



Rewarding Learning

Bunscileanna Gluaiseachta a Fhorbairt



Fócas: Léim don Airde

AN BHONNCHÉIM • FORBAIRT FHSICEACH



LÉARGAS GINEARÁLTA AR AN 'LÉIM DON AIRDE'

Is é atá i gceist leis an léim ingearach ná an airde is mó agus is féidir a bhaint amach ó shuíomh seasaimh. Baintear úsáid as an léim don airde sa ghleacaíocht, sa damhsa agus le léim thar rópa nó thar bharra sa lúthchleasaíocht.

Is féidir é a fheiceáil i roinnt cluichí fosta, mar shampla sa chispheil ag an chaitheamh isteach agus nuair a bhíonn na himreoirí ag aispheabadh agus ag tabhairt preabscóir. Bíonn sé le feiceáil san eitpheil le linn na blocála agus na spíceála. Feictear é sa rugbaí nuair a bhíonn imreoirí ag léim sa líne amach, sa líonpheil agus sa pheil Ghaelach nuair a bhíonn siad ag léim leis an liathróid a ghabháil, agus sa tsacar nuair a bhíonn siad ag léim le buille cloiginn a thabhairt don liathróid.

Ba chóir go mbeadh na páistí ábalta léim agus tuirlingt ar an urlár sula ndéanfaidh siad léim don airde. Bá chóir go mbeadh mataí ann nuair atá na páistí ag léim don airde.



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, léim agus tuirlingt san áireamh;
- Gluaiseachtaí simplí a fhiosrú, a bheachtú agus a fheabhsú;
- Breathnú, cur síos agus aithris a dhéanamh ar a bhfuil déanta ag daoine eile;
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh;
- Páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí réamhaclaíochta agus fuarú iar-aclaíochta.

Ba chóir go mbeadh deiseanna ag páistí:

- Smacht agus comhordú a léiriú agus iad ag gluaiseacht;
- Feasacht a léiriú ar spás ginearálta;
- Muinín, samhlaíocht agus feasacht ar shábháilteacht a léiriú agus iad ag gluaiseacht;
- Teanga chuí a úsáid le labhairt faoina ngluaiseachtaí féin agus faoi ngluaiseachtaí daoine eile;
- Tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le gníomhachtaí réamhaclaíochta agus fuarú iar-aclaíochta;
- Tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht choirp ó thaobh na dea-shláinte de agus ar na fáthanna a bhfuil sé tábhachtach éadaí a athrú don ghníomhaíocht choirp.



An dtig liom?

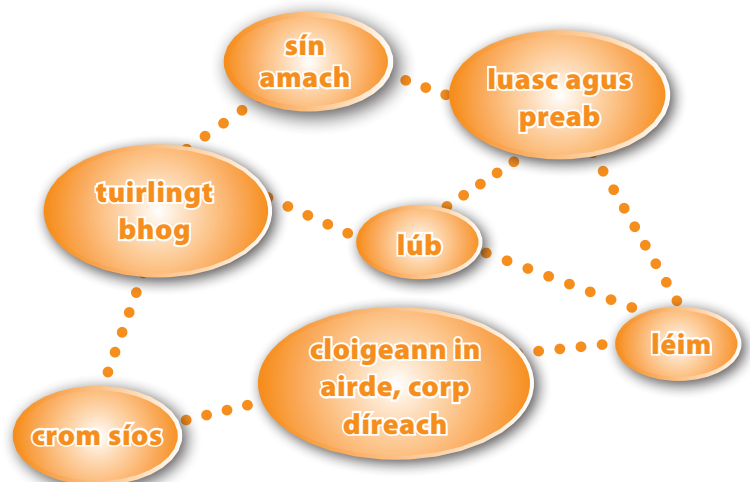
(Do mheas a thabhairt)

- mo mhurnáin, mo ghlúine agus mo chromáin a lúbadh beagán le déanamh réidh le tosú?
- mo chloigeann a choinneáil in airde agus an chuid uachtarach de mo chorp a choinneáil díreach?
- mo sciatháin a luascadh siar le déanamh réidh le léim?
- mo chosa cromtha a dhíriú agus mé ag preabadh in airde?
- mo mhurnáin, mo ghlúine agus mo chromáin a lúbadh le tuirlingt go bog ciúin?
- léim le sprioc a bhualadh ar an bhalla?
- triail a bhaint as rud ar dtús in áit cuidiú a iarraidh?
- éisteacht le rialacha agus treoracha simplí?
- iarracht a dhéanamh cuidiú le daoine eile?

Tá mé go maith ag ...

Caithfidh mé cleachtadh a dhéanamh ar ...

Téarmaí Tábhachtacha





Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHOIRTE

POINTÍ TEAGAISIC

LEIDEANNA

Na cosa rud beag scartha óna chéile. Na murnáin, na glúine agus na cromáin rud beag lúbtha.

*Na sála tógtha den urlár.
Meáchan ar úlla na gcos.*

- (i) Na sciatháin a shíneadh amach taobh thiar den chorp.
- (ii) Na sciatháin a luascadh siar ag déanamh réidh le léim.

An dá lámh ag síneadh siar. Na sciatháin go díreach.

