



An Roinn Oideachais
agus Scileanna

Sonraíocht don
Chorpoideachas

AN ARDTEISTIMÉIREACHT
Gnáthleibhéal agus Ardleibhéal

An Clár Ábhar

An tsraith shinsearach 3

Eispéireas na sraithe sinsearaí 4

Corpoideachas na hArdteistiméireachta 7

Réamhrá	7
Aidhm.....	9
Cuspóirí	9
Foghlaim ghaolmhar	10
Luath-óige	10
Bunscoil	10
An tsraith shóisearach	10
Staidéar breise.....	11
An pobal agus an tsochaí	11
Cuimsiú	11

Léargas ar an tsonraíocht 12

Struchtúr.....	12
Snáithe 1	12
Snáithe 2.....	12
Leithdháileadh ama	14
Príomhscileanna sa tsraith shinsearach.....	14
Teagasc agus foghlaim.....	16
Teicneolaíocht na Faisnéise agus na Cumarsáide (TFC)	17
Difreáil.....	18
Measúnú	18

Rannóga staidéir 19

Snáithe 1: I dtreo taispeántas barrmhaith	19
Topaic 1: Scil agus teicníc a fhoghlaim agus a fheabhsú	20
Topaic 2: Éilimh fhisiceacha agus shíceolaíocha an taispeántais	21
Topaic 3: Struchtúir, straitéisí, róil agus gnásanna	23
Topaic 4: Ag pleanáil i gcomhair taispeántas barrmhaith.....	25
Snáithe 2: Ceisteanna comhaimseartha sa gníomhaíocht choirp.....	26
Topaic 5: Gníomhaíocht choirp a chur chun cinn	27
Topaic 6: Eitic agus cothrom na féinne	28
Topaic 7: Gníomhaíocht choirp agus ionchuimsiú	30
Topaic 8: Teicneolaíocht, na meáin agus spórt.....	31
Topaic 9: Inscne agus gníomhaíocht choirp.....	32
Topaic 10: Gnó agus fiontraíocht i ngníomhaíocht choirp agus spórt	33

Réimsí gníomhaíochta coirp 34

Gníomhaíochtaí eachtraíochta.....	35
Uiscíocht	37
Gluaiseacht ealaíonta agus aeistéitiúil.....	38
Lúthchleasaíocht.....	40
Cluichí	40
Gníomhaíochtaí aclaíochta agus corpacmhainne pearsanta.....	44

Measúnú 47

Tionscadal gníomhaíochta coirp	47
Measúnú feidhmíochta	48
Treoirlínte Measúnaithe	48
Scrúdú scríofa	48
Difreáil	49
Oiriúntais réasúnta	49

1

An tsraith shinsearach

Bíonn an foghlaimoir sa tsraith shinsearach ag druidim le deireadh a chuid ama ar scoil agus ag roghnú an treo ina rachaidh sé sa chuid eile dá shaol. Tá tábhacht mhór ag baint leis an tsraith shinsearach maidir le cabhrú leis an bhfoghlaimoir a chuid riachtanais reatha mar dhuine fásta óg a chomhlíonadh agus é a ullmhú chun a bheith páirteach i saol eacnamaíoch agus sóisialta a bhíonn ag athrú i gcónaí.

Tá an tsraith shinsearach bunaithe ar thiomantas do ghnóthachtáil oideachasúil den chaighdeán is airde do gach foghlaimoir, i gcomhréir lena chumas aonair. D'fhonn tacú leis an bhfoghlaimoir agus é ag ullmhú don toadhchá, cuirtear béim ar fhorbairt an eolais agus na domhaintuisceana; ar an bhfoghlaimoir a bheith freagrach as a chuid foghlama féin; ar shealbhú príomhscileanna; agus ar phróisis na foghlama. Cinntíonn an curaclam leathan, ina bhfuil roinnt deiseanna don speisialtóireacht, go mbíonn leanúnachas ann ón tsraith shóisearach agus féachann sé le riachtanais gach foghlaimoira a chomhlíonadh, foghlaimoirí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais ag cuid acu, ach a bhfuil raon leathan spéiseanna foghlama, inniúlachtaí agus buanna acu uile.

Cothaíonn comhpháirteanna an churaclaim ag an tsraith shinsearach cothroime idir eolas agus scileanna, agus na cineálacha straitéisí foghlama a theastaíonn chun a bheith rannpháirteach agus a gcion a dhéanamh i ndomhan atá ag athrú agus ina bhfuil an toadhchá éiginnte. Chun forbheathnú a fháil ar an tsraith shinsearach, féach Fíor 1 ar lch 5.

Baineann measúnú sa tsraith shinsearach le faisnéis faoi phróisis agus faoi thorthaí foghlama a bhailiú, a léirmhíniú agus a úsáid. Tá foirmeacha éagsúla measúnaithe ann agus úsáidtear é ar chúiseanna difriúla. Baintear úsáid as measúnú chun an tslí chuí a aimsiú don bhfoghlaimoir trí churaclam difreáilte, chun sainréimsí deacrachta nó láidreachta scoláire áirithe a shaináithint agus chun gnóthachtáil a thástáil agus a theistiú. Tacaíonn an measúnú le foghlaim agus feabhsaíonn sé í trí chabhair a thabhairt d'fhoghlaimoirí agus do mhúinteoirí na chéad chéimeanna eile sa phróiseas teagaisc agus foghlama a shaináithint.

2

Eispéireas na sraithe sinsearaí

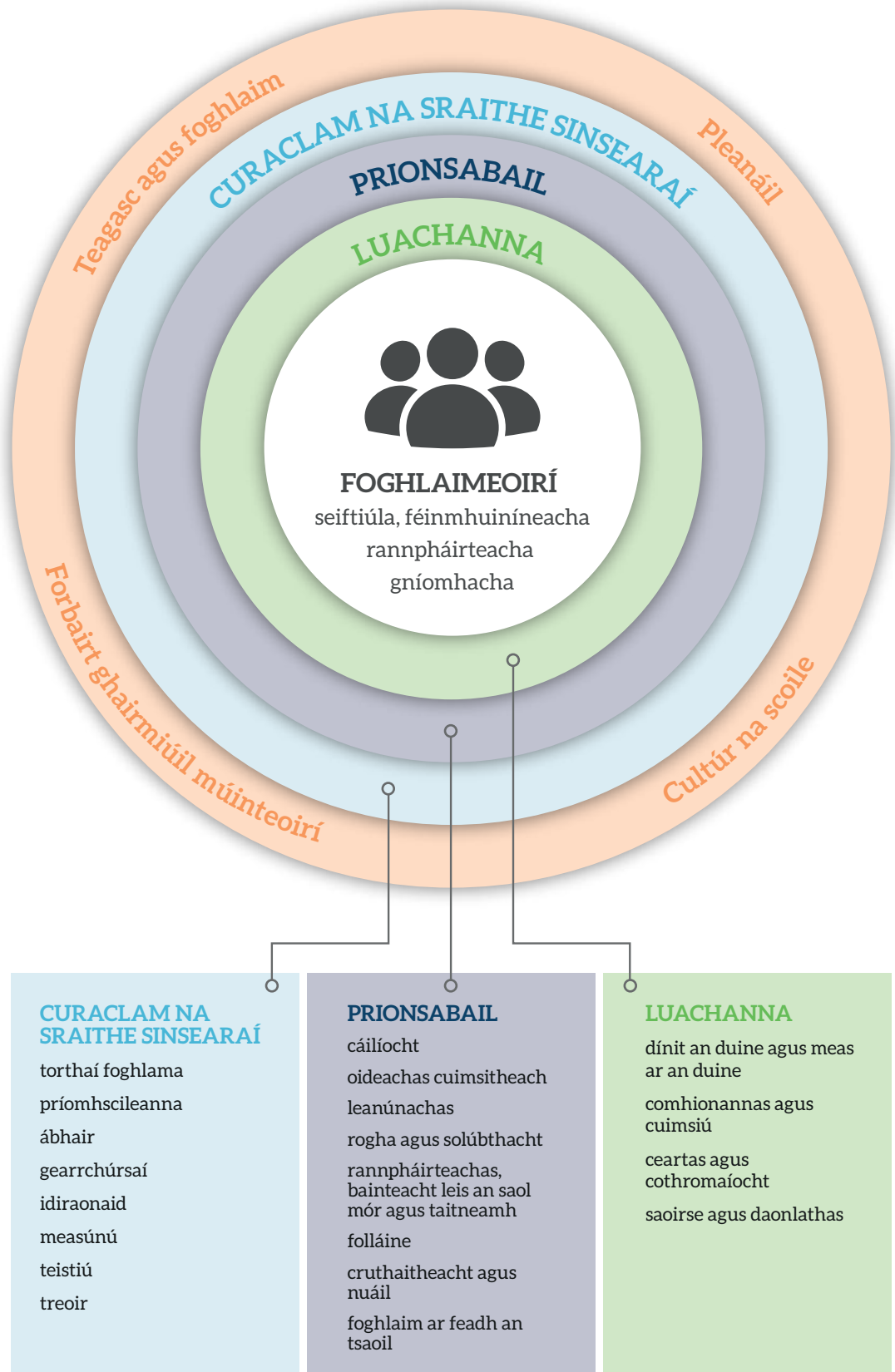
De réir fhís oideachas na sraithe sinsearaí bíonn an foghlaimeoir i lár an eispéiris oideachasúil. Cuirfidh an t-eispéireas sin ar chumas foghlaimeora a bheith seiftiúil, a bheith muiníneach, a bheith rannpháirteach go gníomhach sa tsochaí, agus spéis a chothú ann san fhoghlaim ar feadh a shaoil amach anseo.

