



Rewarding Learning

Bunscileanna Gluaiseachta a Fhorbairt



Fócas: Rith Ráibe

AN BHONNCHÉIM • FORBAIRT FHSICEACH



LÉARGAS GINEARÁLTA AR AN 'RITH RÁIBE'

Is féidir amharc ar an rith mar shíneadh ar an tsiúl, ach amháin go bhfuil céim eitlete ann nuair nach mbíonn an dá chos ar an talamh ar feadh meandair.

Is gné tábhachtach í an rith ráibe den chorpoideachais, den spórt (lúthchleasaíocht, cispheil, peil, líonpheil, rugbaí) agus de ghníomhaíochtaí laethúla ar nós bheith ag rith i ndiaidh duilleog atá ag titim ó chrann, ag rith i ndiaidh féileacáin, ag dul amach ag rith leis an mhadadh, ag imirt leaisteanna nó ag rith i ndiaidh fonsa, liathróide nó caidhte atá ag rolladh, nó ag rith go ginearálta ar mhaithe leis an phléisiúr.

Tá sé tábhachtach go dteagasctar na teicnící cearta reathaíochta do pháistí agus go gcuirtear deiseanna fiúntacha ar fáil dóibh leis an reathaíocht a chleachtadh i réimse comhthéacsanna, taobh istigh agus taobh amuigh.

Ba chóir iad a spreagadh leis na scileanna a chleachtadh sa bhaile agus le bheith ina mbaill de chlubanna gníomhaíochta a chuireann deiseanna ar fáil le scileanna ar nós na reathaíochta a fhorbairt.



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;
- Corpheasacht a fhorbairt trí ghluaiseachtaí coirp a athrú, m.sh. luas, treo a athrú;
- 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 gluaiseacht;
- Teanga chuí a úsáid le labhairt faoina gcuid smaointe, mothúchán agus gluaiseachtaí;
- Bheith feasach ar an dóigh a dtéann aclaíocht i bhfeidhm ar an chorp.



An dtig liom?

(Do mheas a thabhairt)

- mo chosa a bhogadh go han-ghasta?
- mo shúile a dhíriú chun tosaigh i dtreo pointe ar leith?
- mo sciatháin a phumpáil siar agus chun tosaigh?
- rith ar dhóigheanna éagsúla agus ar luasanna éagsúla?
- úsáid a bhaint as mo chosa le stad agus le tosú?
- triail a bhaint as rud éigin ar dtús in áit cuidiú a iarraidh?
- éisteacht le rialacha agus teoracha simplí?
- súgradh le daoine eile?
- iarracht a dhéanamh cuidiú le daoine eile?

Is maith liom gníomhaíocht a thaitníonn liom a roghnú;

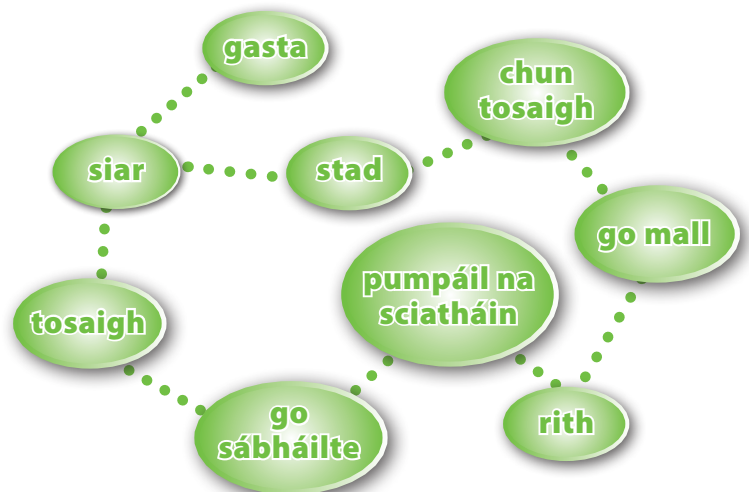
Tá a fhios agam cad chuige a bhfuil an reathaíocht go maith dom;

Tá a fhios agam cad chuige a bhfuil sé tábhachtach bheith ábalta rith;

Tá mé go maith ag ...

Caithfidh mé cleachtadh a dhéanamh ar ...

Téarmaí Tábhachtacha





Fócas: Rith Ráibe

BUNSCILEANNA GLUISEACHTA A FHOIRTE

POINTÍ TEAGAISIC

Cloigeann agus corp socair.

Na sciatháin a bhogadh chun tosaigh agus siar go bríomhar.

Na súile dírithe chun tosaigh.

Na huillinneacha lúbtha ag 90° (céim).

Na cosa ag tuirlingt ar chosán caol.

Na glúine a thógáil go hard.

Cos cóngarach don tóin.

Moillíú i ndiaidh bheith ag rith go gasta.

