

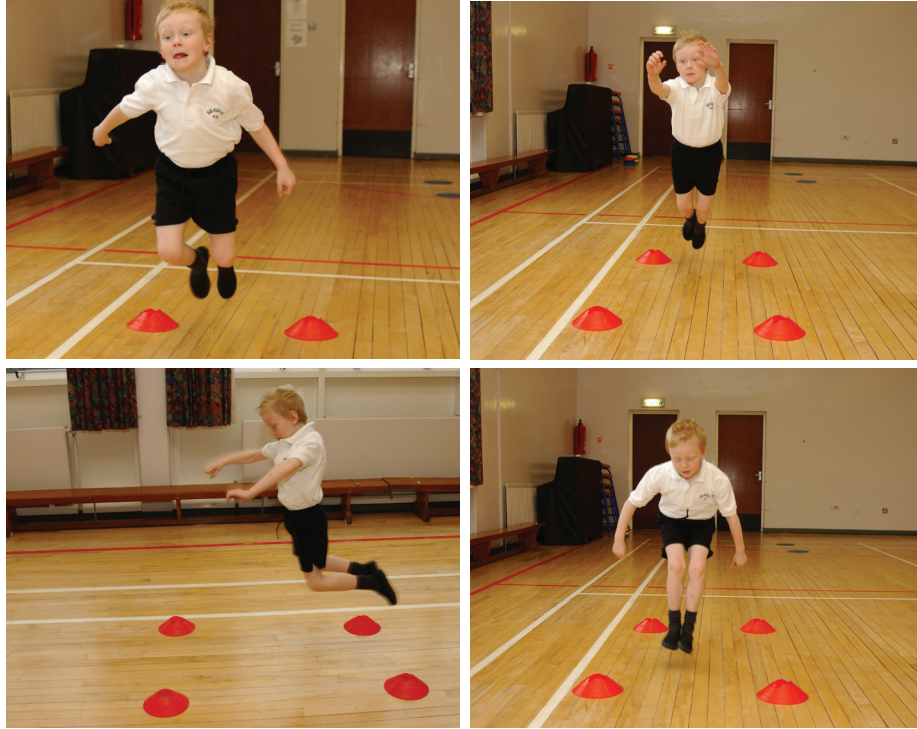


Rewarding Learning

# Bunscileanna Gluaiseachta a Fhorbairt



Fócas: **Léim don Fhad**  
AN BHONNCHÉIM • FORBAIRT FHSICEACH



## LÉARGAS GINEARÁLTA AR AN 'LÉIM DON FHAD'

Is scil thábhachtach í an léim don fhad le cumas an pháiste gluaiseacht na sciathán agus gluaiseacht na gcos a chomhordú a mheas, agus leis an chumas rithime agus ama atá acu a mheas.

Tá sé ríthábhachtach tuirlingt shábháilte a mhúineadh agus a chleachtadh trí na murnáin, glúine agus cromáin a lúbadh. Cuidíonn sé leis an imbhuailadh ar tuirlingt a mhaolú. Ní mór meáchan coirp a roinnt go cothrom ar an dá chos, agus an dá chos ag tuirlingt ag an am chéanna.

Baintear úsáid as an scil Léim don Fhad in go leor cluichí clós súgartha cosúil le cleas na bacóide, léim rópa agus leaistici. Baintear úsáid aisti chomh maith i gcuid mhaith damhsaí agus gníomh-amhrán. Bíonn critéir scileanna den chineál chéanna tábhachtach i ngníomhaíochtaí lúthchleasaíochta cosúil leis an léim leathan as seasamh, an léim fhada agus na trí léim.



# 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 léim;
- 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 ghluaiseachtaí daoine eile;
- Tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le gníomhaíochtaí 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?

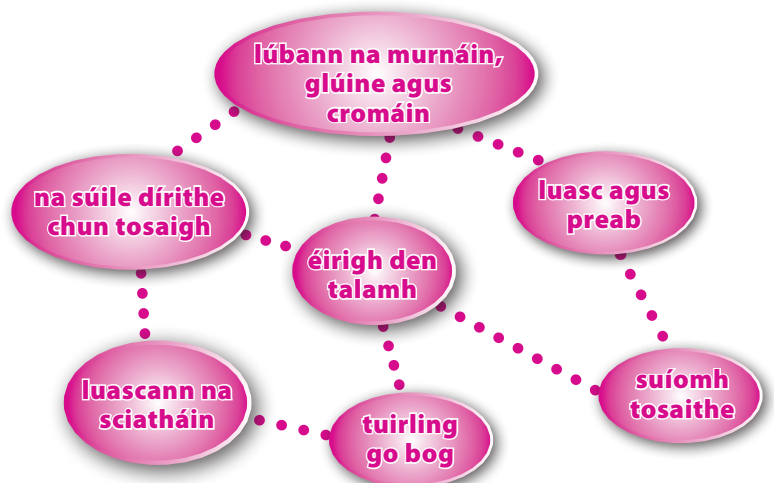
(Do mheas a thabhairt)

- mé féin a shocrú i suíomh maith tosaithe?
- mo shúile a dhíriú chun tosaigh agus mé ag léim?
- mo sciatháin a luascadh chun tosaigh le cuidiú liom léim níos faide?
- éirí den talamh agus tuirlingt ar dhá chos?
- tuirlingt go bog cosúil le síóg?
- tuirlingt ar mo ghluaisrothar samhailteach le cosa ciúine?
- míniú a thabhairt ar an dóigh le léim mhaith a dhéanamh?
- éisteacht le rialacha agus treoracha simplí?
- triail a bhaint as rud ar dtús in áit cuidiú a iarraidh?

