



Rewarding Learning

# Bunscileanna Gluaiseachta a Fhorbairt



Treoirleabhar do Mhúinteoirí  
AN BHONNCHÉIM • FORBAIRT FHSICEACH

## RÉAMHRÁ

Is é an fheidhm atá leis an áis seo, tacaíocht a chur ar fáil do mhúinteoirí agus do chúntóirí maidir le Forbairt Fhisiceach sa Bhonnchéim a phleanáil, a theagasc agus a mheasúnú. Clúdaítear forbairt Bhunscileanna Gluaiseachta (BSG) na bpáistí inti. Leagtar béim ar an tábhacht a bhaineann le foghlaim na bpáistí a nascadh agus tá samplaí ann de na dóigheanna ar féidir an fhoghlaim a nascadh thar réimse comhthéacsanna.

Roghnaíodh sé Bhunscil Ghluaiseachta mar eiseamláir. B'fhéidir gur mhaith le múinteoirí a bpleanáil féin a fhorbairt trí BSG eile atá ábhartha do riachtanais agus do spéis a ranga a úsáid.

Ba chóir go spreagfaí páirtíocht idir an baile agus an pobal áitiúil. Is féidir le tuismitheoirí tacú le foghlaim páistí má labhraítear leo faoi na scileanna atá le forbairt agus má chuirtear gníomhaíochtaí praiticiúla abhaile leis na páistí.

Ba é Steps Professional Development a tháirg áis na mBunscileanna Gluaiseachta agus an clár san fhoghlaim ghairmiúil do Roinn Oideachais agus Oiliúna Iarthar na hAstráile.

D'éirigh go han-mhaith le CCEA, i bpáirtíocht leis na cúig Bhord Oideachais agus Leabharlann i dTuaisceart Éireann, an clár a thriail ar bhonn píolótach agus é a mheas. Chuir cúig bhunscoil an clár píolótach i bhfeidhm agus rinne líon mór múinteoirí bunscoile (tuairim is 400 acu go dtí seo) an cúrsa san fhorbairt ghairmiúil do mhúinteoirí.

Tá an áis seo ag teacht le clár oiliúna BSG san fhorbairt ghairmiúil agus tacaíonn sí leis. Cuireann clár BSG agus na prionsabail atá bainteach leis taca faoi go leor gnéithe den Fhorbairt Fhisiceach/Chorpoideachas i gCuraclam Athbhreithnithe Thuaisceart Éireann.

Alison Thompson  
Príomhoifigeach  
CCEA



## Clár Ábhair

	leathanach
Forbairt Fhisiceach i gCuraclam Athbhreithnithe Thuaisceart Éireann	1
Réasúnaíocht agus Prionsabail	2
Cad chuige ar chóir BSG a theagasc?	3
Cad é mar ba chóir BSG a theagasc?	4
Achoimre ar Leagan Amach na nAonad	5
Dul Chun Cinn in BSG	6
Corpoideachas Cuimsitheach	8
Impleachtaí Sábháilteachta	9
Creatlach STTD	10
Áiseanna Molta	12
Buíochas	15



## Forbairt Fhisiceach i gCuraclam Athbhreithnithe Thuaisceart Éireann

Tá Forbairt Fhisiceach/Corpoideachas ar cheann de na sé Réimse Foghlama atá i gCuraclam Athbhreithnithe Thuaisceart Éireann.

Tagann páistí chun na bunscoile den chéad uair agus réimse eispéiris ghluaiseachta acu cheana féin sa bhaile, i réamhscoileanna agus sa phobal áitiúil. Beidh taithí acu ar smachtú, comhordú agus láimhsiú a gcoirp, agus iad ag baint úsáid as réimse trealaimh, agus beidh feasacht éigin acu ar spás.

Baineann Forbairt Fhisiceach le réimse bunscileanna gluaiseachta a thriail agus a fhorbairt, a fheabhsóidh comhordú, luail, smacht, cothromaíocht agus láimhsiú.

Ina theannta sin, is cuidiú í an fhorbairt fhisiceach ag páistí le muinín agus féinmheas a thógáil. Trí pháirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp, ba chóir do na páistí tuiscint a fháil ar chleachtais shábháilte, ar an ghaol idir gníomhaíocht choirp agus dea-shláinte sa ghnáthshaol agus ar an tábhacht a bhaineann le gléasadh do ghníomhaíochtaí coirp.

Ba chóir dóibh scileanna sóisialta a fhorbairt amhail glacadh sealanna, roinnt, comhoibriú agus idirbheartaíocht, agus luachanna a fhorbairt amhail iontaoibh, cothroime agus meas ar dhaoine eile.

Ba chóir go mbeadh deiseanna ag páistí páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí laethúla coirp, bíodh siad taobh istigh nó taobh amuigh. Ar na gníomhaíochtaí seo ba chóir go mbeadh súgradh fisiceach agus seisiúin phleanáilte chorpoideachais ann go rialta agus go minic.

