfaidh a chomhscóláirí é sin faoi deara go han-tapa. Mar sin de, is ríthábhachtach go n-imreofaí agus go gcleachtfaí le rudaí de mhéideanna difriúla d'fhonn go gcuirfí cumas na gabhála chun cinn.



Rudaí le cur san áireamh

D'ainneoin a ndeirtear, is fearr i bhfad an ghabháil a mhúineadh le rudaí beaga a chéaduaire. D'fhéadfaí forbairt na teicníce inniúla gabhála a chur ó mhaith dá múiní an ghabháil le rudaí móra i dtús báire agus le rudaí ní ba lú ina dhiaidh sin. Sa chás sin bheifí ag baint úsáide as na géaga agus as an gliabhach chun an rud a cheapadh. Glacann sé cúig bliana ar an meán chun cumas gabhála a bhaint amach. Dá bhrí sin, ba chóir an oiread deiseanna agus is féidir a thabhairt do dhaltaí chun cleachtadh a dhéanamh ar an scil.



Coinnigh súil ar an rud, síntear na lámha i dtreo an ruda, ag maolú fórsa, bonn leathan agus íseal



Watch the object, hands reach towards the object, absorbing force, wide and low stable base

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as réimse leathan eispéiris ghabhála ag úsáid rudaí éagsúla de mhéideanna, cruthanna agus uigeachtaí difriúla. Saintréithe den ghabháil ag an gcéim fiosraithe:

- féadfaidh an corp iompú ón rud chun an ghabháil a sheachaint
- tá na géaga amach díreach ar aghaidh an choirp
- úsáidtear an corp seachas na géaga chun an rud a ghabháil (a sháinniú)
- ní fhreagraíonn an corp don ghabháil go dtí an pointe teagmhála.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, cleachtann daltaí gabháil le réimse rudaí de mhéideanna difriúla, a chaitear ó airdí agus ó fhaid éagsúla, ag luasanna difriúla. Bíonn an ghabháil statach fós den chuid is mó. Saintréithe den ghabháil ag an gcéim forbartha:

- d'fhéadfadh na súile dúnadh ar theagmháil leis an rud
- sáinníonn na géaga an liathróid seachas í a ghabháil leis an dá lámh
- déantar iarracht an rud a fháisceadh leis na lámha
- níl na gabhálacha tráthúil agus tá siad míchothrom.

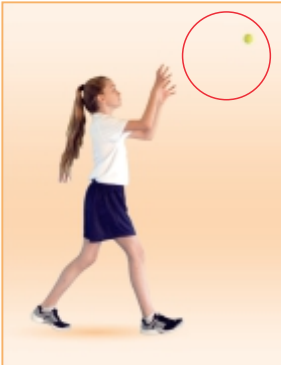
An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, bíonn na daltaí níos cumasaí ag gabháil i dtimpeallachtaí éagsúla. Cleachtfar an scil i réimse gníomhaíochtaí agus i suíomhanna cluiche éagsúla. Saintréithe den ghabháil ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn an corp suite díreach ar aon líne leis an rud
- leanann na súile cosán eitilte an ruda isteach sna lámha
- 'géilleann' na géaga ar theagmháil leis an rud chun an fórsa a mhaolú
- bíonn na lámha agus na méara scartha amach agus scaoilte chun glacadh leis an rud.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR GABHÁLA



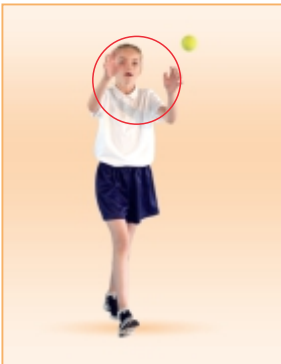
Na súile dírithe ar an rud i rith na gabhála



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



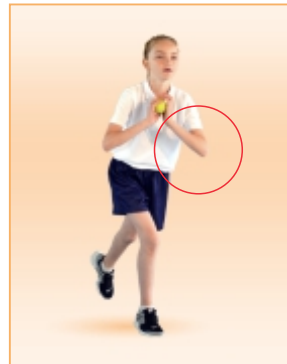
Síneann na lámha amach chun an rud a bhualadh



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



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



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



Scil na gabhála a thabhairt isteach

| Triailigí... | Ceistiú éifeachtach |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a rolladh agus a sháinniú | <i>Cén chaoi a bhfuil na lámha suite?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a rolladh ag luasanna éagsúla | |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a rolladh díreach nó chuig taobh bhur bpáirtí | |
| <ul style="list-style-type: none"> bogadh i dtreo liathróid atá ag rolladh | <i>Cad atá ar intinn agaibh?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> caithigí rud suas san aer agus gabhaigí é | <i>Cén áit a bhfuil an corp suite anois?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> preabaigí liathróid agus gabhaigí í | <i>Cad a chabhróidh leis na lámha greim a fháil ar an liathróid?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> gabhaigí rud gan ligean dó teagmháil a dhéanamh leis an gcorp | <i>Cad a dhéanann na huillinneacha?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> úsáidigí soitheach chun rud a ghabháil | <i>Cén fhad a dhíríonn sibh na súile ar an rud?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> gabhaigí agus sibh in bhur seasamh, in bhur súí, ar na glúine | |
| <ul style="list-style-type: none"> gabhaigí liathróid atá ag preabadh | |
| <ul style="list-style-type: none"> gabhaigí agus sibh ag bogadh | <i>Cad a dhéantar leis na cosa chun é sin a dhéanamh?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> gabhaigí le lámh amháin | |
| <ul style="list-style-type: none"> agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|--|
| Ní bhreathnaítear ar an rud nó dúntar na súile ar ghabháil an ruda | Coinnigh súil ar an rud agus coinnigh do chuid súl ar oscailt nuair a dhéanann an rud teagmháil leat |
| Ní bhogtar an corp ar aon líne leis an rud nó claontar siar ar ghabháil an ruda | Bog i dtreo an ruda |
| Dúntar na lámha ag an am mícheart | Sín do lámha amach agus fáisc an liathróid i do lámha |
| Sáinnítear an rud leis na géaga agus an cliabhach | Cuach an liathróid go bog le do lámha agus na méara oscailte agus scaoilte |
| Deacracht greim a bhreith ar an rud | Dírigh do mhéara suas san aer i gcomhair rud atá ag teacht anuas. Dírigh do mhéara síos i gcomhair rud atá ag teacht aníos |
| Géilleadh beag nó gan ghéilleadh i ndiaidh na gabhála | Lúb d'uillinneacha chun an fórsa a mhaolú |

Gabháil

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreach |
|---------------------|--|---|---|
| Súile | | <ul style="list-style-type: none"> D'fhéadfadh na súile dúnadh ar theagmháil leis an rud | <ul style="list-style-type: none"> Leanann na súile cosán eitle an ruda isteach sna lámha |
| Corp | <ul style="list-style-type: none"> Féadfaidh an corp iompú ón rud chun an gabháil a sheachaint | | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an corp suite díreach ar aon líne leis an rud |
| Géaga | <ul style="list-style-type: none"> Tá na géaga amach díreach ar aghaidh an choirp | <ul style="list-style-type: none"> Sáinníonn na géaga an liathróid seachas í a gabháil leis an dá lámh Déantar iarracht an rud a fháisceadh leis na lámha | <ul style="list-style-type: none"> 'Géilleann' na géaga ar theagmháil leis an rud chun an fórsa a mhaolú |
| Ar an iomlán | <ul style="list-style-type: none"> Úsáidtear an corp seachas na géaga chun an rud a gabháil (a sháinniú). Ní fhreagraíonn an corp don gabháil go dtí an pointe teagmhála | <ul style="list-style-type: none"> Ní bhíonn na gabhálacha tráthúil agus bíonn siad míchothrom. | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na lámha agus na méara scartha amach agus scaoilte chun glacadh leis an rud |

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B) agus liathróid agus dhá chón ag gach beirt. Tosaíonn siad agus iad ina seasamh le méadar amháin eatarthu agus cón ag a gcosa acu. Caitheann dalta A an liathróid agus déanann dalta B iarracht an liathróid a ghabháil agus a chaitheamh ar ais. Má éiríonn leis an liathróid a ghabháil, piocann dalta B a chón suas agus glacann sé céim amháin siar agus déantar an próiseas arís. Cuir leis an bhfad atá eatarthu fad is atá an caitheamh agus an ghabháil compordach. Athraigh na beirteanna tar éis tréimhse áirithe nó nuair a bhaintear fad áirithe amach.



Éagsúlachtaí

- Úsáid cineálacha éagsúla liathróidí agus socraigh an ghabháil a dhéanamh le lámh amháin nó le dhá lámh.
- Bíodh éagsúlacht sa chothromaíocht a bheidh ag Dalta A.
- Tabhair isteach cothromaíocht le cos aonair nuair a bheidh an dalta ag gabháil na liathróide.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí leadóige, cón



- Is féidir le Dalta A roghnú sos a ghlacadh ón gcothromaíocht idir iarrachtaí.
- Meabhraítear do dhaltaí díriú ar phársa beag den chorp. “Dírigh ar an mbeagán, is gheobhaidh tú mórán.”



- Déan cleachtadh ar liathróide a chaitheamh i gcoinne balla agus a ghabháil arís, agus tú ag cothromú ar chos amháin.



- I mbeirteanna • méadar • cothromaíocht ar chos amháin • caitheamh • gabháil



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna i limistéar imeartha mór iata. Iarr ar thriúr daltaí bibe a chaitheamh agus leaist a chur ar na daltaí eile. Tá pónaireán ag gach dalta eile agus ritheann siad timpeall an limistéir fad a sheachnaíonn siad na tarrthálaithe. Ní mór don dalta ar cuireadh leaist air a phónaireán a chaitheamh san aer agus a ghabháil cúig huair sula mbeidh sé saor le dul ag rith arís. Nuair a fhaigheann siad comhartha, stopann an ghníomhaíocht agus roghnaítear tarrthálaithe nua, agus leantar ar aghaidh leis an gcluiche.



Éagsúlachtaí

- Bíodh éagsúlacht sa scil bhunghluaiseachta a úsáidtear le bogadh, e.g. scipeáil, sleaschéimeanna nó rith.
- Cuir daltaí i mbeirteanna trí lámha a nascadh. Nuair a chuirtear a leaist orthu déanann siad cleachtaí caithimh agus gabhála.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, pónaireáin



- Cinntigh go gcaitheann daltaí na pónaireáin ó airde shábháilte.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair gabhála sa cheacht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil i rith na ghníomhaíochta.



- I do dhialann chorpoideachais, liostaigh trí chluiche don chlós súgartha ina bhfuil tábhacht le gabháil.



- málaí pónairí • triúr tóraithe • bibeanna • caith san aer é • cúig uaire



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i mbeirteanna agus dhá liathróid leadóige ag gach beirt. Seasann an bheirt ar aghaidh ar a chéile, méadar amháin eatarthu, agus liathróid leadóige i ngach lámh ar leibhéal na súl ag dalta amháin. Scaoileann an dalta a bhfuil na liathróidí leadóige aige le ceann de na liathróidí, nuair a thograíonn sé féin é. Ní mór don dalta eile fanacht lena dhá lámh ar a chorróga aige go dtí go scaoiltear leis an liathróid leadóige agus iarracht a dhéanamh í a ghabháil sula bpreabann an liathróid den dara huair.



Éagsúlachtaí

- Scaoileann Dalta A le dhá liathróid leadóige agus ainmníonn sé cén ceann atá le gabháil - ar chlé nó ar dheis.
- Bíodh éagsúil san airde ónar féidir ligean don liathróid leadóige titim.
- Seasann Dalta A ar chúl an té atá ag gabháil na liathróide ar bhinse agus scaoileann sé le liathróid thar cheann an té a ghabhfaidh í le titim os comhair a aghaidhe. Agus a dhá lámh ar a chorróga aige, bíonn an gabhálaí ag féachaint chun cinn agus gabhann sé an liathróid leadóige nuair a fheiceann sé í.

Trealamh a theastaíonn

Liathróid leadóige amháin in aghaidh an dalta



- Cuir an ngníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair gabhála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltáí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltáí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil i rith na gníomhaíochta.
- Déan cinnte go mbeidh dóthain spáis ag daltaí agus nach mbeidh aon srianta sa limistéar imeartha.



- Imir an cluiche seo sa bhaile le péire stocaí burláilte.



- málaí pónairí • i mbeirteanna • trasna óna chéile • lig don mhála titim • lámha ar na cromáin • í a ghabháil

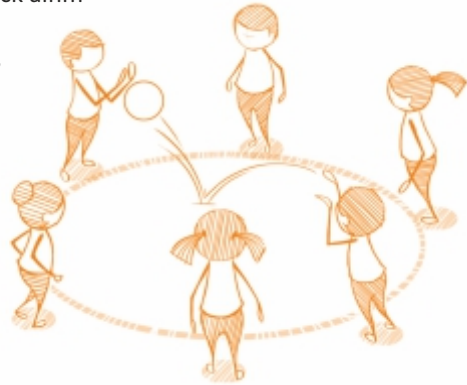


CLUICHI

GNÍOMHAÓCHTAÍ
LAMHÁIDH AINMÍ
GNÍOMHAÓCHTAÍ
EACHTRAÓCHTA

Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí le tuairim is seisear i ngach grúpa. Tabhair liathróid amháin do gach grúpa. Seasann na daltaí i gciorcail agus tosóidh dalta amháin leis an liathróid ina lámha aige. Roghnaigh téama, e.g. tíortha. Glaonn an chéad dalta ainm dalta eile agus glaonn sé tír chomh maith e.g Jack Meiriceá, sula gcaitheann sé an liathróid i dtreo Jack. Glaonn Jack ainm dalta eile agus roghnaíonn sé tír nua chomh maith. Leantar ar aghaidh leis an ngníomhaíocht seo go dtí a) go roghnaíonn dalta tír a glaodh amach cheana nó b) nach mbíonn dalta in ann smaoineamh ar fhreagra taobh istigh de trí shoicind. Má tharlaíonn sé seo, ní mór don dalta rith timpeall an chiorcail faoi dhó agus ansin páirt a ghlacadh sa chluiche arís.



Éagsúlachtaí

- Malartaigh idir an téama e.g. carranna, dathanna, ainmhithe, etc.
- Úsáid teicnící caithimh éagsúla, e.g. pas preabtha, caitheamh os cionn láimhe nó in íochtar.
- In ionad a bheith ag rith timpeall ar an gciorcail, d'fhéadfadh na daltaí cothromaíocht statach a dhéanamh ag comhaireamh go dtí a deich.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróid seachain nó liathróid bhog in aghaidh an ghrúpa



- Ceapadh an ghníomhaíocht seo chun díriú ar ghabháil amháin, mar sin ná pléigh pointí teagaisc i gcomhair caithimh.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair gabhála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicnic cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltai cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltai aonair fad is a bheidh siad ag gabháil i rith na gníomhaíochta.



- Imir an cluiche seo sa bhaile le duine muinteartha leat, ag úsáid péire stocaí burláilte nó liathróid bhog.



- seisear • I gciorcail • téama a roghnú • ainm an duine a rá • caitheamh • liathróid a ghabháil • trí soicind • rith timpeall



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i ngrúpaí idir cúigear is deichniúr ag brath ar an éagsúlacht a úsáidtear. Téann na daltaí i líne síos an halla agus pónaireán ag an gcéad dalta sa líne. Is é aidhm na gníomhaíochta an pónaireán a bhogadh síos an líne ó dhalta go dalta ag úsáid treoracha éagsúla. D'fhéadfadh caitheamh a bheith ar chuid díobh sin:

- leis an lámh is láidre agat amháin
- leis an lámh is laige agat amháin
- leis an dá lámh
- thar do ghualainn ar chlé
- thar do ghualainn ar dheis
- idir do chosa
- le do shúile dúnta.

Dírítear sa ghníomhaíocht seo ar ghabháil, ní ar chaitheamh. Cinntigh go ndírítear ar na pointí teagaisc a bhaineann le gabháil.



Éagsúlachtaí

- Tabhair cead do dhaltaí cleachtadh a dhéanamh ar bhonn neamhiomaíoch sula dtugtar luas isteach.
- Cuir an ghníomhaíocht i gcrích ó cheann amháin den limistéar imeartha go dtí an ceann eile. Ní mór do dhaltaí spás cuí a thabhairt dóibh féin agus má bhuaileann pónaireán an talamh ní mór dó dul ar ais chuig an tús.
- Tabhair cúig phónaireán do gach grúpa. Féach cén t-achar a thógfaidh sé orthu na cúig cinn a thabhairt chuig ceann scríbe.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin, cóin



- Cinntigh go bhfuil dóthain spáis ann agus dóthain pónaireán chun an ghníomhaíocht a éascú. Tá méid an ghrúpa tábhachtach freisin. Bíodh na grúpaí níos lú nuair is féidir é chun a oiread deiseanna gabhála agus is féidir a thabhairt do dhaltaí.