An cloigeann in airde, an chuid uachtarach den chorp díreach.

An t-ucht ag gobadh amach chun tosaigh. Na súile dírithe chun tosaigh.

Síneann na cosa go neartmhar – ó shuíomh cromtha.

Preab suas/Léim go hard.

Na sciatháin a luascadh chun tosaigh agus suas agus iad ag teacht le gníomhaíocht na gcos.

"Luasc" agus "Léim".

Lúbann na murnáin, na glúine agus na cromáin agus iad ag tuirlingt.

Tuirlingt go bog ar an urlár.

Na sála tógtha den talamh, tuirlingt ar an dá chos.

N.B. Teagasc an dóigh le tuirlingt ar dtús:

- (i) **Ar an urlár/ar mhata, thar chánaí agus thar chruinneacháin nó thar rópa agus thar línte marcáilte le cailc.**
- (ii) **Ó airde íseal, m.sh. ó bhinsí.**
- (iii) **Ó thristéil mheánmhéide.**



Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHOBAIRT

DÉAN IDIRGHABHÁIL MÁ FHEICEANN TÚ

LEIDEANNA

Na cosa go díreach.

"Na glúine agus na cromáin lúbtha".

Na sciatháin chun tosaigh nó ag na taobhanna.

"Na sciatháin taobh thiar díot – réidh le léim"

An tóin ag gobadh amach.
An cloigeann ró-íseal.

Ná lig do do chorp titim chun tosaigh.

Léim ró-íseal. Rófhada chun tosaigh.

"Giocsaí i mbosca. Léim suas mar seo".

Nach bhfuil na sciatháin ag bogadh chun tosaigh nó nach luashtar an sciathán ag an am cheart, m.sh. ó dhul chun tosaigh go dul siar.

*"Pléasc" i dtreo na spéire. "Scaoil do roicéad go hard sa spéir."
"Dírigh ar na réaltaí."*

Tuirlingt go spadchosach gan gníomhaíocht na sciathán a bheith ag teacht le gníomhaíocht na gcos.

Tuirling i bhfeadán milseán. Tuirling ar "spúinse" – i.e. tuirlingt bhogánta. Lúb an dá ghlúin i gcónaí agus tú ag tuirlingt.

Na sciatháin sínte amach le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.

N.B. Teagasc an dóigh le tuirlingt ar dtús:

- (i) **Ar an urlár/ar mhata, thar chánaí agus thar chruinneacháin nó thar rópa agus thar línte marcáilte le cailc.**
- (ii) **Ó airde íseal, m.sh. ó bhinsí.**
- (iii) **Ó thristéil mheánmhéide.**



Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Sampla d'Aonad Oibre Corpoideachais



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 á 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;
- Trealamh 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.





Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Ceacht 1

Bliain 1

Gníomhaíocht: Gleacaíocht Aonad Oibre: Léim agus Tuirlingt

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Léim ó dhá chos go dtí dhá chos – léim changarú;
- Éisteacht go cúramach le treoracha agus freagairt dóibh;
- Codanna éagsúla den chorp a lúbadh.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Siúil isteach sna spásanna go léir agus amach astu. “Stad” nuair a thugtar an comhartha. Siúil rud beag níos gasta – athraigh treo.

Rith go héadrom agus stad nuair a thugtar an comhartha (cos amháin chun tosaigh ar an chos eile), mar a bheadh ‘dealbha’ ann.

Suigh ar an urlár le cosa díreacha agus ansin:

- Na ladhracha a lúbarnaíl;
- Alt an mhurnáin a bhogadh trí réimse gluaiseachta;
- An murnán a shíneadh agus ansin an chos a tharraingt in airde, an murnán a aclú. É a dhéanamh arís leis an dá chos.

Staidiúir mhaith – droim díreach, an cloigeann in airde, na sciatháin ag luascadh gan bac agus gníomhaíocht mhaith sna sála agus sna ladhracha.

Spreag na páistí leis an spás uilig a úsáid. Na sciatháin a luascadh go héadrom agus tú ag siúl.

‘Tóg na sála’ den urlár agus tú ag rith. Tuirlingt go bog ar an urlár. Na sciatháin a phumpáil agus na glúine a thógáil agus tú ag rith.

Leidchárta ‘Rith Ráibe’ a úsáid.

Fanacht ar úlla na gcos – agus tú ag rith thart ag seachaint a chéile agus ag teannadh na matán le bheith i do dhealbh – seo a dhéanamh roinnt uaireanta.

OBAIR AR AN URLÁR

Spotá seichimh a úsáid.

Seas AR spota. Siúil thart áit ar bith agus nuair a thugtar an comhartha seas AR spota eile. Lúbadh:

- chun tosaigh, siar agus go cliathánach;
- codanna éagsúla den chorp, m.sh. an cloigeann, na huillinneacha, caol na láimhe, na méara, na murnáin;
- codanna éagsúla den chorp agus tú i do shuí;
- codanna éagsúla den chorp agus tú i do luí.

An féidir leat taisteal thart timpeall an halla ar na cosa ar dhóigh eile seachas bheith ag rith? (Hapáil, scipeáil, léim, ar cosa in airde srl.).