Tá mé go maith ag ...

Caithfidh mé cleachtadh a dhéanamh ar ...

## Téarmaí Tábhachtacha





# Fócas: Léim don Fhad

BUNSCILEANNA GLUISEACHTA A FHOIRTE

## POINTÍ TEAGAISIC

## LEIDEANNA

Lúbann na murnáin, glúine agus cromáin.

*'Socraigh tú féin sa tsuíomh 'réidh'.*

Na súile dírithe chun tosaigh.

*'Cloigeann in airde, súile dírithe chun tosaigh.'*

Luascann na sciatháin taobh thiar den chorp.

*'Bí réidh le léim.'*

Díríonn na cosa.

Éiríonn an dá chos den talamh le chéile.

*'Luasc agus léim.'  
'Sín i dtreo na spéire.'*

Luascann na sciatháin chun tosaigh agus in airde.

Tuirling ar an dá chos ag an am chéanna.

*'Tuirlingtí síóige.'  
'Sála go hard ón urlár.'*

Lúbann na murnáin, glúine agus cromáin leis an imbhuailt a mhaolú.

*'Chomh ciúin le luchóg.'*



# Fócas: Léim don Fhad

BUNSCILEANNA GLUISEACHTA A FHOIRTE

## DÉAN IDIRGHABHÁIL MÁ FHEICEANN TÚ

## LEIDEANNA

Nach bhfuil na sciatháin ag gluaiseacht taobh thiar den chorp mar ullmhúchán.

*'Lámha taobh thiar díot – 'réidh' le léim.'*

Éirí den talamh ar chos amháin.

*'Samhlaigh gur chuir tú téip dhraíochta ghreamaitheach thart ar do mhurnáin'. Tabhair mála pónairí do pháiste le coinneáil idir na murnáin. "Léim ón dá chos.'*

Nach bhfuil na cosa ag síneadh amach ar fad agus iad ag éirí den talamh.

Léim suas seachas léim amach.

*'Éirigh den talamh go láidir.'*

Nach bhfuil na murnáin, glúine agus cromáin ag lúbadh.

*'Luigh amach agus sín chun tosaigh. Roghnaigh spota ar an urlár agus léim ina threo.'*

Bainte dá gcothrom ar tuirlingt.

*'Lúb do ghlúine le tuirlingt go bog cosúil le sióg.'*

*'Tuirling ar do rothar. Coinnigh greim ar na hanlaí.'*



# Fócas: Léim don Fhad

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 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;
- 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 **CHUIMSITHEACHT** 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 Fhad

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

## Nótaí Pleanála

## Áiseanna



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





### Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht** Aonad Oibre: **Léim don Fhad**

#### COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Seichimh shimplí léime a dhéanamh;
- Léim agus tuirlingt go sábháilte (ó dhá chos go dtí dhá chos);
- Éisteacht leis an scéal 'The Teeny Weeny Tadpole' (Sheridan Cain & Jack Tickle) agus téarmaíocht chuí a thuiscint de réir a chéile.

#### POINTÍ TEAGAISC

Bain úsáid as leideanna ó bhéal agus as leideanna amhairc

- Focail ríme
- Focail ghnímh
- Athrá
- Saolré an fhroig

#### GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Spotaí seichimh a úsáid mar dhuilleoga báite – (d'fhéadfaí iad seo a chur ar mhataí aonair).

Siúil 'isteach' agus 'amach' as na spásanna uilig. Stad nuair a ordaítear duit agus preab i dtreo 'duilleoige báite' agus déan 'preab mhór ar an spota'.

Déan arís.

Preab ar an spota. Stad. Déan arís.

Siúil go dtí spásanna nua, stad agus preab ar an spota. Déan arís. (Bain úsáid as tambóirín nó as druma don phreabadh).

Cuir spotaí/mataí ar shiúl.

Is féidir le spotaí seichimh bheith mar 'dhuilleoga báite' acu.

Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.

Cosa ciúin.

Lúb na glúine le tuirlingt go bog.

Preab go hard san aer – cloigeann in airde le tuirlingt go sábháilte ar 'dhuilleog bháite'.

Éirigh den talamh ar dhá chos agus tuirling ar dhá chos.

#### FORBAIRT SCILEANNA

Taistil cóngarach don urlár, feadh an urláir – 'an dtig leat lúbarnaíl cosúil leis an torbán?'

'Cad iad na codanna eile den chorp a dtig leat lúbarnaíl orthu?'

Léim don Fhad – (ó dhá chos go dtí dhá chos). Aimsigh líne sa halla, cuir do chuid cos leis an líne agus luasc do chuid sciathán le cuidiú leat léim chun tosaigh.

Aimsigh líne nua agus bain triail as arís.