Bíonn deiseanna den scoth ag páistí sa tsúgradh lena gcuid seichimh ghluaiseachta agus a gcuid cluichí simplí féin a chruthú. Le linn na ngníomhaíochtaí seo, déanann páistí cinntí, cuireann siad snas ar a bhfeidhmiú agus feabhsaíonn siad a gcuid scileanna gluaiseachta.

Ní mór forbairt na mbunscileanna gluaiseachta a chothú, ní hamháin as siocair go bhfuil siad tábhachtach maidir le dea-shláinte agus folláine fhadtéarmach an pháiste ach cionn is go dtacaíonn siad fosta le forbairt fhisiceach an pháiste.

Ba chóir do mhúinteoirí breathnóireacht agus measúnú a dhéanamh ar fhorbairt na bpáistí agus an t-eolas a bhailítear a úsáid le heispéiris foghlama a chuireann forbairt agus daingniú na mbunscileanna gluaiseachta chun cinn sa todhchaí a phleanáil.

Tá na riachtanais reachtúla d'Fhorbairt Fhisiceach sa Bhonnchéim agus do Chorpoideachas in Eochairchéim 1 agus 2 ar fáil ar shuíomh gréasáin CCEA; [www.ccea.org.uk](http://www.ccea.org.uk)

## Réasúnaíocht agus Prionsabail

### Cad is Bunscileanna Gluaiseachta ann?

“Is patrúin ghluaiseachta iad BSG a bhaineann le codanna éagsúla den chorp amhail na cosa, na sciatháin, an corp agus an cloigeann, agus a chuimsíonn scileanna amhail rith, hapáil, gabháil, caitheamh, bualadh agus fanacht ar do chothrom. Is iad na bunghluaiseachtaí atá riachtanach do pháistí idir 3 agus 8 mbliana d’aois iad, agus is réamhullmhúcháin iad do scileanna atá níos sainfheidhmí agus níos casta agus a bhíonn in úsáid sa tsúgradh, i gcluichí, i spóirt, i ndamhsa, i ngleacaíocht, in oideachas faoin aer agus i ngníomhaíochtaí aclaíocht áineasa.”

*Tagairt: FMS Teacher Resource, Education Dept., Iarthar na hAstráile 2004.*

**Is sa luath-óige is fearr bunscileanna gluaiseachta a theagasc agus a fhoghlaim, nuair atá páistí óga spreagtha agus ar bís le bua a fháil ar dhóigheanna le gluaiseacht, lena gcorp a smachtú agus lena ngluaiseachtaí a chomhordú.**

<b>TÁ 22 BUNSCIL GHLUAISEACHTA ANN. TÁ SIAD ROINNTE INA 3 CHATAGÓIR:</b>		
<b>BAINISTIÚ COIRP</b>	<b>GLUAISLUAIL</b>	<b>SMACHTÚ RÉADA</b>
<b>Cothromaíocht</b> <b>Dreapadh</b> <b>Siúl i líne</b> <b>Tulrolladh</b>	<b>Cor i leataobh</b> <b>Cosa in airde</b> <b>Cosa in airde go cliathánach</b> <b>Hapáil</b> <b>Léim don airde</b> <b>Léim don fhad</b> <b>Léim leanúnach</b> <b>Rith ráibe</b> <b>Scipeáil</b>	<b>Bualadh délámhach</b> <b>Caitheamh lámh in íochtar</b> <b>Caitheamh os cionn lámhe</b> <b>Ciceáil</b> <b>Druibleáil coise</b> <b>Druibleáil lámhe</b> <b>Gabháil</b> <b>Lascadh</b> <b>Pas ón ucht</b>

*Tagairt: FMS Teacher Resource, Education Dept., Iarthar na hAstráile 2004.*



## Cad chuige ar chóir BSG a theagasc?

Taispeánann taighde go measann páistí go gcuireann scileanna laga luaile bac mór orthu páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp agus go n-éiríonn siad as spórt eagraithe cionn is nach bhfuil a gcuid scileanna maith go leor leis an chluiche a imirt go maith.

### Téann gníomhaíocht choirp chun sochair do shláinte na bpáistí ar dhóigheanna éagsúla:

- *Tugann sí cosaint thábhachtach ar ghalar corónach croí;*
- *Maireann daoine a dhéanann gníomhaíocht choirp níos faide, bíonn siad níos fearr ó thaobh meáchan a bhainistiú, bíonn brú fola níos ísle agus leibhéal cholaistéaróil níos sláintiúla acu;*
- *Spreagann sí fás agus forbairt shláintiúil córas carda-riospráide páistí agus cnámha agus matáin pháistí;*
- *Tá buntáistí ann a bhaineann le sláinte mheabhrach agus shóisialta agus is é is dóichí go mothóidh daoine gníomhacha níos muiníní, níos sona agus níos suaimhní agus bíonn siad ábalta codladh níos fearr.*

Tá a lán buntáistí ann do na páistí sin atá muiníneach as a gcuid bunscileanna gluaiseachta. Is féidir go mbeidh féinmheas ard acu sin a bhfuil dearcadh dearfach acu ar ghníomhaíocht choirp. Is féidir go mbeidh siad níos sláintiúla agus níos folláine, go mbeidh scileanna maithe sóisialta acu agus go mbeidh siad níos toilteanaí dul sa tseans. Chomh maith leis sin, is é is dóichí go gcloífidh siad le stíl mhaireachtála ghníomhach shláintiúil.