An féidir leat taisteal i dtreonna eile, seachas chun tosaigh?

Preab ar an spota ag baint úsáid as na murnáin, na glúine agus na cromáin le héirí den urlár.

Preab níos airde den urlár.

Pléigh ciall an fhocail ‘lúbadh’.

Na codanna den chorp a lúbann a fhiosrú le chéile.

Codanna éagsúla den chorp a ainmniú.

‘Turas coirp’ a dhéanamh.

Lig do na daltaí na dóigheanna éagsúla a léiriú agus ansin iarr orthu uilig triail a bhaint astu.

(Le cleachtadh:

Hapáil= ó chos amháin go dtí cos amháin

Cleas na bacóide = ó dhá chos go dtí cos amháin agus ar ais go dtí an dá chos srl.

Preabadh = ó dhá chos go dtí dhá chos).



OBAIR LE TREALAMH

Mataí aonair a úsáid

- Preabadh – na glúine agus na murnáin a lúbadh ar an mhata, léim ó dhá chos agus tuirlingt ar dhá chos. Na sciatháin a úsáid le léim níos airde.
- LÉIMEANNA CANGARÚ – Léim ó dhá chos go dtí dhá chos – thart ar an mhata, thar an mhata, trasna an mhata, ó choirnéal go choirnéal.

Triail a bhaint as léim chun tosaigh, siar agus go cliathánach. Cosa le chéile agus scartha óna chéile – cad iad na dóigheanna eile a dtig leat preabadh? M.sh. na murnáin trasna ar a chéile, léimeanna beaga, léimeanna móra. Treo a athrú. Léim ar an spota le ceol nó le cnaguirilís. Suigh ar an mhata nuair a stadann an ceol. Léim go gasta agus lúb na glúine.

Amharc ar an áit a bhfuil tú ag dul i gcónaí.

Coinnigh an cloigeann in airde – luasc na sciatháin le cuidiú leat éirí san aer – lig do na murnáin, na glúine agus na cromáin ‘géilleadh’ le tuirlingt ‘bhogánta’ a dheanamh.

Cosa ciúin agus tú ag tuirlingt.

Leidchárta ‘Léim don Airde’ a úsáid.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Sín amach, cuach tú féin, roll go cliathánach agus sín amach, cuach tú féin, roll go cliathánach, ansin sín amach agus lig do scíth.

Roll, cuach agus sín tú féin go fadálach.

MEAS

ÁISEANNA

Spotá seichimh

Mataí aonair

Ceol bríomhar/Cnaguirilís

Leidchárta ‘Léim don Airde’



Gníomhaíocht: **Gleacaíocht** Aonad Oibre: **Léim agus Tuirlingt**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Seichimh shimplí ghluaiseachta a dhéanamh;
- Léim agus tuirlingt go sábháilte (dhá chos go dtí dhá chos).

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Triail a bhaint as léimeanna beaga, ag tuirlingt ar an spota seichimh. Triail a bhaint as léimeanna preabacha éadroma áit ar bith, ag dul isteach sna spotáí daite uilig ar an urlár agus ag dul amach astu. Ligeann ort gur liathróid phreabach thú.

GRÁN RÓSTA (trí ghrúpa sa halla) – beirt nó tríúr páistí ag iarraidh leaist a chur ar na páistí eile i gcluiche leaisteanna – déanann na páistí eile léimeanna beaga preabacha áit ar bith ina dtrian féin den tseomra le hiad a sheachaint. Má chuirtear leaist ar dhuine, beireann an duine sin greim láimhe ar an duine atá ag ceann na líne. Preabann siad ar aghaidh leis an tríú duine a ghabháil. Cé aige a mbeidh an líne is mó nuair a déarfaidh an múinteoir “stad”?

(Cuir i gcuimhne dóibh go gcaithfidh siad an cloigeann a choinneáil in airde agus na sciatháin a úsáid.)

Tuirlingtí láidre mar a bheadh liathróid chiúin phreabach ann. Géilleann na glúine rud beag agus iad ag tuirlingt agus ansin aistrítear meáchan an choirp aníos arís.

Cuimhnigh go bhfuil na murnáin agus na glúine ag obair go crua.

Níl cead acu bheith ag rith, léimeanna preabacha amháin. Preab ó thaobh amháin go dtí an taobh eile, preab chun tosaigh agus siar.

Cuir teorainn leis an spás ina bhfuil na páistí ag obair.

OBAIR AR AN URLÁR

Luigh siar ar do dhroim ar an urlár agus sín amach – corp fada tanaí agus teann.

Léim go hard san aer ar an spota ag baint úsáid as na sciatháin le cuidiú leat – sín san aer agus tuirling go bog leis na sciatháin sínte amach romhat. Cuir ceist ort féin “An ndearna mé cruth tanaí nó cruth leathan san aer?”

Bain triail as cúpla coiscéim a rith – spás a aimsiú agus ansin léim isteach sa spás sin agus an cruth fada tanaí seo á léiriú agat san aer.

Smaoinigh ar an chruth fhada thanaí.

Cuir na cosa díreacha le chéile agus díriú na ladhreacha.