Bailigh fonsa beag an duine. Taispeáin na dóigheanna éagsúla go léir a dtig leat léim amach as, thart ar agus trasna d'fhonsa.

Tabhair aire agus tú ag léim 'thar' an fhonsa – is féidir na fonsaí a ghreamú den urlár le téip chumhdaigh.

Taispeáin dóibh dóigheanna éagsúla le gluaiseacht agus déan plé orthu.

Lúb na glúine le héirí den talamh, bain úsáid as na sciatháin le cuidiú leat airde a bhaint amach.

Cinntigh go bhfuil na daltaí ag éirí den talamh agus ag tuirlingt ar dhá chos.

Ná bí cosúil leis an torbán 'hupaití-húp, ag tuirlingt le trup'.

Tuirlingt bhog chiúin – 'Tuirling ar do rothar'. Lúb na glúine.

**Leidchárta 'LÉIM DON FHAD' a úsáid.**

Réimse smaointe. Cosa ciúin.

#### FORBAIRT BHREISE

'Léimeanna froig': tuirling ar an duilleog bháite (fonsa/spota) agus leag an dá chos agus an dá lámh ar an talamh taobh istigh den fhonsa/ar an spota.

Taispeáin an dóigh a dtig leat taisteal feadh conairí. Déan iarracht áiteanna a aimsiú ina dtig leat léim, lúbarnaíl, hapáil, preabadh.

Bain úsáid as spásairí ísle, cóin, slata léime thar spásairí, málaí pónairí, rópaí scipeála, srl.

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

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

Réimse modhanna taistil.

Is féidir an rang a roinnt i dtrí nó i gceithre ghrúpa éagsúla agus stáisiúin oibre atá mar an gcéanna acu.

#### FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

"Léimeann Tomaí Torbán suas mar SEO!

Léim in airde suas san aer.

Ag teacht anuas go socair ciúin.

Cúram ceart an t-am go léir."

Abair an ghníomh-rím os ard.

'Preab amach as an uisce.'

Druid do chuid súl agus cuach tú féin go beag don chríoch.

#### MEAS

#### ÁISEANNA

An leabhar, 'The Teeny Weeny Tadpole'.

Málaí pónairí, fonsaí, spotaí seichimh, cóin ísle, slata léime, rópaí scipeála, tambóirín nó druma.

**Leidchárta 'LÉIM DON FHAD'.**





## Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht** Aonad Oibre: **Léim don Fhad**

### COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- An dóigh le léimeanna coinín a dhéanamh go sábháilte a thaispeáint;
- Léim don Fhad a dhéanamh i slí rialaithe agus shábháilte;
- Léimeanna simplí dhá chos a dhéanamh;
- Smacht a léiriú agus iad ag léim isteach i spríoc-limistéar (lochán samhailteach).

### POINTÍ TEAGAISC

*Léigh tríd an leabhar 'The Teeny Weeny Tadpole'.  
"Inniu beidh muid ag cleachtadh ár gcuid léimeanna coinín."*

### GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Preab ar an spota.

Preab trí na spásanna. Stad nuair a ordaítear duit. Déan arís.

Preab siar, preab go cliathánach. Cum do phatrún preibe féin, m.sh. dhá phreab chun tosaigh, dhá phreab siar agus críochnaigh le preab mhór amháin go dtí taobh amháin.

*"Cé acu cuid de na cosa ar a dtuirlingíonn muid?"  
"Tosach na coise" mar fhreagra.*

*Tuirlingtí socra.*

*Lúb na glúine faoi choinne tuirlingtí boga.*

*Spreag iad le húsáid mhaith a bhaint as spás.*

### OB AIR AR AN URLÁR

Léimeanna coinín – cuir do mheáchan ar do lámha agus bog do chosa go dtí áit nua. Déan arís. Siúil isteach i spás, léim ar nós coinín, seas agus déan arís.

Léim don Fhad:

- Déan cleachtadh ar léim ó líne sa halla/sa chlós súgartha;
- Bailigh fonsa agus leag ar an talamh é. Seas i d'fhonsa agus léim amach as. Déan arís.
- Nuair a léimeann tú amach as d'fhonsa, preab go dtí fonsa duine eile agus seas taobh istigh de agus léim amach. Déan arís.

Lig do chúpla páiste an léim don fhad acu a thaispeáint agus pléigh na gluaiseachtaí le daoine eile.

*Sciatháin láidre díreacha, lámha ar leithead guailí óna chéile, méara agus ordóga cothrom, tuirlingtí boga, preab na cosa go dtí áit nua – déan arís go ciúin, 'lámha, cosa, lámha, cosa'.*

*Dhá chos go dtí dhá chos, cloigeann in airde, ag amharc chun tosaigh.*

*Luasc na sciatháin chun tosaigh.*

*Tuirlingt bhog – 'Tuirling ar do rothar'.*

*Lúbann na cromáin, glúine agus murnáin nuair a thuirlingíonn tú leis an imbhuiladh a mhaolú.*

*Spreag iad le réimse smaointe a thabhairt.*

**Leidchárta 'LÉIM DON FHAD' a úsáid.**

### FORBAIRT BHREISE

Taistil feadh conairí. Aimsigh áiteanna le preabadh, hapáil, léim, léim ar nós coinín, lúbarnaíl srl.