Taispeánann taighde go bhfuil an chontúirt ann go mbeidh níos lú féinmheasa ag na páistí sin a bhfuil scileanna laga luaile acu agus go ndéanfaidh siad gníomhaíocht choirp a sheachaint. D'fhéadfadh sé go mbeadh dlús na matán agus na gcnámh níos lú acu, go mbeadh corpacmhainn laghdaithe acu agus go mbeadh níos lú deiseanna don fhorbairt shóisialta acu mar gheall air sin.





## Cad é mar ba chóir BSG a theagasc?

I dtaca le páistí óga de, cuirtear deiseanna ar fáil lena mbunscileanna gluaiseachta a fhorbairt agus a úsáid le linn an lae scoile. Ba chóir réimse comhthéacsanna saibhre a sholáthar do na páistí lena mbunscileanna gluaiseachta a fhiosrú, a fhorbairt agus a fheabhsú i gceachtanna struchtúrtha Corpoideachais agus i ngníomhaíochtaí pleanáilte agus fánacha eile, agus mar chuid de ghnáthimeachtaí an lae.

Cé gur chóir go mbeadh deis ag gach bliainghrúpa taithí a fháil ar líon mór BSG agus iad a fhiosrú, tá sé tábhachtach go ndírítear go sainiúil ar líon beag scileanna a theagasc agus a mheasúnú gach bliain. Ba chóir an dul chun cinn seo i bhfoghlaim, teagasc agus measúnú ar réimse na scileanna a leagan amach i rith na Bonnchéime agus Eochairchéim 1 agus a úsáid mar threoir do phleanáil mhúinteoirí. Is den riachtanas é go bpleanáilann agus go gcuireann gach múinteoir agus gach scoil eispéiris ábhartha foghlama agus teagaisc ar fáil a thacaíonn le riachtanais na bpáistí ina rang/scoil féin.

Is féidir agus is cóir BSG a dhaingniú trí:

- Gníomhachtaí faoi threoir an mhúinteora;
- Gníomhachtaí faoi threoir an pháiste;
- Foghlaim tríd an tsúgradh, súgradh taobh amuigh san áireamh;
- Gníomhaíochtaí clós súgartha;
- Gníomhaíochtaí a dhéanann nasc leis an bhaile;
- Nasc leis an phobal.



## Achoimre ar Leagan Amach na nAonad

Tá sé aonad sa phacáiste áiseanna, agus tá gach ceann acu dírithe ar BSG ar leith:

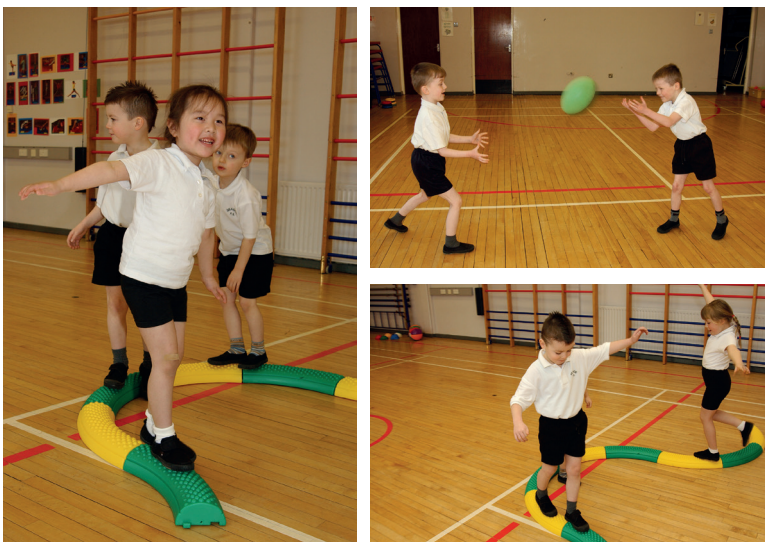
- Cothromaíocht;
- Gabháil;
- Hapáil;
- Léim don Fhad;
- Léim don Airde;
- Rith Ráibe.

