



Rewarding Learning

▲ Bunscileanna Gluaiseachta a Fhorbairt



Fócas: Hapáil

AN BHONNCHÉIM • FORBAIRT FHSICEACH



LÉARGAS GINEARÁLTA AR AN 'HAPÁIL'

Is scil leanúnach í hapáil agus is é atá i gceist léi ná éirí agus tuirlingt ar an chos chéanna. Ní úsáidtear ach cos amháin leis an chorp a ardú agus tá bonn taca níos lú i gceist. Mar sin de, tá cosa níos láidre agus cothromaíocht dhinimiciúil níos fearr de dhíth le hapáil a dhéanamh ná mar atá le léim a dhéanamh.

Is scil thábhachtach í le forbairt agus le foghlaim faoi choinne bainistiú sábháilte coirp, mar shampla, nuair a bhaintear de do chothrom thú nó nuair a leagtar as do sheasamh thú.

Tá scil na hapála de dhíth le réimse gníomhaíochtaí a dhéanamh: léim agus tuirlingt agus tú ag gabháil na liathróide i líonpheil, an preabscór sa chispheil, na cineálacha éagsúla de chleas na bacóide, na trí léim agus a lán damhsaí.



Léargas Ginearálta ar na Riachtanais Reachtúla



Croí-eispéiris

Ó ➔ *I dtreo*

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;
- Gluaiseachtaí coirp a athrú le corpfheasacht a fhorbairt, m.sh. athrú luais, treo;
- Gluaiseachtaí simplí a fhiosrú agus a bheachtú;
- 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 feasacht ar shábháilteacht a léiriú agus iad ag gluaiseacht;
- Feasacht a léiriú ar spás ginearálta;
- Luas agus treo a athrú agus iad ag taisteal;
- Teanga chuí a úsáid le labhairt faoina smaointe, mothúcháin agus gluaiseachtaí féin;
- Feasacht a léiriú ar éifeachtaí na haclaíochta ar an chorp.



An dtig liom?

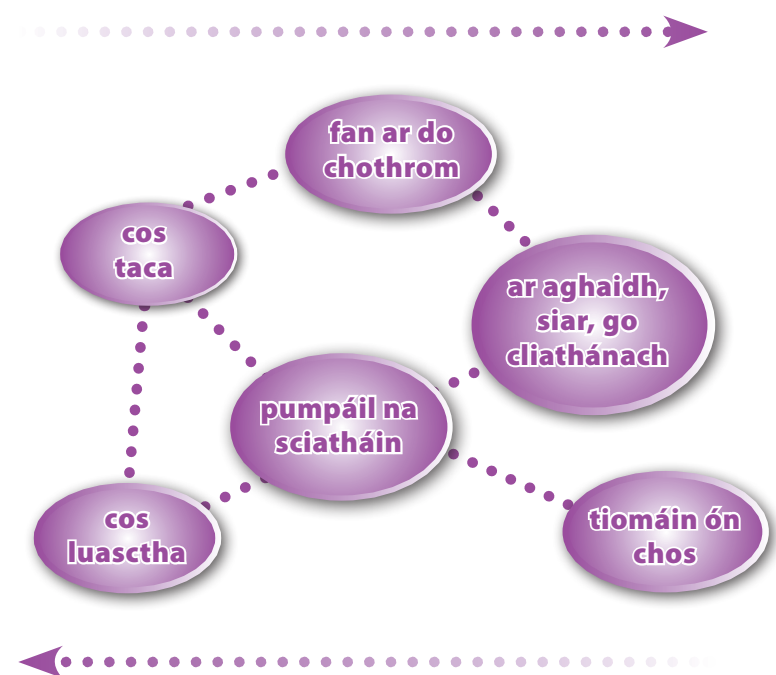
(Do mheas a thabhairt)

- fanacht ar mo chothrom ar chos amháin?
- hapáil ar an spota?
- hapáil ar mo chos chlé agus ar mo chos dheas nó ar chos éagsúil gach re babhta?
- hapáil feadh líne nó idir dhá rópa?
- hapáil thar pháis beag trealaimh? Mar shampla: mála pónairí nó spásaire.
- hapáil thart ar fhonsa?
- hapáil go gasta i dtreo líne?
- mo sciatháin a úsáid le cuidiú liom fanacht ar mo chothrom?
- hapáil i dtreonna éagsúla – ar aghaidh, siar, go cliathánach?
- cleas na bacóide a imirt?
- ligean do dhaoine eile súgradh liom?
- éisteacht le rialacha agus treoracha simplí?