Bailigh dhá–trí chruinneachán agus leag amach iad le spás beag eatarthu. Bíodh d'fhonsa ar a chothrom ar bharr na gcruinneachán. Taispeáin na dóigheanna éagsúla go léir a dtig leat léim, hapáil, preabadh agus léim ar nós coinín, isteach, amach, thar agus thart ar d'fhonsa.

*"An dtig leat léim isteach i d'fhonsa agus léim amach mar choinín?" (cuir do chuid lámh taobh amuigh den fhonsa, do chuid cos taobh istigh den fhonsa, ansin preab na cosa amach).*

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

*Obair ghrúpa.*

*Bain úsáid as léaráidí sa leabhar scéalta le míniú a thabhairt ar cá háit a bhféadfadh an torbán dul agus a chuid léimeanna a chleachtadh – leagan amach simplí den trealamh.*

*Réimse smaointe/modhanna taistil.*

*Cosa boga le linn taistil agus tuirlingthe.*

*"Léim chomh hard agus is féidir leat agus bain úsáid as do sciatháin le léim níos airde arís – coinnigh do chloigeann in airde."*

*Ná tuirlingtí cosúil leis an torbán*

*"Preab-preab – thuirling sé le tuairt."*

### FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Preab ar an spota, uaireanta preab go hard, uaireanta preab go híseal.

Preab go híseal ar an talamh, cuach tú féin go beag.

*Spreag iad le spásáil mhaith a bheith acu.*

*Tuirlingtí boga.*

### MEAS

### ÁISEANNA

*An leabhar 'The Teeny Weeny Tadpole'.*

*Málaí pónairí, spásairí, slata léime, cóin ísle, fonsaí, rópaí scipeála agus cruinneacháin.*

**Leidchárta 'LÉIM DON FHAD'.**



## Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht** Aonad Oibre: **Léim don Fhad**

### COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Hapáil ar cheachtar den dá chos – ar an spota agus le linn taistil;
- Léim agus tuirlingt go sábháilte (ó dhá chos go dtí dhá chos);
- Gluaiseachtaí hapála agus léime a dhéanamh;
- Hapáil agus treo a athrú.

### GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Hapáil ar an spota – cúig hap le gach cos. Lúb an chos ‘taca’.  
Hapáil trí na spásanna. Stad nuair a ordaítear duit. Déan arís.  
Coinnigh an cloigeann socair agus amharc chun tosaigh.  
Hapáil siar, hapáil go cliathánach.  
Athraigh treo. Athraigh na cosa i rith ama.  
Cruthaigh do phatrún hapála féin.

### OBAIR AR AN URLÁR

Léim don Fhad – (ó dhá chos go dtí dhá chos). Aimsigh líne sa halla, cuir do chosa leis an líne, bí sa tsuíomh ‘réidh’ agus luasc do sciatháin le cuidiú leat léim chun tosaigh. Aimsigh líne nua agus bain triail as arís.

Bailigh fonsa. Seas i d’fhonsa agus léim amach as. Déan arís. An dtig leat léim rud beag níos faide gach babhta?

### FORBAIRT BHREISE

‘Torbáin.’ Bailigh rópa nó spota seichimh an duine. Leag síos an rópa agus é ag teacht amach ón fhonsa/ón spota. Taispeáin na dóigheanna éagsúla go léir a dtig leat taisteal feadh an rópa i modh léime agus an dóigh a dtig leat léim isteach, amach, thart ar agus trasna d’fhonsa/spota. Déan arís agus bain triail as dóigheanna éagsúla le taisteal agus le léim.

Taispeáin an dóigh a dtig leat taisteal feadh conairí. Déan iarracht áiteanna a aimsiú ina dtig leat léim, siúl, hapáil, preabadh agus léim ar nós coinín. Cuimhnigh léim ‘go hard san aer’ – coinnigh an cloigeann in airde agus tuirlingt go ciúin.

Bain úsáid as do chuid trealamh le patrún beag ‘léime’ nó ‘seicheamh’ a chruthú agus a chleachtadh.

Lig do na páistí a gcuid seicheamh a thaispeáint do dhaoine eile agus pléigh réimse na ngluaiseachtaí.

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte.

### FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Bog do chorp.

Bog do chorp.

Lúb do ghlúine (x2).

Na sciatháin le do dhroim (x2).

Bí réidh is léim (x2).

### MEAS

### POINTÍ TEAGAISC

An scéal, ‘The Teeny Weeny Tadpole’.  
Léigh tríd an scéal agus labhair faoin ‘dreoilín teaspaign’ lena ‘chosa sprionga’.

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

Lúb na glúine le tuirlingt go bog.

Lúb an chos taca ag an mhumán agus ag an ghlúin leis an tuirlingt a mhaolú. An ‘chos luasctha’ in úsáid; gluaiseann an ghlúin chun tosaigh i rithim leis an chos taca le cuidiú leis an ghluaiseacht.

Tuirlingtí ciúine.