Tá an fhís seo den foghlaimeoir (Fíor 2 ar lch 6) bunaithe ar na luachanna agus ar na prionsabail ar a bhfuil curaclam na sraithe sinsearaí tógtha. Is é an curaclam-lena n-áirítear ábhair agus cúrsaí, príomhscileanna leabaithe, torthaí foghlama curtha in iúl go – soiléir, agus cuir chuige éagsúla i leith an mheasúnaithe – is é an meán é trína bhfíoraítear an fhís seo don foghlaimeoir.

Ar chéim phraiticiúil, cuirtear eispéireas oideachasúil ardchaighdeáin ar fáil sa tsraith shinsearach tríd an méid seo a leanas:

- ▶ pleanáil, forbairt, eagrú agus measúnú éifeachtach curaclaim
- ▶ cuir chuige teagaisc agus foghlama a spreagann agus a chothaíonn spéis i measc foghlaimeoirí, a chuireann ar a gcumas dul chun cinn a dhéanamh, a gcuid foghlama a dhoimhniú agus a chur i bhfeidhm, agus a fhorbraíonn a gcumas chun machnamh a dhéanamh ar a gcuid foghlama
- ▶ forbairt ghairmiúil do mhúinteoirí agus do lucht bainistíochta scoileanna a chuireann ar a gcumas forbairt agus athruithe curaclaim ina gcuid scoileanna a threorú
- ▶ cultúr scoile ina léirítear meas ar an bhfoghlaimeoir, a spreagann é chun freagracht a ghlacadh as a chuid foghlama féin le himeacht aimsire, agus a chuireann grá don fhoghlaim chun cinn.

Fíor 1: Achoimre ar an tsraith shinsearach



Fíor 2: Fís den fhoghlaimoír

SEIFTIÚIL

Léiríonn siad samhlaíocht, éirim, iomas agus buanna eile trí a bheith

fiosrach

ceisteach

oscailte ina meon

machnamhach

in ann ceangal a dhéanamh idir mhíreanna foghlama

nuálach

cumasach ag réiteach fadhbanna

cruthaitheach

FÉINMHUINÉACH

Cothaíonn siad sláinte fhisiceach agus mheabhrach iontu féin agus

éiríonn siad féinmheabhrach

bíonn ardleibhéal éifeachtachta acu

téann siad i ngleic le heitic, le luachanna agus le tuairimí

fáiltíonn siad roimh dheiseanna

bíonn ar a gcumas déileáil le heaspa dul chun cinn

bíonn ar a gcumas athruithe chun feabhais a dhéanamh



FOGHLAIMEOIRÍ

seiftiúla, féinmhúinéacha
rannpháirteacha
gníomhacha

GNÍOMHACH

Glacann siad páirt i ngnéithe sóisialta, pobail, náisiúnta agus idirnáisiúnta a saol trí

meas a léiriú ar dhaoine eile

gaoil chásmhara a chruthú agus a bhuanú

cinntí eolasacha a dhéanamh

eolas praiticiúil a fháil

spéis a chur ina dtimpeallacht shóisialta agus fhisiciúil agus freagracht a ghlacadh as

tuiscint mhorálta/eiticiúil agus pholaitiúil a fhorbairt

roghanna inbhuanaithe a dhéanamh maidir lena saol féin

a gcion féin a dhéanamh ar a son féin agus ar son na sochaí ina maireann siad

GNÍOMHACH MAR FHOGLAIMEOIRÍ

Saothraíonn siad foghlaim den scoth ar feadh a gcumas agus cothaíonn cion don léann trí

eolas a lorg agus a úsáid agus tuiscint a fháil ar an gcaoi a gcruthaítear eolas

a bheith páiseanta, dian agus tiomanta don fhoghlaim

scileanna smaointeoireachta intleachtúla agus criticiúla a fhorbairt

uathriail agus neamhspleáchas a léiriú ina gcuid foghlama

a gcuid foghlama a bhainistiú agus roghanna foghlama a dhéanamh

spriocanna foghlama a shocrú agus a bhaint amach

cáilíochtaí foghlama a bhaint amach

3

Corpoideachas

Réamhrá

Is é aidhm ghinearálta an chorpoideachais sa tsraith shinsearach forbairt a dhéanamh ar chumas an fhoghlaimora a bheith rannpháirteach i gcorpoideachas agus i ngníomhaíocht choirp ar bhealach muiníneach agus eolach. I gCorpoideachas na hArdteistiméireachta, gheobhaidh an foghlaimoir deis staidéar a dhéanamh ar chorpoideachas i gcomhair teastasú. Tá an tsonraíocht ceaptha chun dul i gcion ar an bhfoghlaimoir a bhfuil spéis aige agus atá tiomanta do rannpháirtíocht agus taispeántas i ngníomhaíocht choirp. Is é aidhm Chorroideachas na hArdteistiméireachta forbairt a dhéanamh ar chumas an fhoghlaimora corpoideachas agus gníomhaíocht choirp a dhéanamh sa tsraith shinsearach agus ina shaol amach anseo ar bhealach eolach, oilte, féintreoraithe agus smaointeach.

Cuirtear an bhéim ar eispéiris fhoghlama chomhtháite a thabhairt don fhoghlaimoir áit a bhfuil cothroime idir dícheall pearsanta a fhorbairt i rogha gníomhaíochtaí coirp agus a thuiscint ar na peirspictíochtaí teoriciúla a mbíonn tionchar acu ar thaispeántas agus ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp a neartú. I measc na bpeirspictíochtaí sin tá foghlaim sna daonnachtaí/eolaíochtaí sóisialta agus eolaíochtaí saoil.

