



Rewarding Learning

Bunscileanna Gluaiseachta a Fhorbairt



Fócas: Cothromaíocht

AN BHONNCHÉIM • FORBAIRT FHSICEACH



LÉARGAS GINEARÁLTA AR AN 'COTHROMAÍOCHT'

Is bunscil réamhriachtanach í an chothromaíocht don fhorbairt fhisiceach go léir. Is féidir an chothromaíocht a roinnt ina dhá catagóir mhóra:

1. Cothromaíocht SHOCAIR – ag dul ó bhonn leathan go bonn caol.
2. Cothromaíocht DHINIMICIÚIL – cothromaíocht atá riachtanach don ghluaiseacht, m.sh. fanacht ar do chothrom agus liathróid á caitheamh nó á gabháil agat.

Baineann an t-aonad seo le cothromaíochtaí statacha, fanacht ar do chothrom ar chos amháin go háirithe. Is é atá i gceist le cothromaíocht statach ná go mbíonn an corp socair agus daingean os cionn an bhoinn. Éiríonn an chothromaíocht níos deacra má:

- tá an bonn beag
- shíntear codanna den chorp amach i bhfad ar shiúl ó mheáchanlár an choirp.

Mar shampla, is bonn beag atá i gceist nuair atá tú ag fanacht ar do chothrom ar chos amháin.

NB: Ba chóir tosú le cleachtadh a dhéanamh ar fhanacht ar do chothrom ar bhonn leathan sula dtugann tú faoi fhanacht ar do chothrom ar chos amháin.



Léargas Ginearálta ar na Riachtanais Reachtúla



Croí-eispéiris

Ó



Dul Chun Cinn san Fhoghlaim

I dtreo

Ba chóir go mbeadh deiseanna ag páistí:

- Triail a bhaint as dóigheanna éagsúla le bheith ag gluaiseacht agus le spás pearsanta agus spás ginearálta a fhiosrú;
- Muinín, samhlaíocht agus tuiscint éigin ar shábháilteacht a fhorbairt trí bheith páirteach i réimse de ghníomhaíochtaí gluaiseachta;
- Corpfheasacht a fhorbairt trí ghluaiseachtaí coirp a athrú, m.sh. cruth, leibhéil, treo;
- Gluaiseachtaí simplí a fhiosrú, a bheachtú agus a fheabhsú;
- Seichimh shimplí ghluaiseachta a chruthú, a chleachtadh, a fheabhsú agus a dhéanamh;
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh.

Ba chóir go mbeadh deiseanna ag páistí:

- Smacht agus comhordú a léiriú agus iad ag gluaiseacht;
- Muinín, samhlaíocht agus sábháilteacht a léiriú agus iad ag gluaiseacht;
- Feasacht a léiriú ar spás pearsanta agus ar spás ginearálta;
- Luas agus treo a athrú agus iad ag taisteal;
- Seichimh shimplí ghluaiseachta a chruthú, a thabhairt chun cuimhne agus a dhéanamh;
- Teanga chuí a úsáid le labhairt faoina smaointe, mothúcháin agus gluaiseachtaí féin;
- Bheith feasach ar an dóigh a dtéann aclaíocht i bhfeidhm ar an chorp.



An dtig liom?

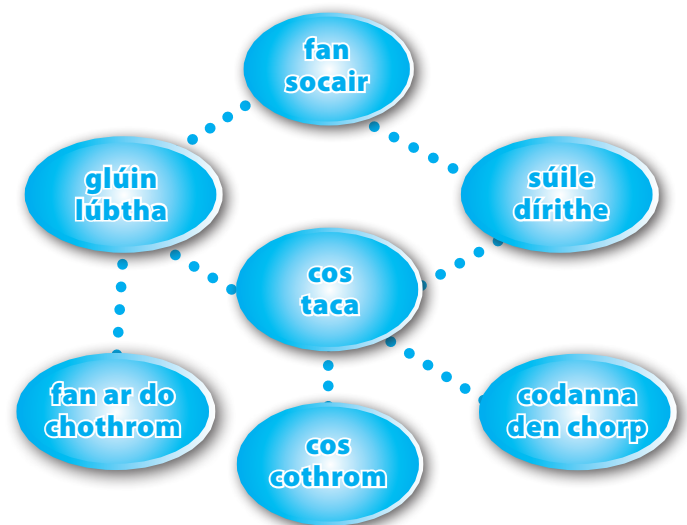
(Do mheas a thabhairt)

- mo chos taca a choinneáil socair agus cothrom ar an talamh?
- fanacht ar mo chothrom ar cheachtar den dá chos?
- mo shúile a dhíriú chun tosaigh agus mé ag fanacht ar mo chothrom?
- mo chorp iomlán a choinneáil socair agus mé ag fanacht ar mo chothrom?
- mo sciatháin a úsáid le cuidiú liom fanacht ar mo chothrom?
- mála pónairí a choinneáil cothrom ar mo chloigeann, ar chúil mo lámhe nó ar mo ghualainn?
- mo shúile a dhruidim agus mé ag fanacht ar mo chothrom?

Tá mé go maith ag ...

Caithfidh mé cleachtadh a dhéanamh ar ...

Téarmaí Tábhachtacha





Fócas: **Cothromaíocht ar chos amháin**

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

POINTÍ TEAGAISIC

Coinnigh an chos nach bhfuil tú ag baint taca aisti lúbtha agus ná lig di baint don chos taca.

Cloigeann agus corp gan chorraí agus go díreach suas.

Na sciatháin socair, is féidir iad a shíneadh amach le cuidiú leis an chothromaíocht.

Na súile dírithe chun tosaigh ar sprioc.

Cos taca socair, an troigh cothrom ar an talamh.

Fan ar do chothrom ar cheachtar den dá chos.

Fan ar do chothrom ar chos amháin agus do shúile druidte.

LEIDEANNA

Seas i spás. Tosaigh i do sheasamh ar dhá chos agus ansin ardaigh cos amháin den urlár. Taispeáin cothromaíocht ar chos amháin.

Coinnigh an cloigeann socair agus bíodh na súile oscailte agus dírithe go mór. Muineál fada. Seas go díreach suas ar nós stoirc.