- Iarr ar dhuine muinteartha/cara gabháil duit. Seiceáil an bhfuil siad ag lúbadh a n-uillinneacha chun an tuairt a mhaolú.

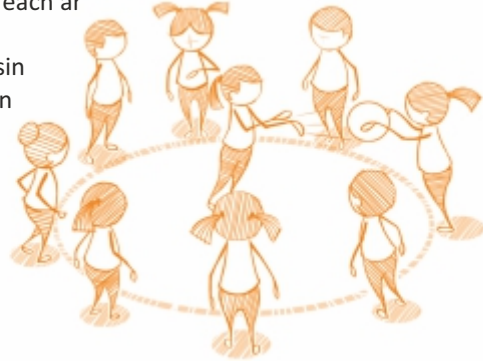


- fóirne • líne sa halla • málaí pónairí • lámh cheannasach • dhá lámh • thar do ghualainn • idir na cosa



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí i ngrúpaí d'ocht ar nó deichniúr, ag seasamh i gciorcal agus dalta amháin (an ceannaire) sa lár. Caitheann an ceannaire an liathróid chuig dalta sa chiorcal, agus caitheann seisean díreach ar ais í. Caitheann an ceannaire an liathróid leis an gcéad dalta eile ansin agus leanann siad ag dul timpeall an chiorcail ar deiseal go dtí go bhfaigheann gach duine pas.



Éagsúlachtaí

- Socraigh rás idir gach ciorcal, ag pasáil timpeall an chiorcail uair nó dhó.
- Méadaigh é go dtí beirt cheannairí cúl ar chúl sa chiorcal céanna agus é mar aidhm go dtiocfadh liathróid chomh fada leis an liathróid eile agus go rachadh sí i bhfoisceacht dalta amháin den liathróid eile le buachan.
- Leathnaigh an ciorcal agus cuir an scil bhunghluaiseachta in oiriúint do chiceáil.
- Déanann daltaí (seachas an ceannaire) tasc simplí tar éis an liathróid a fháil, e.g. cúig réaltléim.

Trealamh a theastaíonn

Liathróid amháin/dhá liathróid in aghaidh an ghrúpa



- Déan cinnte go bhfuil daltaí fad lámhe óna chéile.
- Chun an gníomhaíocht a bhainistiú i gceart iarr ar na daltaí ainm an duine a bhfuil siad ag pasáil chuige a ghlaoch amach, a gcuid lámh a chur in airde chun an liathróid a fháil agus a gcuid lámh a chur síos lena dtaobh tar éis dóibh an pas a fháil.
- Abair le daltaí suí ar an talamh tar éis dóibh pasáil ionas go mbeidh a fhios agaibh go soiléir cén grúpa ag a mbeidh an bua.



- I do dhialann chorpoideachais, liostaigh cúig spórt ina n-úsáidtear scil na gabhála.

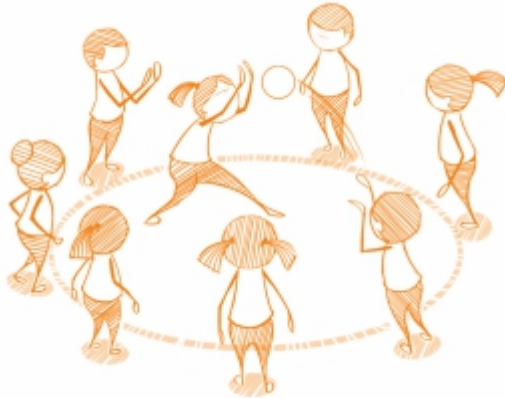


- i gciorcal • ceannaire sa lár • tuathal • pas a thabhairt • rás i gcoinne grúpa eile



Cur síos ar an ghníomhaíocht

Socraigh na daltaí i dtrí chiorcal a bheidh ar cóimhéid. Tosaíonn dalta amháin i lár gach ciorcail mar chosantóir. I ngach ciorcal, abair leis na daltaí liathróid a phasáil chuig a chéile gan labhairt agus díriú ar an áit a bhfuil an liathróid á caitheamh timpeall an chiorcail. Is é ról an chosantóra teacht roimh an bpas. Má thiteann an liathróid ó dhalta nó má thugann dalta pas éagothrom do dhalta eile bogfaidh an dalta sin go dtí lár an chiorcail agus beidh ról cosantóra aige siúd ansin.



Éagsúlachtaí

- Cuir an dara liathróid leis chun go mbeidh an ghníomhaíocht níos dúshlánaí.
- Cuir cosantóirí breise leis.
- Méadaigh an spás agus bíodh éagsúlacht sa scil láimhsithe a bheidh in úsáid, e.g. ciceáil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí de mhéideanna éagsúla



- Coinnigh súil ar an méid ama a chaitheann daltaí i lár an chiorcail agus déan cinnte nach gcaitheann aon duine an iomarca ama sa ról mar chosantóir.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun aiseolas a thabhairt maidir le pointe teagaisc ar leith.



- Is cuid riachtanach de spórt agus gníomhaíocht choirp í an chumarsáid. Ní bheidh cead agat labhairt sa ghníomhaíocht seo. I spórt, cén chaoi ar féidir leat cumarsáid a dhéanamh le do chomrádaithe san fhoireann gan labhairt? Tarraing roinnt smaointe i do dhialann chorpoideachais.

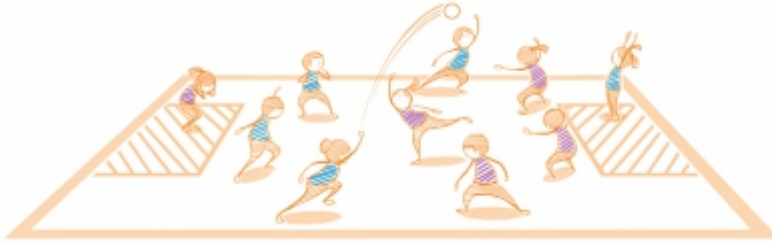


- cosantóir • sa lár • gan cainte • díriú isteach ar an liathróid • má thiteann an liathróid • pas a sciobadh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar imeartha dronuilleogach mór síos le cearnóg mhór amháin ag gach ceann den dronuilleog. Déan dhá ghrúpa de na daltaí agus bibí orthu. Seasfaidh dalta amháin as gach grúpa mar scabhta, istigh sa chearnóg sa cheann eile den limistéar imeartha agus ní féidir leis bogadh lasmuigh de. Is é an aidhm an liathróid a chur timpeall, á hoibriú isteach sa taobh eile go dtí go mbeidh sí sách gar chun an liathróid a chur chuig an scabhta sa chearnóg. Ní féidir ach leis an scabhta seasamh sa chearnóg. Má ghabhann an scabhta an liathróid, is scór é agus téann an caiteoir isteach sa chearnóg in éineacht leis. Beidh an bua ag an ngrúpa leis an líon is mó daltaí sa chearnóg (taobh thiar de línte an namhad) ag deireadh tréimhse a bheidh socraithe roimh ré.



Éagsúlachtaí

- Athraigh líon na ndaltaí in aghaidh na gníomhaíochta agus méid an limistéir imeartha.
- Tabhair isteach rialacha nua lena chinntiú go bhfuil an oiread daltaí agus is féidir rannpháirteach, e.g. déan cúig phas roimh scóráil nó caithfidh gach ball foirne pas a fháil sula scóráilann siad.
- Bíodh éagsúlacht sa scil ghluaisluaile a úsáidtear le bogadh timpeall an limistéir, e.g. scipeáil nó sleaschéim amháin.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí boga, cóin, bibí



- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc sonracha i gcomhair gabhála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bheidh siad ag gabháil i rith na gníomhaíochta.
- Cé gur coincheapa iad caitheamh agus gabháil atá cosúil lena chéile ba cheart iad a mhúineadh astu féin agus ina n-aonar i gcónaí.



- I do dhialann chorpoideachais, liostaigh cúig úsáid a bhaineann tú as gabháil i do ghnáthshaol.



- dronuilleog le dhá cearnóg • dhá fhoireann • gasóg • liathróid a phasáil timpeall • ag seasamh • cearnóg • pointe

CAITHEAMH

Throwing

Is scil láimhsithe é an caitheamh. Tá dlúthbhaint aige leis an ngabháil. Maidir leis an gcaitheamh, déantar rud a theilgean ón gcorp. Tá caitheamh de chineálacha difriúla i gceist leis an scil bhunghluaiseachta thábhachtach seo - caitheamh íochtarach, caitheamh uachtarach, rolladh, agus caitheamh an dá lámh. Díríonn an acmhainn seo ar an gcaitheamh uachtarach, toisc go bhféadfaí go leor dá phrionsabail a chur i bhfeidhm ar na cineálacha eile. Tá coincheapa mar aistriú meáchain, giniúint fórsa, gluaisne luasctha a fhorbairt agus móiminteam ar fad tábhachtach nuair a bhítear ag foghlaim le caitheamh. 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 páipéir.



Rudaí le cur san áireamh

Cé gur scileanna iad caitheamh agus gabháil a úsáidtear le chéile go mion minic, moltar go múiní astu féin iad agus go ndíreofaí ar scil amháin ag an am. Ní mór fórsa a ghiniúint d'fhonn teicníc chaithimh a fhorbairt. Mura bhfuil teicníc ghabhála aibí ag na daltaí, b'fhéidir nach mbeidh siad in ann páirt iomlán a ghlacadh sa ghníomhaíocht. Chun dul i ngleic leis sin, moltar úsáid a bhaint as míreanna boga dála pónaireán, cúrlíathróidí nó rudaí éadroma eile i dtús báire nuair atá caitheamh á chleachtadh.

Tá sé tábhachtach freisin go n-úsáidtear rud atá ar an méid cheart chun caitheamh a chleachtadh toisc go mbeidh tionchar ag rudaí níos mó ar fhorbairt. Ba chóir go mbeadh an rud atá le caitheamh in ann luí go compordach sna méara.



Caith, scil láimhsithe, teilgean, uachtarach, íochtarach, rolladh, aistriú meáchain, fórsa, móiminteam, luascadh



Throw, manipulative skill, propelling, overhand, underhand, roll, weight transference, force, momentum, swinging action

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, bíonn spraoi ag daltaí ag caitheamh liathróidí ar mhéideanna difriúla le spriocanna ar mhéideanna difriúla. Saintréithe den chaitheamh ag an gcéim fiosraithe:

- an corp ar aghaidh na sprice
- is beag luascadh ar gcúl a dhéanann an ghéag
- droch-aistriú meáchain i rith an chaithimh
- is gníomh síos í an leanúint
- gan ach fíorbheagán casadh sna cromáin agus sna guaillí

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, cleachtann na daltaí caitheamh i ngníomhaíochtaí éagsúla, ó bheith ina seasamh suas, i dtreo spriocanna difriúla, ó fhaid dhifriúla. Saintréithe den chaitheamh ag an gcéim forbartha:

- tá an corp cliathánach
- téann an ghéag siar agus luascann chun tosaigh ach mar sin féin téann an gníomh os cionn na gualainne
- casann an corp ar fad (ní díreach na cromáin agus an ghualainn) le linn an chaithimh
- is léir an t-aistriú meáchain i rith an chaithimh
- de nós ag an dalta coiscéim ar aghaidh a thógáil ar an taobh caithimh.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



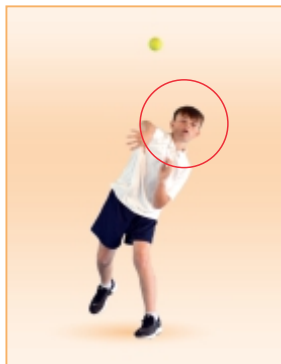
Ag an gcéim seo, cuireann na daltaí an gníomh caithimh i bhfeidhm ar raon gníomhaíochtaí fad is atá siad ina stad, ag bogadh agus le daoine eile. Is gné thábhachtach den chéim seo a bheith in ann caitheamh le spriocanna atá ag bogadh. Saintréithe den chaitheamh ag an gcéim mháistreachta:

- tá an corp cliathánach
- tóghtar céim leis an gcós ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis
- aistrítear an meáchan ón gcós chúil go dtí an chos chéimnithe
- ardaítear an ghéag eile agus í dírithe ar an sprioc sa chéim ullmhúcháin
- leanúint shoiléir trasna an choirp i dtreo sprice.

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR CAITHIMH



Beir ar an rud i lámh amháin



Na súile dírithe ar sprioc i rith an chaithimh



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

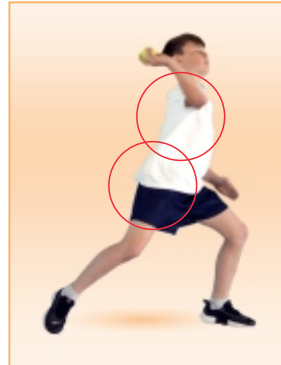


Tabhair an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi laistiar den chorp, á luascadh síos agus siar mar ullmhú chun an rud a chaitheamh

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR CAITHIMH



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 ísliú nuair atáthar ag caitheamh



Scil an chaithimh a thabhairt isteach

| Triailigí caitheamh... | Ceistiú éifeachtach |
|---|---|
| • chomh fada agus is féidir | <i>Cén cosán ar chóir don liathróid a leanúint?</i> |
| • chomh crua agus is féidir | <i>Cé as a dtagann an fórsa?</i> |
| • chomh hard agus is féidir | |
| • chomh crua agus is féidir gan leanúint | <i>Cad a dhéanann an leanúint?</i> |
| • os comhair na sprice, gan na cosa a bhogadh | <i>Cén fáth a bhfuil na cosa tábhachtach?</i> |
| • agus na guaillí á rothlú, ach ní na cromáin | <i>Cén chaoi a gcuireann rothlú na gcorróg leis an ngníomh?</i> |
| • coiscéimeanna ar mhéideanna difriúla a thógáil agus iad a chur i gcomparáid le chéile | <i>Cé acu is fearr?</i> |
| • agus sprioc a bhualadh ar an talamh | <i>Cén chaoi ar féidir libh bhur gcruinneas a fheabhsú?</i> |
| • agus an trasnán a bhualadh | |
| • agus cón a leagan | |
| • chuig páirtí | <i>An bhfuil sibh cruinn? Ag caitheamh le dóthain/an iomarca fórsa?</i> |
| • chuig páirtí, ag méadú an fhaid coiscéim amháin tar éis gach caithimh | |
| • le balla agus an t-aisphreabadh a ghabháil | |
| • leis an lámh dheas agus ansin leis an lámh chlé | <i>An bhfuil siad mar an gcéanna? Cén fáth?</i> |
| • agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|--|
| Ag féachaint ar an talamh nó ar na cosa | Coinnigh do shúile dírithe ar sprioc |
| Ag seasamh chun tosaigh, an cliabhach ar aghaidh na sprice nó ag seasamh leis an ngéag lena bhfuiltear ag caitheamh níos gaire don sprioc | Seas go cliathánach, le do ghualainn nach bhfuil tú ag caitheamh léi os comhair na sprice. Síin do mhéar ar sprioc le do ghéag nach bhfuil tú ag caitheamh léi |
| Ag tógáil céim chun tosaigh leis an gcos ar an taobh céanna leis an ngéag lena bhfuiltear ag caitheamh | Seas go cliathánach, le do ghualainn nach bhfuil tú ag caitheamh léi chun tosaigh, tóg céim chun tosaigh le do chos nach bhfuil tú ag caitheamh léi. Úsáid an chéim sin chun meáchan a aistriú ar aghaidh chun fórsa a chruthú |
| Is é gníomh na géige an t-aon ghluaiseacht nuair a bhítear ag caitheamh | Téigh isteach sa chaitheamh agus leanúint |
| Rothlaíonn na cromáin agus na guaillí le chéile | Rothlaigh na cromáin ar dtús ANSIN na guaillí chun fórsa níos mó a chruthú |
| Is beag aistriú meáchain atá ann nó níl aon aistriú meáchain ann | Tóg céim > caitheamh > leanúint |

Caitheamh

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|-------------------------|--|---|--|
| Corp | <ul style="list-style-type: none"> An corp ar aghaidh na sprice | <ul style="list-style-type: none"> Tá an corp cliathánach | <ul style="list-style-type: none"> Tá an corp cliathánach |
| Géaga | <ul style="list-style-type: none"> Is beag luascadh ar gcúl a dhéanann an ghéag | <ul style="list-style-type: none"> Téann an ghéag siar agus luascann chun tosaigh ach mar sin féin téann an gníomh os cionn na gualainne | <ul style="list-style-type: none"> Ardaítear an ghéag eile agus í dírithe ar sprioc sa chéim ullmhúcháin. |
| Cosa | | <ul style="list-style-type: none"> De nós céim chun tosaigh a thógáil leis an gcos ar an taobh lena bhfuiltear ag caitheamh | <ul style="list-style-type: none"> Tógtar céim leis an gcos ar an taobh nach bhfuiltear ag caitheamh leis |
| Leanúint | <ul style="list-style-type: none"> Is gníomh síos é an cur i gcrích | | <ul style="list-style-type: none"> Leanúint shoiléir trasna an choirp i dtreo sprice |
| Casadh | <ul style="list-style-type: none"> Gan ach fíorbheagán casaídh sna cromáin agus sna guaillí | <ul style="list-style-type: none"> Casann an corp ar fad (ní díreach na cromáin agus an ghualainn) le linn an chaithimh | <ul style="list-style-type: none"> Casann an corp ar fad (ní díreach na cromáin agus an ghualainn) le linn an chaithimh |
| Aistriú meáchain | <ul style="list-style-type: none"> Droch-aistriú meáchain i rith an chaithimh | <ul style="list-style-type: none"> Is léir an t-aistriú meáchain i rith an chaithimh | <ul style="list-style-type: none"> Aistrítear an meáchan ón gcos chuíl go dtí an chos chéimnithe |



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag amach trí nó ceithre nó cúig fhonsa mhóra (na ciseáin torthaí) thart faoi imeall an limistéir imeartha. Scaip pónaireáin dhaite ar corr ar fud an limistéir imeartha. Scairteann an múinteoir “Ó bhó inniu! Thit na torthaí ar fad amach as an gciseán.” Iarr ar na daltaí píosa amháin toraidh a phiocadh suas sa turas, agus é a chaitheamh isteach sna ciseáin. Iarr ar na daltaí ainm an toraidh atá á chaitheamh isteach sa chiseán acu a scairteadh amach. Oibríonn na daltaí go léir le chéile chun an limistéar a ghlanadh a luaithe is féidir.