Is é is aidhm le teagasc agus foghlaim i gcorpoideachas tacú leis an bhfoghlaimoir a bheith ina dhuine óg a bhfuil oideachas air maidir lena chorp féin. Féachann an foghlaimoir lena thaispeántas i rogha gníomhaíochtaí coirp a fheabhsú. Foghlaimíonn sé conas eolas agus tuiscint a chur i bhfeidhm maidir le gníomhaíocht choirp chun bonn eolais a chur faoin gcaoi a n-ullmhaíonn sé, a mbíonn sé rannpháirteach agus mar a éiríonn leis i ngníomhaíocht choirp. Trí rannpháirtíocht agus taispeántas i ngníomhaíocht choirp, foghlaimíonn an scoláire faoi bheith éifeachtach go pearsanta mar lúthchleasaí aonair ach freisin mar chuid d'fhoireann nó de ghrúpa. Forbraíonn sé scileanna agus inniúlachtaí sóisialta difriúla de réir mar a oibríonn sé i gcomhar le daoine eile i dtreo comhsprice.

Foghlaimíonn an scoláire faoin tábhacht atá le gníomhaíocht choirp mar chuid de stíl mhaireachtála shásúil agus shláintiúil. Déanann sé scrúdú ar na cúinsí a mbíonn tionchar acu ar a rannpháirtíocht féin agus ar rannpháirtíocht daoine eile i ngníomhaíocht choirp. Pléann sé eispéiris dhifriúla maidir le gníomhaíocht choirp, idir rannpháirtíocht ar bhonn caitheamh aimsire go dtí iarracht barr feabhais a bhaint amach agus luach gach eispéiris le haghaidh na sláinte agus na folláine.

Is iomaí deis a fhaigheann an foghlaimoir sa chorpoideachas oibriú mar dhuine aonair, i ngrúpaí agus i bhfoirne áit ar féidir leis tuiscint níos géire a fhorbairt ar na coincheapa a bhaineann le cothroime agus le freagracht phearsanta agus shóisialta. Cé gur cuid lárnach d'fhoghlaim an scoláire i gcorpoideachas é an taispeántas a thugann sé i ngníomhaíocht choirp, spreagtar an foghlaimoir tabhairt faoi ról eile seachas ról an lúthchleasaí. Spreagtar an foghlaimoir, go háirithe, ról cheannaireachta agus chóitseála a ghlacadh mar chuid dá chuid fhoghlama i gcorpoideachas. Tacaíonn na heispéiris dhifriúla seo chun gach ceann de na príomhscileanna a fhorbairt in oideachas na sraithe sinsearaí ach go háirithe iad sin a bhaineann le bheith éifeachtach go pearsanta agus a bheith in ann oibriú le daoine eile. Ach na príomhscileanna a fhorbairt, is féidir leis an bhfoghlaimoir éirí níos muiníní agus níos inniúla mar rannpháirtí i ngníomhaíocht choirp anois agus amach sa saol nuair a bheidh sé níos sine.

Sa chorpoideachas, tuigtear go gcuimsítear leis an téarma gníomhaíocht choirp gach cineál

gníomhaíochta choirp le chéile áit a bhfuil rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp mar chuid de stíl mhaireachtála shláintiúil ar thaobh amháin agus a bheith in iomaíocht le rud a bhuachan ar an taobh eile.

Faigheann an foghlaiméir taithí ar chorpoideachas mar phróiseas comhreathach foghlama i ngníomhaíocht choirp, trí ghníomhaíocht choirp agus maidir le gníomhaíocht choirp.

Ag foghlaim i ngníomhaíocht choirp ina dtagraítear do thorthaí turgnamhacha áit a mbíonn an foghlaiméir ag gabháil go gníomhaíoch do ghníomhaíocht choirp. Cuireann an foghlaiméir a chuid eolais agus an tuiscint atá aige ar pheirspictíochtaí teoriciúla i bhfeidhm ar a iarracht spriocanna a bhaint amach sa saol spóirt. Bíonn an foghlaiméir ag gabháil do mhachnamh leanúnach maidir lena chuid foghlama agus dul chun cinn i ngníomhaíocht choirp.

Ag foghlaim trí ghníomhaíocht choirp ina dtagraítear do thorthaí ríthábhachtacha áit arb í an ghníomhaíocht choirp an meán trína bhfoghlaímíonn an scoláire. Níltear dírithe go príomha ar an toradh ná ar chur i gcrích ach in ionad sin díritear ar fhoghlaim phearsanta, shóisialta agus intleachtúil an scoláire trína rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp.

Ag foghlaim faoi ghníomhaíocht choirp ina dtagraítear don fhiosrú a dhéantar faoin gcaoi a mbíonn tionchar ag peirspictíochtaí teoriciúla difriúla ar an ghníomhaíocht choirp a dhéantar. Foghlaimíonn an scoláire conas cinntí eolacha a dhéanamh faoina chuid spriocanna feidhmíochta a bhaint amach. De réir mar a bhfoghlaimíonn an scoláire faoi ghníomhaíocht choirp, foghlaimíonn sé freisin le ceist a chur faoin méid a tharlaíonn i ngníomhaíocht choirp ar leibhéal áitiúil, náisiúnta agus idirnáisiúnta.

Cuimsítear corpoideachas ar dhá bhealach sa tsraith shinsearach: tugann creat corpoideachais na sraithe sinsearaí uirlis phleanála do scoileanna chun clár a dhearadh don fhoghlaiméir sin nach bhfuil ag tabhairt faoi chlár sa chorpoideachas mar chuid den Ardteistiméireacht. Ar an taobh eile den scéal, is ábhar iomlán é Corpoideachas na hArdteistiméireachta, a ndéanann an foghlaiméir staidéar air agus déantar measúnú air ann, mar chuid dá scrúduithe Ardteistiméireachta.

Aidhm

Is é aidhm Chorpoideachas na hArdteistiméireachta forbairt a dhéanamh ar chumas an fhoghlaimora corpoideachas agus gníomhaíocht choirp a dhéanamh sa tsraith shinsearach agus ina shaol amach anseo ar bhealach eolach, oilte, féintreoraithe agus smaointeach.

Cuspóirí

Is iad na spriocanna atá le Corpoideachas na hArdteistiméireachta forbairt a dhéanamh:

- ▶ ar thaispeántas an fhoghlaimora i ngníomhaíocht choirp
- ▶ ar chumas an fhoghlaimora machnamh a dhéanamh ar a thaispeántas i ngníomhaíocht choirp
- ▶ eolas agus tuiscint an fhoghlaimora faoi na cúinsí a mbíonn tionchar acu ar thaispeántas agus ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp
- ▶ an léirthuisicint atá ag an bhfoghlaimoir ar na buntáistí atá le gníomhaíocht choirp le haghaidh sláinte agus folláine ar feadh an tsaoil
- ▶ ar chumas an fhoghlaimora tabhairt faoi ról éagsúla i ngníomhaíochtaí choirp
- ▶ an tuiscint atá ag an bhfoghlaimoir ar na prionsabail atá mar bhonn ag rannpháirtíocht eiticíúil i ngníomhaíocht choirp
- ▶ an tuiscint atá ag an bhfoghlaimoir ar ról na gníomhaíochta choirp agus an spóirt i saol sóisialta agus cultúrtha na hÉireann.

Foghlaim ghaolmhar

Soláthraíonn Corpoideachas na hArdteistiméireachta leanúnachas agus dul chun cinn sa chorpoideachas, rud a gcuirtear tús leis in oideachas luathóige an fhoghlaimeora agus a leanann trí Churaclam na Bunscoile agus trí chorpoidéachas na sraithe sóisearaí.