LEIDEANNA

*"Cloigeann in airde".
"Cloigeann socair – ná bog é".
"Amharc go díreach chun tosaigh".
Déan cleachtadh ar bheith ag siúl agus ansin ag rith ar an spota.*

*Pumpáil na géaga mar a bheadh traein ann.
TIOMÁIN.*

*"Coinnigh ort ag amharc ar an chrann/ ar an chuaille/ormsa".
Amharc chun tosaigh agus díriú ar rud ar leith.*

*Lúb na huillinneacha.
Na sciatháin scaoilte.
Chun tosaigh agus siar.*

*Rith idir dhá líne chaola ar an talamh.
Rith feadh líne.*

*Ardaigh na glúine – tóg céimeanna móra.
Rith ar an spota agus buail na glúine leis na lámha.
Na lámha agus na sciatháin cothrom leis an choim agus comhthreomhar leis an talamh.
Na lámha agus na sciatháin go díreach chun tosaigh cothrom leis an choim.
Bain úsáid as amhráin mháirseála m.sh. "Fáinne Geal an Lae". Na páistí ag ligean orthu go bhfuil siad ag rith suas an staighre.*

Cúl na láimhe ar an tóin, na méara ag díriú síos – "Capaill ag ciceáil" – na sála ag teacht aníos ar chúl agus ag bualadh in éadan na mbos/na méar.

Claon siar giota beag.



Fócas: Rith Ráibe

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHOIRTE

DÉAN IDIRGHABHÁIL MÁ FHEICEANN TÚ

An cloigeann ag bogadh ó thaobh go taobh nó suas síos.

An corp ag casadh barraíocht.

Na sciatháin ag luascadh go corrach nó trasna an choirp in áit chun tosaigh agus siar.

Na glúine á dtógáil go híseal, agus céim bheag dá bharr sin.

Iad ag rith leis na cosa rófhada óna chéile agus go spadchosach.

Iad ag rith leis an chorp go hingearach.

LEIDEANNA

*Cloigeann socair.
Amharc go díreach chun tosaigh.
Ná bog an ceann.*

*An t-ucht dírithe chun tosaigh.
Cuir leathanach nuachtáin ar d'ucht, agus ansin rith.
"Cad chuige a bhfanann sé ansin nuair a scaoileann tú do ghreim air?"*

*Na huillinneacha lúbtha, cosúil le coirnéal ar chearnóg – ardaigh na huillinneacha lúbtha suas taobh thiar díot agus pumpáil chun tosaigh agus siar iad.
"Na lámha druidte go scaoilte – na bíodh doirn dhruidte agat".*

Leag amach marcóirí amhail cóin, cánaí atá ina luí ar spásairí/ ar chruinneachán, nó spotaí seichimh, an fad ceart óna chéile.

*Rith feadh cosán caol nó feadh líne dhíreach.
Rith ar úlla na gcos.
Cosa ciúin.*

Claon chun tosaigh.



Fócas: Rith Ráibe

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 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.





Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht**

Aonad Oibre: **Rith Ráibe**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Fad slí gearr a rith i líne dhíreach;
- Luas a athrú don tsiúl agus don reathaíocht;
- Freagairt go cuí do na horduithe, "Ar bhur marcanna, réidh, imígí!"

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Úsáid a bhaint as "ar bhur marcanna, réidh, imígí!"

Gníomhaíochtaí reatha agus stad.

Cluiche 'Dealbha' a imirt – rith, stad, déan cruth!

POINTÍ TEAGAISC

An spás a úsáid go sábháilte.

Scileanna éisteachta.

Feasacht ar spásúlacht.

Éisteacht le treoracha an mhúinteora.

CLEACTADH SCILEANNA

Glúine a ardú agus iad ag rith ar an spota.

Glúine a ardú agus iad ag máirseáil thart an halla – na lámha ar comh-airde leis an choim ionas go mbeidh a lámha ag baint dá nglúine agus iad ag máirseáil.

Líne thosaithe agus "ar bhur marcanna, réidh, imígí!" a úsáid.

Mínigh dóibh go bhfuil sé tábhachtach an cloigeann agus an corp a choinneáil socair – súile a dhíriú chun tosaigh – cleachtadh a dhéanamh ar bheith ag rith agus iad ag amharc chun tosaigh, m.sh. ar chuirín, pictiúr, crann, srl.

Ardaigh na glúine!

Do chloigeann in airde ionas go dtig leat an bealach romhat a fheiceáil.

Rith feadh líne.

Bí ag amharc ar ...

Leidchárta 'RITH RÁIBE' a úsáid.



FORBAIRT (cluiche simplí/mionchluiche)

Rás le duine eile thar chúrsa gairid, m.sh. 10 m nó is é an buaiteoir an chéad duine le suí i bhfonsa.

Cuir na páistí i ngrúpaí de sheisear. Tabhair uimhir idir a haon agus a sé do gach duine.