Murnáin, glúine agus cromáin lúbtha, réidh le léim.  
Bain úsáid as na sciatháin le luascadh chun tosaigh agus in airde. Tuirlingt ar an dá chos ag an am chéanna agus lúb na glúine, murnáin agus cromáin do thuirlingt bhog.

**Leidchárta ‘LÉIM DON FHAD’ a úsáid.**

Réimse smaointe.

Réimse modhanna taistil.

Cosa ciúin.

Pléigh agus taispeáin leaganacha amach simplí trí úsáid a bhaint as léaráidí sa scéal.

Athraigh an treo agus an leibhéal atá ar siúl agat.

Leag ceithre nó chúig fhonsa bheaga/chón amach i sraith srl. áit éigin ag stáisiún oibre na bpáistí, leis an léim don fhad a spreagadh.



Can amach é de réir an phoirt, ‘Frère Jacques’.

### ÁISEANNA

Fonsaí, rópaí, málaí pónairí, cóin bheaga, spotaí seichimh agus fonsaí ardaithe srl.

**Leidchárta ‘LÉIM DON FHAD’.**



### Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht** Aonad Oibre: **Léim don Fhad**

#### COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Sraitheanna simplí dé léimeanna a dhéanamh;
- Smacht a léiriú maidir le trealamh beag a láimhsiú;
- Léim don fhad a dhéanamh go sábháilte ar dhá chos;
- Taisteal i 'spás beag' agus i 'spás mór';
- 'Léim' a chomhcheangal le taisteal i 'spás beag' agus i 'spás mór'.

#### GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Iarr ar na páistí:

Na síntí difriúla atá acu a thaispeáint. An dtig leo a gcosa, glúine, tóineanna agus dromanna a shíneadh?

Siúil (máirseáil) ar an spota, ansin 'thart' i spás beag agus ansin i spás ginearálta.

Déan preabadh arís – léim in airde ar an spota ag éirí den talamh ar dhá chos agus ag tuirlingt ar dhá chos.

Rith – taispeáin dom céimeanna beaga bídeacha reatha – céimeanna gairide.

Rith – taispeáin dom céimeanna ollmhóra reatha – truslóga fada.

#### FORBAIRT SCILEANNA

**Dóigheanna éagsúla leis an tsruthán a thrasnú**

- Léimeanna beaga agus léimeanna móra

**Sraitheanna de léimeanna thar an tsruthán, m.sh.:**

- Ó chos amháin go dtí an chos chéanna (hapáil);
- Ó chos amháin go dtí an chos eile (léim);
- Ó chos amháin go dtí an dá chos;
- Ó dhá chos go dtí dhá chos (preab);
- Ó dhá chos go dtí cos amháin (cleas na bacóide).

"Chuaigh an t-iasc mór gránna sa tóir ar Thorbán, suas agus anuas. Isteach is amach trí na fiailí ... go dtí gur léim Torbán go hard san aer ...

Léim sé an bealach ar fad abhaile."

Taispeáin sraitheanna éagsúla de léimeanna.

Déan cleachtadh ar an tseicheamh léime don hap – coiscéim – léim.

Spreag na páistí le cur síos a dhéanamh ar an chineál léime atá in úsáid ag duine eile, m.sh. ó chos amháin go dtí an chos chéanna, ó chos amháin go dtí an chos eile.

#### FORBAIRT BHREISE SCILEANNA

(Obair i ngrúpaí le beirt-ceathrar iontu)

An áit leagtha amach ag na páistí le bacainní ísle le léim tharstu:

- Línte téipeáilte nó línte cailce marcáilte ar an urlár
- Spotaí seichimh cothroma
- Cánáí plaisteacha/slata léime
- Marcóirí/spásairí
- Rópaí scipeála

#### FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

"Léim go lúfar.

Léim in am.

Is léim thar an choinnleoir mhór cham".

#### MEAS

#### POINTÍ TEAGAISC

Léigh an scéal, 'The Teeny Weeny Tadpole' agus labhair faoi na hathruithe ar an torbán agus faoin méid spáis atá de dhíth anois don 'Iasc Mór Gránna.'

Cuir béim ar ghluaiseacht i 'spás beag' agus ansin i 'spás mór.'

Spreag iad le feacht mhaith a bheith acu ar spásúlacht.

Céimeanna beaga, gasta.

Cosa ciúin.

Bain úsáid as na sciatháin le truslóga fada a dhéanamh.

Bain úsáid as línte comhthreomhara, fad gairid óna chéile, m.sh. bain úsáid as dhá rópa scipeála/línte cailce.

Obair i mbeirteanna ag déanamh aithris ar a chéile.

Coinnigh an cloigeann in airde, súile dírithe chun tosaigh. Na sciatháin ag cuidiú leis an chorp a luascadh chun tosaigh agus in airde.

Éirigh den talamh agus tuirlingt go sábháilte ar ulla na gcos.

**Leidchárta 'LÉIM DON FHAD' a úsáid.**

Bain úsáid as sliocht/cuir sliocht in oiriúint ón scéal, 'The Teeny Weeny Tadpole.'

Léim go leanúnach.

Comhcheangail na gníomhaíochtaí bunúsacha léime le sraitheanna simplí a chruthú.