LUATH-ÓIGE

- ▶ Leis an **gCreat Luath-Óige, Aistear**, déantar ceiliúradh ar an luath-óige mar thréimhse ina mbíonn an sult agus an fholláine i réim agus ina mbíonn an páiste ag foghlaim ó eispéiris de réir mar a thiteann siad amach.
- ▶ Faoi **Théama na Folláine**, aithnítear go bhfuil an fholláine fhisiceach tábhachtach le haghaidh foghlama agus forbartha nó cuireann sí ar chumas an pháiste fiosrú agus iniúchadh a dhéanamh agus é féin a shíneadh sa timpeallacht. Mar chuid de sin, tá feasacht mhéadaitheach ar a chorp agus ar a chumais fhisiceacha féin.

BUNSCOIL

- ▶ Tríd an **gCorpoideachas i gCuraclam na Bunscoile**, soláthraítear réimse cothrom gníomhaíochtaí don pháiste agus spreagtar scoileanna chun cur chuige solúbtha a ghlacadh i leith na pleanála le haghaidh corpoideachais.
- ▶ Cuimsíonn an curaclam sé shnáithe: lúthchleasaíocht, damhsa, gleacaíocht, gníomhaíochtaí allamuigh agus eachtraíochta, agus uiscíocht.

AN TSRAITH SHÓISEARACH

Corpoideachas na Sraithe Sóisearaí

Leanann an foghlaimeoir air ag forbairt a chuid eolais, scileanna agus dearcaí i gcorpoideachas trí na ráitis foghlama a thugann an bunús chun sraith nua shóisearach a phleanáil. Tá tábhacht ar leith leo seo a leanas

- ▶ RF 12: Is rannpháirtí muiníneach agus cumasach é an scoláire i ngníomhaíocht choirp agus spreagtar é bheith gníomhach go fisiceach.
- ▶ RF 11: Déanann an scoláire gníomh lena f(h)olláine féin agus folláine daoine eile a chosaint agus a chur chun cinn.
- ▶ RF 4: Cruthaíonn agus cuireann an scoláire i láthair saothair ealaíonta agus tuigeann sé/sí an próiseas agus na scileanna atá i gceist.

Réimse nua foghlama í an Fholláine sa tSraith Shóisearach. Tá an Corpoideachas ar cheann de na ceithre bhunchloch sa churaclam Folláine. Baineann gearrchúrsa Corpoideachais CNCM leas as creat Corpoideachais na Sraithe Sóisearaí agus cuimsítear ann torthaí foghlama ina dtéitear i ngleic leis an bhfoghlaim thábhachtach i gCorpoideachas na Sraithe Sóisearaí. Ar chur i gcrích an ghearrchúrsa dó, bíonn an deis ag an scoláire a chuid foghlama a chuimsiú ar Phróifíl Gnóthachtála na Sraithe Sóisearaí (PGSS).

Staidéar breise

Soláthraíonn Corpoideachas na hArdteistiméireachta deiseanna don fhoghlaim a bheith ag ullmhú i dtreo staidéar amach anseo i réimsí éagsúla, mar shampla i ngairm na múinteoireachta, na cóitseála nó an chúraim sláinte. De bhreis ar a luach gairmiúil, feistíonn foghlaim an scoláire sa chorpoidéachas é leis an eolas, na scileanna agus an tuiscint a thacóidh le rannpháirtíocht oilte fadsaoil agus/nó baint amach an bharr feabhais ina chuid spóirt agus gníomhaíochtaí coirp féin. Tacóidh an bhéim atá ar fhorbairt na bpríomhscileanna i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta le rannpháirtíocht éifeachtach foghlaimora i réimse deiseanna breisoideachais mar a mbíonn tábhacht le féintreorú, ceannasaíocht, scileanna eagrúcháin agus machnamh.

An pobal agus an tsochaí

Tá d'acmhainn ag Corpoideachas na hArdteistiméireachta cur go suntasach le feabhsú thiomantas an fhoghlaimora i leith rannpháirtíocht fadsaoil sa ghníomhaíocht choirp. Is féidir an foghlaimora a spreagadh le deiseanna gníomhaíochta coirp a fhiosrú laistigh agus lasmuigh den scoil. De réir mar a dhéanann sé é sin, is féidir leis a bheith ina rannpháirtí oilte agus é ag machnamh ar na tosca pobail agus sochaí a thacaíonn leis an rannpháirtíocht fadsaoil sa ghníomhaíocht choirp nó a chuireann bac roimhe sin. Is féidir an foghlaimora a spreagadh leis an ngníomhaíocht choirp a mholadh agus a chur chun cinn, tríd an sampla pearsanta a léiríonn sé agus tríd an méid a chuireann sé le tionscnaimh éagsúla spóirt agus gníomhaíochta coirp.

Cuimsiú

Tugann Corpoideachas na hArdteistiméireachta taithí foghlama atá cothrom agus ionchuimsitheach don fhoghlaimora sa tsraith shinsearach. Tá sé mar aidhm aige dul i gcion ar scoláirí i gcoitinne agus ní hamháin ar an bhfoghlaimora sin a bhaineann an scoth amach ina chuid gníomhaíochta coirp. Spreagtar foghlaimora a bhfuil spéis aige i ngníomhaíocht choirp agus i spóirt agus atá tiomanta dóibh staidéar a dhéanamh ar Chorpoidéachas na hArdteistiméireachta. Tá na torthaí foghlama ceaptha a bheith ábhartha do spéis phearsanta, shóisialta, chultúrtha agus ghairme réimse leathan foghlaimoirí.

Déantar foráil mar is cuí chun gach foghlaimora a chuimsiú lena n-áirítear cailíní agus buachaillí/mná agus fir, iadsan a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu agus míchumais fhisiceacha agus scoláirí ó chúlraí cultúrtha, eitneacha agus teangeolaíochta éagsúla. Déantar é sin trí thimpeallacht dhearfach foghlama a leagan síos áit ina dtugtar deiseanna do gach foghlaimora ionas go n-éireoidh leis agus ionas go ndéanfaidh sé dul chun cinn pearsanta. Níl i dtaispeántas sa ghníomhaíocht choirp ach ceann amháin de na critéir i gcomhair rathúlachta nuair a bhíonn Corpoideachas na hArdteistiméireachta á mheasúnú. Is féidir leis an bhfoghlaimora a chuid scileanna agus tallanna a thaispeáint freisin sna rólí cóitseálaí/cóiragrafaí neamh-imeartha. Sa timpeallacht foghlama ionchuimsitheach caitear leas a bhaint as cuir chuige teagaisc éagsúla, difreáil éifeachtach, modhnú trealaimh lena n-áirítear cinn atá curtha in oiriúint nó cúntach, agus caitear úsáid a bhaint as lucht pearsanra ar bhealach tacúil comhoibritheach.