Téann siad isteach i línte faoi choinne rás sealaíochta, ritheann uimhir a haon go dtí an cón agus ar ais – ansin ritheann uimhir a dó srl.

Baineann siad úsáid as tadhall láimhe m.sh. caithfidh lámh dheas tadhall a dhéanamh le lámh dheas an duine eile sula dtig leis an chéad duine eile rith.

Bain úsáid as an ordú, Ar bhur marcanna, Réidh, Imígí!

Éisteacht le treoracha.

Cleachtadh maith a léiriú.

Cosa ciúin.

Na glúine a ardú agus iad ag rith.

An cloigeann in airde – ag amharc ar mharcóir nó ar d'fhoireann.

Beidh deireadh leis nuair a bheidh gach ball den fhoireann ina suí.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Taispeáin dom cruth leathan, cruth ard, cruth cuachta. Déan arís.

Taispeáin dom cruth ard tanáí.

Taispeáin dom cruth cothrom ar an talamh.

Téann na páistí isteach i líne nuair a bhuaitear buille beag ar a ngualainn.

Mol dóibh síneadh a dhéanamh ag deireadh an cheachta.

Coinnigh an síneadh ar feadh cúig – deich soicind.

MEAS

ÁISEANNA

Fonsaí, ceann idir beirt.

Ceithre chón, ceann de gach dath faoi choinne gníomhaíocht foirne.

Leidchárta 'RITH RÁIBE'



Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht**

Aonad Oibre: **Rith Ráibe**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- Rith, píosa trealaimh a thógáil agus a chur síos go sábháilte;
- A thuiscint cad é atá i gceist leis an chríochlíne i rás;
- Bheith rannpháirteach mar is cuí i rás;
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Cluiche an Fhir Bhréige. Is préachán é duine de na páistí. Má ghabhtar na páistí eile caithfidh siad seasamh gan bogadh agus cruth leathan a dhéanamh. Caithfidh duine eile lámhacán a dhéanamh faoi chosa an duine lena shaoradh.

*Cloigeann in airde ionas go dtig leat amharc amach romhat.
Feasacht ar spásúlacht.
Éisteacht le treoracha agus iad a leanúint.*

CLEACHTADH SCILEANNA

Dul siar ar na scileanna 'reathaíochta' a teagascadh an uair dheireanach – cloigeann in airde, súile dírithe chun tosaigh, glúine a thógáil agus iad ag rith.

Labhairt faoi na sciatháin – breathnú ar reathaí, cad é a dhéanann na sciatháin? Taispeáin dóibh an dóigh lena sciatháin a phumpáil – iarr orthu seasamh ar an spota agus na sciatháin a phumpáil – ceol 'Seo an dóigh a mbíonn muid ag rith ar scoil' (Port – *Here we go round the Mulberry Bush*). Rith ráibe i bpéirí – tosaíonn siad ag an líne thosaithe. Ritheann siad nuair thugtar an t-ordú, 'Ar bhur marcanna, réidh, imígi!' Ritheann siad go dtí an marcóir – spreag iad le hamharc ar an duine a bhfuil siad ag obair leis ionas go bhfeicfidh siad cé atá in ann rith go maith! Pléigi cad é atá i gceist le reathaí maith.

*Cuir i gcuimhne do na páistí na glúine a choinneáil in airde – tógáigi na glúine!
An cloigeann in airde le go dtig leat a fheiceáil cá háit a bhfuil tú ag dul.
Rith feadh líne.
Ná stad de bheith ag amharc ar an ...
Déanaigi na sciatháin a phumpáil.
Leidchárta 'RITH RÁIBE' a úsáid.
Lig do chuid de na páistí a gcuid teicnící reathaíochta a thaispeáint.*

FORBAIRT (cluiche simplí/mionchluiche)

Cuir na páistí i ngrúpaí de sheisear nó de sheachtar. Ritheann siad a fhad le fonsa (cúig mhéadar ar shiúl), ardaíonn siad thar a gcorp é, cuireann siad síos go sábháilte é agus ritheann siad chuig an chéad chón eile (an chríochlíne). Rásaí iomaíocha – foirne in éadan a chéile. Bain úsáid as an ordú, 'Ar bhur marcanna, réidh, imígi!' Mínigh cad é atá i gceist le críochlíne. Iarr orthu an rás a dhéanamh arís agus iad ag scipeáil nó ag hapáil go dtí an fonsa agus ansin go dtí an cón. Na foirne céanna – cuir cártaí uimhir a haon go dtí a sé i bhfonsa. Ritheann páiste amháin le cárta amháin a thógáil agus filleann siad ar an chón, déanann an chuid eile den ghrúpa amhlaidh. Beidh an bua ag an chéad fhóireann leis na cártaí uilig a bhailiú agus a chur in ord, a haon go dtí a sé.