Tá mé go maith ag ...

Caithfidh mé cleachtadh a dhéanamh ar ...

Téarmaí Tábhachtacha





Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

POINTÍ TEAGAISIC

Lúbann an chos taca nuair a thuirlingíonn tú leis an imbhualladh a mhaolú.

Díríonn sí le tiomáint ón chos.

Brúigh ó úll na coise.

Éirigh agus tuirling ar an chos chéanna.

Bogann an chos luasctha i rithim leis an chos taca.

Lúbann an chos luasctha nuair a thuirlingíonn tú, díríonn sí le tiomáint ón chos.

Na súile dírithe chun tosaigh.

An cloigeann agus an corp go daingean.

Na sciatháin lúbtha ag na huillinneacha agus oibríonn siad chun tosaigh leis an chos luasctha.

A bheith ábalta hapáil ar an dá chos, an chos dheas agus an chos chlé.

LEIDEANNA

Lúb an murnán, glúin agus cromán.

Sín taca na coise taca.

Sáil ardaithe den talamh.

An chos chéanna.

Tiomáin an chos luasctha chun tosaigh i rithim leis an chos taca. Fanann tú ar do chothrom, brúnn an ghlúin chun tosaigh.

Coimhead cá bhfuil tú ag dul. Amharc chun tosaigh.

An cloigeann go socair. Claonta giota beag chun tosaigh. Súile dírithe chun tosaigh.

Cuidíonn sé le taobh clé an choirp fanacht ar a chothrom. Oibríonn an lámh atá os comhair na coise luasctha níos déine.

Ilchumas.



Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUISEACHTA A FHORBAIRT

DÉAN IDIRGHABHÁIL MÁ FHEICEANN TÚ

LEIDEANNA

Paistí ag tuirlingt agus murnán/ glúin/cromán righin acu. Iad ag tuirlingt go han-spadchosach.

Lúb an chos taca.

Paistí ag coinneáil na coise luasctha chun tosaigh, ag an taobh nó taobh thiar agus é righin.

Bogann an chos luasctha.

Paistí nach bhfuil ag bogadh na sciathán le cuidiú leis an ghluaiseacht.

Bogann na sciatháin, níl siad righin.

Súile ag amharc síos.

Amharc chun tosaigh.



Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Sampla d'Aonad Oibre Corp Oideachais



Cuireadh an tsraith ceachtanna seo in oiriúint ó ábhair a bhí in úsáid i gceann amháin de na scoileanna píolótacha.

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;
- Trealamh agus áiseanna éagsúla a úsáid;
- Na scileanna atá de dhíth le tasc simplí a chur i gcrích a thuiscint agus a úsáid;
- An tábhacht a bhaineann le hobair aonair, obair bheirte nó obair i ngrúpaí beaga a aithint;
- Bheith ag gluaiseacht go sábháilte agus go muiníneach;
- 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

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Seichimh shimplí ghluaiseachta a dhéanamh;
- Úsáid a bhaint as siúl agus as hapáil le taisteal;
- Taisteal ar shiúl ó threalamh nó ina threo, feadh, thar agus thart air;
- Trealamh a thógáil, a iompar agus a chur ina áit go sábháilte.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Siúil chuig spásanna úra. Stad nuair a ordaítear duit. Déan arís.

Hapáil ar an spota. Stad. Déan arís.

Siúil chuig spásanna úra, stad agus hapáil ar an spota. Déan arís.

(Bain úsáid as tambóirín nó drumma don hapáil.)

Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.

Cosa ciúin.

Lúb na glúine le tuirlingt go bog.

OBAIR AR AN URLÁR

Bailigh mála pónairí. Cuir ar an urlár é.

Siúil trí na spásanna uilig, gan bhaint do na málaí pónairí.

Nuair a thugtar an t-ordú 'Baile', hapáil abhaile chuig do mhála pónairí féin.

Rith trí na spásanna agus hapáil abhaile.

An dtig leat hapáil ar shiúl ó do mhála pónairí agus hapáil ar ais chuige?

(Hapáil chun tosaigh)

Taispeáin na dóigheanna éagsúla uilig ar féidir leat hapáil agus rith thart ar, thar, trasna, ar shiúl ó agus i dtreo do mhála pónairí.

Lúbann an chos taca nuair a thuirlingíonn tú.

Bogann an chos luasctha i rithim leis an chos taca.

Súile dírithe chun tosaigh.