4

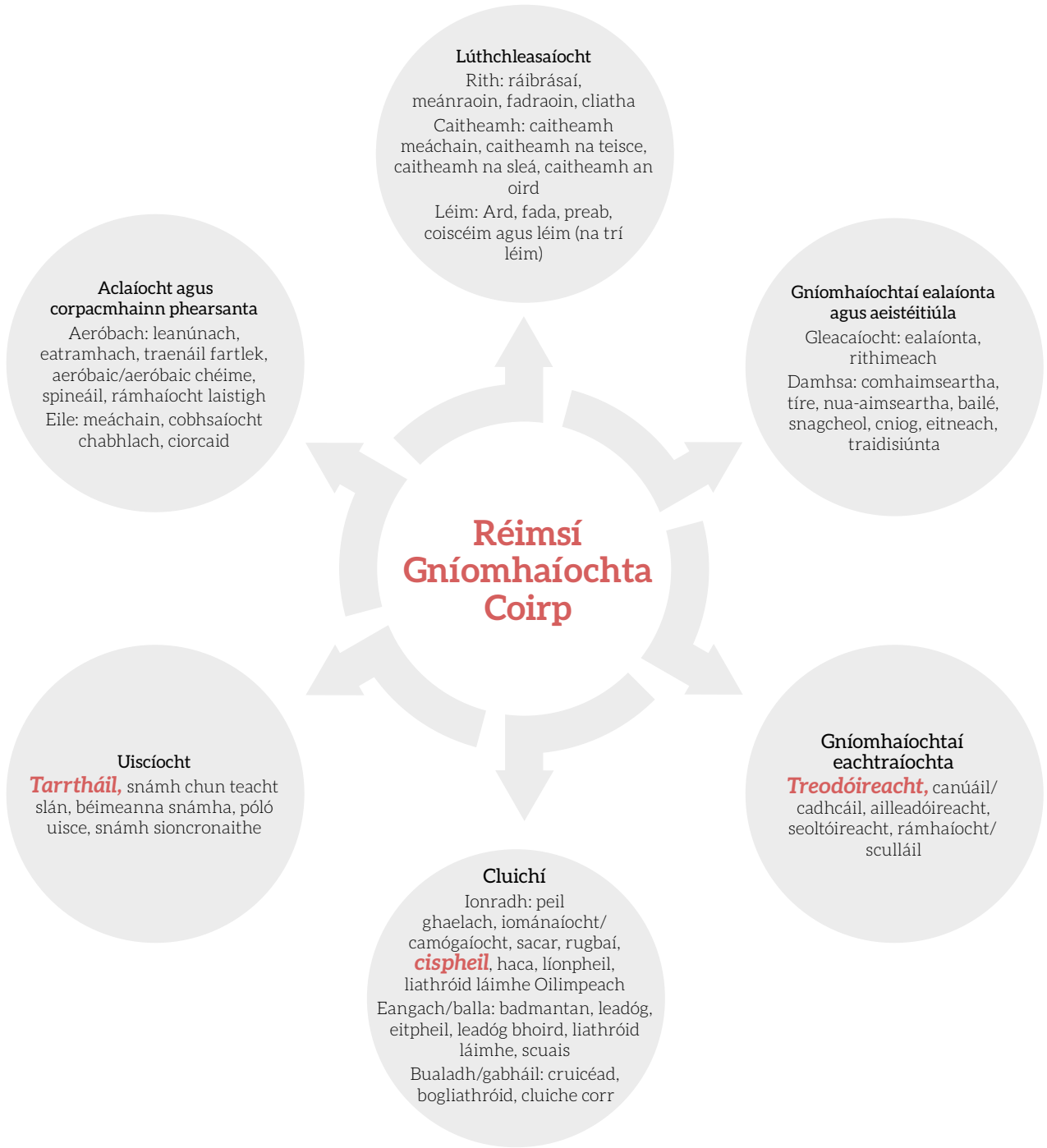
Léargas ar an tsonraíocht

Struchtúr

Cuirtear an tsonraíocht i láthair in dhá shnáithe. I snáithe 1, foghlaimíonn an scoláire faoi na peirspictíochtaí teoriciúla difriúla a mbíonn tionchar acu ar thaispeántas barr feabhais agus conas an tuiscint sin a chur i bhfeidhm ar raon gníomhaíochtaí difriúla. I snáithe 2, foghlaimíonn an scoláire faoi cheisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp agus taithí a bhíonn ag daoine difriúla ar ghníomhaíocht choirp agus ar spórt.

SNÁITHE 1 I dtreo taispeántas barmhaith	SNÁITHE 2 Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp
<ol style="list-style-type: none">1. Scil agus teicníc a fhoghlaim agus a fheabhsú2. Éilimh fhisiceacha agus shíceolaíocha an taispeántais3. Struchtúir, straitéisí, ról agus gnásanna4. Ag pleanáil i gcomhair taispeántas barmhaith	<ol style="list-style-type: none">5. Gníomhaíocht choirp a chur chun cinn6. Eitic agus cothrom na féinne <i>Ina theannta sin, ainmneofar dhá cheann de na topaicí seo a leanas gach bliain:</i>7. Gníomhaíocht choirp agus ionchuimsiú8. Teicneolaíocht, na meáin agus spórt9. Inscne agus gníomhaíocht choirp10. Gnó agus fiontraíocht i ngníomhaíocht choirp agus spórt

Tá rannpháirtíocht ghníomhach foghlaimoirí ar bhonn fisiceach lárnach do theagasc agus d'fhoghlaim i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta. Ionas go mbeidh sé sin in ann tarlú, foghlaimíonn an scoláire faoi na peirspictíochtaí teoriciúla difriúla trína rannpháirtíocht i dtrí ghníomhaíocht choirp difriúla. Roghnaítear na gníomhaíochtaí sin ó sé réimse gníomhaíochta choirp ar leith a léiríonn na gníomhaíochtaí is coitianta a áirítear i gclár corpoideachais scoileanna i láthair na huair. Léirítear sa ghrafaic thíos na sé réimse gníomhaíochta choirp óna gcaithfear na trí ghníomhaíocht a roghnú - gníomhaíocht amháin as trí réimse dhifriúla.



Sampla: Áirítear ar na trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe

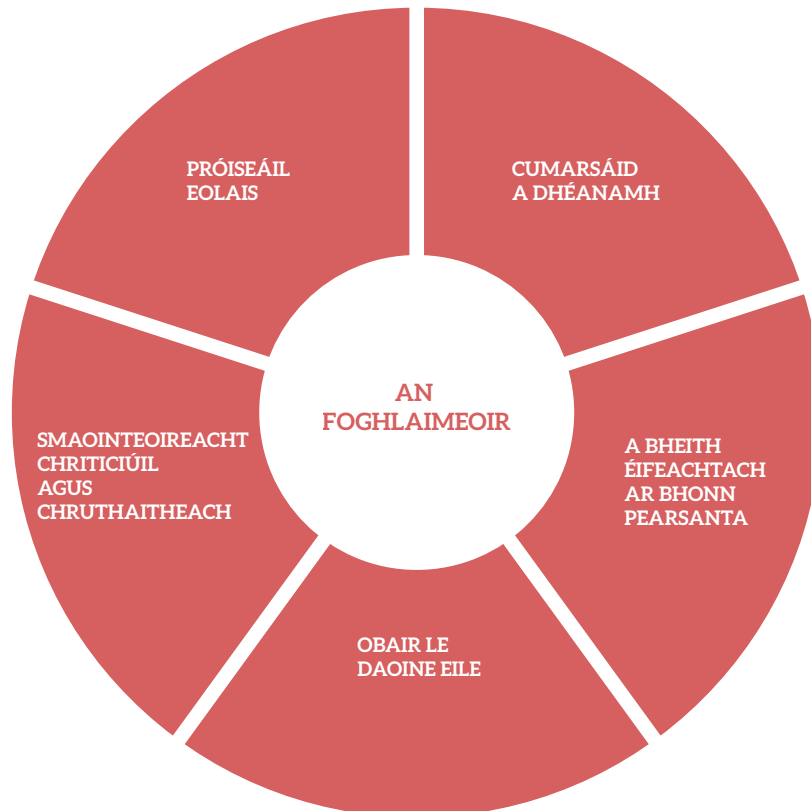
1. *tarrtháil (Uiscíocht)*
2. *cispheil (Cluichí)*
3. *treodóireacht (Gníomhaíochtaí eachtraíochta).*

Bíonn na trí ghníomhaíocht choirp seo mar fhócas ag teagasc agus foghlaim i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta. De réir mar a bhíonn an scoláire ag foghlaim faoin iliomad tosca a mbíonn tionchar acu ar rannpháirtíocht agus ar thaispeántas, iarrtar orthu a gcuid foghlama a chur i bhfeidhm ar bhealach córasach chun a dtaispeántas féin a fheabhsú sna trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe. Tá an próiseas pleanála sin i gcoilár na dtascanna measúnaithe i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta. Roghnaíonn an foghlaimeoir ceann de thrí ghníomhaíocht choirp roghnaithe a bhfuil a rang i mbun staidéir orthu dá mheasúnú feidhmíochta.