*Éisteacht le treoracha.
Teicníc an Reatha Ráibe a thaispeáint.
Cosa ciúin.
Na glúine a ardú agus iad ag rith.
An cloigeann in airde – ag amharc ar mharcóir nó ar d'fhoireann.
Spreag na daltaí le coinneáil orthu ag rith go dtí go mbeidh siad thar an líne!
Beidh deireadh leis nuair a bheidh gach ball den fhoireann ina suí.*

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Ag siúl isteach sna spásanna uilig agus amach astu, cruth leathan; cruth ard; cruth cuachta a dhéanamh ar ordú an mhúinteora. Taispeáin dom gach ceann de na cruthanna thuas. Sínigi agus druidigí na súile.

Mol dóibh síneadh a dhéanamh ag deireadh an cheachta.

MEAS

ÁISEANNA

*Marcóirí cruinneacháin, ceann idir beirt.
Ceithre fhonsa – ceithre chón do chluiche foirne.
Ceithre thacar cártaí leis na huimhreacha a haon go dtí a sé orthu.
Leidchárta 'RITH RÁIBE'*



Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht** Aonad Oibre: **Rith Ráibe**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- BSG na reathaíochta a chur i bhfeidhm i rásaí;
- Rith go sábháilte thart ar chonstaicí agus spásanna;
- Smacht a léiriú agus iad ag láimhsiú trealamh;
- Éisteacht le treoracha simplí ón mhúinteoir.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Cluiche na bPónairí – ritheann na páistí isteach i spásanna agus amach astu – leanann siad orduithe na bPónairí, m.sh. 'Pónairí Preabacha', léimigí isteach sna spásanna uilig agus amach astu; 'Pónairí Glóthaí' – croithigí bhur gcorp go léir mar a bheadh glóthach ann.

Pónairí éagsúla a úsáid – pónairí reatha, pónairí preabacha, pónairí Francacha, pónairí reoite, pónairí dóite, cuaille pónairí, pónairí glóthaí srl. Éisteacht le treoracha agus iad a leanúint.

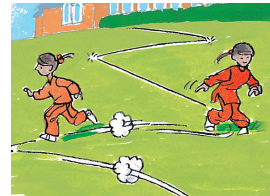
CLEACTADH SCILEANNA

Dul siar ar na scileanna a teagascadh an uair dheireanach – cloigeann in airde, súile dírithe chun tosaigh, glúine a thógáil agus iad ag rith.

Spás a fháil. Rith ar an spota. Samhlaigh go bhfuil an talamh iontach te – na cosa a ardú go gasta.

Dírigh a n-aird ar shamplaí maithe. Déan arís le teicníc mhaith. Déan arís agus iad ag cuntas go dtí 10, ansin 9, 8, agus mar sin de.

Cleachtadh ar chéimeanna móra a thógáil agus iad ag rith, ag baint úsáid as na spásanna uilig – mínigh go mbeidh siad níos gasta ag rith ar an dóigh seo.



Leidchárta 'RITH RÁIBE' a úsáid.

FORBAIRT (cluiche simplí/mionchluiche)

Rith i bpéirí ag baint úsáid as constaicí, m.sh. málaí pónairí, cóin, cruinneacháin, caidhtí, ag rith isteach agus amach agus thar chonstaicí.

Rás a rith ina mbeidh orthu rud a iompar ar a gcloigeann: (caidhte nó mála pónairí).

Rásaí beirte, mar shampla:

- 1) Iompraíonn uimhir a haon caidhte ar a chloigeann, agus caithfidh uimhir a dó é a iompar ar ais ar a chos.
- 2) Iompraíonn uimhir a haon mála pónairí faoina smig agus caithfidh uimhir a dó é a iompar ar ais ar a ghualainn srl.

Úsáid na horduithe, 'Ar bhur marcanna, réidh, imígí!'

Déanann na páistí an rás arís ach ritheann siad isteach/amach idir rudaí agus ansin filleann siad "abhaile".

Cloigeann in airde le go dtig leat a fheiceáil cá bhfuil tú ag dul. Leag amach bac-chúrsa beag do gach péire, m.sh. rith thar chruinneachán, rith thart ar chón, thar an dara cruinneachán agus ar ais go dtí an tús.

Ag fanacht ar do chothrom – dírig ar rud éigin amach romhat, an smig in airde, amharc suas, bain úsáid as na sciatháin le cuidiú leat fanacht ar do chothrom.

Úsáid dhá chruinneachán nó dhá chón leis an chúrsa a mharcáil do gach péire.

Leag amach cúrsa amháin le go bhfeicfidh na páistí é agus ansin iarr ar na péirí a dtrealamh féin a leagan amach ar an dóigh chéanna. Tosaíonn gach duine ag an taobh chéanna den halla leis an úsáid is fearr a bhaint as an spás.

Cuir trealamh ar shiúl go sábháilte agus go ciúin.

FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Lean an ceannaire – faoi threoir an mhúinteora. Beidh na páistí ag rith go réidh, ag éirí níos fadálaí de réir a chéile go dtí go mbeidh siad ag siúl, déanfaidh siad a gcorp a shíneadh agus ar deireadh beidh siad sínte amach ar an urlár agus na súile druidte acu. Fanfaidh siad ina luí go socair go dtí go mbuailfear buille beag ar a ngualainn. Ansin rachaidh siad isteach i líne go ciúin.

Mol dóibh síneadh a dhéanamh agus moilliú go réidh ag deireadh an cheachta.

MEAS

ÁISEANNA

Marcóirí cruinneacháin, cóin, málaí pónairí, caidhtí.

Leidchárta 'RITH RÁIBE'



Gníomhaíocht: **Lúthchleasaíocht**

Aonad Oibre: **Rith Ráibe**

COMHTHÉACSANNA FOGHLAMA

Beidh na daltaí ábalta:

- BSG na reathaíochta a chur i bhfeidhm i rásaí;
- Bheith páirteach i réimse rásaí iomaíocha agus i dtascanna simplí gluaiseachta a bhaineann leis an reathaíocht;
- Bheith ag gluaiseacht go sábháilte agus le muinín;
- Labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh.

POINTÍ TEAGAISC

GNÍOMHAÍOCHT TOSAIGH

Cluiche na bPónairí – ritheann na páistí isteach i spásanna agus amach astu – leanann siad orduithe na bPónairí!

Na páistí a spreagadh le húsáid mhaith a bhaint as spás.

Éisteacht le treoracha agus iad a leanúint.

CLEACHTADH SCILEANNA

Dul siar ar scileanna maithe reathaíochta.

Scileanna a phlé leis na páistí.

Cleachtadh aonair le go dtig leis an mhúinteoir a fheiceáil cé a chuir feabhas ar na scileanna reathaíochta.

Leideanna ó bhéal:

- glúine arda agus tú ag rith
- cosa éadrom
- na sciatháin a phumpáil
- an cloigeann in airde, ag amharc go díreach chun tosaigh
- céimeanna móra a thógáil

Leidchárta 'RITH RÁIBE' a úsáid.

FORBAIRT

Dul siar ar na rásaí go dtí seo:

1. Rás simplí.
2. Fonsa a thógáil.
3. Rás ina mbíonn orthu rud a iompar ar a gcloigeann (caidhte).
4. Rás constaicí – ag rith thar chonstaicí agus thart orthu, m.sh. cruinneacháin, cóin, rópaí srl.
5. Rás sealaíochta an mhála pónairí – mála pónairí a iompar mar a bheadh bata ann agus é a thabhairt don chéad duine eile.

Téigh siar ar an obair uilig a rinneadh sna ceachtanna roimhe.

Cuir na treoracha tosaithe i gcuimhne do na páistí. Iarr orthu suí i líne dhíreach ag an deireadh.



FUARÚ IAR-ACLAÍOCHTA

Bog isteach sna spásanna uilig agus amach astu, céimeanna beaga a thógáil agus ansin céimeanna móra a thógáil.

Céimeanna beaga ar deireadh le dul isteach sa líne agus le filleadh ar an tseomra ranga.



Céimeanna beaga agus céimeanna móra.

MEAS

ÁISEANNA

Marcóirí cruinneacháin, cóin, málaí pónairí agus caidhtí.

Leidchárta 'RITH RÁIBE'!



Fócas: Rith Ráibe

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Gníomhaíochtaí Breise

FAOI THROIR AN MHÚINTEORA Eispéiris Foghlama

Bac-chúrsa

Rith idir marcóirí agus rópaí scipeála, thart ar fhonsaí agus feadh línte cailce nó marcálacha ar an chlós súgartha.

Cuardaí

Sraith stáisiún a chur ar bun do cheann amháin de na BSG nó níos mó, m.sh. rith ar an spota, rith tuathal, rith deiseal.

Gluaiseacht le Ceol

'Eitilt na Bumbóige' – Rimsky-Korsakov
'Geimhreadh' – Na Ceithre Shéasúr le Vivaldi.
Ceol ó chláir ghrinn ar an teilifís.
Ceol 'tóraíochta' ó chartún.

Stáisiúin Súgartha

Tús

Na páistí ina seasamh ar an spota agus cleachtadh a dhéanamh acu ar na sciatháin a phumpáil.

Forbairt

Na glúine a thógáil go hard agus iad ag siúl idir dhá phointe.

Daingniú

Rith idir dhá phointe ar leith le mála pónairí a fháil agus iad ag pumpáil na sciathán agus ag tógáil na nglún.