Úsáid do sciatháin le fanacht ar do chothrom, iad a shíneadh amach ar an dá thaobh 'Sciatháin eitleáin'.

Dírigh do chuid súl. Súile dírithe go díreach chun tosaigh. Bíodh 'spota cothromaíochta' agat sa tseomra ranga. Amharc ar an chlog.

Dhá ghlúin taobh lena chéile. Lúb an chos nach bhfuil ag tabhairt taca leis an troigh. Lúb leis an troigh thuas taobh thiar den troigh atá cothrom ar an talamh. Ná bíodh na ladhracha ag crúbáil.

Déan iarracht fanacht ar do chothrom ar an chos eile. Bí socair.

Coinnigh greim ar do chluas dheas le hordóg agus le corrmhéar na láimhe deise. Coinnigh greim ar do chluas agus fan ar do chothrom. Athraigh cos/cluas agus lámh.

Bí ag faire amach do ghluaiseacht ar ardcháilíocht agus coinnigh súil amach dóibh siúd atá ag díriú mar is ceart ar an ghníomhaíocht



Fócas: **Cothromaíocht ar chos amháin**

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

DÉAN IDIRGHABHÁIL MÁ FHEICEANN TÚ

Na sciatháin á gcroitheadh go taomach.

An troigh nach bhfuil ag tabhairt taca á crapadh ar an chos taca nó taobh thiar di.

An chos nach bhfuil ag tabhairt taca á hardú barraíocht.

LEIDEANNA

Dírigh na súile – amharc ar rud éigin sa tseomra – déan iarracht na sciatháin a choinneáil socair. Seas go díreach gan bhogadh. Fan ar do chothrom agus tú ag cuntas go dtí a ceathair. Úsáid do sciatháin le fanacht ar do chothrom, iad a shíneadh amach uait go dtí an taobh.

An troigh nach bhfuil ag tabhairt taca thuas taobh thiar den chos taca – gan baint don chos eile.

Ardaigh an ghlúin chun tosaigh agus ansin brúigh an ghlúin síos arís go réidh go dtí go bhfuil sé taobh leis an ghlúin eile. An troigh thuas i dtreo na glúine lúbtha.



Fócas: Cothromaíocht

BUNSCILEANNA GLUISEACHTA A FHORBAIRT

Sampla d'Aonad Oibre Corpoideachais



Cuireadh an tsraith ceachtanna seo in oiriúint ó áis ghleacaíochta BOLD. Is ceachtanna samplacha iad agus is féidir iad a úsáid mar threoir.

CUSPÓIRÍ FOGHLAMA MOLTA

Beidh na páistí ábalta:

- Éisteacht le treoracha/rialacha simplí agus iad a leanúint;
- Bheith ag gluaiseacht ar dhóigheanna éagsúla le spás pearsanta agus spás ginearálta a fhiosrú;
- Na scileanna atá de dhíth le tasc simplí a chur i gcrích a thuiscint agus a úsáid;
- Scileanna éagsúla a úsáid le gluaiseachtaí simplí a fhiosrú, a bheachtú agus a fheabhsú;
- Bheith ag gluaiseacht go sábháilte agus go muiníneach;
- Trealaimh agus áiseanna éagsúla a úsáid;
- Breathnú ar na rudaí atá daoine eile a dhéanamh agus cur síos agus aithris a dhéanamh orthu;
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh agus réimse focail chuí a bhaineann le gluaiseacht in úsáid acu.

NÁ DÉAN DEARMAD DEISEANNA DON **CHUIMSITHEACTH** A CHUR AR FÁIL AGUS TÚ I MBUN PLEANÁLA



Cuireadh cuid de na gníomhaíochtaí agus na grafaicí sna ceachtanna corpoideachais in oiriúint ón phacáiste áiseanna 'Top Play' de chuid an Youth Sport Trust.





Gníomhaíocht: **Gleacaíocht** Aonad Oibre: **Taisteal/Cothromaíocht**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Stad agus tosú;
- Fanacht go socair gan chorraí.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Dealbha Ceoil

Seinn an ceol agus iarr ar na páistí a bheith ag bogshodar, ag hapáil, ag scipeáil, ag léim (athraigh an modh taistil gach uair).

Nuair a stadann an ceol, reonn na páistí. Nuair a thosaíonn siad ag forbairt sraith cothromaíochtaí, thig leo cothromaíocht dá gcuid féin a chumadh nuair a stadann an ceol.

Sa deireadh, ainmnigh cothromaíochtaí ar leith, m.sh. cothromaíocht ar an bholg, ar an droim, ar an taobh.



Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás. Cosa ciúin.

Fan socair.

Athraigh treo.

OBÁIR AR AN URLÁR

Achair mhóra choirp.

Bí socair ar an bholg, ar an droim, ar an taobh, ar an taobh eile, ar na lorgaí.

Déan cleachtadh ar bhrú agus ar tharraingt feadh an urláir ar achair mhóra choirp.

Bain úsáid as tambóirín – taistil chuig spás úr – nuair a thugtar an comhartha, fan socair ar achar mór coirp. Déan arís é. Fan socair ar chos amháin.

Thig le dornán páistí fanacht socair ar chos amháin a thaispeáint.

Fan ar do chothrom.

Fan socair/fan gan chorraí.

Cuntais go dtí 'Trí ghlóthach'.

Cosa bog.

Spásáil mhaith.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT' a úsáid.

FORBAIRT

Rópa scipeála an duine – cuir ar an talamh é mar a bheadh 'péist' ann.

Siúil feadh na 'péiste' – cloigeann in airde – droim díreach.

Taispeáin dóigheanna éagsúla le bogadh feadh do 'phéiste' ar do chosa.

Nuair a thugtar an comhartha, fan an-socair.

Tosaigh ag cloigeann do 'phéiste', taistil go dtí an ruball, fan socair ar achar mór coirp agus taistil ar ais go dtí an cloigeann. Fan socair ar chos amháin.

"Cad iad na codanna den chorp a bhfuil do mheáchan ag baint taca astu?"

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Féach an leathanach faoi leagan amach an trealaimh.