Leithdháileadh ama

Tá Corpoideachas na hArdteistiméireachta ceaptha lena theagasc laistigh de 180 uair an chloig. Moltar as na cúig thréimhse ranga sa tseachtain a mholtar, gur cheart tréimhse dhúbailte in aghaidh na seachtaine a áireamh chun rannpháirtíocht ghníomhach an fhoghlaimeora a éascú sna trí ghníomhaíocht choirp. D'fhéadfadh foghlaim a bhaineann leis an tsonraíocht tarlú i socrúithe praiticiúla lasmuigh den scoil. Tá sé tábhachtach, dá bhrí sin, go léirítear é sin sna socrúithe clár ama.

Príomhscileanna sa tsraith shinsearach



Sa tsraith shinsearach, aithnítear cúig phríomhscil atá lárnach don teagasc agus don fhoghlaim trasna an churaclaim. Is iad sin *próiseáil faisnéise; a bheith éifeachtach ar bhonn pearsanta; cumarsáid; smaointeoireacht chriticiúil agus chruthaitheach; agus obair le daoine eile*. De réir mar a théann an foghlaimoir i ngleic le gach ceann de na príomhscileanna, foghlaimíonn sé faoi féin mar fhoghlaimoir i dtéarmaí ginearálta ach freisin i gcomhthéacs corpoideachais, gníomhaíochta coirp agus spóirt. Dá bhrí sin, de réir mar a fhorbraíonn an foghlaimoir na cúig phríomhscil, foghlaimíonn sé freisin conas rud a fhoghlaim. Tá na príomhscileanna fite fuaite i dtorthaí foghlama an chorpoideachais.

Faigheann an foghlaimoir deis uathúil tríd an gcorpoideachas chun na príomhscileanna a fhorbairt trí fhoghlaim laistigh den réimse sícealuail. Mar shampla, tá scileanna a bhaineann le bheith éifeachtach ar bhonn pearsanta leagtha amach go soiléir sna torthaí foghlama maidir le taispeántas. Tá scileanna smaointeoireachta criticiúla agus cruthaithe lárnach do thorthaí foghlama dá bhfreagraíonn an scoláire, mar shampla, tascanna comhdhéanaimh sa damhsa nó sa ghleacaíocht nó smaointeoireacht straitéiseach i gcluichí.

Fágann úsáid modheolaíochtaí teagaisc agus foghlama difriúla gur féidir freastal ar riachtanais éagsúla foghlama an scoláire ach, ina theannta sin, gur féidir na príomhscileanna a fhorbairt i gcorpoideachas freisin. Mar shampla:

- ▶ Forbraítear **scileanna próiseála faisnéise** ina n-iarrtar ar an bhfoghlaimoir faisnéis a rochtain agus a phróiseáil ag úsáid foinsí difriúla mar chuid de thasc taighde. Mar shampla, sa tasc measúnaithe, iarrtar ar an bhfoghlaimoir scéalchlár digiteach a chur le chéile bunaithe ar fhaisnéis a bhailigh sé agus anailís a dhéanamh ar a thaispeántas féin agus ar thaispeántas daoine eile i ngníomhaíocht choirp.
- ▶ Forbraítear **scileanna cumarsáide** de réir mar a úsáideann an foghlaimoir an fhaisnéis a bhailítear i bplé, díospóireachtaí, cur i láthair agus/nó i dtascanna réitigh fadhbanna i ngrúpaí. Tá go leor de na topaicí sa tsonraíocht seo oiriúnach mar bhunús don chur i láthair agus don phlé grúpa. Mar shampla, i snáithe 2, foghlaimíonn an scoláire faoi shaincheisteanna comhaimseartha cosúil le murtall, stíl mhaireachtála neamhghníomhach agus an tionchar a bhíonn ag inscne ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp. Is topaicí iad seo go léir atá oiriúnach i gcomhair plé agus díospóireachta.
- ▶ Forbraítear **scileanna smaointeoireachta criticiúla agus cruthaithe** sa phleanáil a bhaineann le taispeántas barrmhaith a bhaint amach, mar shampla, chun spriocanna feidhmíochta a shainaitheint agus pleanáil chun feabhas a chur ar ghníomhaíocht choirp roghnaithe. I gCorpoideachas na hArdeistiméireachta bíonn baint ag an bhfoghlaimoir féin le spriocanna feidhmíochta is féidir a bhaint amach a leagan síos agus pleanáil chun dul i ngleic le haon chliseadh a d'fhéadfadh tarlú.
- ▶ Tá an cumas dea-chaidrimh a fhorbairt agus a chothú lárnach sa phríomhscil a bhaineann le **hobair le daoine eile**. Forbraíonn an foghlaimoir an scil sin de réir mar a oibríonn sé chun comhspricanna feidhmíochta a bhaint amach, mar shampla, i gcluichí foirne. Tagann deiseanna den sórt sin chun cinn go minic i socruithe gníomhaíochta coirp.
- ▶ Cuimsíonn **a bheith éifeachtach ar bhonn pearsanta** an cumas machnamh a dhéanamh ar a thaispeántas féin agus/nó aiseolas a thabhairt do dhuine eile maidir lena thaispeántas ar bhealach éifeachtach. I dTopaic 4, iarrtar ar an bhfoghlaimoir machnamh a dhéanamh ar a thaispeántas, ar a chleachtas agus ar a thaithe oiliúna féin.

Cuirfidh úsáid fhollasach agus dhea-phleanáilte na dtorthaí foghlama ar chumas an mhúinteora measúnú a dhéanamh ar dhul chun cinn an fhoghlaiméora sna príomhscileanna. De réir mar a bhreathnaíonn an múinteoir ar an bhfoghlaiméoir agus é ag tabhairt faoi eispéiris foghlama éagsúla, is féidir leis na deiseanna sin a úsáid d'fhonn aiseolas follasach agus tacúil a sholáthar don fhoghlaiméoir maidir lena úsáid as na príomhscileanna. Mar shampla, d'fhéadfadh an foghlaiméoir a bheith ag gabháil do mheasúnú ar a fheidhmiú féin sa damhsa bunaithe ar shraith critéar comhaontaithe. Fad is a fhoghlaimíonn an scoláire conas a láidreachtaí féin a shainaithint agus a bheartaíonn sé a thaispeántas a fheabhsú, is féidir leis aiseolas a fháil freisin faoin bpríomhscil a bhaineann le héifeachtacht phearsanta.

Sa mheasúnú i gcomhair teistiúcháin i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta, iarrfar ar an bhfoghlaiméoir fianaise a thaispeáint go bhfuil sé ag gabháil do na príomhscileanna trí mheasúnú a dhéanamh ar thorthaí foghlama na sonraíochta.

Teagasc agus foghlaim

Tá rannpháirtíocht ghníomhach i ngníomhaíocht choirp lárnach do theagasc agus d'fhoghlaim i gcorpoideachas. Iarrann na torthaí foghlama i gcorpoideachas ar an bhfoghlaiméoir spriocanna feidhmíochta pearsanta a leagan síos sna gníomhaíochtaí coirp roghnaithe agus plean a chur i bhfeidhm d'fhonn na spriocanna sin a bhaint amach. Spreagtar an foghlaiméoir chun a chuid foghlama féin a bhainistiú, oibriú ar bhonn aonair agus le daoine eile agus machnamh a dhéanamh ar a chuid foghlama i ngníomhaíocht choirp, trí ghníomhaíocht choirp agus maidir leis.