FAOI THROIR AN PHÁISTE Eispéiris Foghlama

Súgradh sa Chlós Súgartha

Marcálacha ar an chlós súgartha a úsáid, m.sh. conair ghníomhaíochta.
Saorshúgradh – leaisteanna, in abar sa chlábar, lean an ceannaire.

Cluichí Cumtha

Mar atá thuas, ach cumann na páistí a gcuid cluichí/rialacha féin.

Fadhbréiteach

Samplaí de cheisteanna fadhbréitigh:

1. Cá mhéad uair a thig leat rith idir dhá líne ar leith sula n-iarraim ort stad?
2. Cá mhéad uair a thig leat rith idir dhá chón agus mise ag preabadh na liathróide deich n-uaire?
3. Cá mhéad mála pónairí a thig leat a fháil sula n-iarraim ort stad?
4. Rith le pictiúir/focal a mheaitseáil. Rás sealáíochta nó cluichí den chineál.

Súgradh Drámaíochta

'Bosca Lá Gaofar' – clár ciorclach plaistigh a bhfuil sraoilleáin ceangailte de, cuaille beag a bhfuil sraoilleáin ceangailte de, muilt gaoithe, bratacha, eitleoga.



Fócas: Rith Ráibe

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Rímeanna agus Gníomh-Amhráin

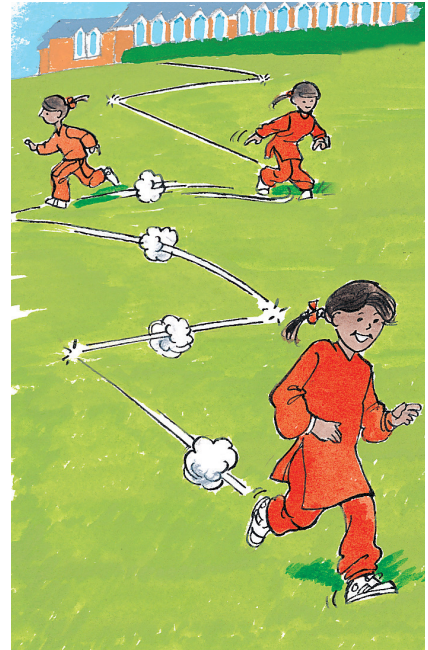
'Seo an dóigh a mbíonn muid ag rith ar scoil'

(Port: 'Here we go round the Mulberry Bush')

Seo an dóigh a mbíonn muid ag rith ar scoil,
Ag rith ar scoil, ag rith ar scoil,
Seo an dóigh a mbíonn muid ag rith ar scoil,
Agus clog na scoile ag bualadh.

Seo an dóigh a mbíonn muid ag pumpáil na sciathán ...

Seo an dóigh a mbíonn muid ag tógáil na nglún ...



Trí Luchóg Bhuí

(Port: *Three Blind Mice*)

Aon, dó, trí, trí luchóg bhuí.
Amharc iad ag rith, amharc iad ag rith.
Rith siad fhad leis an tseanbhean bhocht.
Scread sí is léim an cat mór amach.
Rith siad le heagla ar ais chuig an teach.
Aon, dó, trí, trí luchóg bhuí.

Liam Beag a' Néilín

Liam Beag a' Néilín
Ag rith ar fud an tí,
Suas a' staighre, síos a' staighre
Is gan air ach léine oíche,

Ag bualadh ar an fhuinneog
's ag scairteadh amach,
'Bhfuil na páistí uilig ina gcodladh
Tá sé leath i ndiaidh a hocht?'