Cuir an rópa scipeála i spás – é a iompar mar is ceart (cóngarach don chorp).

Dóigheanna éagsúla le taisteal.

Cuntais go dtí 'Trí ghlóthach'.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT' a úsáid!

Amharc díreach chun tosaigh.

Bain úsáid as do lámha le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Luigh ar do dhroim agus sín amach do chorp ar a fhad.

Seas go socair, agus ansin croith cuid amháin de do chorp, ceann ar cheann, go dtí go bhfuil an corp ar fad ag bogadh.

Stad de bheith ag croitheadh do choirp agus bí i do sheasamh go díreach agus in airde i spás.

Méara agus ladhracha.

Sciatháin, lámha, cosa, géaga coise, an corp ar fad.

MEAS

ÁISEANNA

Ceol beoga, tambóirín, rópaí scipeála.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT'



Gníomhaíocht: Gleacaíocht Aonad Oibre: Taisteal/Cothromaíocht

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Codanna éagsúla den chorp a choinneáil socair;
- Seicheamh gairid a dhéanamh san ord seo: taisteal, fanacht socair, taisteal, fanacht socair.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Seinn ceol beoga ar bith atá cuí. Ritheann, hapálann, scipeálann nó léimeann na páistí trí na spásanna agus an ceol á sheinm. Nuair a stadann an ceol, scairt amach cuid den chorp le 'fanacht socair uirthi', m.sh. tóin, droim, bolg, glúine, lámha agus cosa, cos amháin.

*Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.
Cosa ciúin agus tú ag bogadh.*



OBÁIR AR AN URLÁR

Téigh siar ar cheacht a haon. Déan cleachtadh ar fhanacht socair ar chos amháin.

Ceangail dhá nó trí cinn de chothromaíochtaí le chéile, m.sh. bolg, go dtí an taobh, go dtí cos amháin.

Déan arís.

Taistil, agus nuair a thugtar an comhartha, déan do sheicheamh beag cothromaíochtaí arís agus tú i spás maith.

Roghnaigh dóigh eile le bheith ag taisteal (ní ar do chosa).

Nuair a thugtar an comhartha, fan an-socair agus coinnigh an cruth. Cad iad na codanna den chorp a bhfuil do mheáchan ag baint taca astu?

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT' a úsáid.

Cuntais go dtí 'Trí ghlóthach' le fanacht ar do chothrom.

B'fhéidir go mbeadh comhartha ón mhúinteoir de dhíth ar na páistí go fóill.

Bí ag bogadh ar lámha agus glúine, ar thóin agus chosa, ar thóin agus lámha.

Cosa ciúin.

FORBAIRT

Faigheann gach duine rópa scipeála agus fonsa beag.

Cuir an rópa ar an talamh mar a bheadh 'péist' ann.

Bog feadh na péiste – nuair a thugtar an comhartha, fan socair ar chuid ainmnithe den chorp m.sh. bolg, cos amháin, droim.

Go híseal in aice leis an urlár – bog feadh na péiste ó chloigeann go ruball.

Taispeáin cothromaíocht.

Hapáil, scipeáil nó léim go dtí an 'lochán'. Taispeáin cothromaíocht dhifriúil.

Críochnaigh ar ais ag cloigeann na péiste – fan socair.

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Féach an leathanach faoi leagan amach an trealaimh.

Bain úsáid as sciatháin le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.

Leibhéil dhifriúla – ard/iseal.

Codanna éagsúla den chorp a úsáid.

Fan socair – cuntais 'Trí ghlóthach'.

Cruthaigh cruthanna éagsúla gach uair, m.sh. sínte/cuachta.

Taispeáin samplaí maithe.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

'Sárfhear' – luigh ar an bholg – corp i gcruth áirse. Ardaigh an corp uachtair agus na cosa den urlár – eitel tríd an aer – 'tuirling'.

Na sciatháin/cosa díreach.

Teann do chuid matán uilig agus sín do chorp i gcruth fada.

Dírigh na ladhreacha – sín do chuid méar.

MEAS

ÁISEANNA

Ceol beoga, rópaí, fonsaí.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT':



Gníomhaíocht: Gleacaíocht Aonad Oibre: Taisteal/Cothromaíocht

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Seichimh shimplí ghluaiseachta a fhiosrú agus a dhéanamh;
- Fanacht ar a gcothrom ar lámha agus chosa;
- Fanacht ar a gcothrom ar chos amháin;
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Seas in áit mhaith. Fan ar do chothrom ar chos amháin.

Fan ar do chothrom ar an chos eile.

Siúil trí na spásanna. Stad nuair a ordaítear duit agus seas ar chos amháin.

Bí ag bogshodar trí na spásanna agus stad ar bhuille den tambóirín.

Fan ar do chothrom ar chos amháin.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT' a úsáid.

Amharc go díreach chun tosaigh.

Bain úsáid as sciatháin le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.

Cosa ciúin.

Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.

OBAIR AR AN URLÁR

Labhair faoi chruthanna droichead. Taispeáin pictiúir. Cuir lámha agus cosa ar an urlár – an dtig leat fanacht socair?

Cuir dhá lámh agus dhá ghlúin ar an urlár – an dtig leat fanacht socair?

An dtig leat dhá uillinn agus glúin amháin a chur ar an urlár?

Faigheann gach duine fonsa. Bí socair. Dhá chuid den chorp istigh/dhá chuid den chorp amuigh, trí chuid den chorp istigh/cuid amháin den chorp amuigh, cuid amháin den chorp istigh/trí chuid den chorp amuigh.

Taistil trí na spásanna uilig agus nuair a thagann tú a fhad le fonsa bain úsáid as do cheithre phointe coirp le fanacht ar do chothrom. Taistil ar aghaidh chuig fonsa eile. Iarr ar chuid de na páistí a seichimh féin a thaispeáint do na páistí eile.

Bolg, tóin, taobh in airde.

Coinnigh lámha cothrom ar an urlár.

Úsáid codanna éagsúla den chorp.

Mol dóibh treo a athrú agus iad ag taisteal.

'aon, dhá, trí ghlóthach'.

Fan socair ar cheithre chuid den chorp – codanna éagsúla taobh istigh/taobh amuigh den fhonsa.