Sín na sciatháin siar thar na cluasa agus na méara sínte.

Déan cruth fada tanaí san aer.

Leidchárta ‘Léim don Airde’ a úsáid.

AG OBAIR LE TREALAMH

Leag amach an trealamh – bíodh bacainní ann a dtig leis na daltaí léim tharstu. Is féidir na rudaí seo a leanas a úsáid mar bhacainní: línte ar an urlár, spotáí cothroma rubair leagtha amach ar an urlár, cánaí plaisteacha/cliatha beaga, cánaí curtha ar bharr dhá chón.

Taistil ar bhealaí éagsúla ag baint úsáid as an trealamh uilig.

Nuair a thagann tú chuig píosa trealamh atá saor, léim thairis. Déanann tú léim fhada dhíreach san aer.

An dtig leat taisteal a fhad le píosa trealamh atá saor agus léim ón chuid is ísle de, ag léiriú cruth tanaí san aer?

Déan cleachtadh ar a oiread léimeanna éagsúla agus is féidir agus roghnaigh an cineál léime a ligeann duit an airde is mó a bhaint amach.

Pléigh leo an dóigh ar fheabhsaigh siad agus na fáthanna ar fheabhsaigh siad.

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Ardaigh na bacainní agus iarr ar na daltaí teacht chucu ó threonna éagsúla leis na léimeanna a dhéanamh níos deacra.

Leidchárta ‘Léim don Airde’ a úsáid.



Abair os ard é agus déan na gníomhaíochtaí.

‘Léim amach as do bhosca agus ansin téigh ar do ghogaide isteach sa bhosca arís.’

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

“Léimeann Giocsaí i mbosca suas,

Agus téann sé síos mar is ceart.

Buaileann Giocsaí a chos ar an talamh,

Agus é ag tiontú thart.”

MEAS

ÁISEANNA

Spotáí seichimh. Cánaí plaisteacha/bacainní beaga.

Cóin/Marcóirí.

Leidchárta ‘Léim don Airde’



Gníomhaíocht: **Gleacaíocht** Aonad Oibre: **Léim agus Tuirlingt**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Léimeanna déchosacha éagsúla a léiriú;
- Léim agus tuirlingt leis an dá chos le chéile agus na glúine lúbtha;
- Léim go cliathánach agus chun tosaigh – cosa le chéile/scartha óna chéile.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

'An dtig leat bogadh ar nós ainmhí?'

- Cangarú = ag preabadh ar dhá chos go dtí dhá chos.
- Luchóg = céimeanna beaga gasta.
- Nathair = sleamhnú ar an bholg san 'fhéar ard fhada'.

Athraigh nuair a thugann an múinteoir an comhartha. Scairteann an múinteoir ainm an ainmhí amach

Tuirlingt go bog ciúin.

Úsáid mhaith a bhaint as spás.

Treo a athrú.

Sála a thogáil den urlár.

"Coimhead cá bhfuil tú ag dul!"

OBAIR AR AN URLÁR

Téigh siar ar na léimeanna ar dhá chos ón tseachtain seo caite agus cruthaigh patrún léime 'AR' an mhata agus 'AMACH ÓN' mhata, 'THART' ar an mhata agus 'TRASNA' an mhata agus 'AR SHIÚL' agus 'SA BHAILE' arís.

Treo agus leibhéal a athrú. Léimeanna móra, léimeanna beaga. Cosa le chéile agus cosa scartha óna chéile. Murnáin trasna ar a chéile.

Léim feadh rópa – cosa le chéile, cosa scartha óna chéile nó léim trasna rópaí chuig spota ar an urlár – léim thart ar an spota seichimh agus críochnaigh le léim mhór le tuirlingt 'AR' an spota. An patrún gluaiseachta a dhéanamh arís.

Rith agus léim isteach i spás agus ansin rith agus léim isteach i spás eile.

Léimeanna coinín – meáchan ar na lámha agus tuirling ar na cosa in áit eile. Seo a chleachtadh agus iarracht a dhéanamh é a fheabhsú gach uair.

Pléigh an chiall atá le 'patrún' – gníomhaíochtaí a athdhéanamh in ord áirithe. Léimeanna éagsúla. Léimeanna preabacha éadroma. Pléigh tuirlingtí maithe ciúine.

Mura bhfuil go leor spáis ann, cuir na páistí i bpéirí agus iarr orthu sealaíocht a dhéanamh.

Críochnaigh le léim ard ar spota.

Tuirlingtí ciúine éadroma. Tuirling ar an dá chos le glúine lúbtha. Na sciatháin a luascadh le cuidiú leat léim san aer – na murnáin, na glúine agus na cromáin a ghéilleadh le tuirlingt go héadrom.

Leidchárta 'Léim don Airde' a úsáid.

Na sciatháin go díreach, fad gualainne óna chéile, réidh leis na lámha a chur ar an urlár os comhair an choirp.

Na cosa agus na glúine le chéile – an meáchan a aistriú

ó na cosa go dtí na lámha agus ar ais go dtí na cosa.

Na cosa craptha isteach faoin chorp. An cloigeann ag amharc amach.