Tá gach aonad leagtha amach ar an dóigh chéanna. Is é atá ar an bhileog léargais:

- Léargas ginearálta ar an scil a bhfuil béim uirthi;
- Sonraí na riachtanas reachtúil – Eochair-eispéiris agus Dul Chun Cinn san Fhoghlaim a chlúdaítear san aonad;
- Smaointe leis an fhoghlaim a nascadh thar réimse comhthéacsanna;
- Eolas ar fhéinmheastóireacht atá le roinnt leis na páistí;
- Téarmaí Tábhachtacha.

Is é atá i ngach aonad:

- Sampla d'aonad oibre Corpoideachais;
- Leidchárta, ar a bhfuil pointí teagaisc is féidir a úsáid agus an scil á teagasc;
- Gníomhaíochtaí Breise – eispéiris foghlama faoi threoir an mhúinteora agus faoi threoir an pháiste;
- Rímeanna agus Gníomh-amhráin;
- Naisc Foghlama Baile.





# Dul Chun Cinn i mBunscileanna Gluaiseachta

Tá moltaí sa tseicheamh BSG thíos maidir leis an ord inar chóir an réimse BSG a theagasc. Tá trí chatagóir ann, mar atá i léirshamhail Iarthar na hAstráile, rud ar glacadh leis i dTuaisceart Éireann. Is iad **bainistiú coirp, gluaisluail** agus **smachtú réada** na trí chatagóir.

Tabhair do d'aire nach bhfuil anseo ach sampla ar baineadh úsáid as i gceann amháin de na scoileanna píolótacha agus cuimhnigh go bhfuil gach scoil agus gach rang éagsúil lena chéile. Ní chaithfear an réimse scileanna BSG a fhorbairt ná a shealbhú de réir an tseichimh seo. Tá naiscoil ag an scoil áirithe seo agus cuireadh sin san áireamh agus deiseanna á bpleanáil agus á gcur ar fáil.

De ghnáth bíonn scileanna amhail tultrolladh agus druibleáil níos deacra ná na scileanna a bhaineann le rith agus le fanacht ar do chothrom.

Faoi dheireadh bhliain 4, ba chóir go raibh deiseanna curtha ar fáil do gach páiste leis an réimse scileanna BSG a fhorbairt.

Tá an seicheamh thíos dathchódaithe le treoir a thabhairt ar na scileanna sin ar chóir do pháistí a thriail, na scileanna atá le teagasc dóibh agus na scileanna atá á bhforbairt acu i rith an ama:

- **Gorm... Triail**
- **Dearg... Teagasc**
- **Glas... Forbairt**

## Eiseamláir de Sheicheamh Teagaisc do Bhunscileanna Gluaiseachta

*Ó Seagoe Primary School, Port an Dúinín*

	NAÍScoil	Bliain 1	Bliain 2	Bliain 3	Bliain 4
<b>SCILEANNA BAINISTITHE COIRP</b>	Fanacht ar do chothrom ar 1 chos Dreapadh Siúl i líne	Fanacht ar do chothrom ar 1 chos Rolladh go cliathánach Dreapadh Siúl i líne	Fanacht ar do chothrom ar 1 chos Rolladh go cliathánach Dreapadh Siúl ar bhinse	Fanacht ar do chothrom ar 1 chos Rolladh go cliathánach Dreapadh Siúl ar bhinse	Fanacht ar do chothrom ar 1 chos Tullrolladh chun tosaigh Dreapadh Siúl ar bhinse
<b>SCILEANNA SMACHTAITHE RÉADA</b>	Liathróid a rolladh lámh in íochtar Caitheamh os cionn láimhe Liathróid mhór a ghabháil	Caitheamh lámh in íochtar Caitheamh os cionn láimhe Liathróid mhór a ghabháil Bualadh délámhach Druibleáil coise Ciceáil	Caitheamh lámh in íochtar Caitheamh os cionn láimhe Liathróid mheánmhéide a ghabháil Bualadh délámhach Druibleáil coise Ciceáil	Caitheamh lámh in íochtar Caitheamh os cionn láimhe Liathróid bheag a ghabháil Bualadh délámhach Druibleáil coise Ciceáil	Caitheamh lámh in íochtar Caitheamh os cionn láimhe Liathróid bheag a ghabháil Bualadh le lámh amháin Druibleáil coise Ciceáil Druibleáil láimhe Pas ón ucht Lascadh
<b>SCILEANNA GLUAISLUAILE</b>	Rith ráibe Scipeáil Hapáil Cosa in airde Cosa in airde go cliathánach Léim don airde	Rith ráibe Scipeáil Hapáil Cosa in airde Cosa in airde go cliathánach Léim don airde	Rith ráibe Scipeáil Hapáil Cosa in airde Cosa in airde go cliathánach Léim don airde Léim don fhad	Rith ráibe Scipeáil Hapáil Cosa in airde Cosa in airde go cliathánach Léim don airde Léim don fhad Cor i leataobh	Rith ráibe Scipeáil Hapáil Cosa in airde Cosa in airde go cliathánach Léim don airde Léim don fhad Cor i leataobh Léim (leanúnach)

## Corpoideachas Cuimsitheach do Pháistí a bhfuil Riachtanais Speisialta Oideachais acu

Is den tábhacht nach ndéantar ginearálú faoi chumas fisiceach na bpáistí sin a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu nó beidh cúinsí éagsúla ag baint le gach aon pháiste agus beidh ábaltachtaí éagsúla acu. Maidir leis an ghníomhaíocht choirp, b'fhéidir go mbeadh na pointí seo a leanas úsáideach.

