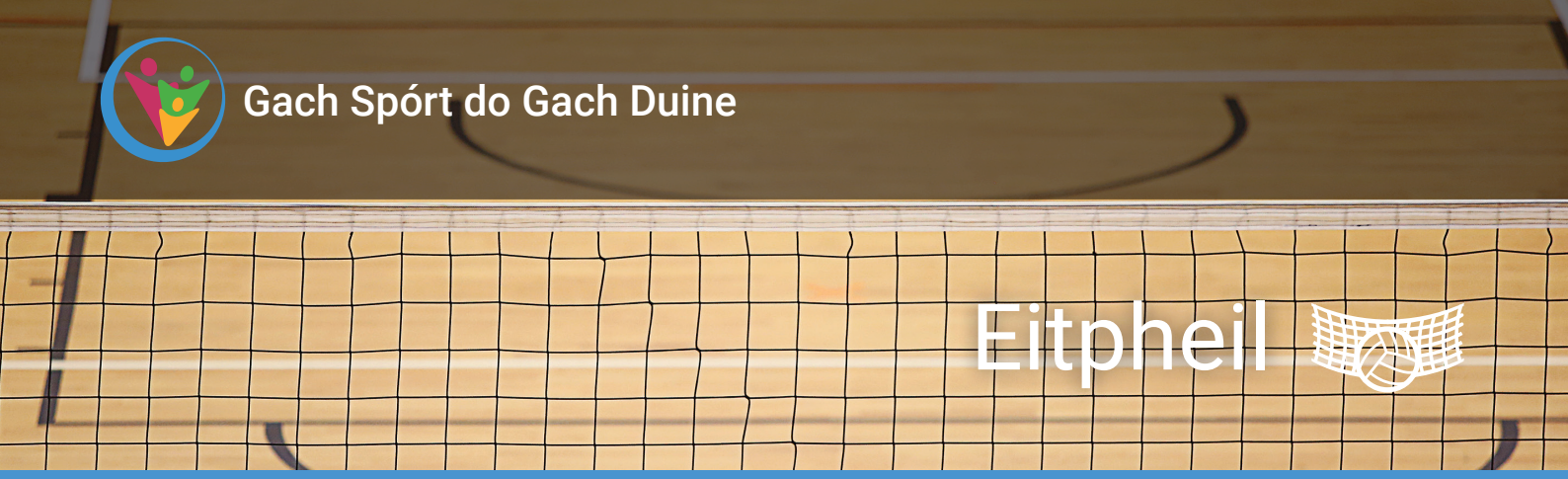

Eitpheil

Eochairchéim 3

Forbairt Cluiche

Intreoir

Leis na scileanna atá de dhíth don eitpheil a fhorbairt, tá sé tábhachtach go mbíonn cuid mhór deiseanna ag na himreoirí cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a bhualadh d'eitleog i ndreas. Ag an chéim seo, tá sé tábhachtach rialacha na heitpheile a mhaolú, más gá, le go mbeidh dreas ann. Ar an dóigh sin, beidh deis ag na himreoirí na scileanna riachtanacha a chleachtadh. Is féidir na rialacha a chur i bhfeidhm ansin de réir mar a éiríonn na himreoirí níos cumasaí.

Cuimsiú agus Inrochtaineacht

D'ainneoin gur mhaith linn gach dalta a bheith páirteach sa Chorpoideachas lena gcomhdhaltaí, ní i gcónaí a bhíonn sé seo indéanta maidir le leagan iomlán an spóirt a imirt.

Más amhlaidh go bhfuil míchumas coirp ar dhalta a fhágann nach dtig leo páirt a ghlacadh go sábháilte sa chluiche lena gcomhdhaltaí, ba chóir deis a thabhairt don dalta sin a bheith páirteach i ngníomhaíocht choirp de chineál éigin eile. Mar shampla, thiocfadh leis an mhúinteoir grúpaí a dhéanamh den rang agus ar an dóigh sin bheadh cuid de na daltaí ag cleachtadh na ndruileanna agus an chuid eile ag imirt an chluiche. Thiocfadh leis an ghrúpa ba lú cleachtadh a dhéanamh ar na scileanna atá de dhíth don spórt, nó do leagan den spórt do dhaoine faoi mhíchumas, leis an chuid eile den rang. D'oibreodh na grúpaí beaga seo ar a seal agus bheadh faill ag gach duine an spórt a imirt agus a gcuid scileanna a chleachtadh.