OBAIR LE TREALAMH

An trealamh a fhiosrú – ag taisteal isteach agus amach, faoi, thairis agus taobh leis. Léimeanna éagsúla agus iad ag taisteal thart, treo agus conair a athrú.

Seas ar pháosa íseal trealaimh (binse ar mhata, planc ar mhata) agus léim de ag tuirlingt go cúramach ar dhá chos.

Taistil idir an trealamh ar dhóigeanna éagsúla agus nuair a thagann tú chuig páosa trealaimh atá saor, bain úsáid as nó léim thairis.

Déan cinnte go bhfuil spota glan agat ar an mhata don tuirlingt. Léim go cúramach ón trealamh íseal agus tuirling ar an dá chos leis na glúine á lúbadh agat. Na sciatháin sínte amach le cuidiú leat fanacht ar do chothrom. "Tuirling ar do ghluaisrothar".



FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Cuach thú féin go beag ar an urlár agus ansin sín amach go hiontach fadálach le cruth fada tanaí a dhéanamh, ansin cuach tú féin arís. Seo a dhéanamh arís agus cruth leathan a dhéanamh an iarraidh seo.

Fáisc gach cuid de do chorp go teann nuair a chuachann tú thú féin. Ansin sín gach cuid den chorp amach go mór.

MEAS

ÁISEANNA

Binsí. Plainc.

Frámaí/tristéil bheaga dreapadóireachta.

Spotaí seichimh.

Mataí (cinn bheaga agus mhóra).

Leidchárta 'Léim don Airde'.



Gníomhaíocht: **Gleacaíocht** Aonad Oibre: **Léim agus Tuirlingt**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Preabadh, hapáil, agus léim agus iad ag éirí den talamh agus ag tuirlingt ar dhóigheanna éagsúla;
- Dhá ghníomhaíocht nó níos mó a nascadh le chéile agus iad ag léiriú smacht éigin, agus bheith ábalta iad a dhéanamh arís;
- Cur síos a dhéanamh ar na rudaí atá siad féin agus daoine eile a dhéanamh agus iad ag baint úsáid as stór focal cuí gluaiseachta.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Rith thart ar a chéile ag baint úsáid as an spás iomlán.

“Agus mé ag cuntas go fadálach go dtí a cúig, rithigí thart gach áit agus faighigí spás folamh ina dtig libh sibh féin a chuachadh go beag”.

“Gach uair a thosaím ag cuntas, sín amach, seas agus rith le spás eile a fháil!”

Aimsigh na spásanna. Coimhhead cá bhfuil tú ag rith.

Éist go cúramach.

OBAIR AR AN URLÁR

An dtig leat thú féin a chuachadh go beag ar an spota, ar an dá chos?

An dtig leat do ghlúine a lúbadh agus dul ar do ghogaide go híseal? An dtig leat

preabadh isteach sna spásanna uilig agus amach astu ar an dóigh sin?

An bhfuil dóigh ar bith eile ann a dtig leat preabadh cóngarach don urlár? (Samplaí a thaispeáint agus triail a bhaint as smaointe éagsúla, m.sh. léimeanna coinín nó lámha agus cosa scartha amach.)

Ná coinnigh na páistí ag preabadh go rófhada.

Ná déan dearmad preabadh go cliathánach, siar agus chun tosaigh. Coimhhead cá háit a bhfuil tú ag dul.

OBAIR LE TREALAMH

An trealamh a fhiosrú trí bheith ag dul thairis agus faoi, thart ar agus taobh leis. Úsáid a bhaint as an urlár agus as an trealamh le taisteal ar na cosa, nó ar na lámha agus na cosa agus iad ag preabadh. An trealamh a úsáid, ansin léim don airde ó phointe íseal ar an trealamh.

Inis dom faoin ‘phatrún’/‘seicheamh’ atá agat.

Breathnú ar na páistí eile agus cur síos ar na rudaí atá siad a dhéanamh – a bpatrún a chleachtadh, a thabhairt chun cuimhne agus a dhéanamh arís.

Bain úsáid as leideanna ó bhéal agus as leideanna amhairc, más gá, le cuidiú leis na páistí patrún (seicheamh) na ngníomhaíochtaí a thabhairt chun cuimhne.

Is féidir eochairfhocail a scríobh agus a thaispeáint nó is féidir pictiúir a úsáid le cuidiú leis na páistí.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Suigh i bhfonsa.

Codanna éagsúla den chorp a shíneadh go fadálach taobh amuigh den fhonsa.

An fonsa a chur ar ais sa chúinne datha.

Iarr ar na páistí cur síos a dhéanamh ar na dóigheanna ar thaistil siad inniu.

Spreag na páistí le codanna éagsúla den chorp a shíneadh ar dhóigheanna éagsúla.

MEAS

ÁISEANNA

Trealamh íseal a leagan amach.

Fonsaí agus spotaí seichimh.



Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Gníomhaíochtaí Breise

FAOI THROIR AN MHÚINTEORA Eispéiris Foghlama

Bac-chúrsa

Léim thar chána ardaithe, léim ó fhonsa go fonsa, léim den bhinse, léim le lámh a leagan ar mharc ar an bhalla.