- Ná déantar intleacht ná ábaltacht na bpáistí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu a mheas faoina luach.
- Labhair leo agus labhair lena dtuismitheoirí, lena gcúramóirí, le comhordaitheoir na riachtanas speisialta oideachais agus le daoine eile lena fháil amach cad é atá siad ábalta a dhéanamh agus cad iad na riachtanais atá acu.
- Fiosraigh na dóigheanna ar féidir leo bheith páirteach sa chorpoideachas seachas na fáthanna nach féidir leo bheith páirteach ann. Lig do na páistí a bheith ag obair le chéile leis na gníomhaíochtaí a oiriúnú.
- Cuir ar chumas na bpáistí sin a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu rath a bheith orthu agus sult a bhaint as an ghníomhaíocht.
- B'fhéidir go mbeadh sé fóirsteanach do pháistí áirithe bheith ag obair ar ghníomhaíocht eile. Pléigh seo go hoscailte leis an rang.
- Tá scileanna éagsúla ag baint le gníomhaíochtaí áirithe. Mura bhfuil na scileanna uilig ag na páistí, tosaigh leis na scileanna atá acu agus tóg orthu siúd.

Ba chóir na páistí sin a bhfuil laigí fisiceacha nó laigí céadfacha eile orthu, nó a bhfuil deacrachtaí foghlama acu, a spreagadh a oiread agus is féidir lena n-acmhainneacht ghluaiseachta a uasmhéadú trína gcumas a fhorbairt ina iomláine.



**Cuireann na cártaí 'TOPS' ón Youth Sport Trust moltaí agus solaoidí ar fáil ar leaganacha malartacha nó oiriúnaithe de na gníomhaíochtaí leis an rochtain chuí ar ghníomhaíochtaí a thabhairt do gach páiste.**





## Impleachtaí Sábháilteachta

Baineann na pointí seo a leanas go saineúil le gníomhaíochtaí cuimsitheacha:

- Caithfidh gach rannpháirtí a bheith cúramach agus san airdeall nuair a bhíonn úsáideoir cathaoir rothaí páirteach i ngníomhaíochtaí. B'fhéidir go mbeadh línte amhairc éagsúla i gceist agus bíonn níos mó spáis sa limistéar de dhíth de ghnáth.
- B'fhéidir go mbeadh zóin chathaoir rothaí nó zóin siúil de dhíth faoi choinne cuid de na gníomhaíochtaí, sa dóigh go mbeidh gach duine ábalta a bheith páirteach le chéile go sábháilte.
- Beidh páistí áirithe ann atá níos leochailí maidir le teagmháil fhisiceach mar gheall ar éagsúlachtaí ó thaobh soghluaisteachta, cothromaíochta agus aga frithghníomhúcháin de.
- Smaoinigh ar shábháilteacht na bpáistí a bhfuil laige chéadfach orthu. An mbeidh siad ábalta an t-aláram dóiteáin a fheiceáil/a chluinstin?
- Lig do na páistí sin a bhfuil laige amhairc orthu an trealamh a mhothú agus a láimhseáil. Ba chóir go mbeadh am acu le taithe a fháil ar leagan amach an tseomra.
- Is féidir go mbeidh riachtanais leighis ag páistí áirithe a théann i bhfeidhm ar a rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp, m.sh. ní bheidh na páistí uilig chomh hábailta lena chéile. Beidh sosanna rialta de dhíth ar chuid acu nó beidh ar chuid eile cógas a ghlacadh sula ndéanann siad aclaíocht, m.sh. anáilí.



## Creatlach STTD

Beidh páistí a bhfuil réimse leathan ábaltachtaí acu páirteach i gceachtanna corpoideachais. Beidh cuid acu thar a bheith sciliúil agus caithfear gníomhaíochtaí níos deacra a úsáid lena ndúshlán a thabhairt. Beidh páistí eile ann nach bhfuil chomh hábailta céanna agus beidh gníomhaíochtaí níos simplí de dhíth orthu nó beidh na scileanna le briseadh síos ina gcomhpháirteanna.

- Cuireann creatlach STTD thíos formáid ar fáil leis na gníomhaíochtaí a chur in oiriúint sa dóigh go mbeidh na páistí uilig in ann rath a bheith orthu agus sult a bhaint astu.
- B'fhéidir gur mhaith leat an chreatlach seo a úsáid agus ceachtanna agus gníomhaíochtaí á bpleanáil agat.