Cosa ciúin.

Réimse na gcothromaíochtaí a phlé leis na páistí.

FORBAIRT

Faigheann gach duine rópa scipeála. Déan torbán – an rópa mar ruball agus an fonsa mar chloigeann.

Taistil feadh taobh amháin den torbán ar dhóigheanna éagsúla ag úsáid na lámh agus na gcos. Reoigh nuair a bhaineann tú an cloigeann amach.

Taistil feadh an taobh eile den torbán ag úsáid na gcos ar dhóigheanna éagsúla agus reoigh i suíomh éagsúil ag an deireadh.

Athrú leibhéil agus iad ag taisteal, m.sh. ó ard go híseal.

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Féach an leathanach faoi leagan amach an trealaimh.

Cuir an torbán i spás maith.

Nuair atá tú le 'reo', fan socair.

Taistil ó ruball go cloigeann agus ar ais arís.

Fan socair ag an chloigeann/ruball.

Réimse smaointe/modhanna taistil.

Cosa bog.

Taispeáin na seichimh do na páistí eile.

Tabhair do mheas ar na seichimh ag úsáid réimse de stór focal a bhaineann leis an ghluaiseacht.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

I spás, seas go díreach in airde. Ardaigh cos amháin den urlár agus fan ar do chothrom.

Seas ar chos amháin agus cuntais go dtí a cúig. Ansin seas ar an dá chos.

Déan an rud céanna arís, ag fanacht ar do chothrom ar an chos eile.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT' a úsáid.

Bain úsáid as sciatháin le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.

Amharc go díreach ar aghaidh.

Coinnigh an chos nach bhfuil tú ag baint taca aisti lúbtha, ná lig di baint don chos taca.

MEAS

ÁISEANNA

Tambóirín, fonsaí, rópaí, pictiúir de dhroichid.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT':

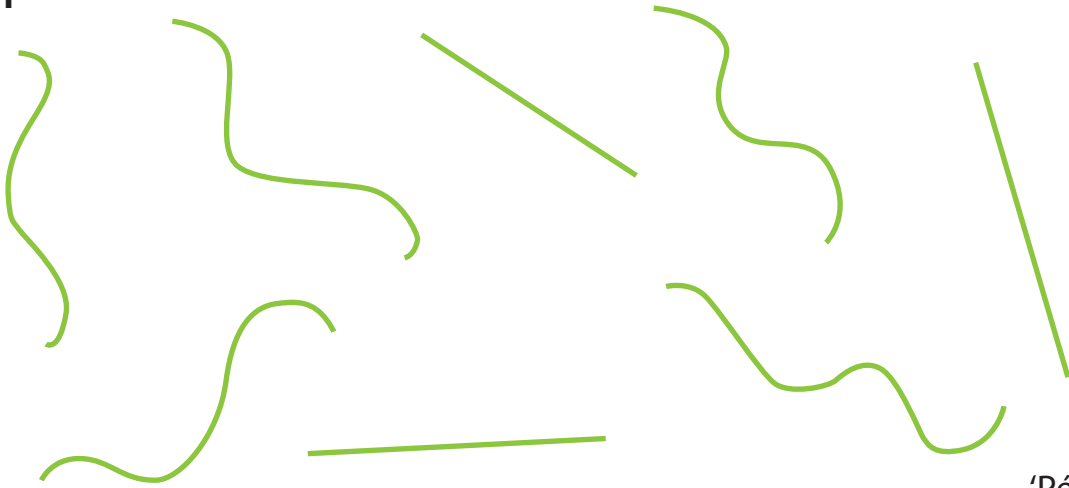


Fócas: Cothromaíocht

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

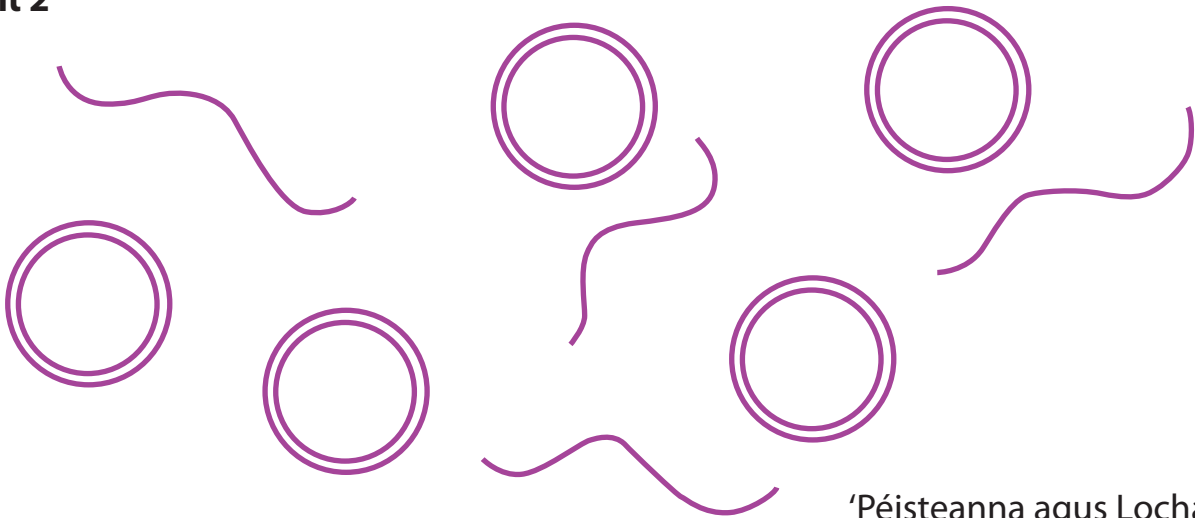
Rannán Forbartha – An corp a choinneáil socair ar bhoinn dhifriúla