Leidchárta 'Hapáil' a úsáid

Smaointe éagsúla. Cosa bog.

OBAIR LE TREALAMH

Taispeáin an dóigh ar féidir leat taisteal feadh conairí. Déan iarracht áiteanna a aimsiú a dtig leat léim, lámhacán a dhéanamh, hapáil, preabadh, fanacht ar do chothrom iontu.

Cad é a dhéanfaidh tú má bhuaileann tú le duine éigin ar do chonair?

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Réimse modhanna taistil.

Cosa ciúin.

Réitigh an fhadhb.



FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Leoin ina gCodladh

Bí i do luí go han-socair – súile druidte – leagann múinteoir méar ar na páistí – seasann siad duine ar dhuine agus siúlann siad go han-chiúin go dtí an doras le dul isteach i líne.

MEAS

ÁISEANNA

Málaí pónairí, binsí, mataí, táblaí isle, fonsaí agus fonsaí ardaithe.

Leidchárta 'HAPÁIL'



Gníomhaíocht: **Gleacaíocht**

Aonad Oibre: **Taisteal**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Seichimh shimplí ghluaiseachta a dhéanamh;
- Úsáid a bhaint as siúl agus as hapáil le taisteal ;
- Taisteal ar shiúl ó threalamh nó ina threo, feadh, thar agus thart air;
- Trealamh a thógáil, a iompar agus a chur ina áit go sábháilte.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Seas ar chos amháin go ceann 15 shoicind agus fan ar do chothrom. Seas ar an chos eile agus déan arís.

Hapáil ar an spota.

Hapáil chun tosaigh trí na spásanna. Stad nuair a ordaítear duit.

Déan arís.

Hapáil siar, hapáil go cliathánach.

Cum patrún hapála de do chuid féin.

Ná bí ag longadán.

Bain úsáid as sciatháin le fanacht ar do chothrom.

Cosa ciúin.

Lúb na glúine le tuirlingt go bog.

Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.



OBAIR AR AN URLÁR

Bailigh fonsa. Hapáil ar shiúl ó d'fhonsa go cliathánach agus ansin hapáil go cliathánach ar ais chuige. An dtig leat hapáil thart ar d'fhonsa? An dtig leat hapáil ar an chos eile?

'Torbáin': Bailigh rópa an duine. Cuir an rópa ag teacht amach as fonsa.

Taispeáin na dóigheanna éagsúla uilig a dtig leat taisteal feadh an rópa agus an dóigh a dtig leat léim nó hapáil isteach i d'fhonsa, nó amach as, thart air nó trasna. Déan arís.

Lúbann an chos taca nuair a thuirlingíonn tú.

Bogann an chos luasctha i rithim leis an chos taca.

Súile dírithe chun tosaigh.

Leidchárta 'Hapáil' a úsáid.

Smaointe éagsúla.

Cosa bog.

OBAIR LE TREALAMH

Taispeáin an dóigh ar féidir leat taisteal feadh conairí. Déan iarracht áiteanna a aimsiú a dtig leat hapáil, lámhacán a dhéanamh, léim, preabadh, agus fanacht ar do chothrom iontu.

Cad é a dhéanfaidh tú má bhuaileann tú le duine éigin ar do chonair?

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Réimse modhanna taistil.

Cosa ciúin.

Réitigh an fhadhb.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Aimsigh spás MÓR agus seas ann. Cé chomh MÓR agus is féidir leat tú féin a dhéanamh? Seas suas agus tabhair 'CÉIMEANNA FATHAIGH' (céimeanna móra malla) trí na spásanna.

Seas ar chos amháin go ceann 15 shoicind agus fan ar do chothrom.

Ná bí ag longadán.

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

MEAS

ÁISEANNA

Binsí, mataí, táblaí ísle, fonsaí, rópaí agus fonsaí ardaithe.

Leidchárta 'HAPÁIL'.



Gníomhaíocht: Gleacaíocht

Aonad Oibre: Taisteal

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Seichimh shimplí ghluaiseachta a dhéanamh;
- Úsáid a bhaint as siúl agus as hapáil le taisteal;
- Taisteal ar shiúl ó threalamh nó ina threo, feadh, thar agus thart air;
- Trealamh a thógáil, a iompar agus a chur ina áit go sábháilte

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Seas ar chos amháin go ceann 15 shoicind agus fan ar do chothrom. Seas ar an chos eile agus déan arís. Hapáil trí na spásanna ar chonair chuartha. Stad nuair a ordaítear duit. Déan arís.