Tá raon leathan gníomhaíochtaí teagaisc agus foghlama rannpháirteacha agus dírithe ar an bhfiosrúchán cuí i gcorpoideachas. Áirítear orthu seo an foghlaiméoir a bheith rannpháirteach i ngníomhaíochtaí coirp difriúla, eolas agus tuiscint theoiriciúil á gcur i bhfeidhm aige sa taispeántas praiticiúil, é a bheith ag gabháil do ról anuas ar ról an imreora/rannpháirtí, rannpháirteach i gcomhphlé agus i ndíospóireacht ranga, ag úsáid cur chuige ilmheán, ag úsáid rólghlacadh, ag scrúdú cás-staidéar, agus é a bheith ag machnamh ar a thaispeántas féin agus ar thaispeántas agus ar rannpháirtíocht daoine eile i ngníomhaíocht choirp. Is cuir chuige solúbtha i leith na foghlama iad sin. Cuireann siad ar chumas an fhoghlaiméora teacht ar réitigh dhifriúla ar dhúshlán chomhchosúla a bhíonn os a chomhair agus é ag iarraidh taispeántas barrmhaith a bhaint amach.

Cinntíonn an úsáid a bhaintear as measúnú le haghaidh cuir chuige foghlama i gcorpoideachas go mbeidh an foghlaiméoir cinnte faoi na torthaí foghlama agus faoi na critéir i gcomhair rathúlachta. Sainaithníonn go leor de na torthaí foghlama gníomhaíochtaí sonracha trínar féidir leis an bhfoghlaiméoir a thuiscint a thaispeáint agus tacaíonn siad leis an múinteoir pleanáil i gcomhair teagaisc agus foghlama. Ach aiseolas stuama, dírithe a úsáid is féidir leis tacú freisin le toilteanas an fhoghlaiméora dul i ngleic go hiomlán le cásanna nua foghlama, agus teacht aniar an fhoghlaiméora a chur chun cinn nuair a bhíonn an dul chun cinn mall agus crua. Is meicníocht thábhachtach é aiseolas chun brí a chur arís i rannpháirtíocht an fhoghlaiméora le cleachtais leanúnacha rud a chabhróidh dá réir sin leis an bhfoghlaiméoir a spriocanna feidhmíochta a bhaint amach.

Teicneolaíocht na Faisnéise agus na Cumarsáide (TFC)

Tá feidhmchláir theicneolaíocht na faisnéise agus na cumarsáide áirithe i ngníomhaíochtaí chun foghlaim an scoláire a fheabhsú, trí chur ar chumas an scoláire foghlaim ar bhealach níos éifeachtúla, obair nach mbeifí ábalta a dhéanamh murach sin a éascú agus machnamh a dhéanamh ar a chuid foghlama féin. Úsáidtear raon leathan uirlisí bogearraí chun faisnéis a bhailiú, a thaifeadadh, a anailísiú agus a thaispeáint agus féadfaidh an scoláire iad a úsáid, mar shampla, chun físeáin, tuarascálacha, grafaicí, mapáí coincheapa, bunachair shonraí agus cuir i láthair a ullmhú. Tá an t-uafás uirlisí digiteacha iniompartha sothuigthe ar fáil na laethanta seo le tacú le teagasc, foghlaim agus measúnú sa chorpoideachas. Foghlaimíonn an scoláire le TFC a úsáid go heiticiúil freagrach mar bhunchuid den fhoghlaim agus den mheasúnú.

Foghlaimíonn an scoláire le faisnéis a mheas, a bhainistiú agus a úsáid go criticiúil de réir mar a dhéanann sé anailís ar a thaispeántas féin agus ar thaispeántas daoine eile. Is féidir leis a iarracht agus a rannpháirtíocht féin a thaifeadadh agus na torthaí a úsáid ina phlé, machnamh agus chun a chlár a phleanáil. D'fhéadfadh TFC a bheith ina uirlis mhór spreagthach freisin d'fhoghlaim an scoláire agus dá chuid oibre i ngníomhaíocht choirp de réir mar a bhíonn idirghníomhú ag an scoláire leis na cineálacha difriúla aiseolais is féidir a fháil ó bheith ag úsáid TFC ar bhonn cruthaitheach.

De réir mar a fhoghlaimíonn an scoláire faoi chorpoideachas, is féidir é a spreagadh chun léirmheas a dhéanamh ar na bealaí ina n-úsáidtear TFC i gcúrsaí spóirt agus i ngníomhaíocht choirp, lena n-áirítear anailís ar cé na gníomhaíochtaí atá cumhdaithe sna meáin, an chaoi a gcumhdaítear iad agus tionchar an chumhdaigh sin ar eispéiris grúpaí difriúla i spórt agus i ngníomhaíocht choirp. Mar fhocal scoir, tá ról tábhachtach ag TFC ó thaobh obair chúrsa a ullmhú agus a chur i láthair chun críche measúnaithe i gcorpoideachas.

Difreáil

Tarlaíonn difreáil in dhá réimse ar leith: pleanáil i gcomhair teagaisc agus foghlama agus measúnaithe.

PLEANÁIL I GCOMHAIR TEAGAISC AGUS FOGHLAMA

Gnáthleibhéal	Ardleibhéal
Bíonn an foghlaimeoir ag gabháil do raon leathan eispéireas foghlama atá nithiúil den chuid is mó, ach ina bhfuil gnéithe d'achóimre nó teoiric freisin.	Téann an foghlaimeoir i ngleic le raon leathan coincheapa teoiriciúla agus smaointeoireacht theibí, le doimhneacht shuntasach i réimsí roghnaithe.
Taispeánann an foghlaimeoir raon scileanna sícealuailé, cognaíocha agus mothaitheacha.	Úsáideann sé raon leathan scileanna sícealuailé, cognaíocha agus mothaitheacha.
Taispeánann sé an cumas anailís a dhéanamh ar rogha gníomhaíochtaí coirp agus pleanáil i gcomhair taispeántas feabhsaithe.	Taispeánann sé an cumas anailís dhomhain a dhéanamh ar raon gníomhaíochtaí coirp agus chun pleanáil i gcomhair taispeántas feabhsaithe.
Cuireann sé réitigh a d'úsáid sé roimhe seo i bhfeidhm ar fhadhbanna éagsúla i gcásanna atá ar eolas aige.	Gabhann sé do réiteach fadhbanna i raon leathan comhthéacsanna coitianta agus neamhchoitianta.
Taispeánann sé cumas chun a bheith ag gabháil do phleanáil gníomhaíochta.	Taispeánann an foghlaimeoir fianaise ar chleachtas leanúnach machnamhach i gcorpoideachas.
Taispeánann an foghlaimeoir fianaise ar chleachtas leanúnach machnamhach i gcorpoideachas.	

Measúnú

Ach an oiread le sonraíochtaí eile de chuid na hArdteistiméireachta, déantar corpoideachas a mheas ag Gnáthleibhéal agus ag Ardleibhéal. Léirítear difreáil ag tráth an mheasúnaithe i struchtúr na dtascanna scrúduithe agus sna cineálacha dúshlán a bhíonn le réiteach. Déantar an measúnú feidhmíochta a mheas ar leibhéal comónta.

5

Rannóga staidéir

Snáithe 1: I dtreo taispeántas barrmhaith

TOPAICÍ

- ▶ Scil agus teicníc a fhoghlaim agus a fheabhsú
- ▶ Éilimh fhisiceacha agus shíceolaíocha an taispeántais
- ▶ Struchtúir, straitéisí, róil agus gnásanna
- ▶ Ag pleanáil i gcomhair taispeántas barrmhaith.