<b>STTD</b>	<b>S</b> Spás <b>T</b> Tasc <b>T</b> Trealamh <b>D</b> Daoine <b>Cad é mar a thig liom iad seo thíos a athrú?</b>
<b>S</b> Spás	<b>Cá mbeidh an ghníomhaíocht ag tarlú?</b> M.sh. Cuir an spás ina mbeidh an ghníomhaíocht ag tarlú in oiriúint tríd an achar nó an fad slí a mhéadú nó a laghdú.
<b>T</b> Tasc	<b>Cad é atá ag tarlú?</b> M.sh. Cuir an tasc in oiriúint trí na rudaí seo a leanas a athrú: cuspóirí nó rialacha na gníomhaíochta, líon na n-uaireanta atá an páiste leis an tasc a dhéanamh, na leideanna teagaisc, treo/leibhéal/conair na gluaiseachta nó an fad ama leis an tasc a chomhlánú.
<b>T</b> Trealamh	<b>Cad é an trealamh atá in úsáid?</b> M.sh. Cuir an trealamh in oiriúint trí mhéid na sprice, méid an trealaimh, líon na bpíosaí trealaimh, airde an trealaimh nó leagan amach an trealaimh a athrú.
<b>D</b> Daoine	<b>Cé a bheidh páirteach ann?</b> M.sh. Cuir na socrúithe a bhaineann leis na daoine atá páirteach ann in oiriúint – bíodh na páistí ag obair ina n-aonar, le páirtneír, mar threoraí nó mar leantóir, nó i ngrúpa beag.

Tagairt: An áis 'TOP PLAY'  
ó Youth Sport Trust



## Smaointe praiticiúla le tacú le cur chuige STTD a theagasc: Gach páiste san áireamh

### Léim:

- Is féidir suíomh na gcos a mharcáil lena thaispeáint do na páistí cá háit ar chóir dóibh léim agus tuirlingt;
- Bain úsáid as cánaí nó as rópaí ar an talamh. Spreag úsáideoirí cathaoir rothaí leis an roth tosaigh a thógáil chun na bacainní a shárú;
- Déan cleachtadh ar na léimeanna go mall, diaidh ar ndiaidh; fan ar do chothrom ar chos amháin, suas ar chos amháin, hapáil go hingearach, hapáil/léim chun tosaigh.

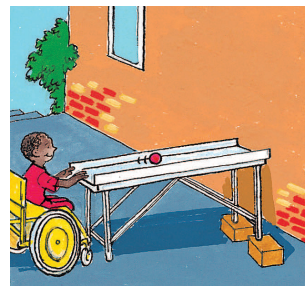


### Caitheamh agus Gabháil:

- Thig le páistí bheith ina suí, úsáid a bhaint as fráma caithimh, nó taca a bhaint as rud éigin le bheith ag caitheamh nó ag gabháil;
- Caith liathróidí beaga/liathróidí boga/scairfeanna agus trealamh eile atá furasta a chaitheamh;
- Bíonn sé níos fusa ag páistí áirithe liathróid mhór a ghabháil;
- Thig le páistí a bhfuil deacrachtaí soghluaiseachta nó comhordaithe acu bheith ina suí nó ina stad agus iad ag cleachtadh scileanna;
- Ceangail liathróid/balún Balzac de pháiosa rópa/sreinge le go mbeidh sé níos fusa a smachtú.

### Taisteal:

- Déan an spás ina mbeidh siad ag obair níos lú/níos mó;
- Iarr ar na páistí siúl, lámhacán a dhéanamh nó cathaoir rothaí nó fráma siúil a bhrú chun tosaigh;
- Leideanna amhairc (bratacha, saigheada) a úsáid leis na háiteanna ar chóir dóibh tosú ag rith agus stad a thaispeáint;
- Leideanna ó bhéal a úsáid le cuidiú le páistí lagamhairc;
- Iarr ar na páistí bheith ag rith, ag hapáil, ag scipeáil le páirtneír.