Ceacht 1



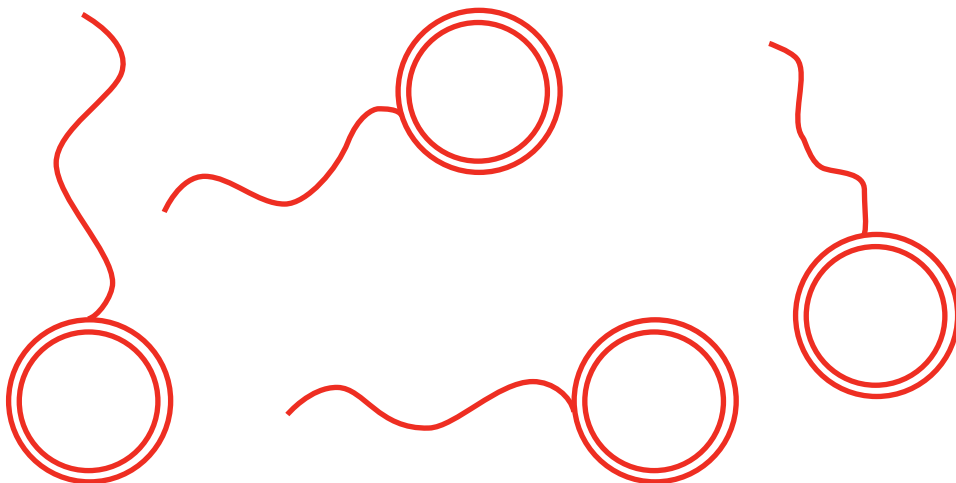
'Péisteanna'

Ceacht 2



'Péisteanna agus Locháin'

Ceacht 3



'Torbáin'



Gníomhaíocht: **Gleacaíocht** Aonad Oibre: **Taisteal/Cothromaíocht**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Réimse cothromaíochtaí agus modhanna taistil a fhiosrú agus a dhéanamh;
- Seichimh shimplí ghluaiseachta a chleachtadh agus a dhéanamh;
- Labhairt faoina ngluaiseachtaí féin agus faoi ghluaiseachtaí daoine eile;
- Fanacht ar a gothrom ar chos amháin ag úsáid teicníc cheart.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Bí i do sheasamh i spás maith. Fan ar do chothrom ar chos amháin.
Fan ar do chothrom ar an chos eile.
Siúil trí na spásanna. Stad nuair a ordaítear duit agus seas ar chos amháin.
Bí ag bogshodar trí na spásanna agus stad ar bhuille den tambóirín.
Fan ar do chothrom ar chos amháin.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT' a úsáid.

Amharc go díreach chun tosaigh.
Bain úsáid as do sciatháin le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.
Cosa ciúin.
Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.

OBAIR AR AN URLÁR

Faigheann gach duine mála pónairí.
Cuir mála pónairí ar an urlár agus seas 1 m ar shiúl uaidh agus do thaobh leis.
Déan iarracht an mála pónairí a bhaint amach agus baint dó leis an chos is cóngaraí.
Taistil leis an mhála pónairí ar do chloigeann. Nuair a thugtar an comhartha, 'reoih'. Bog ó bheith i do sheasamh go bheith i do shuí.
Taistil le mála pónairí ar chodanna éagsúla de do chorp. Bí socair nuair a thugtar an comhartha.
Roghnaigh na cothromaíochtaí is fearr leat ar chuid ar bith nó ar chodanna ar bith de do chorp.
Taistil > Fan ar do chothrom > Taistil > Fan ar do chothrom.



Bí ag éisteacht faoi choinne an chomhartha.
Coinnigh mála pónairí ar a chothrom.
Spreag iad le codanna éagsúla den chorp a úsáid.
Leibhéil dhifriúla.
Taispeáin samplaí maithe.
Déanann leathchuid den rang é, bíonn an chuid eile ag amharc agus ag tabhairt barúlacha. Malartaigh.

FORBAIRT

Cuir trealamh i spás.
Taistil feadh 'aibhneacha', trí/faoi scidil agus fhonsa. Nuair a thugtar an comhartha, bog go dtí píosa beag trealaimh atá saor agus fan ar do chothrom – thar 'oileáin' (mataí aonair). Taispeáin dóigheanna éagsúla le bheith ag taisteal.
"Cá háit ar féidir leat fanacht socair agus fanacht ar do chothrom?"
Tosaigh agus críochnaigh ar shiúl ón trealamh.

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Féach an leathanach faoi leagan amach an trealaimh.
Dóigheanna éagsúla taistil.
Codanna éagsúla den chorp a úsáid le fanacht ar do chothrom.
Athrú treo agus leibhéil.
Cosa ciúin.
Spásáil mhaith.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

I spás, seas go díreach in airde.
Ardaigh cos amháin den urlár agus fan ar do chothrom.
Seas ar chos amháin agus cuntais go dtí a cúig. Ansin seas ar an dá chos.
Fan ar do chothrom ar an chos eile leis an rud chéanna a dhéanamh arís.

Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT' a úsáid.

Na sciatháin a úsáid le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.
Amharc go díreach chun tosaigh.
Coinnigh an chos nach bhfuil tú ag baint taca aisti lúbtha agus ná lig di baint don chos taca.

MEAS

ÁISEANNA

Tambóirín, fonsaí, rópaí, scidilí, pictiúir de dhroichid.
Leidchárta 'COTHROMAÍOCHT':