Éagsúlachtaí

- Cuir na daltaí ina ngrúpaí, ceann amháin in aghaidh gach fonsa agus comhair an líon a bhaillonn gach grúpa.
- Bain úsáid as cóin chun cearnóg mhór a chruthú thart timpeall ar gach fonsa mar zón faoi chosc. Ní mór do dhaltaí an pónaireán a chaitheamh isteach san fhonsa ó lasmuigh den cearnóg, ag díriú sa tslí sin ar chruinneas a gcaite.
- Ní mór do dhaltaí léim thar thrí píosa toraidh sular féidir leo ceann a phiocadh den talamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin nó liathróidí cúir, fonsaí, cóin



- Déan deimhin de go mbíonn dóthain spáis ann chun na pónaireáin a chaitheamh agus a phiocadh suas chun imbhualtí a íoslaghdú.



- Socraigh spriocanna sa bhaile le píosaí páipéir, seanbhuidéil, nó líniochtaí cailce ar bhalla nó ar chosáin. Déan cleachtadh ar chaitheamh i dtreo na spriocanna.

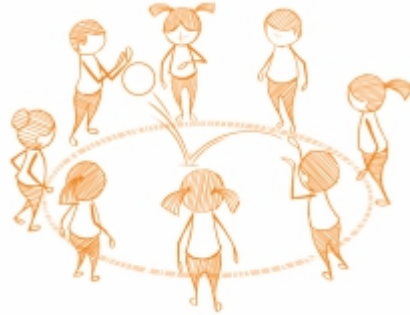


- fóirne • fonsa • a chomhaireamh • cearnóg • málaí pónairí • cruinneas chaithimh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí d'ocht ar agus iarr orthu seasamh ina gciorcail le liathróid ag gach ciorcal. Tosaíonn dalta amháin (an ceannaire) leis an liathróid agus caitheann sé an liathróid trasna an chiorcail chuig dalta eile. Gabhann an dalta sin an liathróid agus caitheann sé í chuig dalta eile sa chiorcal. Leantar leis sin go dtí go mbíonn an liathróid caite ag gach dalta sa chiorcal. Tugann an dalta deireanach an liathróid ar ais don cheannaire ansin. Sin é an patrún an chiorcail. Iarr ar gach ciorcal an patrún a dhéanamh athuair. Iarr ar na ciorcail go léir iomaíocht a dhéanamh lena chéile féachaint cé is túisce a chríochnóidh a bpatrún. Tabhair isteach liathróid eile a fhéadfar í a chaitheamh nuair a bheidh an chéad liathróid imithe as lámha an cheannaire.



Éagsúlachtaí

- Bain feidhm as teicnící éagsúla caite, pas uchta, preabphas nó pas lasnaide san áireamh.
- Athraigh an cineál liathróide a úsáidtear, e.g. pónaireán, liathróid rugbaí nó liathróid leadóige.
- Méadaigh nó laghdaigh fairsinge an chiorcail chun fad an chaithimh a athrú.
- Méadaigh an líon liathróidí i ngach ciorcal.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí



- Spreag na daltaí chun ainm an dalta a bhfuil siad ag caitheamh na liathróide chuige a scairteadh amach
- Spreag gach aon dalta chun a lámha a chur laistiar dá dhroim nuair a bheidh an liathróid caite aige lena chur in iúl go raibh a sheal aige.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc chearta a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.



- Déan cleachtadh ar liathróid a chaitheamh le páirtí sa bhaile.



- grúpaí de seisear • teoracha an mhúinteora • liathróidí a chaitheamh • an treo eile • smacht ar an dá liathróid • triúr



Cur síos ar an ngníomhaíocht

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 dtríocha soicind.

Ar mhaithe le sábháilteacht déan deimhin de go mbíonn na grúpaí scartha amach trí mhéadar ar a laghad óna chéile.



Éagsúlachtaí

- Athraigh méid na liathróide chun an deacracht a mhéadú nó a laghdú.
- Athraigh an cineál caithimh a theastaíonn, e.g. caith agus gabh leis an lámh chlé amháin, leis an lámh dheas amháin, caith le lámh amháin agus gabh leis an dá lámh, etc.
- Bí ag obair le páirtí, gach ré caitheamh agus gach ré gabháil á dtógáil agat.
- Méadaigh an fad ón mballa.

Trealamh a theastaíonn
liathróidí
leadóige



- **Pléigh an tsábháilteacht leis na daltaí agus déan deimhin de go mbíonn dóthain spáis idir na grúpaí.**
- **Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltai cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltai aonair agus iad ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.**



- **Déan cleachtadh ar Dhúshlán na Liathróide Leadóige sa bhaile. Iarr ar dhuine muinteartha leat an dúshlán a chur i gcrích agus tusa ag tomhas cén fhad a thógann sé, agus malartaigh na róil ansin.**



- **i mbeirteanna • ag caitheamh • ag comhaireamh • in aghaidh an balla • taobh thiar**



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Oibríonn daltaí i ngrúpaí de cheathrar agus liathróid amháin ag gach grúpa díobh. Leag amach líne dhíreach de mharcóirí spota cúig mhéadar óna chéile do gach aon ghrúpa. Tosaítear leis an liathróid ag an gcéad mharcóir spota agus caitear leis an gcéad dalta eile ag an dara marcóir í, agus caitheann an duine sin leis an tréimh marcóir spota í. Nuair a bheidh an liathróid tagtha chomh fada leis an gceathrú marcóir spota ní mór don dalta aige sin rith ar ais go dtí an chéad mharcóir spota agus an próiseas a dhéanamh athuair.

Agus an liathróid á tabhairt ar ais go dtí an chéad mharcóir spota, téann gach aon dalta ar aghaidh go dtí an chéad chón eile. Féadann grúpaí dul in iomaíocht in aghaidh an chloig nó in aghaidh grúpaí eile. Ní mór an liathróid a chaitheamh chomh fada le gach aon mharcóir agus ní féidir marcóir ar bith a sipeáil má ligtear don liathróid titim.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an teicníc caite a úsáidtear, e.g. rolla, preab, pas uchta nó pas thar ghualainn.
- Athraigh an lámh chaite a úsáidtear.
- Méadaigh an fad idir na spotaí.
- Athraigh na scileanna gluaisluaile idir na spotaí, e.g. truslógacht, sipeáil nó rith.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí leadóige, marcóirí spota



- Spreag na daltaí chun an liathróid a phasáil i gcomhair cruinnis seachas í a chaitheamh leis an oiread nirt is féidir.
- Úsáid an dá lámh chun gabháil i dtosach agus ansin téigh ar aghaidh chuig lámh amháin.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.



- Imir Rás Sealaíochta Caithimh sa bhaile le cuid den teaghlach.



- liathróid amháin an ghrúpa • céad cón • ag caitheamh • liathróid a ghabháil • an ceathrú cón • rith ar ais



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Oibríonn na daltaí ina mbeirteanna (A agus B) agus liathróid amháin ag gach beirt. Leag amach líne dhíreach cón trasna an halla ag náid mhéadar, aon mhéadar, deich méadar agus aon mhéadar déag. Tosaíonn na daltaí ag náid agus seasann a bpáirtithe ag cón an aon mhéadair déag. Chun tosú téann Dalta A ar aghaidh chuig cón an aon mhéadair agus caitheann an liathróid chuig a pháirtí. Gabhann Dalta B an liathróid, téann sé ar aghaidh agus caitheann ó chón an deich méadar. Tar éis an liathróid a chaitheamh, téann gach aon dalta ar ais chuig an cón tosaigh aige. Is éard is aidhm leis an mbearna aon mhéadair ná gluaiseacht na gcos a spreagadh agus móiminteam a chruthú. Féadann beirteanna dul in iomaíocht lena chéile chun an oiread is féidir a ghabháil i ndiaidh a chéile.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an teicníc caite a úsáidtear, e.g. rolla, preabphas, pas uchta nó pas thar ghualainn.
- Athraigh an lámh chaite gach re uair.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí leadóige, cón



- Ní mór go mbeadh dóthain spáis ann lena chinntiú go dteastaíonn gluaiseacht iomlán coirp chun an páirtí a shroicheadh.
- Díriú ar shuíomh an choirp agus ar ghluaiseacht isteach i gconair na liathróide.
- Úsáid an dá lámh chun gabháil i dtosach agus ansin téigh ar aghaidh chuig lámh amháin.



- Déan cleachtadh ar chaitheamh i gcomhair faid sa bhaile. Tomhais an fad is féidir leat caitheamh trí choiscéimeanna a úsáid. Déan nóta de seo i do dhialann chorpoideachais, agus féach an féidir leat cur leis an bhfad sin trí chleachtadh gach lá ar feadh seachtaine.



- i mbeirteanna • líne de chóin • a chaitheamh • móiminteam



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Malairt leagain é seo ar an liathróid láimhe Oilimpeach. Cuir na daltaí in dhá fhoireann. Iarr ar dhalta amháin ón dá fhoireann seasamh ar bhinse ag an gceann eile den halla. Chun scóráil, caithfidh dalta an liathróid a chaitheamh lena chomhimir ar an mbinse. Malartaíonn an scórálaí suíomh leis an dalta ar an mbinse ansin. Ceadaithear do dhaltaí gluaiseacht dhá chéim ar a mhéad agus seilbh acu ar an liathróid. Is ceadaithe do dhaltaí an liathróid a chosc ach níl cead dalta eile a thaicléil.



Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach liathróid chispheile agus cuir cuid de rialacha bunúsacha na cispheile i bhfeidhm.
- Iarr ar na daltaí atá ina seasamh ar an mbinse cothromaíocht a dhéanamh.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun bogadh laistigh den limistéar imeartha, e.g. scipeáil, truslógacht, siúl, etc.
- Cuir dhá ghníomhaíocht níos lú ar siúl chun na deiseanna caite a uasmhéadú

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, dhá fhonsa, liathróid mhór bhog amháin, dhá bhinse



- Spreag na daltaí atá ina seasamh ar an mbinse chun bogadh go cúramach ó chlé go deas.
- Spreag daltaí chun teicnící éagsúla caite a úsáid, e.g. pas ard nó íseal nó preabphas nó pas uchta.
- Tabhair isteach rialacha chun cuimsitheacht a chinntiú, e.g. caithfidh gach duine pas a fháil sula scóráiltear, caithfidh dalta úr scóráil gach aon uair.



- Aimsigh mála nó bosca mór sa bhaile. Déan cleachtadh ar nithe boga ar nós stocaí burláilte nó béirín bréige a chaitheamh isteach sa mhála nó sa bhosca. Iarr ar dhuine muinteartha leat imirt leat.



liathróid láimhe Oilimpeach • dhá fhoireann • fonsa • scórálaí • dhá chéim



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna. Iarr ar gach beirt spás a aimsiú laistigh den limistéar imeartha agus pónaireán ag gach beirt díobh. Nuair a scairteann an múinteoir 'pasáil', déanann na daltaí bogshodar thart timpeall an limistéir agus iad ag pasáil an phónaireáin lena chéile. Nuair a scairteann an múinteoir 'leaist', téann na daltaí a bhfuil seilbh acu ar an bpónaireán sa tóir ar an bpáirtí ag iarraidh a leaist a chur orthu leis. Nuair a chuirtear a leaist ar a bpáirtí, cromann na daltaí ar an bpasáil arís go dtí go scairteann an múinteoir 'leaist' arís.



Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach eilimint den iomaíocht. Nuair a scairtear 'leaist', féach cé a bheidh in ann imeacht ón bpáirtí ar feadh na tréimhse is faide.
- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear chun bogadh thart timpeall an limistéir, e.g. truslógacht nó scipeáil amháin.
- Bain feidhm as coimeádóir ama don chomhaireamh agus má bhíonn daltaí in ann imeacht ón bpáirtí ar feadh tréimhse shocraithe, beidh ar an bpáirtí sin pionós a dhéanamh, e.g. cúig réaltléim.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, pónaireáin



- Déan deimhin de go gcoinníonn na daltaí a gceann in airde agus an dá shúil oscailte agus iad sa tóir ar a bpáirtí.
- Idir gach aon bhabhta den ghníomhaíocht atreisigh pointe teagaisc amháin ar a laghad den chaitheamh.



- Déan cleachtadh ar an teicníc caite os cionn láimhe atá agat sa bhaile. Iarr ar dhuine muinteartha leat imirt leat agus tabhair aiseolas don duine sin faoin teicníc caite atá aige.



i mbeirteanna • málaí pónaireí a phasáil • cluiche tóraíochta



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de sheisear agus ceithre liathróid bhoga ag gach grúpa díobh. Bain feidhm as cóin chun limistéir iolracha dhronuilleogacha imeartha a leagadh amach (sé mhéadar faoi dheich méadar) agus dhá ghrúpa i ngach limistéar agus iad ina seasamh ar a líne. Déan líne leathbhealaigh gach dronuilleoige a mharcáil le cóin. Cuir fonsa ag ceann gach aon limistéir. Is éard is aidhm leis an ngníomhaíocht ná go gcaithfeadh gach aon ghrúpa liathróidí i dtreo an ghrúpa freasúra agus iad ag iarraidh duine freasúra a bhualadh faoin gcomán - ní áirítear buille níos airde ná sin. Má bhuaitear dalta, fágann an dalta sin an limistéar imeartha agus ar aghaidh leis chuig an bhfonsa tarrthála taobh thiar de limistéar an fhreasúra. Chun filleadh ar an ngníomhaíocht ní mór do dhaltaí san fhonsa tarrthála liathróid a ghabháil a chaith duine dá gcomhimeoirí. Bíonn an ghníomhaíocht thart nuair a bhíonn cúigear daltaí san fhonsa tarrthála céanna.



Éagsúlachtaí

- Bain feidhm as cineálacha éagsúla liathróide, e.g. liathróidí móra trá, liathróidí seachanta nó liathróidí boga cúir, etc.
- Athraigh an caitheamh a dhéantar, e.g. caitheamh os cionn lámhe, caitheamh faoin ascaill nó caitheamh le lámh amháin.
- Cuir níos mó ná fonsa tarrthála amháin san áireamh do gach aon ghrúpa.
- Athraigh an ghníomhaíocht chun go mbeidh sí neamhtheagmhálach trí spriocanna socraithe a úsáid ar nós cón na scidilí in ionad spriocanna daonna.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí boga, fonsaí, cóin



- Tá sábháilteacht na ndaltaí riachtanach chun an cluiche a imirt go rathúil. Cuir ina luí orthu nach bhfuil cead daltaí a bhualadh ach ar an gcos le liathróid agus más gá tabhair isteach córas cárta bhúí do dhaltaí a bhuaileann dalta eile os cionn na coime.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair caithimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh caite le linn na gníomhaíochta.