## Áiseanna Molta

### Leabhair

- **Ag Dul i bhFolach** – (Leabhar Mór), An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **Amhráin do Pháistí** – (Dlúthdhiosca), An Comhchoiste Réamhscolaíochta Teo.
- **An Fear Sinséir** – (Leabhar Mór), An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **An Féidir leat? Amhráin + Rainn + Cluichí = Spórt**, Olive agus Viv Keane.
- **An Leabhar Mór Dánta** – (Leabhar Mór), John Foster, An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **An Mealbhacán Uisce Ollmhór** – (Leabhar Mór), Brenda Parkes & Judith Smith, An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **Cad é mar a bhogann siad?** – (Leabhar Mór), Helen Parker, An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **Cniogaide Cnagaide: Rainn traidisiúnta do pháistí**, N.J.A. Williams, 1988, An Clóchomhar, Baile Átha Cliath.
- **Ceol agus Rainn**, An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste. [www.aisaonad.org/Rainn](http://www.aisaonad.org/Rainn)
- **Na Trí Ghabhar Ghrusacha** – (Leabhar Mór), An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **Seán agus an Gas Pónaire** – (Leabhar Mór), An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **Séideán Sí**, An Roinn Oideachais agus Eolaíochta, An Gúm, Baile Átha Cliath.
  - Naíonáin Bheaga: **Dlúthdhiosca 1, Rainn agus Amhráin**
  - Naíonáin Mhóra: **Dlúthdhiosca 1, Rainn agus Amhráin agus Ceoldráma**
  - Rang 1: **Dlúthdhiosca 1, Dánta agus Amhráin**
  - Rang 1: **Leabhairíní Céim 3, Pacáiste 2, Rainn agus Amhráin**
  - Rang 2: **Dlúthdhiosca 1, Dánta agus Amhráin**
  - Rang 2: **Leabhairíní Céim 2, Pacáiste 1, Rainn agus Amhráin 2**
- **Sláintiúil agus Sona** – (Leabhar Mór), Marty Lee, An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.
- **Spórt agus Spraoi, Banda 1b (4), An Clár Luathléitheoireachta**, An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste.

- **Spraoi le Chéile, Playing Together – Traditional Irish Games, Songs and Rhymes**, BMW and Meath Partnership for Quality Childcare Steering Group, 2006. <http://www.galwaychildcare.com/uploadedfiles/Spraoi-le-Cheile.pdf>
- **Timpeall an Tí**, Treasa Ní Ailpín, 2003, An Gúm, Baile Átha Cliath.
- **'Action Kids'**, Lámhleabhar teagaisc agus cnuasach de ghníomhaíochtaí forbartha fisiceacha, 1999, Val Sabin Publications.
- **Fundamental Movement Skills Teacher Resource (Kit)**, Western Australia Minister for Education, 2004 (ar fáil ó Steps PD, An Ríocht Aontaithe).
- **Helping Young Children with a Steady Beat**, Ross Bayley & Lynn Broadbent.
- **Learning Outdoors in the Early Years**, NI Early Years Interboard Panel.
- **Macmillan Treasury of Nursery Rhymes and Poems**, Anna Currey.
- **Outdoor Play in the Early Years**, Helen Bilton.
- **Singing Games and Rhymes for Early Years**, National Youth Choir of Scotland.
- **The Teeny Weeny Tadpole**, Sheridan Cain & Jack Tickle.
- **TOP PLAY** agus **TOP ATHLETICS**, Youth Sport Trust.

## Trealamh

balúin/balúin Balzac	eangach ghabhála
bandaí daite do ghníomhaíochtaí foirne	liathróidí ar méideanna agus ar cruthanna éagsúla
bataí – cos fhada agus cos ghairid	málaí pónairí
binsí/bíomaí	marcanna clós súgartha agus trealamh
boscaí súgartha, m.sh. 'bosca lá gaofar' ina bhfuil sraoilleáin, eitleoga, clingíní gaoithe, muilte gaoithe, bratacha	marcóirí cruinneacháin
caidhtí	mataí faoi choinne fonsaí (idir bheag agus mhór)
cailc	rópaí scipeála
cláir chothromaíochta/cosa croise	scútair
cliatha plaisteacha/cánaí/slata léime	spotaí daite
cóin	spotaí seichimh
cruthanna coise agus láimhe	tristéil (idir ísealairde agus mheánairde)

N.B. Níl anseo ach liosta moltaí.

## Scéalta, Gníomh-amhráin agus Rímeanna

Is féidir cuid mhór de na gníomh-amhráin agus na rímeanna atá oiriúnach do na bunscileanna gluaiseachta a fháil sna leabhair agus eile atá luaite ar liosta na n-áiseanna molta. Tá cuid de na rímeanna thíos ar fáil san áis seo agus ar an tsuíomh gréasáin de chuid An tÁisaonad, Coláiste Naomh Muire, Béal Feirste: <http://www.aisaonad.org/Rainn>

### Léim:

Ag Léim  
Istigh sa Zú  
Cúig Rón Thuas ar an Chloch  
Luchóga Beaga Buí  
Hé, Didil Didil  
Frog sa Lár  
Bogaimis ár gCos  
Gluaiseacht na gCoiníní  
Babaí Cangarú  
Splais  
Cúig Phis Bheaga  
Froigín, Froigín  
Bog do Chorp  
Gioscaí i mBosca  
An bhFaca tú Coinín Beag?  
Tá an Froigín Beag sa Linn  
An Cangarú  
Roille Roille Ráinne  
San Aer leis na Béir

### Gabháil:

Mo Liathróid-ó  
Damhán Alla  
Bumbóg  
An Trá  
Buail do Bhosa  
Is Féidir Liom  
Cúig Mhoncaí Bheaga  
Cúig Phis Bheaga  
Bog do Chorp  
10 Méar Bheaga  
An Fear Sinséir