Ná bí ag longadán. Bain úsáid as na sciatháin le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.

An dtig leat hapáil ar cheachtar den dá chos?

Cosa ciúin.

Lúb na glúine le tuirlingt go bog.

Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.

OBAIR AR AN URLÁR

Siúil trí na spásanna i línte díreacha. Déan cora géara.

Stop nuair a ordaítear duit.

Fiosraigh dóigheanna éagsúla le bheith ag taisteal ar do chosa, m.sh.

bogshodar, hapáil, scipeáil, dul ar cosa in airde, léim, preabadh, siúl.

An dtig leat patrún siúil, hapála agus cothromaíochta de do chuid féin a dhéanamh?

Lúbann an chos taca nuair a thuirlingíonn tú.

Bogann an chos luasctha i rithim leis an chos taca.

Súile dírithe chun tosaigh.

Lúbann na sciatháin agus bogann siad le cuidiú le feidhmiú na gcos.

Leidchárta 'Hapáil' a úsáid.

Bailigh dhá chruinneachán agus fonsa. Cuir d'fhonsa ar a chothrom ar bharr na gcruinneachán. Taispeáin na dóigheanna éagsúla uilig a dtig leat léim, hapáil, preabadh isteach, amach, thar, ar shiúl ó, i dtreo nó thart ar d'fhonsa.

Smaointe éagsúla.

Cosa bog.

OBAIR LE TREALAMH

Taistil feadh conairí. Faigh áiteanna a dtig leat preabadh, hapáil, léim, léim ar nós coinín, fanacht ar do chothrom, lámhacán a dhéanamh, srl. iontu.

Cad é a dhéanfaidh tú má bhuaileann tú le duine éigin ar do chonair? Cad é mar a bheidh sibh in ann dul thart ar a chéile?

Conairí suimiúla.

Réimse smaointe/modhanna taistil.

Cosa bog.

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Preab ar an spota. Uaireanta ag preabadh go hard, agus uaireanta eile ag preabadh go híseal. Preab go híseal agus gar don talamh, cuach tú féin go beag.

Spreag iad le spásáil mhaith a bheith acu.

Tuirlingtí boga.

MEAS

ÁISEANNA

Binsí, mataí, tristéil ísle, fonsaí agus cruinneacháin.

Leidchárta 'HAPÁIL'



Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHOIRTE

Gníomhaíochtaí Breise

FAOI THREOIR AN MHÚINTEORA Eispéiris Foghlama

Bac-chúrsa

'Srutháin agus Locháin' – leag amach bac-chúrsa ina gcaithfidh na páistí hapáil thar 'srutháin' (rópaí) agus hapáil thar/thart ar 'locháin' (spotaí seichimh).

Hapáil isteach i, amach as, thar agus thart ar fhonsaí nó spotaí seichimh.

Nasc le cothromaíocht/siúil i líne.

Stáisiúin Súgartha

Tús – Hapáil i líne dhíreach idir dhá spota áirithe, pioc suas mála pónairí agus hapáil ar ais.

Forbairt – Hapáil isteach agus amach trí chóin i gcúrsa fiarlánach. Méadaigh an fad slí idir gach hap agus úsáid marcóirí.

Daingniú – Hapáil de réir na bpatrún seo: DDD, CCC, nó DCDDCC (D = cos dheas, C = cos chlé).

Dear patrún hapála de do chuid féin.

Dear cluiche hapála ag úsáid bruscair agus/nó áiseanna tráchtála.

Gluaiseacht le Ceol

Hapáil le ceol mall/gasta.

Bain úsáid as tambóirín agus hapáil le rithim.

Gníomh-amhráin hapála, m.sh. 'Rím Hapála', 'Hapáil Thart ar Chos Amháin' 'Dance of the Sugar Plum Fairy', 'A Spoonful of Sugar'.

FAOI THREOIR AN PHÁISTE Eispéiris Foghlama

Súgradh sa Chlós Súgartha

Bain úsáid as marcálacha ar an chlós súgartha do chleas na bacóide agus do leaganacha éagsúla dá gcuid féin.

Hapáil i 'gciorcail hapála', m.sh. cúig hap, deich hap.

Hapáil feadh línte gníomhaíochta/lean an ceannaire.

Bog thart agus tú ag hapáil – hapáil ar an spota – reoigh ar chos amháin (fan ar do chothrom ar chos amháin).

Cluichí Cumtha

Cluichí bréagáin a imirt agus iad ag hapáil, m.sh. hapáil cosúil le báibóg cheirteacha.