- Má bhíonn tá ag breathnú ar an teilifís anocht, déan cleachtadh ar phónaireán nó péire stocaí burláilte a chaitheamh agus a ghabháil le duine muinteartha leat, nó leat féin le linn an tsosa fógraíochta. Cén líon bealaí difriúla a bhfuil tú in ann an pónaireán a chaitheamh agus a ghabháil? Tarraing i do dhialann chorpoideachais iad.



cúigear nó seisear • fonsa • liathróidí a chaitheamh • daltaí a bhualadh • faoi na cromáin

CICEÁIL

Kicking

Is scil láimhsithe é bualadh leis an gcos, nó ciceáil, atá mar chuid de go leor gníomhaíochtaí spóirt in Éirinn. Baineann rud atá ag bogadh a chiceáil, druibleáil leis an gcos, sáinnigh agus lasc leis an scil seo, bualadh leis an gcos. Tabharfaidh an paca acmhainní seo faoi rud atá ina stad a bhualadh i dtosach toisc gurb í an scil sin an scil is éasca agus éirítear inniúil inti go tapa. Is féidir í a úsáid i neart gníomhaíochtaí agus cluichí mionathraithe eile.



Nuair a chiceáiltear liathróid, feidhmíonn an chos fórsa ar an liathróid. Gluaiseann an liathróid sa treo ina bhfeidhmítear an fórsa dá bharr sin. Dá mhéad fórsa a fheidhmítear is ea is faide a théann an liathróid. Is sás thar a bheith úsáideach í an chiceáil ar mhaithe le comhordú cos is súl a fhorbairt. Tá rugbaí, sacar, peil Ghaelach agus peil Astrálach i measc na ngníomhaíochtaí ina mbaintear leas as an scil a bhaineann le ciceáil.

Rudaí le cur san áireamh

Tá an chiceáil ar cheann de na scileanna bunghluaiseachta is deacra dá bhfuil ann. Ba chóir go dtabharfaí aird chuí ar an teicníc dá thoradh sin. Is tábhachtach go múiní don dalta an liathróid a chiceáil chomh crua agus is féidir leis. Ba chóir go leagfaí béim ar ghiniúint fórsa seachas ar chruinneas i dtús báire. D'fhonn go nginí an oiread fórsa agus is féidir, ba chóir go dteagmhódh iallacha na bróige nó droim na coise le cúl na liathróide go díreach. Ar mhaithe le sábháilteacht, úsáid cúrlíathróid nó liathróid bhog i dtosach agus cinntigh nach bhfuil aon duine ina sheasamh sa sprioc nó taobh leis an sprioc.



Cic, lasc, druibleáil, comhordú, fórsa, droim na coise, leanúint



Kick, punt, dribble, coordination, force, instep, follow through

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann na daltaí sult as liathróidí ar mhéideanna difriúla a chiceáil chuig spriocanna ar mhéideanna difriúla. Dirítear ar theagmháil a dhéanamh leis an liathróid agus an fórsa is mó ar féidir a chruthú. Saintréithe den chiceáil ag an gcéim fiosraithe:

- bíonn an ghluaiseacht righin ar feadh an ama go léir
- Bíonn an chabhail díreach agus ní úsáidtear an ghéag ar an taobh nach bhfuiltear ag úsáid
- bíonn teorainn le luascadh siar na coise lena bhfuiltear ag ciceáil
- níl aon leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid
- is beag leanúint atá ann.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, forbraíonn na daltaí a stíl chiceála trí dhíriú ar fhad agus ar chruinneas ag baint úsáid as liathróidí atá ina stad agus liathróidí atá ag gluaiseacht. Saintréithe den chiceáil ag an gcéim forbartha:

- bíonn an ghluaiseacht níos mine ach fós thuas díreach
- is léir an luascadh siar ach níl sé fós níos mó ná 90 céim
- is léir an leanúint ach tá glúine na coise lena bhfuiltear ag ciceáil fós lúbtha
- bíonn leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, cuireann daltaí scil na ciceála i bhfeidhm ar ghníomhaíochtaí agus ar mhionchluichí. Cuirfear teicnic inniúla chiceála le scileanna bunghluaiseachta eile cosúil le cor i leataobh agus rith chun páirt a ghlacadh i dtimpeallacht a athraíonn gan choinne agus atá casta. Saintréithe den chiceáil ag an gcéim mháistreachta:

- an cumas tabhairt faoin liathróid ar luas
- bíonn an ghluaiseacht mín le lúbadh ag an gcabhail agus is léir go luashtar an chos nach gceáiltear léi
- téann an luascadh siar thar 90 céim agus is léir an leanúint i dtreo na sprice

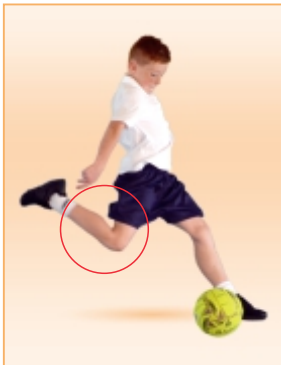
POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR CICEÁLA



Déan ar an liathróid ón gcúl agus beagán ar an taobh



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

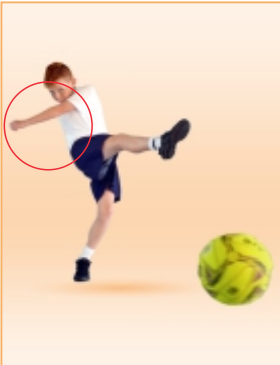


Luasc an chos lena bhfuiltear ag ciceáil siar chun uillinn 90 céim ar a laghad a dhéanamh



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

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR CICEÁLA



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 teagmhála



Scil na ciceála a thabhairt isteach

| Triailigí liathróid a chiceáil... | Ceistiú éifeachtach |
|--|---|
| • chomh crua agus is féidir | <i>Conas a mhothaíonn sé? Cén as a dtagann an chumhacht?</i> |
| • chomh bog agus is féidir | |
| • le lámha crua greamaithe de na taobhanna | <i>Cén fáth a mbíonn na lámha tábhachtach?</i> |
| • leis na lámha thuas san aer | <i>Cén chaoi a gcabhraíonn nó a gcuireann sé sin bac ar an gcic?</i> |
| • agus sibh in bhur seasamh gan ligean don chos luascadh siar | <i>An bhfuil sé cumhachtach? Cén fáth a bhfuil sé mar sin?</i> |
| • agus sibh in bhur seasamh le luascadh siar mór agus fada | <i>Cén chaoi a bhfuil sé sin éagsúil?</i> |
| • ó ruthag le luascadh siar mór | <i>Cén tionchar a bhíonn ag an ruthag ar an gcic?</i> |
| • ó ruthag gan luascadh siar | <i>Cad a fhoghlaimímid ón ngníomhaíocht seo a dhéanamh?</i> |
| • ag bualadh sprice ar an mballa | <i>Cad a tharlaíonn d'fhórsa an chic?</i> |
| • chuig páirtí agus luas na liathróide á smachtú freisin | |
| • le páirtí agus faigh amach cé a chiceálann an liathróid níos faide | |
| • isteach I gcúl | |
| • thar thrasnán an chúil | |
| • leis an dá chos | <i>Cén difear a mbíonn ann nuair a chiceáiltear leis an gcos láidir agus ansin leis an gcos eile?</i> |
| • agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|---|
| Breathnaítear ar an sprioc in áit na liathróide | Coinnigh do shúile ar an liathróid an t-am ar fad fiú le linn na leanúna |
| Leag an chos nach bhfuiltear ag ciceáil léi taobh thiar den liathróid nó os a comhair | Brúigh do chos ar an talamh taobh leis an liathróid sula gciceálann tú í |
| Úsáidtear na ladhreacha chun an liathróid a chiceáil | Ciceáil le droim do choise nó le hiallacha na bróige |
| Prioctar nó brúitear an liathróid | Déan leanúint sa chic |
| Is beag an fórsa a ghintear | Ní mór do luascadh siar do choise a bheith lúbtha ag 90 céim ar a laghad |
| Baintear an dalta dá chothrom nuair a chiceáiltear an liathróid | Tóg coiscéim isteach sa chic agus déan leanúint, ag luascadh do ghéige ar an taobh nach gciceálann tú an liathróid leis |

Ciceáil

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|--------------------|---|--|---|
| Gluaiseacht | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ghluaiseacht righin ar feadh an ama go léir | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ghluaiseacht níos mine ach fós thuas díreach | <ul style="list-style-type: none"> An cumas tabhairt faoin liathróid ar luas |
| Cabhail | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an chabhail díreach agus ní úsáidtear an ghéag ar an taobh nach bhfuiltear ag úsáid | | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an ghluaiseacht mín le lúbadh ag an gcabhail agus is léir go luasctar an ghéag nach gciceáiltear léi sa luascadh siar |
| Cosa | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn teorainn le luascadh siar na coise lena bhfuiltear ag ciceáil | <ul style="list-style-type: none"> Is léir an luascadh siar ach níl sé fós níos mó ná 90 céim | <ul style="list-style-type: none"> Téann an luascadh siar thar 90 céim |
| Teagmháil | <ul style="list-style-type: none"> Níl aon leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn leanúnachas sa teagmháil leis an liathróid |
| Leanúint | <ul style="list-style-type: none"> Is beag leanúint a bhíonn i gceist | <ul style="list-style-type: none"> Is léir an leanúint ach tá glúine na coise lena bhfuiltear ag ciceáil fós lúbtha | <ul style="list-style-type: none"> Is léir na leanúna i dtreo na sprice |



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Déan dhá ghrúpa de na daltaí. Bíonn an dá ghrúpa os comhair a chéile. Bí cinnte go bhfuil siad cúig mhéadar déag óna chéile. Cuir líne scidilí nó líne de bhuidéil uisce eatarthu sa lár mar spriocanna. Is é aidhm na gníomhaíochta sprioc a leagan i lár an chlóis le ciceáil na liathróide. Déan cinnte de go bhfuil go leor liathróidí ann le go mbeifear in ann leanúint ar aghaidh i mbun na gníomhaíochta. Cinntigh freisin go bhfuil corruimhir spriocanna ann le go mbeidh tú in ann buaiteoir a ainmniú. Caithfidh na daltaí fanacht taobh thiar dá líne ciceála i gcónaí. Ní bheidh deireadh leis an ngníomhaíocht go dtí go leagfar na spriocanna uile.



Éagsúlachtaí

- Déan níos mó ná dhá ghrúpa de na daltaí. Cuir i ngreillí beaga iad anseo agus ansiúd sa limistéar imeartha.
- Méadaigh nó laghdaigh an fad a bhíonn idir an dá líne.
- Athraigh méid na spriocanna a úsáidtear.
- Ní mór do na daltaí an liathróid a chiceáil leis an gcéad iarraidh ar mhaithe le dul i dtaithe ar rud atá ag gluaiseacht.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí, cóin agus scidilí, cóin mhóra, buidéil uisce



- Cinntigh go gceicéallann na daltaí an liathróid go hiseal ar an talamh.
- Déan cinnte de go bhfaigheann na daltaí uile a seal.
- Má leagann dalta ceann de na spriocanna, is leis-sean an sprioc sin agus tugann sé leis i go dtí a thaobhsa.



- Réitigh dornán spriocanna sa bhaile agus cleacht iad a leagan ó fhaid éagsúla.



- dhá fhoireann • scidilí nó buidéil uisce • a leagadh • liathróid • ciceáil • taobh thiar den líne



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar. Tabhair liathróid amháin do gach grúpa. Leag línte díreacha amach do gach grúpa. Déan gach líne le ceithre chón. Ba cheart go mbeadh na línte cúig mhéadar óna chéile. Iarr ar gach dalta seasamh ag cón amháin sa líne. Tabhair an liathróid don dalta atá ag an gcéad chón. Ciceálann an dalta sin an liathróid chuig an dalta atá ag an dara cón. Ciceálann an dalta sin an liathróid chuig an dalta atá ag an tríú cón. Nuair a chiceáiltear an liathróid chuig an dalta atá ag an gceathrú cón caithfidh an dalta sin an liathróid a dhruibleáil ar ais go dtí an chéad chón. Cuirtear tús leis an bpróiseas arís ansin.

Fad a bhíonn an liathróid á druibleáil ar ais, bogann gach dalta chun tosaigh go dtí an chéad chón eile.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an fad a bhíonn idir na cóin.
- Athraigh an chos chiceála gach uair.
- Féadann grúpaí dul in iomaíocht in aghaidh an chloig nó in aghaidh grúpaí eile.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, mionliathróidí peile, cóin



- Pasáil an liathróid go bog seachas í a chiceáil chomh crua agus is féidir.
- Ar mhaithe le cothromaíocht a choinneáil, sín amach an ghéag láimhe atá ar thaobh na coise nach bhfuiltear ag ciceáil léi.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair ciceála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag ciceáil sa ghníomhaíocht.



- Déan cleachtadh ar liathróid a dhruibleáil sa bhaile. Leag bacainn síos agus druibleáil timpeall orthu.



- ceathrar le chéile • líne de cóin • liathróid a chiceáil • céad duine eile • druibleáil • bogann gach dalta ar aghaidh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag ciorcal mór amach le seacht gcón. Déan é chomh mór agus is féidir leat sa limistéar imeartha. Sann uimhir do na cón ó uimhir a haon go huimhir a seacht. Cuir na daltaí ina ngrúpaí d'ocht ar nó mar sin (athraigh líon na ndaltaí agus líon na gcón de réir riachtanais do ghrúpa ranga). Sann uimhir do na daltaí i ngach grúpa ó uimhir a haon go huimhir a hocht. Iarr ar na daltaí seasamh ag an gcón atá ar comhuimhir leo - seasann dalta a haon ag cón a haon agus araile. Beidh níos mó ná dalta amháin ag gach cón; braitheann sé sin ar líon na ngrúpaí dá bhfuil ann.

Tógann an t-ochtú dalta i ngach grúpa liathróid. Iarr ar na daltaí sin seasamh ag cón dhifriúla, e.g. cón a haon, cón a trí, cón a cúig agus cón a seacht (ionas go mbeidh siad scaipthe amach). Cuireann siadsan tús leis an ngníomhaíocht tríd an liathróid a chiceáil chuig an dalta ag an gcéad chón eile atá sa ghrúpa céanna leo. Ina dhiaidh sin, ritheann siad anonn chun áit an dalta sin a ghlacadh. Maidir leis an dalta a fhaigheann an liathróid, ciceálann seisean í chuig an dalta ag an gcéad chón eile atá sa ghrúpa céanna leis-sean. Ina dhiaidh sin, ritheann sé anonn chun áit an dalta sin a ghlacadh. Bíonn an ghníomhaíocht thart nuair a bhíonn na daltaí uile ar ais san áit a raibh siad ag an tús, agus tar éis don liathróid dul timpeall an chiorcail seacht n-uaire.



Éagsúlachtaí

- Tabhairr bibí de dhathanna difriúla do gach grúpa ionas go mbeidh sé níos éasca na daltaí, agus na grúpaí lena mbaineann siad, a dhéanamh amach.
- Má bhíonn go leor spáis sa limistéar imeartha, leag trí nó ceithre chiorcal ar leith amach ionas nach mbeidh na daltaí uile ag dul timpeall an chiorcail chéanna.
- Laghdaigh líon na ndaltaí atá i ngach grúpa.
- Bain úsáid as cineálacha éagsúla liathróide, e.g. liathróid leadóige, liathróid rugbaí, liathróid do pheil Ghaelach, liathróid sacair, agus cuir ciceanna difriúla san áireamh, e.g. ciceáil ón lámh, ciceáil le ceachtar cos.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cón, liathróidí



- Tig leis na daltaí a bheith ag bogshodar ag tús na gníomhaíochta. Nuair a bhíonn siad ar a suaimhneas leis sin, spreag iad le bheith ag rith.



- Tarraing pictiúr i do dhialann chorpoideachais de réalta spóirt a chiceálann ina spórt.