Leag mataí aonair nó mataí atá níos mó síos taobh leis na bacainní arda agus sonraigh treo an taistil.

Tuirlingtí ciúine sábháilte



Tá ar na páistí é a rá os ard agus déanann siad an ghníomh-rím cúpla babhta.

#### ÁISEANNA

Línte cailce nó línte téipeáilte, marcóirí agus cóin, cánáí, slata léime, spotaí seichimh, mataí.

**Leidchárta 'LÉIM DON FHAD'**



# Fócas: Léim don Fhad

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

## Gníomhaíochtaí Breise

### FAOI THREOIR AN MHÚINTEORA Eispéiris Foghlama

#### Bac-chúrsa

Mar chuid de cheacht corpoideachais, m.sh. léim ó bhíne anuas ar mhata, léim thar shlat ardaithe, léim ó fhonsa go fonsa, agus léim ó spota seichimh go spota seichimh.

#### Cuarda

Na gníomhaíochtaí céanna mar atá ag bac-chúrsa ach déantar iad a chleachtadh ceann ar cheann.

#### Ionad Foghlama

Bailiúchán ábhar a chumasaíonn daltaí le bheith páirteach i gcluichí ag a leibhéal féin, ag a ráta féin, agus ar a ndóigh féin le torthaí foghlama a bhaint amach, m.sh. 'léim go spota seichimh.' 'Amharc faoi lena fháil amach cad é an chéad áit eile le dul.' Déan cleachtadh ar scileanna de réir mar a léimeann tú ó spota go spota.

#### Cleachtaí Scileanna

Léim le buille an cheoil/druma nó tambóirín. Léim isteach agus amach as fonsa nó ar shiúl agus i dtreo spota seichimh. Lúb do glúine nuair a thuirlingíonn tú le go mbeidh tuirlingt bhog agus chiúin agat.

#### Fadhbréiteach

Cá mhéad léim a ghlacann sé le taisteal idir dhá pointe ar leith?  
Cé chomh fada a thig leat léim?  
An dtig leat rud éigin a fháil leis an fhad slí a thomhas?  
An dtig leat léim le buille an cheoil?

### FAOI THREOIR AN PHÁISTE Eispéiris Foghlama

#### Súgradh sa Chlós Súgartha

Baineann na páistí úsáid as marcálacha ar an chlós súgartha le bheith ag léim isteach, amach, thart ar agus feadh spotaí agus línte gníomhaíochtaí, agus le cleas na bacóide a dhéanamh.

Súgradh cruthaitheach, taiscéalaíoch agus drámatúil, m.sh. ag léim thar línte, 'aibhneacha', poill, tonnta – tomhas agus meastacháin a dhéanamh ar fhaid na léimeanna.

#### Cluichí Cumtha

Mar shampla, 'Léim dhuille na duilleoige báite' – léim ó bhruach go bruach trasna dhuillí na duilleoige báite (marcóirí, spotaí seichimh a úsáid mar dhuillí na duilleoige báite).

#### Gluaiseacht le Ceol

Ceol faoi choinne léim a chleachtadh, m.sh. 'Jump' leis The Pointer Sisters.

#### Súgradh Drámaíochta

Bosca Frapaí – déan maisc de fhrog, cangarú, tíogar agus liopard. 'Lean an chreach agus tabhair léim fúithí' le buille an tambóirín.

Bosca Focal – 'tabhair léim faoi, preab, bíog, léim' srl. agus pictiúir. Meaitseáil focail agus pictiúir. Abair na focail os ard.

#### Cluichí Simplí

Rás mála – páistí sna málaí, léimeann siad go dtí an marc agus ar ais. Léim dhuille na duilleoige báite/clocha cora. Léim rópa.



# Fócas: Léim don Fhad

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

## Pleanálaí Samplach de Ghníomhaíochtaí Súgartha Taobh Amuigh

Tá seans ann gur mian leat na stáisiúin súgartha go léir atá thíos nó cuid acu a leagan amach, é seo ag brath ar an spás agus ar an am atá ar fáil.

### Stáisiúin Súgartha

1. Léim thart ar an timpeallán



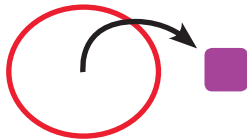
2. "Cliobóg Mála Pónairí"  
"Froigín, Froigín" (roinnt spotaí léime).



3. Léim trasna na hAbhann ---> (dhá rópa nó cailc)



4. Léim Amach as an Fhonsa (leag mála pónairí síos ar tuirlingt)

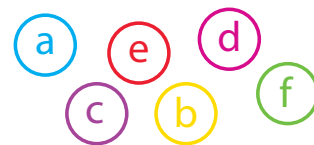


5. An tUasal Mac Tíre – Léim Seachas Siúl (rang)



6. Léim na Bacóide sa Pháirc

7. Focail/Litreacha/sna Fonsaí. Léim le focal/le habairt a litriú



8. Léim thar Chóin



9. Tóraíocht taisce – Cá mhéad léim atá le déanamh leis an taisce a bhaint amach?

10. Tambóirín – seinneann páiste/páistí tambóirín do pháistí eile le go dtig leo léim leis an rithim (2 léim/3 léim/4 léim srl.)