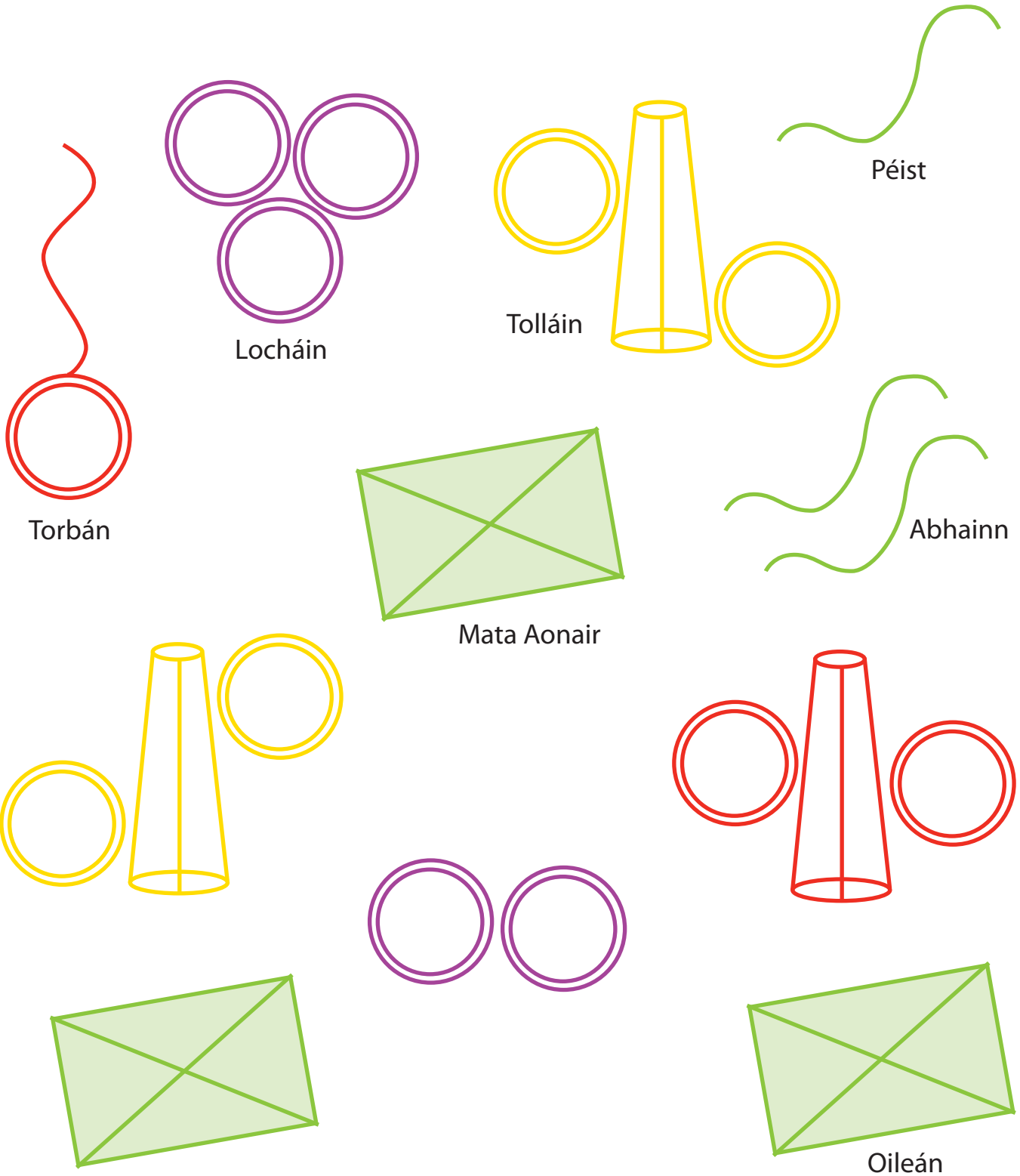


Fócas: Cothromaíocht

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Rannán Forbartha – Fanacht ar do chothrom ag úsáid píosaí éagsúla trealaimh

Ceacht 4





Fócas: Cothromaíocht

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Gníomhaíochtaí Breise

FAOI THREOIR AN MHÚINTEORA Eispéiris Foghlama

Bac-chúrsa

Marcóirí láimhe agus coise, línte, rópaí, cánaí srl. a úsáid le turas a chruthú ina gcaithfidh na páistí taisteal feadh conairí agus fanacht ar a gchothrom gan chorráí.

Cuarda

Sraith stáisiún a phleanáil agus a leagan amach do BSG amháin nó níos mó.

Bileog Tascanna

Liosta gníomhaíochtaí atá céimnithe de réir leibhéal deacrachta, gníomhaíochtaí a dhear na páistí iad féin san áireamh. Thig leis na páistí iad a dhéanamh ina n-aonar nó le daoine eile. Féach an sampla ar an taobh eile den chárta seo.

Gluaiseacht le Ceol

Damhsa Cruthaitheach – éisteacht le ceol agus stad/tosú nuair a stadann/thosaíonn an ceol. Ceol a sheinm a spreagann mothúcháin – nuair a stadann an ceol, fanacht ar do chothrom agus an dreach/mothúchán sin le feiceáil ar d'aghaidh. Ceol sorcais – 'Barnum', 'Wind beneath my wings', B. Midler. 'Memory', A. Lloyd Weber. 'Music Box', port ó Chitty Chitty Bang Bang.

Stáisiún Súgartha

Tús
Dealbha – seinneann an múinteoir gléas ceoil, nuair a stadann sé/sí, déanann na páistí dealbha.

Forbairt

Cárta 'clocha cora' a bhaineann le fanacht ar do chothrom, in aice le spota.

Daingniú

Seasamh ar spota greamaitheach – fanacht ar do chothrom ar chos amháin.

FAOI THREOIR AN PHÁISTE Eispéiris Foghlama

Súgradh sa Chlós Súgartha

Marcálacha ar an chlós súgartha/conairí gníomhaíochta a úsáid
– siúl ar théad rite.
Clocha cora – clocha colbha srl.
Cad é an t-am é, a Mhac Tíre?

Cluichí Cumtha

Mar atá thuas ach cumann na páistí a gcuid cluichí/ rialacha féin.
Cuir 'Bosca Cothromaíochta' ar fáil ina bhfuil málaí pónairí, caidhtí, cosa móra, spotaí greamaitheacha, orlástí uibhe srl. a dtig leis na páistí iad a úsáid agus iad ag súgradh.

Fadhbréiteach

Samplaí de cheisteanna fadhbréitigh:

1. Cá mhéad dóigh a dtig leat fanacht ar do chothrom ar dhá lámh agus ar chos amháin?
2. An dtig leat fanacht ar do chothrom ar lámh amháin agus ar chos amháin?
3. An dtig leat fanacht ar do chothrom ar chos amháin?
4. An dtig leat fanacht ar do chothrom cosúil le Sam?
5. Cad é atá Sam a dhéanamh le cuidiú leis fanacht ar a chothrom?
6. An dtig leat fanacht ar do chothrom cosúil le Sam agus cuntas go dtí a cúig?
7. Cá mhéad dóigh a dtig leat fanacht ar do chothrom ar cheithre chuid den chorp?