- ciorcal • seacht gcón • dalta a haon • cón a haon • ciceáil • taisteal go dtí a gcón



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Leag limistéar imeartha sainithe amach le cóin. Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B). Bíonn dalta A ina luch agus bíonn dalta B ina luch. Seasann na daltaí timpeall an limistéir imeartha in aice lena bpáirtí. Bíonn liathróid amháin eatarthu. Glaonn an múinteoir ainmhí (cat nó luch) amach agus druibleálann na daltaí sin an liathróid isteach sa limistéar imeartha lena gcosa. Tar éis comhartha a fháil, ritheann an t-ainmhí eile isteach sa limistéar, aimsíonn sé a pháirtí agus déanann sé iarracht seilbh a fháil ar an liathróid. Déan an rud céanna arís ionas go mbeidh deis ag na daltaí uile a bheith ina n-ionsaitheoir agus ina gcosantóir.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an scil ghluaisluaile a úsáidtear le gluaiseacht timpeall an limistéir.
- Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus cuir beirt in aghaidh a chéile, e.g. dhá luch agus dhá chat.
- Leag sprioclíne síos. Tar éis an dara comhartha a fháil, caithfidh an dalta a bhfuil an liathróid aige a liathróid a dhruibleáil thar an líne le pointe a scóráil.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin, liathróidí (ceann amháin in aghaidh gach beirte)



- Déan cinnte de go bhfuil tréan spáis idir na beirteanna.
- Athraigh na páirtithe go rialta agus spreag na daltaí le dul san iomaíocht le daltaí eile de gach cineál cumais.



- Iarr ar dhuine fásta cabhrú leat pictiúr/físeán de pheileadóir atá ag ciceáil liathróide a aimsiú ar líne. Liostaigh trí rud i do dhialann chorpóideachais a thugann tú faoi deara faoina theicníc chiceála.



- ag obair i mbeirteanna • luch • cat • glaotar amach ainmhí • ag druibleáil • le séideadh na feadóige • seilbh a ghabháil ar an liathróid • tosaithe • cúlaithe



Cur síos ar an ngníomhaíocht

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 bpointe. Caithfidh na grúpaí na spriocanna a bhualadh ar an mballa leis an scór áirithe sin a bhaint amach.



Éagsúlachtaí

- Bain sochar as an ngníomhaíocht seo le cleachtadh a dhéanamh ar chaitheamh nó ar bhualadh le huirlis.
- Athraigh na pointí ar an sprioc nó an spriocscór iomlán.
- Cuir am ar an ngníomhaíocht agus iarr ar na daltaí an scór is fearr a ghnóthaigh siad a shárú sa dara hiarraidh.
- Féadfaidh na daltaí pointí dúbailte a ghnóthú ach scór a aimsiú lena gcos lag.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte mór, liathróidí móra, cóin nó marcóirí spota, téip/cailc



- Déan cinnte de go bhfuil dóthain spáis idir na grúpaí agus nach bhfuil guaiseacha ar bith sa limistéar imeartha.
- Cuir an ngníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag ciceáil sa ngníomhaíocht.



- Taispeáin na pointí teagaisc a bhaineann leis an gceicéil a d'fhoghlaim tú inniu do dhuine éigin sa bhaile.



- spotaí tarraingte • triúr nó ceathrar • i gcoinne • scór a bhaint amach • liathróid • ciceáil



Cur síos ar an ngníomhaíocht

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 laistigh dá limistéar imeartha sainithe. Cuireann sé a liathróid in aice leis an scidil agus ciceálann sé í. Is é an aidhm atá leis go mbuailfeadh an liathróid an scidil nuair a aispheabann sí den bhalla. Má bhuaitear an cón, cuirtear é méadar amháin níos faide ar shiúl ón mballa. Is féidir cúl-líne a leagan amach deich méadar siar ó bhalla an aispheabtha. Aimsítear cúl nuair a éiríonn le dalta an cón a chur trasna na cúl-líne, méadar i ndiaidh méadair.



Éagsúlachtaí

- Cuir an cón méadar amháin níos cóngaraí don bhalla mura n-éiríonn leis na daltaí an cón a bhualadh go minic.
- Ciceáil ón taobh clé nó ón taobh deas den chón; dá leithne an fad is ea is deacra a bhíonn an dúshlán.
- Cuir na daltaí ina mbeirteanna má bhíonn go leor spáis ann. Déanann siad sealaíocht ar a chéile i mbun na gníomhaíochta.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, cóin nó scidilí agus liathróidí



- Déan plé ar chúrsaí sábháilteachta leis na daltaí agus bí cinnte go mbíonn siad fada go leor óna chéile nuair a bhíonn siad i mbun ciceála. Leag béim ar a thábhachtaí atá sé fórsa na ciceála a smachtú freisin.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicnic cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag ciceáil sa ghníomhaíocht.



- Déan cleachtadh ar chiceáil le cara sa chlós. Smaoinigh ar na pointí teagaisc i gcomhair ciceála agus tabhair aiseolas do do pháirtí maidir leis na rudaí a bhfuil sé go maith ina mbun agus na rudaí a bhféadfadh sé a bheith níos fearr ina mbun.



ciceáil • balla • preab ar ais • scidil a bhualadh • méadar níos cóngaraí



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de chúigear. Tabhair trí liathróid agus liathróid leadóige amháin do gach grúpa. Seasann triúr daltaí le taobh a chéile i líne agus bíonn liathróid ag gach ceann acu. Seasann an bheirt daltaí eile amach rompu de réir na léaráide. Rollann an ceannaire an liathróid leadóige feadh na líne os comhair an triúir daltaí. Iarr ar an triúr daltaí a liathróid a chiceáil agus iarracht a dhéanamh an sprioc ghluaiستهach a bhualadh le linn di dul tharstu. Caithfidh an dara ceannaire an liathróid leadóige ar ais feadh na líne. Féadfaidh aon dalta a bhuaileann an sprioc áit an cheannaire a ghlacadh agus leanann an ghníomhaíocht ar aghaidh. Ba cheart don cheannaire an liathróid sprice a rolladh go deas bog ag an tús.



Éagsúlachtaí

- Athraigh méid na liathróide sprice, e.g. liathróid trá nó liathróid mhór.
- Ciceáil an liathróid sprice in áit í a rolladh.
- Athraigh luas na liathróide sprice.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, mionliathróidí peile, liathróidí leadóige, cóin



- Ciceáil an liathróid ag an am ceart seachas í a chiceáil chomh crua agus is féidir.
- Díriú ar do liathróid féin nuair a bhíonn tú ag ciceáil.
- Gheofar an liathróid ar ais níos tapa má imrítear an cluiche feadh balla.



- Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile le duine muinteartha.



- liathróid peile • liathróid leadóige • in aice lena chéile • liathróid a rolladh • liathróid a bhualadh • suíomh a mhalartú • ceannaire



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí i mbeirteanna (A agus B). Tabhair liathróid amháin do gach beirt. Leag sprioc/cúl amach ag sconsa nó ag balla le cuailí nó le cóin arda. Déanann dalta A iarracht an liathróid a chiceáil óna lámha agus an sprioc a bhualadh. Faigheann dalta A an liathróid, tugann sé do dhalta B í agus tugann dalta B faoin ngníomhaíocht ansin. Bronn scór ar na daltaí má bhuaileann siad an sprioc. Déan babhtáil ar na róil tar éis tréimhse áirithe ama.



Éagsúlachtaí

- Athraigh leithead na price roghnaithe.
- Athraigh an chos chiceála gach uair.
- Cuir marcóir ard i lár an gheata agus cuir dúshlán faoi na daltaí é a leagan.
- Athraigh an fad a bhíonn idir na daltaí agus an sprioc.
- Má bhíonn deacracht ag daltaí an liathróid a chiceáil óna lámha, tíg leo í a chiceáil ón talamh.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, mionliathróidí peile, cóin, marcóirí spota, cuailí, marcóirí nó cóin arda



- Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar mura bhfuil go leor spáis ann. Ní mór a chinntiú go bhfuil tréan spáis idir na grúpaí, áfach.

- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha i gcomhair ciceála sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicnic cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Tabhair aiseolas do dhaltaí aonair fad is a bhíonn siad ag ciceáil sa ghníomhaíocht.



- Bain triail as an ngníomhaíocht seo sa bhaile. Bailigh agus athúsáid buidéal uisce, boscaí, etc. agus imir le duine den teaghlach.



- ag obair i mbeirteanna • na cuailí • liathróid a chiceáil óna lámha • targaid a bhualadh

AG BUALADH LEIS AN LÁMH

Striking with the hand

Tá dhá príomhluail i gceist le rud a bhualadh leis an lámh - rud a smachtú aníos (eitleog) agus rud a smachtú anuas (preab). Dírionn an acmhainn seo ar bhualadh anuas go príomha agus ar an bpreab ina stad go háirithe. Meastar go bhfuil an bualadh leis an lámh agus tú ag gluaiseacht (druibleáil) ar cheann de na scileanna bunghluaiseachta is deacra dá bhfuil ann toisc go



bhfuil comhordú lámh is súl i gceist, nach mór rud atá ag gluaiseacht a rianú agus nach mór fórsa a fheidhmiú tríd an lámh. Sa mhullach air sin uile, caithfidh tú do chothrom a choinneáil fosta. Dá bharr sin, tosaíonn an acmhainn leis an réamhluail, an phreab ina stad. Is féidir go leor de na pointí teagaisc a bhaineann leis an bpreab ina stad a chur i bhfeidhm leis an eitleog freisin agus le preabadh faoi ghluaiseacht, nuair a bhíonn daltaí réidh chun na scileanna sin a fhorbairt. Tá bualadh leis an lámh tábhachtach i mórán gníomhaíochtaí spóirt lena n-áirítear cispheil, peil Ghaelach, líonpheil, eitpheil agus liathróid láimhe.

Rudaí le cur san áireamh

Féadfaidh balúin a bheith an-úsáideach chun bualadh leis na lámha a mhúineadh do na daltaí. Is fearr leas a bhaint as liathróidí boga agus an phreab á foghlaim a chéadair. Tá timpeallacht foghlama eagraithe, le spás oscailte, riachtanach agus preabadh agus bualadh d'eitleog á dteagasc, toisc gur cúis imní iad titim agus imbhuailtí.



preab, ina stad, ag gluaiseacht, buail d'eitleog, comhordú lámh is súl, cothromaíocht, bualadh leis an lámh, rud a rianú.



bounce, stationary, moving, volley, hand-eye coordination, balance, strike with the hand, tracking an object

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, baineann daltaí triail as liathróidí éadroma ar mhéideanna éagsúla a bhualadh lena lámha. Díritear go príomha ar theagmháil mhaith a dhéanamh leis an liathróid agus tógáil air sin. Saintréithe de bhualadh leis an lámh ag an gcéim fiosraithe:

- an liathróid a phreabadh leis an dá lámh
- bíonn na méara righin agus gar dá chéile
- beidh éagsúlacht mhór ag baint le hairde an phreabtha
- is minic gur buille boise a bhíonn sa phreabadh.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, bíonn i bhfad níos mó smachta ag na daltaí ar an liathróid i rith an ghnímh preabtha. Tosaíonn na daltaí ag gluaiseacht leis an bpreabadh, ag smachtú an treo agus an fhórsa arna gcur i bhfeidhm. Is tábhachtach mioghníomhaíochtaí agus cluichí a eagrú, ina n-aonar agus le comhpháirtí, ag an gcéim seo chun inniúlacht a fhorbairt. Saintréithe de bhualadh leis an lámh ag an gcéim forbartha:

- preabadh le lámh amháin ag léiriú smacht maith nuair atá sé ina stad
- is léir an buille boise go fóill agus bíonn na súile dírithe ar an liathróid
- preabann an dalta ag gluaiseacht dó (druibleáil), mar sin féin, níl aon leanúnachas le smacht ná le hairde an phreabtha.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, éiríonn le daltaí an preabadh ina stad a chur i gcrích agus déanann siad druilleáil ar bhealach nach féidir a thuar agus mar a tharlódh i gcluiche le daoine eile. Is léir an cumas gluaiseacht na liathróide a rianú agus is léir an comhordú lámh is súl. Saintréithe de bhualadh leis an lámh ag an gcéim mháistreachta:

- bíonn na súile in ann bogadh go compordach ón liathróid chun féachaint suas thar an liathróid agus a bhfuil thart timpeall a mheas
- tá an gníomh preabtha mín, agus méara, rosta agus géag scaoilte in úsáid, gan aon bhuille boise le feiceáil.

AG BUALADH LEIS AN LÁMH



Coimeád na súile ar an liathróid (agus thairstí 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

AG BUALADH LEIS AN LÁMH



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)



An scil bualadh leis an lámh a thabhairt isteach

| Triailigí liathróid a phreabadh go leanúnach... | Ceistiú éifeachtach |
|---|---|
| • ar an láthair | |
| • ag úsáid bhur lámh chlé/lámh dheas | <i>cad é an difríocht?</i> |
| • os cionn airde an chinn | <i>Cad is féidir a dhéanamh chun an liathróid a smachtú níos éasca?</i> |
| • faoi airde na glúine | |
| • ag athrú ó lámh amháin go dtí an lámh eile | |
| • timpeall an choirp | <i>Cén fáth ar chóir dúinn an scil a chleachtadh?</i> |
| • agus sibh in bhur suí agus ansin ag seasamh suas arís | |
| • idir na cosa | |
| • agus sibh ag siúl/ag bogshodar/ag rith | <i>Cén tionchar a bhíonn ag siúl ar an bpreabadh?</i> |
| • ag athrú ó lámh amháin go dtí an lámh eile agus sibh ag gluaiseacht | |
| • i spás beag atá á roinnt le daoine eile | <i>Cad a tharlaíonn nuair a thugtar daoine eile isteach?</i> |
| • gan na súile dírithe ar an liathróid ar chor ar bith, in bhur seasamh agus ag gluaiseacht | |
| • le buille an cheoil | |
| • agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainiú. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|--|--|
| Buille boise a thabhairt don liathróid | Oscail do mhéara, bídis scaoilte, cosain an liathróid |
| An liathróid a phreabadh ag airdí éagsúla | Coinnigh an liathróid díreach faoi airde do chromáin. Níor chóir ach lúb bheag bheith i gcabhair do choirp, ná lúb níos mó ná sin |
| Níl an dalta ag breathnú sa treo a bhfuil sé ag dul agus é ag druibleáil | Déan cleachtadh ar do cheann a ardú agus féachaint ar a bhfuil timpeall ort |
| Seas suas díreach le do chosa agus do chabhail díreach | Lúb do ghlúine agus lúb ag do choim beagán Tugann sé sin deis duit do threo a athrú go héasca |
| Déan gníomh preabtha agus moilligh an luail agus tú ag druibleáil | Déan an liathróid a phreabadh beagán chun tosaigh os comhair do choirp; dá thapúla a ritheann tú, is é is faide ó do choirp is cóir an liathróid a phreabadh |

Ag bualadh leis an lámh

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|-----------------|--|---|--|
| Súile | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na súile ar an liathróid amháin | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na súile ar an liathróid amháin | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na súile in ann bogadh go compordach ón liathróid chun féachaint suas thar an liathróid agus a bhfuil thart timpeall a mheas |
| Lámha | <ul style="list-style-type: none"> Preabann an dalta an liathróid leis an dá lámh Bíonn na méara righin agus gar dá chéile | <ul style="list-style-type: none"> Preabadh le lámh amháin ag léiriú smacht maith nuair atá sé ina stad | <ul style="list-style-type: none"> Méara, rosta agus géag scaoilte |
| Preabadh | <ul style="list-style-type: none"> Beidh éagsúlacht mhór ag baint le hairde an phreabtha Is minic gur buille boise a bhíonn sa phreabadh | <ul style="list-style-type: none"> Is léir an buille boise go fóill agus bíonn na súile dírithe ar an liathróid Preabann an dalta ag gluaiseacht dó (druibleáil), mar sin féin, níl aon leanúnachas le smacht ná le hairde an phreabtha | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn an preabadh mín Níl aon bhuille boise le feiceáil |



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus iarr orthu seasamh ina gcearnóg. Tabhair balún do gach grúpa agus cuir dúshlán fúthu an balún a choinneáil san aer a fhad is féidir, ach gan an balún a bhualadh ach amháin nuair a bhíonn siad ag léim. Buille uachtarach leis an mbos oscailte nó le barra na méar an buille ceart.