De rogha air sin, b'fhéidir gurbh fhearr le daltaí áirithe tabhairt faoi ghníomhaíocht choirp a bhfuil suim ar leith acu ann, mar shampla, cleachtadh a dhéanamh ar na druileanna a bhaineann le spórt a imríonn siad taobh amuigh den scoil.

Leideanna

- Lig do na himreoirí eitpheil a imirt agus iad ina suí ar dtús go dtí go n-éiríonn siad níos muiníní i mbun an liathróid a bhualadh.
- Úsáid liathróidí atá níos fadálaí/boige ná liathróidí eitpheile, go dtí go bhfuil muinín éigin ag na himreoirí.
- Úsáid limistéar agus eangach atá fóirsteanach ó thaobh méide de don chúirt, ag brath ar chumas an ghrúpa.
- Marcáil an chúirt agus mínigh brí na línte éagsúla (ach déan cinnte de go n-úsáideann tú cóin chothroma/neamhsciorracha mura bhfuil línte ann).
- Má tá deacracht ag imreoir leis an chluiche, thiocfadh leat ligean dóibh an liathróid a chaitheamh chuig foireann le tús a chur le dreas.
- Déan cinnte de gur imreoirí atá ar comhleibhéal a chuirtear in aghaidh a chéile.
- Lig do na himreoirí an liathróid a bhualadh níos mó ná uair amháin más gá.
- Déan cinnte de go bhfuil an t-am a shocraítear do gach leath fóirsteanach d'aois agus do chumas na n-imreoirí.
- Cinntigh sábháilteacht na n-imreoirí — bí cúramach má bhíonn úsáideoirí cathaoir rothaí ag imirt taobh le himreoirí nach úsáideoirí cathaoir rothaí iad.

Bíodh Gach Duine Páirteach!
Eitpheil - Eochairchéim 3

Ginearálta

- Aimsigh áit bhfuil dromchla cothrom crua ann.
- Déan cinnte de go bhfuil cóimheas cuí daoine fásta agus imreoirí ann le go mbeidh deis ag gach imreoir páirt a ghlacadh.
- Roinn imreoirí a bhfuil deacrachtaí acu go cothrom idir na foirne.
- Cuir i gcuimhne do na himreoirí nach ionann leibhéal cumais gach duine sa chluiche agus go bhfuil sé tábhachtach gan a bheith ag bualadh in aghaidh a chéile.
- Bíodh níos mó ama ag daoine a úsáideann cathaoir rothaí nó ag daoine a bhfuil lagú orthu nó deacracht acu.
- Lig do na himreoirí eitpheil a imirt agus iad ina suí le dul i dtaithí ar choincheapa an chluiche, agus ansin lig dóibh seasamh más cuí.

Míchumas Coirp

- Bain úsáid as cúirt níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Ísligh an líon más ga.
- Má tá roinnt imreoirí ann a úsáideann cathaoir rothaí, seans go mbeidh liathróid níos mó de dhíth.
- Úsáid liathróid a fhóireann don ghrúpa imreoirí, liathróid spúinse, liathróid trá nó balún, mar shampla.
- D'fhéadfaí seirbheálaí a dhéanamh d'imreoir a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Lig d'imreoir an liathróid a cheapadh ar dtús má tá deacrachtaí luaile agus comhoird acu.
- Má tá cuid de na himreoirí i gcathaoir rothaí, marcáil achar dóibh le fanacht ann ionas nach mbuailfidh siad in aghaidh imreoirí eile nach bhfuil i gcathaoir rothaí.

Lagú Éisteachta nó Bodhar

- Úsáid teanga chomharthaíochta a thuigeann an t-imreoir lena léiriú cad é atá le déanamh.
- Úsáid comhartha amhairc lena léiriú go bhfuil an cluiche tosaithe nó stoptha, m.sh. bratach nó comhartha 'am amuigh'.

Lagú Radhairc nó Dall

- Úsáid liathróid a bhfuil dathanna geala uirthi agus a sheasann amach ón dromchla imeartha.
- Bíodh na dathanna atá ar na bibí i gcodarsnacht le chéile.
- Déan cinnte de go bhfuil dathanna geala ar an trealamh atá in úsáid le himeall na cúirte a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Tabhair liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Lig do dhuine fásta nó d'imreoir a bhfuil radharc na súl acu an t-imreoir a threorú thart ar an chúirt agus iad ag tabhairt treoracha nó ag cur láimhe ar a ngualainn.