Súgradh Drámaíochta

Bosca frapaí sorcais – srón an fhir ghrinn, bróga, hata, rópaí, liathróidí, málaí pónairí, bróga bailé, scáth fearthainne beag srl. Baineann na páistí úsáid as a samhlaíocht le smaointe a fhiosrú.



Fócas: Cothromaíocht

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Bileog Tascanna

Is ionann bileog tascanna agus liosta gníomhaíochtaí atá céimnithe de réir leibhéal deacrachta, gníomhaíochtaí a dhear na páistí iad féin san áireamh. Thig leis na páistí iad a dhéanamh ina n-aonar nó le daoine eile. Ba chóir an teanga a choinneáil an-simplí le freastal ar na páistí uilig.

SAMPLA DE BHILEOG TASCANNA

BILEOG TASCANNA DON CHOTHROMAÍOCHT		
Ainm:		
Dáta a rinneadh (1)	Dáta a rinneadh (2)	Dúshlán
		Thig liom siúl chun tosaigh feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl ar gcúl feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl chun tosaigh, sáil le ladhar, feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl ar gcúl, ladhar le sáil, feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl chun tosaigh, sáil le ladhar, mo lámha ar mo chromáin, feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl ar gcúl, ladhar le sáil, mo lámha ar mo chromáin, feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl chun tosaigh ar mo bharricínní feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl ar gcúl ar mo bharricínní feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl chun tosaigh feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mála pónairí ar bharr mo chloiginn, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl ar gcúl feadh líne atá marcáilte ar an chlós súgartha, agus mála pónairí ar bharr mo chloiginn, agus mo chosa a choinneáil ar an líne.
		Thig liom siúl chun tosaigh ar bhinse nó ar bhíoma gan titim de.
		Thig liom siúl ar gcúl ar bhinse nó ar bhíoma gan titim de.
		Thig liom siúl chun tosaigh ar bhinse nó ar bhíoma agus mála pónairí ar bharr mo chloiginn gan titim de.
		Thig liom siúl ar gcúl ar bhinse nó ar bhíoma agus mála pónairí ar bharr mo chloiginn gan titim de.

Tagairt: *Fundamental Movement Skills Teacher Resource, Book 2, leathanach 128, Aire Oideachais Iarthar na hAstráile, 2004*



Fócas: Cothromaíocht

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Rímeanna agus Gníomh-amhráin

Dúirt an Puipéad Liom

(Port: Princess Long Ago)

Curfá

Chuaigh mé chuig seó puipéad,
Seó puipéad, seó puipéad.
Chuaigh mé chuig seó puipéad,
Is dúirt an puipéad liom.

An bhfanfaidh tú ar do chothrom ar chos amháin,
Ar chos amháin, ar chos amháin?
An bhfanfaidh tú ar do chothrom ar chos amháin?
Sin a dúirt sé liom.

Curfá

An bhfanfaidh tú ar do chothrom ar do ghlúine? ...

Curfá

An bhfanfaidh tú ar do chothrom ar do thóin? ...

Curfá

An bhfanfaidh tú ar do chothrom ar chos is lámh
amháin? ...

An Chorr Ghlas

(Port: Wheels on the Bus)

Is corr ghlas mé i mo sheasamh feadh an lae,
I mo sheasamh feadh an lae,
I mo sheasamh feadh an lae.
Is corr ghlas mé i mo sheasamh feadh an lae,
Anseo ar bhruach na habhann.

An bhFanfaidh tú ar do Choithrom?

(Port: London Bridge)

An bhfanfaidh tú ar do choithrom ar chos amháin,
Ar chos amháin, ar chos amháin?
An bhfanfaidh tú ar do choithrom ar chos amháin?
Bain thusa triail as!

Fanfaidh mé ar mo choithrom ar chos amháin,
Ar chos amháin, ar chos amháin.
Fanfaidh mé ar mo choithrom ar chos amháin.
Thig liom é a dhéanamh!

An bhfanfaidh tú ar do choithrom ar do ghlúine,
Ar do ghlúine, ar do ghlúine?
An bhfanfaidh tú ar do choithrom ar do ghlúine?
Bain thusa triail as!

Fanfaidh mé ar mo choithrom ar mo ghlúine,
Ar mo ghlúine, ar mo ghlúine.
Fanfaidh mé ar mo choithrom ar mo ghlúine.
Thig liom é a dhéanamh!

An bhfanfaidh tú ar do choithrom ar chos is lámh
amháin? ... srl.





Fócas: Cothromaíocht

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Naisc Foghlama leis an Bhaile

Sa rang corpoideachais bhí mé ag foghlaim faoin dóigh le fanacht ar mo chothrom ar chos amháin.

Thig liom na rudaí a d'fhoghlaim mé a thaispeáint duit.

Thig leatsa cuidiú – Cinntigh na rudaí thíos agus mé ag fanacht ar mo chothrom.

1. Tá an chos taca cothrom ar an urlár.
2. An chos eile – glúin lúbtha agus níl sí ag baint don chos taca.
3. Corp agus cloigeann go díreach gan chorraí.
4. Súile dírithe chun tosaigh.
5. Is féidir na sciatháin a úsáid le fanacht ar do chothrom (sciatháin eitleáin).



Bí ag cuntas agus mé ag fanacht ar mo chothrom. An dtig leat cuntas go dtí a cúig nó fiú go dtí a deich?

Lig dom triail a bhaint as le mo chos eile, nó fiú le mo shúile druidte. (Tá sé seo i bhfad níos deacra!)



An Fhoghlaim a Nascadh

Is é cuspóir an rannáin seo ná béim a chur ar an BSG agus í a threisiú i réimse comhthéacsanna

Na hEalaíona

Ealaín & Dearadh

- Ábhair a thógáil, a choinneáil ar a gcothrom agus a cheangal le chéile le dealbha a dhéanamh le hidirghníomhú leo, m.sh. corr ghlas, saighdiúir stáin, damhsóir bailé. Amharc ar shaothar an ealaíontóra Andy Goldsworthy, ar an dóigh a mbíonn sé ag obair leis an dúlra agus ar an dóigh a n-úsáideann sé cothromaíocht ina shaothar le dealbha a chruthú sa timpeallacht.