Cuarda

Sraith stáisiún faoi choinne BSG amháin nó níos mó, m.sh. léim thar rópa, léim thar chánaí atá ardaithe go híseal, léim thar chóin. Na sála a ardú – éirí ar na ladhracha agus ansin na sála a íslíú.

Cleachtaí Scileanna

Léim chomh hard agus is féidir leat.
Léim le buille an druma/tambóirín nó leis an cheol.
Lúb na glúine nuair atá tú ag tuirlingt le tuirlingtí ciúine a bheith agat.
Léim thar chánaí ardaithe.

Fadhbréiteach

Samplaí de cheisteanna fadhbréitigh:

1. Cá mhéad uair a thig leat léim thar na cánaí ardaithe taobh istigh de 30 soicind?
2. An dtig leat léim le lámh a leagan ar an chuid ghorm/dhearg den bhalla?
3. Cad é atá Seán a dhéanamh le cuidiú leis léim go hiontach ard?

FAOI THROIR AN PHÁISTE Eispéiris Foghlama

Súgradh sa Chlós Súgartha

Bain úsáid as marcanna ar bhalla, m.sh. áiteanna scórála a mharcáil ar bhalla bán agus léimeann na páistí le lámh a leagan orthu nó le marc a dhéanamh. Léim thar rópa.

Cluichí Cumtha

Mar atá thuas ach cumann na páistí a gcuid cluichí/ rialacha féin, m.sh. an scór is fearr i ndiaidh cúig léim.

Cluichí Simplí

Rás na málaí.
Caitheamh cliobóg.
Bain úsáid as rímeanna agus as amhráin scipeála thraidisiúnta le léim thar rópa.

Gluaiseacht le Ceol

An téama 'Star Wars'.
'Jump' le Girls Aloud – taistil thart ar an halla, éist leis an cheol agus bí ag léim.



Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Rímeanna agus Gníomh-amhráin

Babaí Cangarú

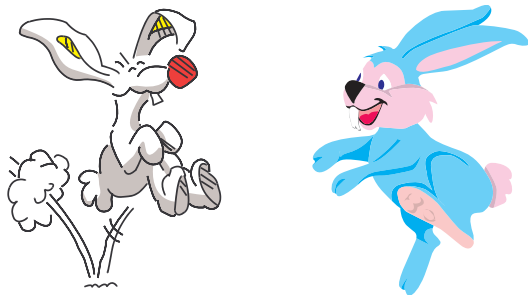
Cangarú mór ag preabadh léi féin,
Nó sin an rud a shíl mé, is mé ag amharc uirthi i gcéin,
Ach i bpúitse an mhamaí tá cangarú óg,
Chomh socair réidh le cos i mbróg!



An bhFaca tú Coinín Beag?

(Port: *Did You Ever See a Lassie?*)

An bhfaca tú coinín beag, coinín beag, coinín beag?
An bhfaca tú coinín beag, atá ag léim chomh mall?
Léimeann sé is léimeann sé, is léimeann sé arís.
An bhfaca tú coinín beag, atá ag léim chomh mall?
An bhfaca tú coinín beag, atá ag léim chomh gasta? ...
An bhfaca tú coinín beag, atá ag léim siar? ...
An bhfaca tú coinín beag, atá ag léim ar chos amháin? ...



Léim

Cosa le chéile, go socair réidh.
Thig liom léim, gan stró ar bith.
Cosa le chéile, réidh le léim.
Léim go gasta, léim go mall!

Gluaiseacht na gCoiníní

Amharc ar na coiníní ina gcodladh go meán lae.

Dúiseoidh muid go séimh iad,
Le ceol meidhreach lán de bhrí.
Ó, nach socair ciúin iad?

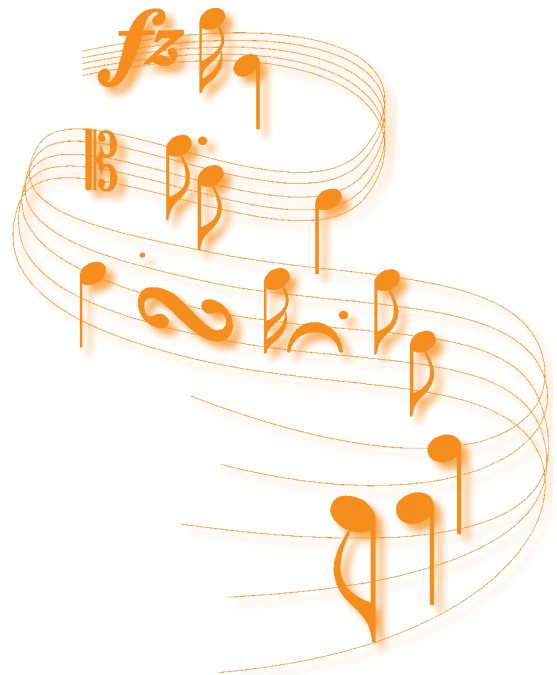
An tinn atá siad féin?

Léimigí a choiníní, bígí ag léim.

Léimigí a choiníní, bígí ag léim.

Léimigí a choiníní, bígí ag léim.

Léimigí a choiníní, go hard sa spéir!





Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Rímeanna agus Gníomh-amhráin

Léim

Ag léim agus ag léim in áit na mbonn.
Tá mé chomh te, ag léim le fonn.
Ag léim is ag léim abhus anseo.
Cá bhfuil mé ag dul, níl a fhios agam beo!



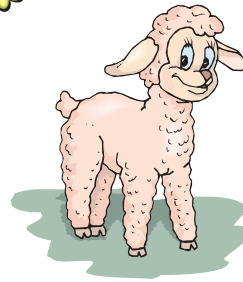
Tá an Froigín Beag sa Linn

(Port: 'The Farmer's in his Den')

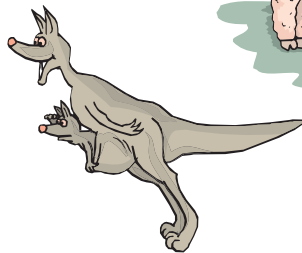
Tá an froigín beag sa linn, tá an froigín beag sa linn,
Ag preabadh leis is ag preabadh leis,
Tá an froigín beag sa linn.



Tá an t-uainín beag sa pháirc, tá an t-uainín beag
sa pháirc,
Ag preabadh is ag pocaireacht,
Tá an t-uainín beag sa pháirc.

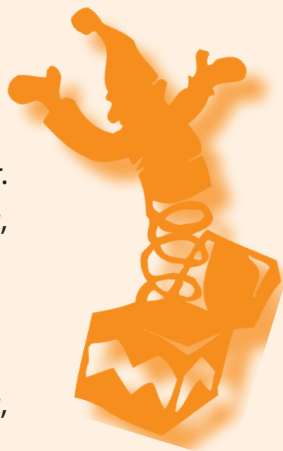


Tá cangarú sa choill, tá cangarú sa choill,
Ag bocáil leis go breabhsánta,
Tá cangarú sa choill.



Giocsaí i mBosca

Giocsaí i mbosca,
Giocsaí i mbosca,
Mé cromtha anuas go fíor.
Cas an hanla thart is thart,
Is preabfaidh mé aníos.
Giocsaí i mbosca.
Giocsaí i mbosca.
Cas an hanla thart is thart,
Is preabfaidh mé aníos.

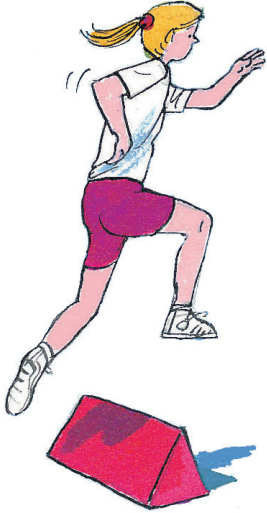




Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Naisc Foghlama leis an Bhaile



Bhí an múinteoir ag taispeáint dúinn an dóigh le léim go hiontach ard.

Deir sí go gcaithfidh muid seo a chleachtadh sa bhaile le go mbeidh muid ábalta léim níos airde ná ise!

Caithfidh tú cuidiú liom cleachtadh a dhéanamh ar an dóigh le léim go hard. Déan cinnte de go bhfuil mé ag déanamh gach rud mar is ceart.

Nuair a bhím ag déanamh réidh:

- An bhfuil mo sciatháin ag síneadh siar taobh thiar de mo chorp?
- An bhfuil mo mhurnáin, mo ghlúine agus mo chromáin lúbtha?
- An bhfuil mo chloigeann in airde agus mo chorp caol díreach?

Nuair a bhím ag léim:

- An mbíonn mo sciatháin ag luascadh chun tosaigh agus suas?
- An ndíríonn mo chosa?

Nuair a bhím ag tuirlingt:

- An lúbann mo mhurnáin, mo ghlúine agus mo chromáin?
- An dtuirlingím ar an dá chos?
- An mbím ag tuirlingt go ciúin?



Fócas: Léim don Airde

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Naisc Foghlama leis an Bhaile

Dúshlán Léime

Baineann dúshlán na seachtaine seo le bheith ag léim!
Bain triail as cuid acu sa bhaile!

Is é an dúshlán atá agat inniu:

An dtig leat léim go hard agus lámh a leagan ar mharc a rinne Mamaí ar an bhalla?



Is é an dúshlán atá agat inniu:

An dtig leat léim thar bhacainn íseal atá leagtha amach ag Mamaí?



Is é an dúshlán atá agat inniu:

Bain triail as scipeáil le rópa.



Is é an dúshlán atá agat inniu:

An dtig leat 10 léim arda a dhéanamh?
Déan do dhícheall léim níos airde gach uair.





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

- Mionsamhlacha a dhéanamh – ‘Gíocsaí i mBosca’ a dhearadh agus a dhéanamh.
- Is féidir líníochtaí, colláisí agus péintéireachtaí a úsáid le scéalta a insint faoin saol laethúil agus faoin eachtraíocht. Is féidir gníomhaíocht choirp a léiriú, m.sh. léim, titim síos.
- Pictiúir uathúla a dhéanamh a insíonn scéalta, mar shampla, ‘mise ar an trampailín’.