Smaointe na bpáistí féin, ag úsáid marcálacha ar an chlós súgartha agus/nó trealamh bunúsach amhail spásairí, cóin ísle, rópaí, spotaí seichimh. An dtig leat hapáil thar an rópa ceithre huaire?

Hapáil ó fhonsa amháin chuig fonsa eile. Cum patrún hapála feadh, idir, thar nó thart ar threalamh.

Hapáil le d'ainm a litriú ar nathair aibíte/cóin nó málaí pónairí a bhfuil litreacha orthu.

'Éan Beag Amháin' – hapáil feadh dréimire aclaíochta (nó dréimire cailce).

Hapáil thart ar an 'timpeallán' (fonsa).

Rás hapála.

Gluaiseacht le Ceol

Lig ort gur coinín, frog, cangarú thú. Bain úsáid as frapaí má tá a leithéid ar fáil, m.sh. eireabaill choiníní, mascanna froganna srl.

Súgradh Drámaíochta

Cuir 'Bosca gníomhaíochta hapála' ar fáil (cuir isteach spotaí seichimh, cosa greamaitheacha, rópaí, clocha cora uimhrithe, málaí pónairí srl.) le húsáid agus iad ag súgradh.



Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUISEACHTA A FHORBAIRT

Pleanálaí Gníomhaíochtaí Samplach

An Bhuncil Ghluaiseachta

HAPÁIL: Scil Ghluaisluaile



TORTHAÍ FOGHLAMA:

Corpoideachas

- Feasacht a léiriú ar cá huair a bhíonn siad ag hapáil agus cad chuige.
- Teanga ábhartha a úsáid le cur síos ar an dóigh le hapáil.

Scileanna don Ghníomhaíocht Fhisiceach

- Scil bhainistithe coirp na cothromaíochta a léiriú mar ullmhúchán don hapáil.
- Scil ghluaisluaile na hapála a léiriú.

Eispéiris Foghlama

Torthaí Foghlama Seachtainiúla

- 1**
- Freagairt do cheisteanna an mhúinteora faoi ócáidí nuair a bhíonn na páistí ag hapáil.
 - Eispéiris hapála a thairgeadh trí fhocail agus trí phictiúir.
 - Iarracht a dhéanamh hapáil ar an spota.
 - Hapáil idir dhá mharcóir ar leith.

- 2**
- Amharc ar fhíseán de pháistí éagsúla ag hapáil.
 - Labhairt faoi na páistí a bhí ag déanamh go maith, dar leo féin, agus na páistí nach raibh ag déanamh chomh maith sin, agus iad a shainádh.
 - Beidh gach páiste ag hapáil líon áirithe uaireanta taobh istigh dá (h)onsa.

- 3**
- Preabadh ar an spota.
 - “Hapáil na bhFonsaí” – hapáil ó fhonsa amháin go fonsa eile.
 - “Cleas na Bacóide le Fonsaí” a imirt.

- 4**
- Hapáil le ceol, “Lámh, Lámh, Eile” ar an spota agus ina dhiaidh sin ag gluaiseacht trí spás.
 - “Hapáil na Málaí Pónairí”, beidh na páistí ag hapáil ó fhonsa go fonsa, ag aistriú málaí pónairí ó fhonsa amháin go fonsa eile lena fheiceáil cé atá in ann an méid is mó a bhailiú i dtréimhse áirithe.

- 5**
- Hapáil ar an spota.
 - Hapáil thar bhacainn ar leith m.sh. rópa.
 - Cluiche, “Clocha Cora”, hapáil ó mharcóir amháin le ceann eile a bhaint amach.

- 6**
- Cluiche, “Srutháin agus Locháin”, léimeann na páistí thar locháin agus isteach i locháin.
 - Amharcann siad ar a chéile agus iad ag déanamh cluiche hapála.
 - Déanann siad plé ar a bhfuil feicthe agus déanta acu agus labhraíonn siad faoi dhóigheanna leis an méid sin a fheabhsú agus a fhorbairt.

- 1**
- Plé a dhéanamh ar ‘cá huair a bhím ag hapáil?’
 - Pictiúir a chur ar fáil dá gcuid eispéiris hapála féin.
 - Hapáil a dhéanamh ar an spota.
 - Hapáil le bheith ag taisteal.