Éagsúlachtaí

- Nuair a bheidh na daltaí ar a suaimhneas ag gníomhú mar sin tabhair eitpheil dóibh agus cuir dúshlán faoi na grúpaí i a choinneáil san aer a fhad is féidir le buille uachtarach nó le buille aníos.
- Bain leas as an ngníomhaíocht seo chun tús a chur leis an eitpheil trí líon a thabhairt isteach.
- Tabhair deis do dhaltaí é seo a chleachtadh ina n-aonar agus balla á úsáid acu.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, balún amháin in aghaidh gach triúir nó ceathrar daltaí



- Spreag gach aon dalta chun a ainm a scairteadh má tá sé i gceist aige a bheith ar an gcéad duine eile a bhainfidh don bhalún.
- Déan deimhin de go mbíonn grúpaí scartha go maith chun imbhualtí a sheachaint.
- Bíonn ról tábhachtach le comhlíonadh ag an múinteoir nuair a thosaíonn sé an grúpa ar an eitpheil chun a chinntiú go n-oireann forbairtí ar bith do chumas an ghrúpa. Déan monatóireacht ar an ngníomhaíocht i gcónaí chun a chinntiú go bhfuil na daltaí ag baint na dtascanna a cuireadh ina láthair amach.



- Déan cluiche a cheapadh i do dhialann chorpoideachas a bheifeá in ann a imirt le balún.



- triúr nó ceathrar • ag seasamh i gciorcail • balún a choiméad san aer • léim



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B) agus cispheil nó liathróid bhog phreabach ag gach beirt. Iarr ar na daltaí seasamh taobh thiar de líne cón ag ceann amháin den chlós nó den halla. Druibleálann Dalta A an liathróid síos an halla go dtí an taobh eile, caitheann sé i gcoinne an bhalla í, agus gabhann sé arís í. Druibleálann an dalta sin an liathróid ar ais agus pasálann sé chuig a pháirtí í. Caitheann Dalta B an liathróid le Dalta A ansin ionas gur féidir leis-sean iarracht a dhéanamh í a ghabháil. Leantar leis an bpróiseas ar feadh tréimhse shochraithe ama agus na daltaí ag áireamh an lín rití a dhéanann siad. Is é an sprioc atá acu ná an oiread rití is féidir a dhéanamh sa tréimhse leithdháilte.



Éagsúlachtaí

- Cuir leis an deacracht trí spriocanna a shocrú ag an gceann eile den halla, e.g. marcóirí ar an mballa nó cúlchlár cispheile.
- Fág cón ar corr ar fud an limistéir imeartha chun go seachnóidh daltaí iad.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí beaga trá nó liathróidí boga, buicéad mór nó araid mhór



- Meabhraigh do na daltaí gur ceart bheith feasach ar dhaltaí eile fad is atá an ghníomhaíocht seo á himirt acu.
- Spreag na daltaí chun leas a bhaint as teagmhálacha séimhe chun smacht a choinneáil ar an liathróid.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an láimh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Tarraing pictiúr díot féin ag druibleáil cispheile i do dhialann chorpóideachais.



i mbeirteanna • liathróid trá • a bhualadh • an taobh eile den bpáirc • isteach sa bhucéad • má thiteann sé • tosaigh arís

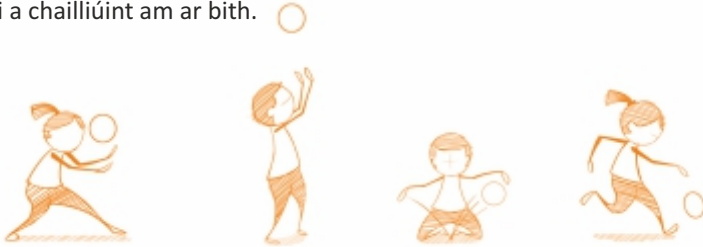


Cur síos ar an ngníomhaíocht

Iarrtar ar na daltaí a spás féin a aimsiú sa limistéar imeartha agus liathróid an duine acu. Gabhann ceithre ghníomh leis an ngníomhaíocht:

- Buail an liathróid d'eitleog suas os comhair an choirp
- Buail an liathróid d'eitleog go hard os cionn an chinn
- Buail an liathróid d'eitleog agus tú ar do ghlúine
- Druibleáil an liathróid ar an talamh.

Fág am do na daltaí chun na ceithre ghníomh a chleachtadh sula gcuirtear tús leis an ngníomhaíocht. Chun an ghníomhaíocht a imirt scairteann an múinteoir combhionsaithe éagsúla de na ceithre ghníomh chun go ndéana daltaí iad. Caithfidh daltaí na gníomhartha a chur i gcrích gan ligean don liathróid titim ná smacht uirthi a chailliúint am ar bith.



Éagsúlachtaí

- Athraigh na nithe a úsáidtear d'fhonn an deacracht a mhéadú nó a laghdú, e.g. liathróidí móra éadroma, liathróidí trá nó liathróidí eitpheile.
- Cuir ceol ar siúl agus iarr ar na daltaí an liathróid a bhualadh d'eitleog de réir an cheoil.
- Iarr ar na daltaí oibriú ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí.

Trealamh a theastaíonn

Halla nó limistéar imeartha mór iata, liathróidí móra boga, téad nó líon



- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Déan cleachtadh ar liathróid (nó péire stocáí burláilte) a bhualadh d'eitleog sa bhaile. Áirigh an líon eitleog atá tú in ann a bhualadh i ndiaidh a chéile. Taifead an líon i do dhialann chorpoideachais.



- daltaí • ar na glúine • eitleog a bhualadh • gan ligint don liathróid titim • treoracha an mhúinteora



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna agus liathróid spúinse agus tuáille (déanfaidh geansaithe na ndaltaí cúis) ag gach beirt. Iarr ar gach beirt a spás féin a aimsiú sa limistéar imeartha. Coinníonn an bheirt greim ar an tuáille eatarthu agus cothromaíonn siad an liathróid spúinse thuas air. Ní mór do gach beirt a ngluaiseacht a chomhordú chun an tuáille a ardú agus an liathróid a chaitheamh san aer agus í a ghabháil arís ag filleadh di. Cuir dúshlán faoi na daltaí an liathróid a chaitheamh a airde is féidir san aer ach ba cheart díriú ar lorg na liathróide a leanúint agus í a ghabháil.



Éagsúlachtaí

- Féadtar leas a bhaint as liathróid de mhéid eile, e.g. liathróid leadóige, de réir mar a thagann méadú ar na leibhéal scileanna.
- Féadann daltaí iarracht a dhéanamh ar an tasc a chur i gcrích agus iad i suíomh ard ar a nglúine nó ina suí.
- Féadann daltaí gluaiseacht a chur san áireamh agus an liathróid san aer, e.g. réaltléim a dhéanamh.
- Bain an tuáille agus déan iarracht an liathróid a bhualadh leis an lámh amháin, duine ar dhuine.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar teoranta, liathróidí boga ar mhéid a trí nó liathróidí spúinse, tuáillí (geansaithe)



- Déan cinnte go mbíonn dóthain spáis ag na daltaí sa limistéar imeartha chun gluaiseacht go sábháilte.
- Is ceart a mheabhrú do dhaltaí a súile a choinneáil ar an liathróid.



- Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile le duine muinteartha leat agus leas á bhaint agat as t-léine agus péire stocáí burláilte.



i mbeirteanna • liathróid spúinse • tuáille • gluaiseachtaí a chomhordú



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí de cheathrar agus liathróid spúinse agus tuáille (déanfaidh geansaithe na ndaltaí cúis) ag gach grúpa. Coinníonn na daltaí greim ar an tuáille eatarthu agus cothromaíonn siad an liathróid spúinse thuas air. Ní mór do gach grúpa a ngluaiseacht a chomhordú chun an tuáille a ardú agus an liathróid a chaitheamh san aer agus í a ghabháil arís ag filleadh di. Fágfar fonsa ag ceann deiridh an halla. Ní mór do na grúpaí a liathróid a iompar chomh fada leis an bhfonsa agus í a chaitheamh isteach ann.

Ní cheadaítear do dhaltaí bogadh ach amháin nuair a bhíonn an liathróid san aer agus dá bhrí sin bíonn orthu í a chaitheamh i dtreo an fhonsa sprice seachas díreach suas. Má bhuaileann an liathróid an talamh ní mór do na daltaí dul ar ais go dtí an áit dheireanach ar éirigh leo an liathróid a ghabháil. Is fearr sraith de smitíní gearra, srianta seachas bheith ag dul i ndiaidh smitíní fada.



Éagsúlachtaí

- Féadtar leas a bhaint as liathróid de mhéid eile, e.g. liathróid leadóige, de réir mar a thagann méadú ar na leibhéil scileanna.
- Ba cheart gurbh éard a bheadh sa ngluaiseacht dheireanach ná an liathróid a bhualadh leis an lámh síos isteach san fhonsa.
- Déan forbairt ar an ngníomhaíocht go dtí go mbuailtear an liathróid leis an lámh. Imit mar rás sealacháin ina mbíonn liathróid ag gach ball den ghrúpa, agus ina mbíonn air an liathróid a bhualadh (nó a phreabadh) síos an halla chomh fada leis an bhfonsa agus teacht ar ais ansin chun a leaist a chur ar bhall foirne eile.

Trealamh a theastaíonn

Liathróidí boga ar mhéid a trí nó liathróidí spúinse, tuáillí (geansaithe), fonsaí



- Déan cinnte go mbíonn dóthain spáis ag na daltaí sa limistéar imeartha chun gluaiseacht go sábháilte.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí sainiúla teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Déan cleachtadh ar an ngníomhaíocht seo sa bhaile. Socraigh spriocanna (ar nós boscaí nó ciseán) agus caith péire stocaí burláilte isteach sna spriocanna.

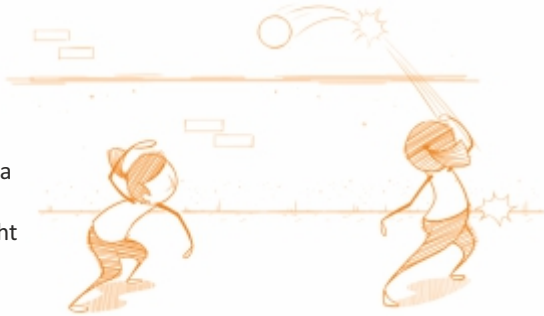


liathróid spúinse • tuáille • fonsa mar thargaid • liathróid a ngluaiseacht



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar agus tabhair cúig mhéadar de spás ar an mballa do gach grúpa díobh. Tarraing líne (le caile nó téip) ar an mballa méadar amháin thuas ón talamh i ngach limistéar imeartha. Cuir marcóir spota ar an talamh trí mhéadar thiar ón mballa mar phointe tosaigh (seirbheála). I ngach grúpa imir gníomhaíocht beirt in aghaidh beirte le liathróid éadrom phreabach amháin. Chun tús a chur leis an ngníomhaíocht ní mór don seirbheálaí an liathróid a bhualadh den bhalla lena lámh os cionn an mharcóra aon mhéadair agus ní mór don liathróid tuirlingt laistigh den limistéar imeartha. Nuair a phreabann an liathróid ar ais ón mballa ní mór don ghrúpa freasúra an liathróid a chur ar ais sa chaoi chéanna. Ní hí an iomaíocht atá mar aidhm ag an ngníomhaíocht seo, ach dreas a choinneáil ar siúl chomh fada is féidir.



Éagsúlachtaí

- Tabhair isteach liathróid ar méid eile, e.g. liathróid leadóige nó liathróid seachain bhog.
- Cuir riail ar bun faoi nach mbíonn cead ag daltaí ach a lámh neamhcheannasach a úsáid.
- Tabhair eilimint den iomaíocht isteach agus ceadai gh preab amháin sula gcaithfear an liathróid a chur ar ais.

Trealamh a theastaíonn

Halla nó limistéar imeartha mór iata faoi dhromchla cruua, liathróidí peile, marcóirí spota



- Déan deimhin de go mbíonn dóthain spáis idir na grúpaí.
- Ba cheart a mheabhú do na daltaí a súile a choinneáil ar an liathróid an t-am ar fad, a gcorp a chur i suíomh íseal cobhsaí agus an liathróid a bhualadh le bosa a lámh.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltai cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltai aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Déan cleachtadh ar liathróid a bhualadh ina aghaidh balla. Comhair an oiread uaire is féidir leat í a bhualadh in aghaidh an bhalla sula dtiteann sí ar an talamh.



- dhá fhloireann de bheirt • liathróid éadrom • spota 3 mhéadar ón mballa • bualadh leis an lámh • babhta imeartha



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina mbeirteanna (A agus B) agus liathróid chispheile amháin agus fonsa amháin ag gach beirt. Leagann daltaí an fonsa ar an talamh eatarthu. Druibleálann Dalta A an liathróid chispheile ar an spota agus nuair atá sé réidh, pasálann sé an liathróid de phreab chuig an bpáirtí eile ach í a phreabadh isteach san fhonsa. Leanann Dalta B leis an druibleáil agus preabann an liathróid isteach san fhonsa ar ais chuig páirtí A arís. Téigh ar aghaidh go dtí an liathróid a phreabadh ar ais láithreach le ceachtar den dá lámh.



Éagsúlachtaí

- Chun an ghníomhaíocht seo a shimpliú, iarr ar na daltaí an liathróid a ghabháil agus a athshocrú, nó an liathróid a chaitheamh isteach san fhonsa seachas í a phreabadh.
- Cuir tús le leas a bhaint as an lámh neamhcheannasach amháin.
- Bain triail as an ngníomhaíocht a dhéanamh agus an dalta ag truslógacht ar leathchois.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, liathróidí cispheile, fonsaí

- Déan deimhin de go mbíonn dóthain spáis idir na grúpaí.
- Spreag na daltaí chun an liathróid a phreabadh teann go leor le go n-éiríonn sí go dtí leibhéal na gcromán.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Déan cleachtadh ar liathróid a dhruibleáil sa bhaile.



- i mbeirteanna • liathróid cispheile • fonsa • druibleáil • bualadh leis an lámh • scór a bhaint amach



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Tugtar liathróid chispheile do gach aon dalta agus deirtear leo spás a aimsiú laistigh de limistéar imeartha oscailte mór. Iarr ar thriúr de na daltaí iarracht a dhéanamh a leaist a chur ar na daltaí eile. Ar chomhartha a fháil, tosaíonn na daltaí ar a liathróidí a dhruibleáil thart timpeall an limistéir. Ar an dara comhartha a fháil, déanann an triúr daltaí sin iarracht a leaist a chur ar dhaltaí trí bhaint dá gcolann. Má chuirtear leaist ar dhalta ní mór dó seasamh agus na cosa scartha amach agus figiúr a hocht a dhéanamh agus an liathróid chispheile idir a chosa sula mbíonn cead aige bogadh arís.

Malartaigh na daltaí a chuireann a leaist ar na daltaí eile go rialta.



Éagsúlachtaí

- Má ligeann na daltaí don liathróid titim nó má ghabhann siad í agus iad ag druibleáil ní mór dóibh bheith ina staic mar a bheadh leaist orthu.
- Tabhair liathróid chispheile do na daltaí atá ag cur a leaist ar na daltaí eile chun go mbeidh a ról níos dúshlánaí.
- Iarr ar na daltaí cothromaíocht a dhéanamh nuair a ghabhtar iad agus pas a fháil chun go saortar iad.

Trealamh a theastaíonn

Halla nó limistéar imeartha faoi dhromchla cruca, liathróidí cispheile, agus bibí



- Spreag daltaí chun a liathróid a chosaint tríd an lámh nach bhfuil ag druibleáil a choimeád amach uathu.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos ó am go chéile chun díriú ar na pointí teagaisc i gcomhair bualadh leis an lámh sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Imir Leaisteanna Druibleála sa chlós.



- beirt thóraí • liathróid cispheile • druibleáil • seasamh • a phreabadh idir na cosa

AG BUALADH LE HUIRLIS

Striking with an implement

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, haca agus galf. Cé go bhfuil an bualadh i ngach ceann de na gníomhaíochtaí spóirt sin difriúil sa chaoi a gcuirtear i gcrích é agus i bpatrún/scimeáil an bhualte, baineann na prionsabail mheicniúla chéanna leis. Ar an gcúis sin díreítear san acmhainn seo ar an mbuille dhá lámh cothrománach ó thí mhór ag úsáid bata nó maide, mar a dhéantar i gcluiche corr agus i ndaorchluiche. Sin é an bualadh is bunúsáil le huirlis agus féadfar tógáil air agus é a fhorbairt nuair atá duine ábalta aige. Leagtar síos an teicníc bhunúsach a theastaíonn chun an scil a chur i bhfeidhm ar ghníomhaíochtaí eile, atá níos casta go teicniúil.



Rudaí le cur san áireamh

Caithfear a bheith in ann bualadh leis an lámh sula ndéantar iarracht bualadh le huirlis. Má bhaineann na daltaí úsáid as an lámh chun rudaí ar nós balún agus liathróidí boga a bhualadh, cabhróidh sé sin leis na daltaí cleachtadh a fháil ar phatrún na luaile atá de dhíth d'fhonn go mbeifí in ann uirlis a úsáid i gceart.