# Fócas: Léim don Fhad

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

## Rímeanna agus Gníomh-Amhráin

### Froigín, Froigín

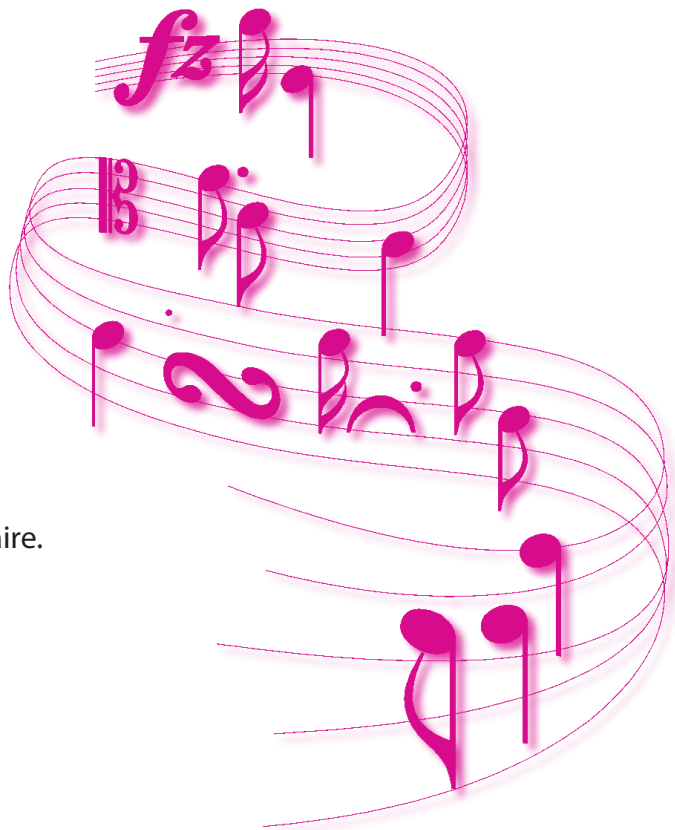
A fthroigín ghlais, a fthroigín ghroí,  
Ní stadann tú den léim a choích!  
Plab!



### Bog do Chorp

(Port Frère Jacques)

Bog do chorp.  
Bog do chorp.  
Lúb do ghlúine (x2).  
Na sciatháin le do dhroim (x2).  
Bí réidh is léim (x2).



### Hé Didil Didil

Hé didil didil an cat is an fhidil,  
Chuaigh an bhó thar an ghealach de léim!  
Ina shuí ar an staighre rinne an coileán beag gáire.  
Is d'ímigh an pláta leis an spúnóg i gcéin!

### Cúig Rón Thuas ar an Chloch

### Istigh sa Zú



# Fócas: Léim don Fhad

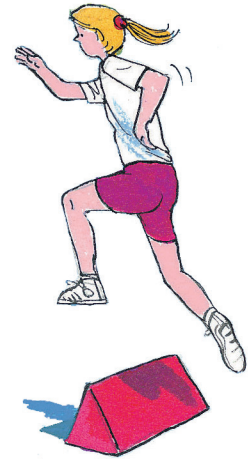
BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

## Naisc Foghlama leis an Bhaile

Sa chorpoideachas bhí mé ag cleachtadh na léime. Thig liom a thaispeáint duit.

### Caithfidh tú a chinntiú:

- Go bhfuil mo mhurnáin, glúine agus cromáin lúbtha mar réamhullmhúchán;
- Go n-amharcaim chun tosaigh;
- Go luascaim mo sciatháin taobh thiar de mo chorp;
- Go n-éirím leis an dá chos ag imeacht den talamh ag an am chéanna;
- Go luascaim mo sciatháin chun tosaigh agus in airde;
- Go dtuirlingím ar an dá chos ag an am chéanna;
- Go lúbaim mo mhurnáin, glúine agus cromáin agus mé ag tuirlingt.





# 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

- Pictiúir uathúla a insíonn scéalta a dhearadh agus a chruthú, mar shampla líníochtaí a thaispeánann 'mise ag léim ar an trampailín.'
- Cur síos a dhéanamh ar ghluaiseachtaí trí mheáin ealaíne a úsáid, mar shampla, líníochtaí/monaiphriontaí a thaispeánann dóigheanna éagsúla le léim.
- Taithí saoil, cuimhne agus samhlaíocht a úsáid le tascanna a bhreathnú agus freagairt dóibh.
- Réimse leathan meán, ábhar agus próiseas a úsáid ar bhonn trialach le scil na léime a léiriú, m.sh. pinn luaidhe, cailceanna agus péinteanna, taos agus marla – m.sh. marla a úsáid leis an tsuíomh tosaithe a thaispeáint.
- Labhairt faoina gcuid oibre féin agus faoi obair dhaoine eile.

### Ceol

- Fócas: Fada agus Gaird. Fuaimeanna fada agus gairde a aithint agus fuaimeanna fada agus gairde a dhéanamh trí úsáid a bhaint as glórtha agus as uirlisí.
- Éisteacht le hamhráin agus le cluichí amhránaíochta, bheith páirteach iontu agus iad a thabhairt chun cuimhne trí ghníomhaíochtaí cuí a úsáid, m.sh. 'Jump' leis The Pointer Sisters, 'Frog sa Lár', 'Bog do Chorp'.