- 2**
- Taithí a fháil ar shamplaí de hapáil mhaith agus de hapáil lag.
 - Gnéithe tábhachtacha na hapála a aithint, i.e. na cosa a luascadh i rithim, na sciatháin lúbtha agus ag luascadh, na súile dírithe chun tosaigh, an chos taca á lúbadh don tuirlingt, an cloigeann agus an corp go daingean.
 - Hapáil taobh istigh de spás áirithe.

- 3**
- Dul siar ar ghnéithe tábhachtacha de scil na hapála agus iad a dhaingniú.
 - Na gnéithe seo a fhorbairt agus a chleachtadh trí chluichí stáisiún súgartha, “Hapáil na bhFonsaí”, “Cleas na Bacóide”.

- 4**
- Rithim sa hapáil a fhorbairt trí éisteacht agus trí ghluaiseacht le ceol.
 - Scil na hapála a chleachtadh trí chluichí a imirt.

- 5**
- An cumas le hapáil don fhad a fhorbairt.
 - Scileanna hapála a bheachtú.

- 6**
- Scil na hapála a dhaingniú trí chluichí a imirt.
 - Tuiscint agus eolas na bpáistí faoin dóigh lena gcuid hapála a fheabhsú a dhaingniú.

Áiseanna:

- Críáin
- Páipéar
- Fonsaí.
- Málaí Pónairí
- Seinnteoir DVDanna
- Rópáí
- Téipthaifeadán
- Marcóirí

Barúlacha:



Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Rímeanna agus Gníomh-Amhráin

Rím Hapála

An dtig leat hapáil mar fhrog mór glas?
Más rud go dtig, bí ag hapáil liom féin.

An dtig leat hapáil mar choinín mór?
Más rud go dtig, bí ag hapáil liom féin.

An dtig leat hapáil mar changarú?
Más rud go dtig, bí ag hapáil liom féin.

An dtig leat hapáil mar lon dubh?
Más rud go dtig, bí ag hapáil liom féin.

*(Arna chur in oiriúint ó 'Helping
Young Children With Steady Beat'
– aistriúchán Gaeilge)*

An Cangarú

Tá seanchangarú ina luí ar a thaobh,
Tá seanchangarú ar foscadh thíos faoin chraobh,
Tá an ghrian ag spalpadh sa spéir ghorm gheal,
Tá an cangarú falsa agus fanfaidh sé seal!
Léimneach, céimneach, truslóg, preab!
Léimneach, céimneach, preab!

Anaithnid

*(Tagairt: – Arna chur in oiriúint ó 'Macmillan Treasury of Nursery
Rhymes and Poems' – aistriúchán Gaeilge)*

Obadiah

Húp, húp, Obadiah,
Bí ag damhsa leat go beo!

Húp, húp, Obadiah,
Bí ag damhsa leat anseo!

Húp, húp, Obadiah,
Ag hapáil leat gan stad!

Húp, húp, Obadiah,
Ag léim an lá ar fad!

*(Arna chur in oiriúint ó 'Helping
Young Children With Steady Beat'
– aistriúchán Gaeilge)*





Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Rímeanna agus Gníomh-Amhráin

Hapáil Thart ar Chos Amháin

(Port: 'She'll be coming round the mountain')

Thig liom hapáil thart ar chos amháin,
Mar seo.

Thig liom hapáil thart ar chos amháin,
Mar seo.

Thig liom hapáil thart ar chos amháin, hapáil thart ar chos amháin,
Thig liom hapáil thart ar chos amháin,
Mar seo!



An dtig leat hapáil ar chos amháin?

(Port: 'Aiken Drum')

An dtig leat hapáil ar chos amháin,
Ar chos amháin, ar chos amháin?
An dtig leat hapáil ar chos amháin,
Agus hapáil thart an seomra?

Thig liom hapáil ar chos amháin,
Ar chos amháin, ar chos amháin.
Thig liom hapáil ar chos amháin,
Amharc orm, mar seo!