Cé gur le haghaidh an daorchluiche is mó a úsáidtear an T-sheastán agus nach bhfuil sé chomh coitianta i scoileanna na hÉireann, is píosa trealaimh thar a bheith áisiúil é nach bhfuil daor. Is féidir é a úsáid chun cleachtadh a dhéanamh ar an mbualadh as féin, agus i ngníomhaíochtaí cluiche-bhunaithe freisin cosúil le cluiche corr.

Tá cúrsaí sábháilteachta thar a bheith tábhachtach nuair a úsáidtear maide, camán nó raicéad sa rang. Cinntigh go bhfuil crios 'eisiaimh' sách mór ann le bualadh uaidh agus go bhfuil an limistéar atá go díreach ar aghaidh an chreasa sin slán ó bhac.



Uirlis, sábháilteacht, crios eisiaimh, bualadh, leanúint, cromáin ag rothlú



Implement, safety, exclusion zone, strike, follow through, rotating hips

NA GÉIMEANNA FORBARTHA A SHAINAITHINT

An Chéim Fiosraithe *Exploring Stage*



Ag an gcéim seo, bíonn deacracht ag daltaí teagmháil a dhéanamh le rud le huirlis. Ba chóir díriú ar an scil a fhiosrú ag úsáid uirlisí agus rudaí ar mhéideanna difriúla ina stad. Saintréithe de rud a bhualadh le huirlis ag an gcéim fiosraithe:

- tá an corp ar aghaidh na liathróide, níl sé cliathánach
- tá na cosa socair gan aon choiscéim chun tosaigh ná aon aistriú méachain
- tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha amháin
- is ar an liathróid amháin a bhíonn na súile dírithe go dtí go ndéantar teagmháil agus is beag leanúint a bhíonn i gceist.

An Chéim Forbartha *Developing stage*



Ag an gcéim seo, bíonn na daltaí níos comhsheasmhaí nuair a bhuaileann siad rud a bhíonn ina stad agus déanann siad rud a bhualadh i dtreonna difriúla (cruinneas) ag luasanna difriúla (fórsa) a fhiosrú. Saintréithe de rud a bhualadh le huirlis ag an gcéim forbartha:

- tá an corp cliathánach chun bualadh leis an uirlis
- aistrítear méachan an choirp chun tosaigh ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh, ach bogtar sula ndéantar teagmháil leis an liathróid
- tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha agus ó chasadh na gcromán agus na nguailí.

An Chéim Mháistreachta *Mastering stage*



Ag an gcéim seo, léiríonn an dalta ábaltacht nó inniúlacht ag bualadh rud ina stad agus cuireann sé an scil i bhfeidhm ar rudaí atá ag gluaiseacht cosúil le sliotar, liathróid leadóige nó cruicéid i gcomhthéacsanna éagsúla. Saintréithe de rud a bhualadh le huirlis ag an gcéim máistreachta:

- tá suíomh an choirp cliathánach chun bualadh leis an uirlis
- aistrítear méachan an choirp ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh agus déantar teagmháil leis an liathróid in aon ghluaiseacht amháin réidh
- buailtear iarraidh ag síneadh na ngéag amach go hiomlán i rith teagmhála agus na leanúna timpeall an choirp

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR BUALADH LE HUIRLIS



Seas go cliathánach leis an sprioc



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



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 meáchan ar an gcos chúil sa chéim ullmhúcháin

POINTÍ TEAGAISIC I GCOMHAIR BUALADH LE HUIRLIS



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 bpointe a mbuaileann an uirlis leis an liathróid



An scil ag bualadh le huirlis a thabhairt isteach

| Triailigí... | Ceistiú éifeachtach |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> bata a chur ar an talamh agus é a phiocadh suas arís | <i>Conas a mhothaíonn sé?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> seasmh i gcorcal agus bata a chur timpeall ó dhuine go duine sa chiorcal | |
| <ul style="list-style-type: none"> bata a úsáid chun liathróid a bhualadh ó T-sheastán chomh crua agus is féidir libh | <i>Cén chaoi a ndearna sibh an leanúint?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a bhualadh ó T-sheastán I dtreo sprice, ag úsáid bata | <i>Faigh amach cén fáth a bhféadfadh sé sin a bheith níos deacra.</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a bhualadh ó T-sheastán ag lúbadh na huillinne, ag úsáid bata | <i>Ar bhuail sibh chomh fada céanna í? Cén difríocht a bhí ann?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a bhualadh ó T-sheastán agus na géaga díreach ar feadh an ama, ag úsáid bata | |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a bhualadh ó T-sheastán agus na géaga díreach ag an bpointe teagmhála, ag úsáid bata | |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a choinneáil socair ar raicéad leadóige | |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a phreabadh ar raicéad leadóige | <i>Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach na súile a choimeád ar an liathróid?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a bhualadh le raicéad leadóige chomh fada agus is féidir | |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a bhualadh le raicéad leadóige chuig páirtí | <i>An bhfuil sé tábhachtach smacht a choinneáil ar an bhfórsa? Cén fáth?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> sprioc ar an mballa a bhualadh le raicéad leadóige | <i>An laghdaíonn an fórsa? Cén fáth?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a chaitear chugaibh a bhualadh le raicéad | <i>Ar cheap sibh go raibh sé sin níos deacra? Cén fáth?</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> liathróid a chaitear chugaibh a bhualadh le bata | |
| <ul style="list-style-type: none"> fiosú conas camán a úsáid | |
| <ul style="list-style-type: none"> agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh | <i>Cuirimis gach rud le chéile!</i> |



Tabhair faoi deara* Spreagann an cleachtadh seo faoi stiúir an mhúinteora fionnachtain faoi threoir agus tugann sé deis do dhaltaí an teicníc cheart a shainaithint. Cabhraíonn ceistiú éifeachtach leis na daltaí ina gcuid foghlama.

BREATHNÓIREACHT AN MHÚINTEORA

Earráidí Coitianta, Aiseolas

| Earráidí Coitianta <i>Common Errors</i> | Aiseolas <i>Feedback</i> |
|---|---|
| Na súile ag féachaint ar an sprioc seachas ar an liathróid | Coinnigh do shúile ar an liathróid i gcónaí |
| An corp gan chosaint, os comhair na sprice nó ní go cliathánach | Seas go cliathánach le do ghualainn os comhair na sprice |
| Stopann an dalta ag luascadh tar éis teagmhála agus bíonn droch-theagmháil ann dá bharr | Lean an liathróid agus timpeall do choirp tar éis na teagmhála |
| Na lámha rófhada óna chéile nó an lámh chontráilte ar barr | Coinnigh do lámha gar dá chéile agus déan cinnte go bhfuil do lámh ag ceann na huirlise agus do chos tosaigh ar an taobh céanna |
| Ní aistrítear meáchan coirp | Téigh isteach sa ghníomh buailte |
| Lúbtar uillinneacha/géaga i rith na teagmhála | Sín do ghéaga go hiomlán ag an bpointe teagmhála le cinntiú go gcruthaítear an fórsa is mó. |

Ag bualadh le huirlis

| | Fiosrú | Forbairt | Máistreacht |
|-------------------------|--|--|---|
| Súile | <ul style="list-style-type: none"> Níl na súile ar an liathróid ach go dtí go ndéantar teagmháil | <ul style="list-style-type: none"> Níl na súile ar an liathróid ach go dtí go ndéantar teagmháil | <ul style="list-style-type: none"> Bíonn na súile in ann bogadh go compordach ón liathróid chun féachaint suas thar an liathróid agus a bhfuil thart timpeall a mheas |
| Cabhail | <ul style="list-style-type: none"> Tá an corp ar aghaidh na liathróide, níl sé cliathánach | <ul style="list-style-type: none"> Tá an corp cliathánach chun bualadh leis an uirlis | <ul style="list-style-type: none"> Tá suíomh an choirp cliathánach chun bualadh leis an uirlis |
| Aistriú meáchain | <ul style="list-style-type: none"> Tá na cosa socair gan aon choiscéim chun tosaigh ná aon aistriú meáchain | <ul style="list-style-type: none"> Aistrítear meáchan an choirp chun tosaigh ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh, ach bogtar sula ndéantar teagmháil leis an liathróid | <ul style="list-style-type: none"> Aistrítear meáchan an choirp ón gcos chúil go dtí an chos tosaigh agus déantar teagmháil leis an liathróid in aon ghluaiseacht amháin réidh |
| Teagmháil | <ul style="list-style-type: none"> Tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha amháin | <ul style="list-style-type: none"> Tagann an fórsa ó dhíriú na n-uillinneacha agus ó chasadh na gcromán agus na nguaillí | <ul style="list-style-type: none"> Buailtear ag síneadh na ngéag amach go hiomlán i rith na teagmhála |
| Leanúint | <ul style="list-style-type: none"> Is beag leanúint a bhíonn i gceist | | <ul style="list-style-type: none"> Leanúint timpeall an choirp |



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí ina ngrúpaí de cheathrar (A, B, C agus D). Tugtar camán nó slat unihac do Dhalta A, agus tugtar cuireadh dóibh chun seasamh ar láthair os comhair an triúir dhaltaí eile. Tugtar liathróid bheag don triúr daltaí eile (B, C agus D) an duine, agus tugtar cuireadh dóibh chun seasamh ar láthair os comhair dalta A. Rothlaíonn Dalta B an liathróid chuig dalta A, nach foláir dóibh an liathróid a bhualadh ar ais chuig dalta B.

Déanann dalta D an beart sin in athuair, agus dalta D ina dhiaidh. Ach a mbíonn seal an duine ag daltaí B, C agus D is féidir leis na liathróidí teacht ó threonna randamacha. Déantar na suíomhanna a mhalartú tar éis seal éigin. Ní ligtear ach do dhalta amháin chun rothlú nó teilgean ag aon am amháin.



Éagsúlachtaí

- Ní féidir le Dalta A an liathróid a phasáil ar ais go dtí an dalta ónar tháinig sí.
- Is féidir leis an dalta i seilbh na huirlise a seasamh a athrú agus iarracht a dhéanamh chun an liathróid a bhualadh óna leath neamhcheannasach.
- Tabhair cuireadh don fhaighteoir chun aghaidh a thabhairt ar an treo eile, agus chun casadh chun fála agus chun seolta, agus déantar in athuair é i leith gach liathróid.

Trealamh a theastaíonn

Liathróidí beaga, camáin nó slat unihac, marcóirí spota



- Cinntigh go mbíonn na daltaí a rothlaíonn an liathróid achar sábháilte siar, agus ba cheart go ndéanfaí gach buille faoi bhun leibhéal na glúine.
- Ba cheart go meabhrófaí do dhaltaí chun a gcuid súil a choinneáil ar an liathróid, chun coiscéim isteach a thógáil agus chun casadh leis an mbuille agus chun coinneáil orthu i dtreo na sprice.



- Cleachtaidh liathróid a bhualadh in aghaidh balla sa bhaile, ag baint leasa as uirlis ar nós slacáin, raicéid leadóige nó camáin, srl.



- ceathrar • maide haca • camán • triúr os a gcomhair • liathróid a rolladh • liathróid a bhualadh



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Socraigh na daltaí ina ngrúpaí idir triúr agus cúigear. Cuir i líne iad ag ceann amháin den halla in eagar sealaíochta. Is éard is aidhm leis an ngníomhaíocht ná chun an liathróid leadóige a phreabadh leis an raicéad chuig ceann eile an halla agus iarracht a dhéanamh chun smacht a choinneáil uirthi. Ach a mbaineann dalta an ceann thall, iompaíonn siad ar ais agus ritheann siad ar ais arís, ag cothromú na liathróide leadóige ar an raicéad. Athdhéanann an chéad dalta eile an ghníomhaíocht ach a mbíonn an liathróid tugtha ar láimh dóibh.



Éagsúlachtaí

- Cuir comhchodanna éagsúla leis an tsealaíocht, m.sh. preabphasáil na liathróide le páirtí agus sleaschéimeanna trasna an ghiomnásiam, cothromú il-liathróidí ar an raicéad in éineacht, bualadh na liathróide ar sprioc éigin, leas a bhaint as uirlis bhualite éagsúil ar nós raicéid bhadmantain nó slacáin, srl.
- Athraigh na pointí tosaigh agus ceadaigh do dhaltaí chun roghnú an t-achar ar mian leo a thaisteal.

Trealamh a theastaíonn

Limistéar imeartha oscailte, halla nó limistéar le hurlár cruca, liathróidí leadóige, raicéid leadóige nó slacáin, cóin



- **Buail cniogóg ar an liathróid leadóige ionas nach dtéann sí ó smacht nuair a dhéantar iarracht í a phreabadh.**
- **Ligtear do na daltaí chun cleachtadh a bhaint as an liathróid leadóige a phreabadh leis an raicéad roimh an tsealaíocht, ionas go dtosaíonn siad ag fáil tuisceana ar an gcaoi chun an liathróid a smachtú.**
- **Spásáil amach na grúpaí ionas gur lú an dóchúlacht go mbuailfidh siad i gcoinne a chéile.**



- **Socraigh bac-chúrsa sa bhaile. Cleachtaidh liathróid a phreabadh ar raicéad leadóige thar an gcúrsa.**

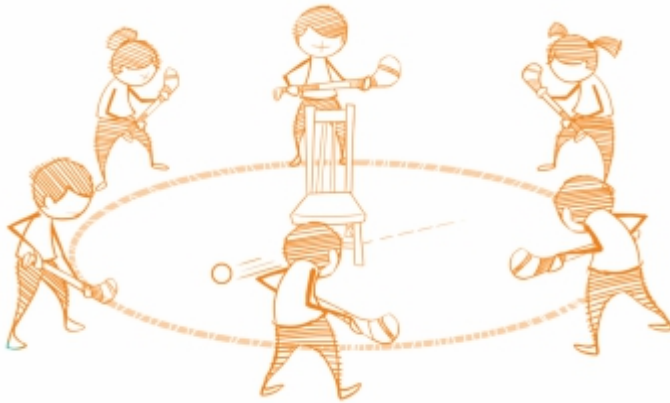


- **triúr, ceathrar nó cúigear • i líne • rás sealaíochta • liathróid cispheile a phreabadh • raicéad • smacht • liathróid a choiméad ar a gcothrom**



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí in eagar i ngrúpaí seisreacha le camán an duine agus liathróid amháin in aghaidh an ghrúpa. Bunaítear ciorcal le cathaoir sa lár. Tosaíonn dalta amháin ag iarraidh an liathróid a bhualadh faoin gcathaoir chuig an taobh eile den chiorcal. Na daltaí a bheireann ar an liathróid, ní foláir dóibh í a phasáil chuig dalta éigin eile a dhéanann iarracht ansin chun an liathróid a bhualadh faoin gcathaoir. Leantar ar aghaidh leis an ord de bhreith, pasáil agus teilgean.



Éagsúlachtaí

- Tosaigh ach leas a bhaint as dhá chón in ionad cathaoireach.
- Athraigh méid an achar nó trastomhas an chiorcail.
- Cuir báireoir leis ag an gcathaoir.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha mór
crua, camán, liathróidí
beaga, cathaoir scoile



- Cinntigh go gcoinnítear an liathróid go híseal i gcónaí.
- Déan cinnte de go bhfuil tréan spáis idir na grúpaí.
- D'fhéadfadh sé bheith áisiúil chun grúpaí a éagsúlú chun ligean do dhaltaí chun cleachtadh le daoine eile den chumas céanna.



- Cleachtaigh Liathróid Cathaoireach ag an mbaile. Iarr ar dhuine muinteartha leat imirt leat. Mura féidir leat leas a bhaint as cathaoir, bain leas as dhá ábhar bheaga ar nós baill éadaigh nó buidéil phlaistigh chun cúl a bhunú ina ionad sin.



- seisear • camán an dalta • ciorcal • cathaoir sa lár • liathróid a bhualadh faoin gcathaoir • comhairigh na cúil



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí in eagar i ngrúpaí ceathracha le camán an duine. Cinntigh go mbíonn a lána imeartha ainmnithe féin ag gach aon ghrúpa, le limistéar buailte (cearnóg) agus limistéar feithimh ar leithligh achar sábháilte chun cúil. Faightear cúig sprioc scórála i ngach aon cheann de na limistéir úd (m.sh. cóin, fonsaí, buicéid, srl.) a chuirtear ag achar éagsúil ón mbuailteoir. Is fiú cúig phointe an sprioc is gaire don bhualteoir, agus is fiú cúig phointe breise gach sprioc ina diaidh sin, agus tú ag dul níos faide ón gcearnóg bhualte. Ar a seal féin, buaileann gach dalta cúig liathróid, ag scóráil pointí má bhuaileann an liathróid nó má thuirlingíonn sí ar sprioc éigin. Is chun an líon pointí is airde agus is féidir a fháil í aidhm na gníomhaíochta.