### Drámaíocht

- Páirt a ghlacadh i réimse cluichí drámaíochta agus sult a bhaint astu.
- Plé agus aisteoireacht a dhéanamh ar rudaí a d'fhéadfadh tarlú, m.sh. scéalta a bhaineann le léim.

## Matamaitic agus Uimhearthacht

- Treoracha bunúsacha treo a thuiscint agus a leanúint, m.sh. léim chun tosaigh, siar, trasna, taobh le agus idir.
- Cuntas ar aghaidh/siar ó bhéal in aonta go dtí/ó 10 nó 20 le linn duit bheith ag léim chun tosaigh/siar feadh uimhirlíne marcáilte ar an urlár nó ar an chlós súgartha.
- Figiúirí go dtí 10/20 a aithint. Cuireann an múinteoir cárta A4 in airde a bhfuil uimhir air. Caithfidh na páistí léim go dtí an uimhir sin ar an uimhirlíne.
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh trí theanga chuí mhatamaitice a úsáid a bhaineann le fad agus le fad slí, m.sh. fada, nós faide, is faide.
- Comparáid a dhéanamh idir dhá fhad agus a rá cé acu ceann is faide/ is gairde, m.sh. an fad léime atá de dhíth le léim thar bhearnaí idir dhá rópa scipeála atá leagtha amach ar an talamh.
- Patrúin a chruthú trí léimeanna difriúla a úsáid.

## Forbairt Fhisiceach

- Gluaiseachtaí simplí léime agus seichimh a fhiosrú, a bheachtú agus a fheabhsú.
- Léim thar mharcálacha ar an chlós súgartha nó thar línte sa halla corpoideachais. Léim feadh spotaí seichimh nó rópa, amach as fonsa, thar dhréimire aclaíochta.
- Léim go sábháilte, le smacht agus le comhordú.
- Muinín agus sult a fhorbairt trí bheith páirteach i ngníomhaíochtaí gluaiseachta
- Tábhacht na gníomhaíochta fisicí don dea-shláinte a thuiscint.

## Teanga agus Litearthacht

- Éisteacht le réimse scéalta, rímeanna agus téacsanna meán, iad a léamh agus freagairt dóibh, m.sh. 'Pógai Frog agus na Cuileoga', 'Splais', 'Cúig Rón Thuas ar an Chloch', 'Hé Didil Didil'.
- Éisteacht le plé ó bhéal, freagairt dó agus é a thabhairt chun cuimhne.
- Teanga shuímh a thuiscint, freagairt di agus í a úsáid le labhairt faoina ngluaiseachtaí féin agus faoi ghluaiseachtaí daoine eile, m.sh. faoi, thar, ar, as, feadh, thart, in aice le.
- Réimse de chineálacha scríbhneoireachta a úsáid le scil na léime a threisiú, m.sh. gnásanna, treoracha, liostaí, seichimh, lipéid, athsintí.
- Imeachtaí nó eispéiris a thabhairt chun cuimhne trí mhodhanna ó bhéal agus trí mhodhanna scríofa, m.sh. ag léim sa halla, taobh amuigh, sa bhaile.

## Forbairt Phearsanta

- Cosúlachtaí agus éagsúlachtaí: tuiscint a bheith agat go bhfuil buanna éagsúla ag gach duine, tá cuid acu maith ag léim, agus tá daoine eile ann a mbíonn cuidiú de dhíth orthu.
- Caidreamh leis an teaghlach agus le cairde a fhiosrú – an dóigh le caitheamh go cothrom le daoine eile a thuiscint agus a bheith ábalta trealamh a roinnt agus roghanna agus cinntí cuí a dhéanamh.
- An tábhacht a bhaineann le bheith folláin a fhiosrú agus a phlé agus liosta ranga a chruthú ar an dóigh le bheith folláin.
- Féinmhuinín a fhorbairt trí spriocanna simplí a leagan síos agus a bhaint amach agus trí scil na léime a chleachtadh agus a fheabhsú.

## An Domhan Thart Orainn

- Cosúlachtaí agus éagsúlachtaí idir nithe beo a aithint. Ainmhithe, feithidí agus mamaigh a léimeann a shórtáil agus a rangú, m.sh. froganna, dreancaidí, cangarúnna, coiníní, giorriacha, criogair, lócaistí srl.
- Seanchluichí clós súgartha a imirt agus iad a thabhairt chun cuimhne, m.sh. Cluiche na gCnaipí (*Tiddlywinks*), Cleas na Bacóide.
- Amharc ar chineálacha éagsúla cat agus an iompraíocht agus na gnáthóga atá acu.
- Teanga shuímh agus teanga threo a bhaineann le gluaiseacht a thuiscint agus a úsáid, m.sh. os comhair/taobh thiar de.

## Foghlaim sa Bhaile

- Gníomhaíochtaí Foghlama a dhéanamh sa bhaile.
- Dhá 'spota ghreamaitheacha' nó máláí pónairí/marcóirí a thabhairt abhaile le léim eatarthu. An fad eatarthu a athrú.