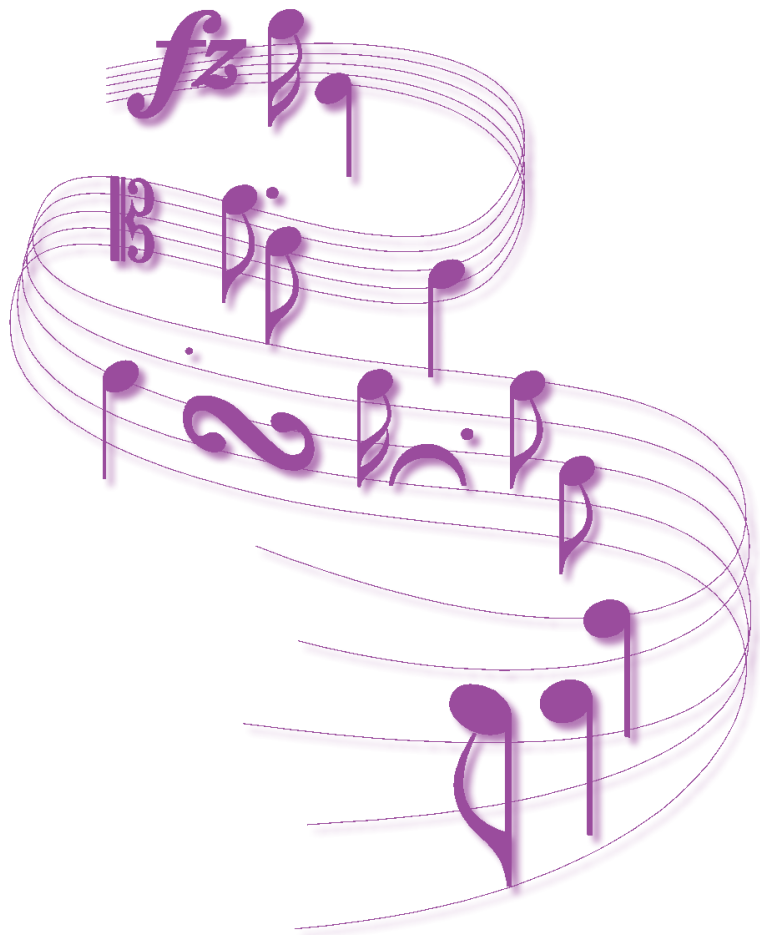
(Arna chur in oiriúint ó 'Bobby Shaftoe'
– aistriúchán Gaeilge)

Dúirt an Puipéad Liom

(Port: Princess Long Ago)

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

An dtig leat hapáil ar chos amháin,
Ar chos amháin, ar chos amháin?
An dtig leat hapáil ar chos amháin?
Sin a dúirt sé liom.





Fócas: Hapáil

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Naisc Foghlama leis an Bhaile

Is é an obair bhaile atá agam anocht ná an hapáil a chleachtadh.

Seo mar is féidir leat cuidiú liom.

- 1 Cinntigh go lúbann mo chos taca nuair a thuirlingím.
- 2 Cinntigh go bhfuil mo chloigeann agus mo chorp socair.
- 3 Cinntigh go gcoinním mo shúile ag amharc chun tosaigh.
- 4 Cinntigh go bhfuil mo chos luasctha ag bogadh i rithim le mo chos taca.





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

- Cur síos a dhéanamh ar ghluaiseachtaí trí úsáid a bhaint as meáin ealaíne, mar shampla, líníochtaí/monaíphriontáil le hapáil a léiriú sa chlós súgartha, sa halla, srl.
- Fíoreispéiris, cuimhne agus samhlaíocht a úsáid le tascanna a bhreathnú agus le freagairt dóibh.
- Triail a bhaint as réimse leathan meán, ábhar agus próiseas le scil na hapála a léiriú, m.sh. pinn luaidhe, cailceanna agus péinteanna, taos agus marla.
- Labhairt faoina gcuid oibre féin agus faoi obair daoine eile.

Ceol

- Éisteacht le rímeanna agus cluichí amhránaíochta ina bhfuil gníomhaíochtaí cuí, páirt a ghlacadh iontu agus iad a thabhairt chun cuimhne le bheith ábalta an buille rialta a choinneáil m.sh. 'A hAon, a Dó, a Trí'.

Drámaíocht

- Bheith páirteach i réimse cluichí drámaíochta agus sult a bhaint astu.
- Plé a dhéanamh ar rudaí a d'fhéadfadh tarlú agus dráma beag a dhéanamh díobh, m.sh. nuair atá siad ag imirt chleas na bacóide lena gcairde, titeann duine éigin agus gortaíonn sé é féin. Cad é mar a thiocfadh leat cuidiú leis?