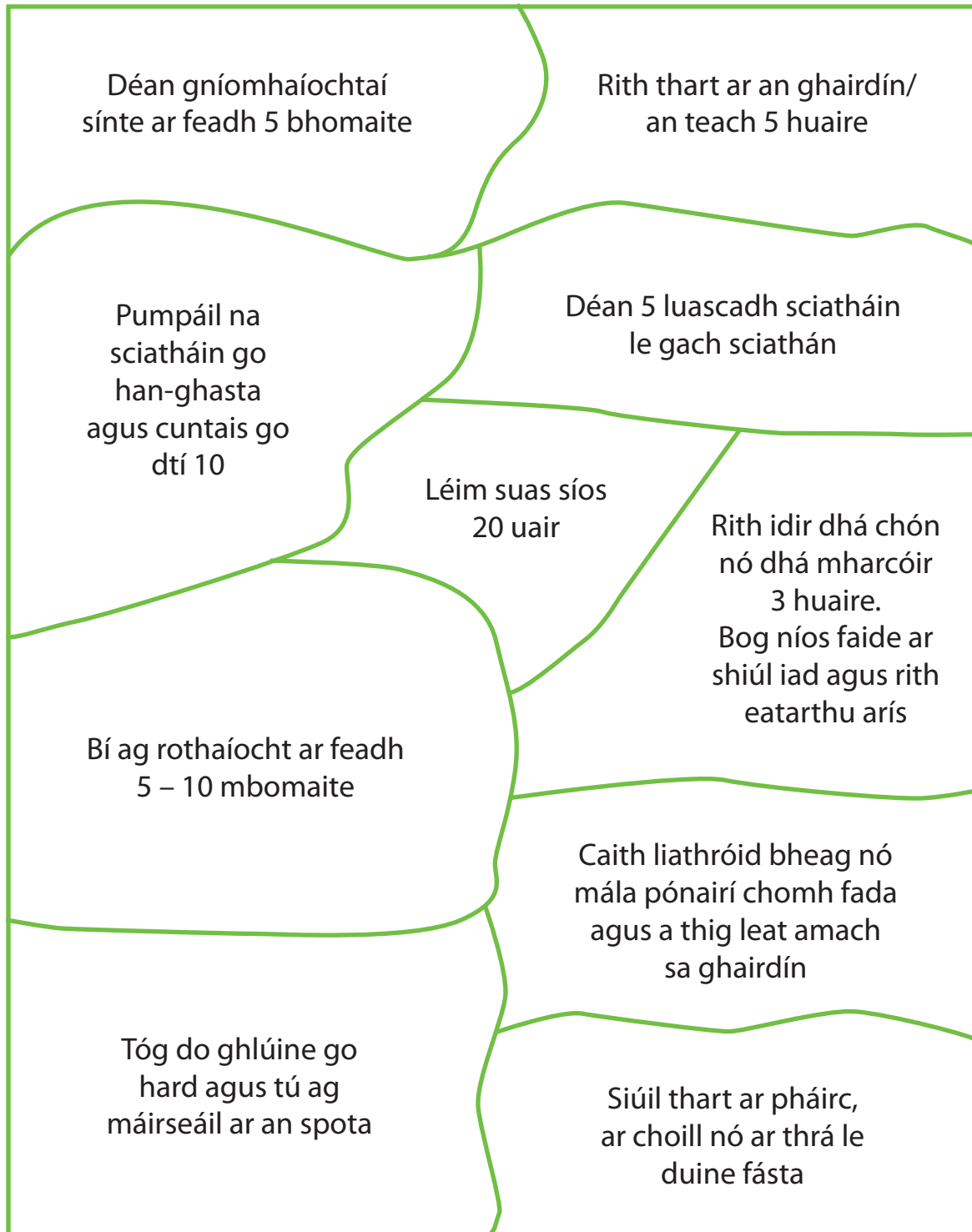


Fócas: Rith Ráibe

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Cárta Gníomhaíochtaí Baile

Dathaigh gach gníomhaíocht i ndiaidh duit í a dhéanamh





Fócas: Rith Ráibe

BUNSCILEANNA GLUAISEACHTA A FHORBAIRT

Naisc Foghlama leis an Bhaile

Is é an obair bhaile atá agam anocht ná cleachtadh a dhéanamh ar bheith ag rith go gasta. Seo mar a thig leat cuidiú liom.

1. Caithfidh mé mo chloigeann a choinneáil in airde.
2. Caithfidh mé mo sciatháin a phumpáil.
3. Caithfidh mé bheith ag amharc ar an chríoch.
4. Caithfidh mé mo ghlúine a ardú.
5. Caithfidh mé céimeanna móra a thógáil.



Thig liom rith go gasta ar an spota fosta.

Cuidigh liom pointí 1, 2 agus 4 a leanúint, le do thoil.



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

- Triail a bhaint as taos, marla agus cré agus iad a úsáid le deilbhíní a dhéanamh a thaispeánann iad féin agus iad ag rith.
- Luas a léiriú, m.sh. lá spóirt, breith ar an mhadadh, rith sa chlós súgartha.
- Triail a bhaint as réimse meán, ábhar agus próiseas agus iad a úsáid le colláisi a dhearadh agus a dhéanamh, m.sh. don lá spóirt, do sheachtain na sláinte, do pháistí atá ag cleachtadh teicnic reathaíochta.

Ceol

- Bheith ag gluaiseacht ar luasanna difriúla mar fhreagairt don cheol, m.sh. 'Seo an dóigh a mbíonn muid ag rith ar scoil', 'Trí Luchóg Bhuí'.
- Éisteacht le réimse rímeanna, amhráin shimplí agus cluichí ceoil a bhaineann leis an ghluaiseacht, go háirithe leis an reathaíocht, iad a cheol agus a thabhairt chun cuimhne.

Drámaíocht

- Eachtraí féideartha a phlé agus dráma a dhéanamh díobh, m.sh. éalú ó thine.
- Páirt a ghlacadh i gcluichí agus i scéalta simplí drámaíochta, ról a ghlacadh agus fanacht sa ról, m.sh. 'Seán agus an Gas Pónaire', 'An Fear Sinséir', 'Na Trí Mhuc Bheaga', 'Ag Dul i bhFolach'.