Éagsúlachtaí

- Athraigh aidhm na gníomhaíochta, m.sh. aimsigh scór fiche pointe leis an líon buillí is lú agus is féidir.
- Athraigh an scil láimhsithe as a mbaintear leas, m.sh. bain leas as pónaireáin do theilgean nó as caid don chiceáil.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha mór crua, camáin, liathróidí beaga maotha, éagsúlacht spriocanna, marcóirí spota, cóin, buicéid, araidí nó boscaí

- Is ar chúiseanna sábháilteachta nach féidir le daltaí liathróidí a bhailiú ach amháin mar ghrúpa iomlán nuair a thugann an múinteoir teagasc dóibh.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha maidir leis an mbualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc cheart a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin filleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonair agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Cleachtaigh buille a thabhairt in aghaidh sprice sa bhaile. Dear do spriocanna féin ar leathanaigh pháipéir agus socraigh iad ag achar éagsúla. Tabhair cuireadh do bhaill do theaghlach chun imirt leatsa.



- i ngrúpaí • camán an dalta • cearnóg • áit chun fanacht • cúig liathróid a bhualadh • pointí • má bhuaileann sé an targaid



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir daltaí i mbeirteanna (A agus B) le raicéad an duine. Tabhair cuireadh do gach beirt seasamh ag spota nó cón os comhair beirt eile (C agus D) idir cúig agus seacht méadar óna chéile. Teastaíonn liathróid amháin idir an bheirt phéire. Tosaíonn dalta A ach an liathróid a shlacadh chuig dalta C ón mbeirt os a gcomhair. Caitheann an liathróid preabadh uair amháin ar a laghad i rith na pasála. Tugann dalta C an liathróid ar ais chuig dalta B ón gcéad ghrúpa. Tugann dalta B an liathróid le pas do dhalta D ansin, a chuireann an pas ar ais chuig dalta A. Leanann an próiseas ar aghaidh mar chuid d'iarracht chun dreas imeartha a chothabháil ar feadh chomh fada agus is féidir.



Éagsúlachtaí

- De réir mar a fhorbraíonn an ghníomhaíocht, tabhair misneach do dhaltaí chun luas na gníomhaíochta a mhéadú.
- Tabhair cuireadh do dhaltaí chun tabhairt faoin tasc lena lámh neamhcheannasach amháin.
- Tabhair gné iomaíoch isteach ach líne dheighilteach a shocrú. Caitheann gach grúpa a liathróid a bhualadh thar an líne dheighilteach.

Trealamh a theastaíonn

Slacáin nó raicéid leadóige, liathróidí beaga preabacha, cón nó marcóirí spota



- Ba cheart go dtabharfaí spreagadh do dhaltaí chun a gcuid súil a choinneáil ar an liathróid agus smachtú staidéarach a choinneáil ar an uirlis.
- Cuir an ghníomhaíocht ar sos anois agus arís chun díriú ar na pointí teagaisc shonracha maidir leis an mbualadh le huirlis sa cheacht. Iarr ar dhalta an teicníc chearta a léiriú, tabhair cead do dhaltaí cleachtadh ina n-aonar agus ansin fillleadh ar an ngníomhaíocht. Cuir aiseolas ar fáil do dhaltaí aonar agus iad ag déanamh an ghnímh buailte i rith na gníomhaíochta.



- Cleachtaigh liathróid a phreabadh i gcoinne balla sa bhaile. Malartaigh an lámh i seilbh na huirlise idir na buillí.

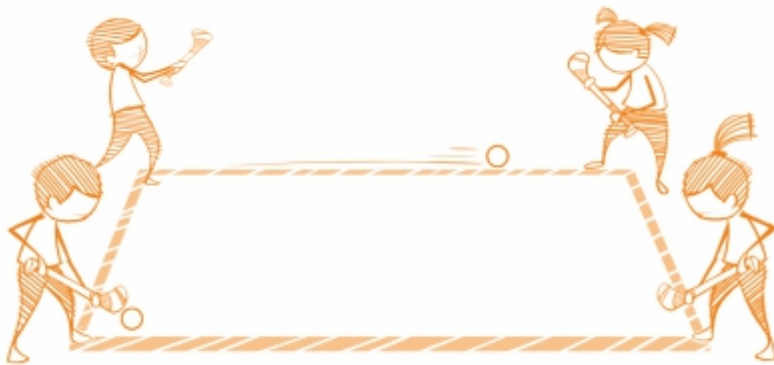


- i mbeirteanna • spota nó cón • liathróid a bhualadh • i dtreo dalta eile • babhta imeartha



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as na cóin chun cearnóg mhór a shocrú (deich méadar faoi dheich méadar). Tabhair cuireadh do dhalta chun seasamh i ngach aon chúinne. Bíonn camán ag gach aon dalta (nó uirlis éigin eile). Bíonn liathróid amháin an grúpa ag grúpaí sna cúinní contrártha. Tugann na daltaí i seilbh na liathróidí pas nó buile dóibh go cliathánach ar a seal féin ar feadh na cearnóige, agus leanann siad a bpas ansin. Ba cheart do na daltaí a fhaigheann an pas an liathróid a sháinniú, casadh agus an próiseas a athdhéanamh. Lean ar aghaidh le pasanna malartacha.



Éagsúlachtaí

- Tabhair cuireadh do dhaltaí chun an liathróid a ghibreacht ó chón go cón seachas í a bhualadh.
- Tabhair isteach tuilleadh liathróidí.
- Athraigh treo an phas.
- Socraigh ilchearnóga chun achair feithimh a laghdú.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua mór, camán, liathróidí beaga, cóin



- Bain leas as faiche nó blár más féidir chun a chinntiú go mbíonn na grúpaí scaipthe amach óna chéile.
- Meabhraigh do dhaltaí chun leanúint tríd leis an gcamán.
- Bain leas as raicéad do dhaltaí nach n-éiríonn leo buile a thabhairt le camán.



- Cleachtaigh an liathróid a stopadh sa bhaile agus í a sháinniú sula mbuailtear í. Tabhair cuireadh do chara nó do bhall teaghlaigh chun cleachtadh leatsa, chun féachaint ar a dteicníocht agus chun aiseolas a thabhairt dóibh.



cearnóg • camán an dalta • dhá liathróid • liathróid a bhualadh • an pas a leanúint



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Bain leas as cóin chun páirc imeartha don chluiche corr le ceithre dhaoradh i bpáirc imeartha mhór. Cinntigh go mbíonn tuairim cúig mhéadar déag idir na daorthaí le buicéad nó bosca don daoradh baile. Eagraigh na daltaí in dá ghrúpa (slacaithe agus ceapadóirí). Buaileann an chéad slacaí trí liathróid den talamh go mear i gceann a chéile, agus ritheann tar éis buille a thabhairt don treas liathróid. Faigheann siad pointe amháin i leith gach daoradh a ngabhann siad thairis. Caitheann na ceapadóirí na trí liathróid a fháil ar ais agus iad a chur sa bhosca ag an daoradh baile. Stadann an slacaí de bheith ag rith nuair a tharlaíonn sé sin, agus déantar a scór a chomhaireamh. Leanann an próiseas sin ar aghaidh go dtí go mbíonn gach dalta tar éis slacadh, nuair a mhalartaíonn na grúpa a ról.



Éagsúlachtaí

- Méadaigh nó laghdaigh méid an limistéir imeartha, ag brath ar leibhéal chumais.
- De réir mar a fhorbraíonn an cluiche, is féidir le babhlálaithe an liathróid a theilgean chun is go mbuailfeadh an slacaí í.
- Bain leas as an ngníomhaíocht sin chun ciceáil a chleachtadh.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha crua nó halla, camáin, liathróidí, cóin, buicéad nó bosca



- Socraigh teorainneacha soiléire don bhualadh chun a chinntiú nach gcuirtear moill leis an ngníomhaíocht.
- Socraigh ilghníomhaíochtaí más féidir sa limistéar imeartha chun achar feithimh fhada don slacadh a chosc.



- Imir an cluiche corr sa bhaile nó sa chlós le do chairde.



cluiche corr • buicéad • bosca • buailteoirí • ceapadóirí • scór a chomhaireamh • athraíonn na fóirne



Cur síos ar an ngníomhaíocht

Cuir na daltaí in eagar i ngrúpaí ceathracha - slacaí amháin agus triúr báireoirí. Bíonn slacán nó camán agus liathróid amháin i seilbh gach dalta. Socraigh ceithre chón taobh lena chéile i líne os comhair tí slachta chun trí bháire a chruthú. Déanann an slacaí iarracht chun an liathróid a bhualadh ón tí trí cheann de na báirí. Is fiú cúig phointe an báire lárnach, agus is fiú dhá phointe an dá bháire lasmuigh de. Déanann na báireoirí iarracht chun na liathróidí a chosc ó ghabháil thar a mbáire lena slacáin nó lena gcamáin. Déanann an slacaí iarracht chun an oiread báirí a scóráil agus is féidir sna cúig hiarracht. Iompaítear na ról tar éis cúig bhuille.



Éagsúlachtaí

- Athraigh an leibhéal deacrachta, m.sh. coigeartaigh an t-achar idir an tí agus na báirí nó méid na mbáirí.
- Tabhair isteach an rogha chun bualadh ón talamh nó as an lámh.
- Athraigh an uirlis, m.sgh. slacán cruicéid agus tí níos lú.

Trealamh a theastaíonn

Dromchla imeartha mór crua, cóin nó marcóirí, liathróidí beaga maotha, camáin nó slacáin, tí slachta



- Déan cinnte de go mbíonn dóthain spáis do gach grúpa chun oibriú go neamhspleách.
- Déan cinnte de go mbíonn fuilleach na ndaltaí ag achar sábháilte taobh thiar den tí slachta.



- Socraigh báirí mar sin sa bhaile, agus cleachtaigh bualadh trí na báirí. Sann roinnt pointí i leith gach báire agus coinnigh an scór.



- ceathrar • buailteoir • cúl báirí • camán • liathróid a bhualadh • cúl sa lár • cúig phointí • cúig iarracht

INNÉACS

SCILEANNA GLUAISLUAILE

| | |
|--|-----|
| Siúl | 007 |
| Lean an Ceannaire - Cloch, Páipéar, Siosúr | 012 |
| Siúl na hEilifinte | 013 |
| Níos Tapa/Níos Moille | 014 |
| Os Cionn is Faoi | 015 |
| Feicim le mo shúilín beag cinn | 016 |
| Malartaigh, Athraigh, Cas | 017 |
| | |
| Rith | 019 |
| Ciseán Torthaí | 025 |
| Rás Sealaíochta Cúinne | 026 |
| Seoda na Banríona | 027 |
| Leaisteanna Carraige- Páipéir-Siosúir | 028 |
| Rith na nUimhreacha | 029 |
| Eireabail | 030 |
| Méadaigh d'Arm | 031 |
| Leaisteanna Scaoilte | 032 |
| | |
| Preabadh | 033 |
| Preab ar Fhonsaí agus Comhair | 038 |
| Cleas na Bacóide | 039 |
| Siorcanna agus Daoine a Thagann Slán | 040 |
| Feileann Sé Duitse! | 041 |
| Truslógacht Fonsa | 042 |
| Truslógacht is Tarrtháil | 043 |
| Sásair is Cruinneacháin | 044 |
| Ag Bailiú Pónaireán | 045 |
| | |
| Scipeáil | 047 |
| Aimsigh Duine Éigin A | 052 |
| Stangadh | 053 |
| Scipeáil chomhordaithe (Ring-a-ring-a-rosy) | 054 |
| Leaisteanna Scipeála | 055 |
| Tógálaithe agus Ollscartairí | 056 |
| Gluaiseacht de réir Compáis | 057 |
| Gabh an Bhratach | 058 |
| Dúshlán Aclaíochta Scipeála | 059 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Ag léim | 061 |
| Léimneach Bleachtaire | 072 |
| Uiscí Foirtthe le Siorcanna | 073 |
| Dúshlán an Rópa Scipeála | 074 |
| Trasna an Locháin | 075 |
| Cá bhfuil an Tuaisceart? | 076 |
| Casadh agus Béicil | 077 |
| Ag Breith ar Fhroganna | 078 |
| Stáisiúin Léime | 079 |

| | |
|-----------------------|-----|
| Cor I leataobh | 081 |
| Ag Seachaint | 086 |
| Leaisteanna Scúinc | 087 |
| Fear as Mars | 088 |
| Leaisteanna | 089 |
| Leaisteanna Slabhra | 090 |
| Leaisteanna Spotaí | 091 |
| Seachain an Liathróid | 092 |
| Gabh an Taisce | 093 |

| | |
|--|-----|
| Sleaschéim | 095 |
| Cathaoireacha Ceoil na Sleaschéimeanna | 101 |
| Leaisteanna Fonsa | 102 |
| Faigh an Pónaireán | 103 |
| Sleaschéim agus Stopadh | 104 |
| An Sionnach agus na Géanna | 105 |
| Leaisteanna Líne le Cothromaíocht Statach | 106 |
| Comhairreamh na Méar le Inn Gluaiseachta | 107 |
| Éalaign ó do Pháirtí | 108 |

SCILEANNA COBHSAÍOCHTA

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Cothromaíocht | 109 |
| Dealbha Ceoil | 114 |
| Scáthán Scáthán | 115 |
| Cothromaíocht Pónaireáin | 116 |
| An Mac Tíre Glic | 117 |
| Greamaithe Ort/Bailithe I do Dhiaidh | 118 |
| Cuir ar aghaidh an Fáscaidh | 119 |
| Flip Fleap | 120 |
| Glaigh ar an Liathróid | 121 |

Tuirlingt

| | |
|-------------------------------|-----|
| Tuirlingt Gluaisrothair | 128 |
| Déan Aithris orm ag Tuirlingt | 129 |
| Cruth agus Léim Rópa | 130 |
| Trasna Leat | 131 |
| Crogaill | 132 |
| Thar, Faoi agus Reoigh | 133 |
| Mataí Cuimhne | 134 |
| Seichimh Léime | 135 |

SCILEANNA LÁIMHSITHE

| | |
|--------------------------------|-----|
| Gabháil | 137 |
| Gabháil Páirtí | 142 |
| Leaisteanna Gabhála | 143 |
| Titim Liathróid Leadóige | 144 |
| Liathróid Comhdhírithé | 145 |
| Rásaíocht Pónaireáin | 146 |
| Beir Greim Orm Más Féidir | 147 |
| Liathróid ina Tost | 148 |
| Taobh thiar de línte an namhad | 149 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Caitheamh | 151 |
| Creach an Ciseán Torthaí | 157 |
| Liathróid Phatrúin | 158 |
| Dúshlán na Liathróide Leadóige | 159 |
| Rás Sealaíochta Caithimh | 160 |
| Malartú Ionad agus Caitheamh | 161 |
| Liathróid Bhinse | 162 |
| Pasáil agus Leaisteanna | 163 |
| Tarrtháil Fonsa | 164 |

Ciceáil

| | |
|----------------------------------|-----|
| Sacar Pionnliathróide | 171 |
| Feadh na Líne | 172 |
| Pasáil agus Bog | 173 |
| Druibleáil an Chait is na Luiche | 174 |
| Ciceáil le haghaidh Scóir | 175 |
| Peil Aisphreabtha | 176 |
| Spríoc ghluaisteach | 177 |
| Buail an Spríoc | 178 |

Ag bualadh leis an lámh

| | |
|----------------------------|-----|
| Ionsaí Boiseoige | 185 |
| Suas agus Isteach | 186 |
| Eitleog Ard, Eitleog Íseal | 187 |
| Mian do Chroí | 188 |
| Mian do Chroí 2 | 189 |
| Liathróid Láimhe Peile | 190 |
| Preabadh Fonsa | 191 |
| Leaisteanna Druibleála | 192 |

Ag bualadh le huirlis

| | |
|------------------------|-----|
| Díreach I gCeart | 199 |
| Coinnigh faoi Smacht é | 200 |
| Liathróid Cathaoireach | 201 |
| Spríoc-Ghalf | 202 |
| Buail ar ais í | 203 |
| Pasáil chliathánach | 204 |
| Cluiche Corr Scaipthe | 205 |
| Raon Roicéid | 206 |



This resource is available to download from
pdst.ie/publications and scoilnet.ie/pdst/physlit