Matamaitic agus Uimhearthacht

- Cuntas ar aghaidh agus siar in aonta go dtí/ó 10 nó 20 le linn duit bheith ag hapáil idir dhá mharcóir, fearas, nó sa chlós súgartha.
- Aithris a dhéanamh ar phatrún simplí nó ceann a chruthú agus a leanúint, m.sh. hapáil agus tú ag cuntas go dtí a cúig, rith agus tú ag cuntas go dtí a cúig, ansin hapáil agus tú ag cuntas go dtí a cúig.
- Comparáid a dhéanamh idir dhá fhad agus a chur in iúl cé acu ceann is gaire/faide (fad na hapála atá de dhíth le hapáil idir dhá rópa scipeála leagtha ar an talamh).
- Cá mhéad uair is féidir leat hapáil i ndeich soicind?
- Hapáil feadh uimhirlíne agus tú ag cuntas i rith an ama.
- Teanga shuímh a thuiscint, m.sh. hapáil chun tosaigh, siar, trasna, taobh le agus idir.
- Hapáil ó chearnóg go ciorcal go triantán.
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh agus teanga chuí mhatamaitice a úsáid.

Forbairt Fhisiceach

- Marcálacha ar an chlós súgartha agus cluichí clóis a úsáid le scil na hapála a fhiosrú, a threisiú agus le sult a bhaint aisti.
- Hapáil thar, thart ar agus feadh rudaí/trealaimh éagsúla.
- Hapáil na málaí pónaireí – hapáil ó fhonsa go fonsa ag aistriú málaí pónaireí ó fhonsa amháin go dtí fonsa eile. Cé atá in ann an méid is mó a bhailiú?
- Muinín agus sult a fhorbairt trí bheith páirteach i ngníomhaíochtaí gluaiseachta.
- Gluaiseachtaí simplí hapála agus seichimh a fhiosrú, a bheachtú agus a fheabhsú.
- Labhairt faoi na rudaí atá siad agus daoine eile a dhéanamh.

Teanga agus Litearthacht

- Éisteacht le réimse scéalta, rímeanna agus téacsanna meán, iad a léamh agus freagairt dóibh.
- Scéal a thabhairt chun cuimhne agus rím a athrá, m.sh. 'Pógaí Frog agus na Ba', 'Rím Hapála', 'Obadiah', 'Luchóga Beaga', 'An Cangarú', 'Lámh, Lámh Eile'.
- Stór focal úr a thuiscint agus a úsáid, m.sh. 'luasc an chos taca, fan ar do chothrom';
- Seicheamh gluaiseachtaí a bhaineann le scil na hapála a thabhairt chun cuimhne.
- Cur i gcomparáid agus i gcodarsnacht, m.sh. ainmhithe éagsúla ag hapáil, cad é an rud é hapáil mhaith?
- Úsáid a bhaint as réimse modhanna le breathnú agus eispéiris a bhaineann le hapáil a thaifeadadh, m.sh. líníochtaí, liostaí, lipéid, teidil agus abairtí.

Forbairt Phearsanta

- Caidreamh leis an teaghlach agus le cairde a fhiosrú: an dóigh le caitheamh go cothrom le daoine eile a thuiscint agus bheith in ann trealamh a roinnt.
- Cosúlachtaí agus éagsúlachtaí: a thuiscint go bhfuil láidreachtaí éagsúla ag gach duine, go bhfuil daoine áirithe go maith ag hapáil agus go mbíonn cuidiú éigin de dhíth ar dhaoine eile.
- Bheith ábalta roghanna agus cinntí a dhéanamh.
- An tábhacht a bhaineann le bheith folláin a fhiosrú agus a phlé agus smaointe a roinnt ar an dóigh le fanacht folláin.
- Féinmhuinín a fhorbairt trí spriocanna simplí a leagan síos agus a bhaint amach agus trí scil na hapála a chleachtadh agus a fheabhsú.
- Cleachtadh a fhail ar d'aird agus d'intinn a dhíriú ar rudaí, agus ar rudaí a thabhairt chun cuimhne trí bheith páirteach i ngníomhaíochtaí agus i gcluichí.

An Domhan Thart Orainn

- Cosúlachtaí agus difríochtaí i rudaí beo a aithint. Ainmhithe, feithidí agus mamaigh a bhíonn ag hapáil a shórtáil agus a rangú, m.sh. coiníní, uain, froganna, cangarúnna.
- Teanga shuímh agus teanga threo a bhaineann le gluaiseacht a thuiscint agus a úsáid.
- Tuiscint go bhfuil an gníomhaíocht fhisiceach maith don chorp.

Foghlaim sa Bhaile

- Gníomhaíochtaí foghlama a dhéanamh sa bhaile.
- 'Spota greamaitheach' a thabhairt abhaile le hapáil air nó dhá mhála pónaireí/dhá mharcóir le hapáil eatarthu. Athraigh an fad slí eatarthu.