Matamaitic agus Uimhearthacht

- Cuntas ar aghaidh agus siar ó bhéal in aonta go dtí/ó 10 nó 20 agus iad ag rith idir dhá mharcóir/scidil.
- Uimhreacha a fhad le 10/20 a aithint. Taispeánann an múinteoir cárta A4 a bhfuil uimhir scríofa air, caithfidh na páistí rith chuig an uimhir sin ar an uimhirlíne, nó caithfidh siad rith idir na marcóirí an líon sin uaireanta srl.
- Rith idir marcóirí éagsúla, agus líon difriúil rudaí a chur ag gach marcóir, m.sh. am mhála pónairí dearg amháin a chur i gciorcal dearg, dhá liathróid bheaga ghorma a chur i dtriantán gorm.
- Boinn/puzail srl. a úsáid le rás sealaíochta a dhéanamh.
- Patrún simplí a chóipeáil nó a chruthú agus leanúint de, m.sh. cuntas go dtí a cúig agus iad ag rith, cuntas go dtí a cúig agus iad socair gan chorroí, ansin cuntas go dtí a cúig agus iad ag rith.
- Dhá thréimhse ama a chur i gcomparáid lena chéile, labhairt faoi thréimhsí ama atá níos faide agus níos giorra maidir leis an reathaíocht.
- Úsáid a bhaint as teanga chúí mhatamaitice le labhairt faoi na rudaí atá siad a dhéanamh.

Forbairt Fhisiceach

- Úsáid a bhaint as marcálacha ar an chlós súgartha agus as cluichí le dóigheanna le bheith ag rith a fhiosrú agus a threisiú.
- Bheith páirteach i réimse de chluichí agus de ghníomhaíochtaí spraiúla le sult a bhaint as scil na reathaíochta agus lena feabhsú.
- Feasacht ar spásúlacht a fhorbairt agus iad ag rith i dtreonna éagsúla agus ar luasanna difriúla.

Teanga agus Litearthacht

- Éisteacht le réimse scéalta, rímeanna agus meán agus freagairt dóibh.
- Scéal a thabhairt chun cuimhne agus rím a athrú, m.sh. 'Seo Chugainn an Fathach', 'An Fear Sinséir', 'Seán agus an Gas Pónaire', 'Na Trí Mhuc Bheaga', 'Ag Dul i bhFolach', 'Luchóga Beaga Bui', 'An Fheartainn'.
- Míniú agus fáthanna a thabhairt ar an méid atá déanta acu.
- Scríbhneoireacht i gcomhpháirt/chruthaitheach/neamhspleách a dhéanamh, m.sh. Cad chuige a mbíonn muid ag rith?
- Cur síos ar an dóigh a mbogann codanna difriúla den chorp agus daoine ag rith agus an t-eolas sin a thaifeadadh.
- Scéalta, rímeanna agus eispéiris phearsanta a athinsint agus a thaifeadadh i seicheamh, m.sh. ó bhéal, trí fhrapaí a úsáid, trí bheith ag tarraingt agus ag scríobh.

Forbairt Phearsanta

- An tábhacht a bhaineann le bheith folláin a fhiosrú agus a phlé agus smaointe a roinnt maidir leis an dóigh le bheith folláin.
- Comhoibriú le daoine eile – bheith eolach ar an dóigh le caitheamh go cothrom le daoine eile agus bheith in ann trealamh a roinnt.
- Cosúlachtaí agus éagsúlachtaí: A thuiscint go bhfuil buanna éagsúla ag gach duine, go bhfuil roinnt daoine go maith ag an reathaíocht agus go mbíonn cuidiú de dhíth ar dhaoine eile.
- Am Ciorcail a úsáid le plé a dhéanamh ar 'Cad chuige a mbíonn muid ag rith agus cá huair a chaithfidh muid rith?'
- Féinmhuinín a fhorbairt trí spriocanna simplí a leagan síos agus a bhaint amach agus trí scil na reathaíochta a chleachtadh agus a fheabhsú.

An Domhan Thart Orainn

- Ainmhithe a shórtáil agus a rangú, m.sh. ainmhithe atá ina reathaithe gasta, amhail giorriacha agus síotáí.
- Cosúlachtaí agus éagsúlachtaí idir níthe beo a aithint, m.sh. ainmhithe agus feithidí a bhogann agus an dóigh a mbogann siad.
- Labhairt faoin dóigh ar féidir ábhair a úsáid faoi choinne cuspóirí éagsúla, m.sh. le rudaí a chur ag bogadh níos gasta nó níos moille.
- Teanga shuímh agus teanga threo a thuiscint maidir le gluaiseacht.
- A thuiscint go bhfuil aclaíocht maith don chorp.

Foghlaim sa Bhaile

- Gníomhaíochtaí foghlama a dhéanamh sa bhaile leis na scileanna reathaíochta a threisiú.