Ceol

- Fócas: Ard agus Íseal.
- Gníomhaíochtaí a dhéanamh de réir na bhfuaimeanna arda agus ísle in amhrán, m.sh. ‘Gíocsaí i mBosca’, ‘Tá an Froigín Beag sa Linn’, ‘An bhFaca tú Coinín Beag?’

Drámaíocht

- Páirt a ghlacadh i réimse de chluichí drámaíochta, rólghlacadh agus scéalta a bhaineann le téama na gluaiseachta agus na léime agus sult a bhaint astu.
- Úsáid puipéad a fhiosrú, m.sh. cur i gcéill go bhfuil an puipéad ag taispeáint do dhaoine eile an dóigh le léim suas agus baint do rud éigin.

Matamaitic agus Uimhearthacht

- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh agus teanga chuí mhatamaitice a bhaineann le fad agus fad slí in úsáid acu, m.sh. ard, níos airde, is airde.
- Cuntas ar aghaidh agus siar ó bhéal in aonta go dtí/ó 10 nó 20 agus iad ag léim don airde.
- Cuntas ar aghaidh agus siar ó bhéal in aonta go dtí/ó uimhir áirithe idir 1 agus 10 (3 léim a chuntas, sos, agus ansin leanúint de bheith ag cuntas ó 3).
- An líon léimeanna a thig leat féin agus le do chara a dhéanamh taobh istigh de 30 soicind a chuntas.
- An airde a mharcáil ar an bhalla nuair a léimeann siad. Aonaid chaighdeánacha agus neamhchaighdeánacha a úsáid leis an airde a thomhas.
- Trí airde a chur i gcomparáid lena chéile agus an ceann is ísle/is airde agus an ceann sa lár a aithint.
- An diféar idir léim don fhad agus léim don airde a thuiscint.

Forbairt Fhisiceach

- Léim go sábháilte, agus smacht agus comhordú a léiriú.
- Gluaiseachtaí agus seichimh shimplí léime a fhiosrú, a bheachtú agus a fheabhsú.
- Ligean orthu gur ‘Gíocsaí i mBosca’ iad.
- Léim go hard thar chóin, thar/amach as cánaí/fonsaí atá ina luí ar chóin, srl.
- Léim le baint do bhalúin atá crochta ar airdí éagsúla, spriocanna ar bhalla.
- Freagairt do spreagadh – léim in airde nuair a chluineann tú druma/ciombail/tambóirín agus tú ag gluaiseacht thart ar an halla.
- Tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le gníomhaíocht choirp ó thaobh na dea-shláinte de.

Teanga agus Litearthacht

- Éisteacht le réimse scéalta, rímeanna agus téacsanna meán agus freagairt dóibh, m.sh. ‘Teeny Weeny Tadpole’, ‘San Aer leis na Béir’, ‘Hé Didil Didil’, ‘Roille Roille Ráinne’, ‘Luchóga Beaga Bui’, scéalta faoi fhroganna, dreoilíní teaspaiigh, coiníní, cangarúnna.
- Teanga shuímh a thuiscint, a úsáid agus freagairt di, m.sh. faoi, thar, ar, de, feadh, thart ar, in aice le, agus bheith in ann labhairt faoina ngluaiseachtaí féin agus faoi ghluaiseachtaí daoine eile.
- Réimse de chineálacha scríbhneoireachta a úsáid le scil na léime don airde a threisiú m.sh. gnásanna, treoracha simplí, teidil, seichimh, lipéid, athinsintí.
- Stór focal cuí a úsáid, m.sh. léim, preabadh.
- Éisteacht le plé, freagairt dó agus é a thabhairt chun cuimhne, m.sh. plé ar sheicheadh a bhaineann le léim don airde.

Forbairt Phearsanta

- Caidreamh leis an teaghlach agus le cairde a fhiosrú: comhoibriú le daoine eile, an dóigh le caitheamh go cothrom le daoine eile a thuiscint agus bheith ábalta trealamh a roinnt.
- Roghanna agus cinntí cuí a dhéanamh.
- Féinmhuinín a fhorbairt trí spriocanna simplí a leagan síos agus a bhaint amach agus trí scil na léime a chleachtadh agus a fheabhsú.
- Cosúlachtaí agus éagsúlachtaí: a thuiscint go bhfuil buanna, ábaltachtaí agus riachtanais éagsúla ag gach duine.
- An tábhacht a bhaineann le bheith folláin a fhiosrú agus a phlé.

An Domhan Thart Orainn

- Na codanna den chorp a úsáidtear le bheith ag léim a ainmniú.
- Cosán léime – comharthaí agus treoracha a leanúint ar fud na scoile.
- Lingeáin agus an slinky a fhiosrú.
- Cosúlachtaí agus éagsúlachtaí idir nithe beo a aithint. Ainmhithe, feithidí agus mamaigh a léimeann/nach léimeann a shórtáil agus a rangú.
- Cluichí simplí léime a imirt nár athraigh le himeacht ama, m.sh. cleas na bacóide.

Foghlaim sa Bhaile

- “Léim suas go hard dhá uair, cúig huaire,” srl.
- Gníomhaíochtaí foghlama a dhéanamh sa bhaile le scil na léime don airde a threisiú.