### Hapáil:

A hAon, a Dó, a hAon, a Dó, a Trí  
Éan Beag Amháin  
Lámh, Lámh Eile  
Dúirt an Puipéad Liom  
An dtig leat hapáil ar chos amháin?  
Luchóga Beaga  
Hapáil Thart ar Chos Amháin  
Rím Hapála  
Obadiah  
An Cangarú

### Fanacht ar do chothrom:

Ar shiúl go dtí an Afraic  
Ana Banana  
Faoileán, Faoileán ar an Trá  
Teidí Beag Buí  
Nóiníní Bána  
Néilí  
Síol sa Chré  
Dúirt an Puipéad Liom  
An Chorr Ghlas  
An bhFanfaidh tú ar do Chothrom?  
Hócaí Cócaí

### Rith:

Mo Liathróid-ó  
Neansaí Nóinín  
Trí Luchóg Bhuí  
Luchóga Beaga Buí  
Liam Beag a' Néilín  
An Fheartainn  
An bhfuil sibh réidh?  
Seo an dóigh a mbíonn muid ag rith ar scoil  
Seo Chugainn an Fathach

## Buíochas

Tá an mhórchuid den áis seo bunaithe ar na hábhair agus ar na gníomhaíochtaí a d'úsáid na scoileanna a bhí páirteach i gclár píolótach BSG. Le linn na tréimhse píolótaí, mhothaigh na múinteoirí gurbh fhiú a dtaithe féin a roinnt le múinteoirí eile.

Ba mhaith le CCEA buíochas a ghabháil leo siúd go léir a bhí páirteach i bhforbairt na háise agus a chuir oiliúint ar fáil do chuid mhór scoileanna eile.

Gabhann muid buíochas leis na príomhoidí, na foirne agus go háirithe na héascaitheoirí oilte BSG sna scoileanna píolótacha:

Alison Dougherty	<i>Lisnagelvin PS, Doire</i>
Janet Cartwright	<i>Loughview Integrated PS, Béal Feirste</i>
Sharon Lamont	<i>Millburn PS, Cúil Raithin</i>
Alison Lennon	<i>Seagoe PS, Port an Dúin</i>
Diane Lee	<i>Seaview PS, Béal Feirste</i>

Ba mhaith le CCEA buíochas a ghabháil fosta le hOifig na mBord Oideachais agus Leabharlann as an am a chaith siad agus as an obair a rinne siad ar gach gné den chlár píolótach BSG:

Libby Mailey	<i>NEELB</i>
Iris Scarlett	<i>SELB</i>
Hilary McLean	<i>SELB</i>
Debbie Trainor	<i>SEELB</i>
Neil McGivern	<i>SEELB</i>
Elaine Beggs	<i>WELB (atá ina príomhoide anois ar Newtonstewart Model PS, An Ómaigh)</i>



Gabhann muid buíochas le STEPS Professional Development, agus go háirithe le Sue Dean, Steps PD, an Ríocht Aontaithe agus Philippa Lynch, Steps PD, Perth, Iarthar na hAstráile as an tacaíocht a thug siad maidir le traenáil BSG agus an pacáiste tacaíochta a thabhairt isteach i dTuaisceart Éireann.



Gabhann muid buíochas leis an Youth Sport Trust, as an tacaíocht a thug siad le linn an chlár píolótaigh agus as úsáid na gcártaí áise TOPS a cheadú. Ba mhaith le CCEA aitheantas a thabhairt do Paul Whitten, Oifigeach Náisiúnta Forbartha Thuaisceart Éireann leis an Youth Sport Trust, as an tacaíocht leanúnach a thug sé.

Ba mhaith linn buíochas ar leith a ghabháil le *Loughview Integrated Primary School* agus le *Seagoe Primary School* as céad a thabhairt na grianghraif atá san áis seo a úsáid.

Ba mhaith le CCEA buíochas a ghabháil leis An tÁisaonad, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, Béal Feirste, as cead a thabhairt na rímeanna Gaeilge atá ar shuíomh gréasáin an tÁisaonad a úsáid san áis seo mar aon leis na foinsí tagartha eile. Gabhann muid buíochas fosta leis an Dr Seán Mac Corraidh, Coláiste Ollscoile Naomh Muire, as an chomhairle maidir leis na rímeanna Gaeilge san áis seo.



INVESTORS  
IN PEOPLE





© CCEA 2015

**COUNCIL FOR THE CURRICULUM, EXAMINATIONS AND ASSESSMENT**

29 Clarendon Road, Clarendon Dock, Belfast BT1 3BG

Tel: +44(0)28 9026 1200 Fax: +44(0)28 9026 1234

Email: [info@ccea.org.uk](mailto:info@ccea.org.uk) Web: [www.ccea.org.uk](http://www.ccea.org.uk)