Ceol

- Fócas: Buille Rialta. Dul i dtaithí ar an bhuille rialta trí rímeanna, amhráin shimplí agus cluichí amhránaíochta a dhéanamh, m.sh. – ‘An Chorr Ghlas’; – ‘An bhFanfaidh tú ar do Chothrom?’; – ‘Dúirt an Puipead Liom’; – ‘Teidí Beag Buí’; – ‘Hócaí Cócaí’.
- Ceol an-mhall a úsáid agus iad ag coinneáil codanna éagsúla den chorp ar a gcothrom, agus labhairt faoi na fuaimeanna a chluineann siad agus faoina ngluaiseachtaí.

Drámaíocht

- Páirt a ghlacadh i réimse cluichí drámaíochta agus sult a bhaint astu.
- Ról a ghlacadh le linn súgradh drámaíochta, m.sh. léiriú sorcais.

Matamaitic agus Uimhearthacht

- Cuntas ar aghaidh agus siar ó bhéal in aonta go dtí/ó 10 nó 20 agus iad ag fanacht ar a gcothrom ar chodanna éagsúla den chorp.
- Cuntas a dhéanamh i gcomhthéacs rímeanna uimhreach, amhrán agus scéalta a bhaineann le cothromaíocht, m.sh. ‘An bhFanfaidh tú ar do Chothrom?’
- Fanacht ar do chothrom ar roinnt codanna den chorp, m.sh. ar dhá lámh agus ar chos amháin.
- Patrún leantach ina bhfuil dhá/trí chothromaíocht a chumadh, a chleachtadh agus a dhéanamh.
- Am a úsáid (amadóir gainimh agus iad ag fanacht ar a gcothrom).
- Scálaí a úsáid le linn gníomhaíochtaí súgartha le coincheap na cothromaíochta a fhiosrú.
- Feasacht ar spásúlacht a fhiosrú trí ghluaiseachtaí agus trí chothromaíochtaí éagsúla.

Forbairt Fhísiceach

- Réimse de threalamh, idir mhór agus bheag, a úsáid le fanacht ar do chothrom orthu, m.sh. binsí, cláir chothromaíochta/cosa croise/cleas na bacóide/scútair agus trealamh beag (málaí pónairí/caidhti) a choinneáil ar a gcothrom ar chodanna éagsúla den chorp.
- Seichimh shimplí ghluaiseachta a chruthú, a thabhairt chun cuimhne agus a dhéanamh ag baint úsáid as téama an taistil agus téama na cothromaíochta.
- Corpfeasacht agus feasacht ar spásúlacht a fhorbairt trí ghluaiseachtaí coirp agus trí chothromaíochtaí.

Teanga agus Litearthacht

- Éisteacht le réimse scéalta, rímeanna agus téacsanna meán agus freagairt dóibh.
- Scéal a thabhairt chun cuimhne agus rím a athrú, m.sh. – ‘Na Trí Ghabhar Ghrusacha – Droichid’, ‘An Mealbhacán Uisce Ollmhór – Gogaí Ó Guí’, ‘Teidí Beag Buí’, ‘Néilí’, ‘Faoileán, Faoileán ar an Trá’, ‘Ana Banana’, ‘Ar shiúl go dtí an Afraic’.
- Stór focal úr a bhaineann le cothromaíocht a thuiscint agus a úsáid.
- Réimse modhanna ó bhéal agus scríofa a úsáid le heachtraí nó le heispéiris a thabhairt chun cuimhne, m.sh. plé a dhéanamh ar dhóigheanna le fanacht ar do chothrom, na páistí a scannánú agus iad ag fanacht ar a gcothrom, scríbhneoireacht i gcomhpháirt agus scríbhneoireacht faoi threoir a dhéanamh faoi chothromaíocht.
- Éisteacht le treoracha ó bhéal, freagairt dóibh agus iad a thabhairt chun cuimhne.

Forbairt Phearsanta

- Na rudaí a thig leo a dhéanamh a aithint agus labhairt fúthu, m.sh. na cothromaíochtaí éagsúla.
- Roghanna agus cinntí a dhéanamh.
- Bheith ag comhoibriú le daoine eile, trealamh a roinnt agus rudaí a fhiosrú a thig leo a dhéanamh le chéile, m.sh. fanacht ar a gcothrom le cuidiú ó chara, fanacht ar a gcothrom le chéile, taobh le taobh, droim le droim.
- Bheith feasach ar an dóigh le haire a thabhairt don chorp lena choinneáil folláin agus slán, m.sh. labhairt faoin tábhacht a bhaineann le bheith ag súgradh taobh amuigh agus le bheith gníomhach ar a lán dóigheanna agus an tábhacht a bhaineann le cothú cothrom sláintiúil.
- Dearcadh dearfach a bheith acu ar an fhoghlaim, bheith díograiseach agus féinmhuinín a léiriú nuair a bhíonn dúshlán úr rompu.

An Domhan Thart Orainn

- Bheith feasach ar chodanna den chorp – cluiche cothromaíochta – ag baint do chodanna den chorp, m.sh. an chos, an cloigeann, an uillinn, an ghlúin.
- Ainmhithe a shórtáil agus a rangú: – ainmhithe atá ábalta/nach bhfuil ábalta fanacht ar a gcothrom ar 1 chos, 2 chos nó 3 chos; – ainmhithe arda agus ainmhithe beaga agus an dóigh a bhfanann siad ar a gcothrom, m.sh. sioráif agus luchóga.
- Comparáid a dhéanamh idir an dóigh a n-oibríonn bréagáin éagsúla, m.sh. crandaíthe bogadaí simplí.
- Crandaí bogadaí simplí/struchtúr ar féidir leis fanacht ar a chothrom a dhearadh agus a dhéanamh as ábhair éagsúla.
- Rudaí inár dtimpeallacht a fhanann ar a gcothrom a fhiosrú.

Foghlaim sa Bhaile

- Gníomhaíochtaí foghlama a dhéanamh sa bhaile.
- Marcóir agus/nó mála pónairí a thabhairt abhaile le cleachtadh a dhéanamh ar an chothrom a choinneáil.