Dírítear sa tsnáithe seo, *I dtreo taispeántas barrmhaith*, ar an idirchaidreamh casta atá idir taispeántas i ngníomhaíocht choirp agus an raon tosca a mhúnlaíonn an taispeántas sin. I measc imthosca den sórt sin tá peirspictíochtaí síceolaíocha, fiseolaíocha, bithmheicnice, socheolaíocha agus cultúrtha. Sa rannán seo, féachann an foghlaimeoir lena thaispeántas pearsanta barrmhaith féin a chruthú i dtrí ghníomhaíocht choirp. Sa chomhthéacs sin, ciallaíonn barrmhaith an taispeántas is fearr is féidir leis an bhfoghlaimeoir a bhaint amach ag an bpointe ama seo. Ag gach tráth, cuirtear an bhéim ar an bhfoghlaimeoir ag cur a chuid eolais agus tuisceana ar na himthosca teoiriciúla i bhfeidhm agus é ag beartú a spriocanna feidhmíochta a bhaint amach.

TOPAIC 1: SCIL AGUS TEICNÍC A FHOGHLAIM AGUS A FHEABHSÚ

Is ionann taispeántas oilte agus ceann ina dtaispeántar sraith gluaiseachtaí ar bhealach líofa agus rialaithe, roghnaítear na roghanna cearta agus léiríonn na scileanna agus na teicnící a úsáidtear cumas agus taithí an té atá i mbun na ngníomhaíochtaí go hiomlán. Is ionann teicníc agus an bealach ina gcuirtear na scileanna sin i bhfeidhm. Agus é ag pleanáil i gcomhair taispeántas barrmhaith, teastaíonn raon leathan scileanna agus teicnící ón bhfoghlaim agus an cumas na roghanna cearta a dhéanamh maidir leis na cinn a úsáidfidh sé, cén uair agus cén áit a n-úsáidfidh sé iad. Sa topaic seo, déanann an foghlaim scrúdú ar gach ceann de na trí ghníomhaíocht choirp d'fhonn na scileanna agus na teicnící difriúla atá lárnach do thaispeántas rathúil a shainaithint. Foghlaimíonn sé chun a leibhéal scile agus teicníce féin a anailísiú agus pleanáil i gcomhair feabhsúcháin.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 1: Scil agus teicníc a fhoghlaim agus a fheabhsú.

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
1.1 Taispeántas oilte a shainiú	<ul style="list-style-type: none">▶ saintréithe taispeántais oilte a shainaithint▶ an difríocht idir scil agus cumas a phlé
1.2 Scil agus teicníc a anailísiú	<ul style="list-style-type: none">▶ scileanna agus teicnící roghnaithe a anailísiú ó na peirspictíochtaí seo a leanas:<ul style="list-style-type: none">• bithmheicniúil; plánaí agus aiseanna, luamháin• gluaiseacht; veicteoirí agus scálaigh, dlíthe gluaisne Newton• cáilíocht/éifeachtacht; barainneacht gluaiseachta, cur i bhfeidhm cruthaitheach scileanna
1.3 Sealbhú scileanna	<ul style="list-style-type: none">▶ breac-chuntas a thabhairt ar na céimeanna a bhaineann le scil nua a fhoghlaim▶ cur síos ar an gcaoi a bhfoghlaimítear scileanna go héifeachtach▶ sceidil chleachtaidh a cheapadh ina gcuimseofar na prionsabail maidir le cleachtais éifeachtacha agus modhanna cleachtaidh éagsúla

TOPAIC 2: ÉILIMH FHSICEACHA AGUS SHÍCEOLAÍOCHA AN TAISPEÁNTAIS

Cuireann taispeántas i ngníomhaíocht choirp éilimh dhifriúla ar an gcolainn. Áirítear leo sin éileamh ar

- ▶ corpacmhainn a bhaineann le sláinte
- ▶ corpacmhainn a bhaineann le taispeántas
- ▶ ullmhúchán síceolaíoch
- ▶ aiste bia agus cothú iomchuí.

I dTopaic 2, foghlaimíonn an scoláire faoi na héilimh dhifriúla seo go ginearálta agus an bhaint shonrach atá acu le gach ceann de na trí ghníomhaíocht choirp. Foghlaimíonn an scoláire le measúnú a dhéanamh air féin i dtaca le gach éileamh agus conas pleanáil chun feabhas a chur air féin.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 2: Éilimh fhsiceacha agus shíceolaíocha an taispeántais

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
2.1 Corpacmhainn fhsiceach	▶ an difríocht idir corpacmhainn a bhaineann le sláinte agus taispeántas a phlé
2.2 Corpacmhainn a bhaineann le sláinte	▶ na codanna de chorpacmhainn a bhaineann le sláinte a shainiú: fulangacht chardairiospráide, fulangacht mhatánach, neart, solúbthacht agus comhdhéanamh an choirp
2.3 Corpacmhainn a bhaineann le taispeántas	▶ na codanna d'acلاíocht a bhaineann le taispeántas a shainiú: lúfaireacht, cothromaíocht, comhordú, cumhacht, luas agus aga freagartha
2.4 Na codanna de chorpacmhainn a bhaineann le sláinte agus taispeántas a chur i bhfeidhm	<ul style="list-style-type: none"> ▶ scrúdú a dhéanamh ar a thábhachtaí is atá codanna difriúla de chorpacmhainn a bhaineann le sláinte agus taispeántas sna gníomhaíochtaí coirp roghnaithe ▶ taighde a dhéanamh ar bhealaí inar féidir corpacmhainn a bhaineann le sláinte agus taispeántas a fhorbairt i gcomhthéacs cleachtaidh crua ▶ comhdhearcadh a cheapadh maidir le traenáil corpacmhainne a bhaineann le sláinte agus taispeántas
2.5 Measúnú ar chodanna de chorpacmhainn fhsiceach a bhaineann le sláinte agus taispeántas	<ul style="list-style-type: none"> ▶ cadhnra tástála corpacmhainne a dhearadh le haghaidh gníomhaíochta coirp bunaithe ar anailís ar éilimh chorpacmhainne áirithe na gníomhaíochta ▶ na prionsabail traenála a mheas ó pheirspictíocht taispeántais de ▶ an fhoirmle FITT a chur i bhfeidhm maidir le gach cuid de chorpacmhainn fhsiceach
2.6 Plean corpacmhainne a dhearadh	<ul style="list-style-type: none"> ▶ modhanna difriúla de thraenáil corpacmhainne fisicí a chur i gcomparáid le chéile i gcomhthéacs na trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe ▶ cuir chuige maidir le traenáil sa ghníomhaíocht agus lasmuigh den ghníomhaíocht a phlé ▶ na sonraí tástála corpacmhainne a úsáid chun clár corpacmhainne a cheapadh le haghaidh gníomhaíocht choirp roghnaithe ▶ straitéisí a mholadh chun tacú le ceartú agus oiriúnú i ndiaidh comórtais/ taispeántais agus traenála ▶ tuiscint a thaispeáint ar thréimhsiú nuair a bhíonn cláir thraenála á gceapadh

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
2.7 Ullmhúchán síceolaíoch	<ul style="list-style-type: none"> ▶ na bealaí ina mbíonn tionchar ag imthosca síceolaíocha difriúla lena n-áirítear muinín, imní, spreagadh, comhdhíriú agus aiseolas ar chleachtadh agus ar thaispeántas a phlé ▶ straitéisí chun muinín, spreagadh agus comhdhíriú a fheabhsú roimh seisiúin chleachtaidh agus/nó taispeána, lena linn agus ina ndiaidh a mheas ▶ cineálacha difriúla aiseolais agus an tábhacht atá leo i gcleachtaí agus/nó i dtaispeántais roghnaithe a phlé ▶ straitéisí chun ullmhacht intinne a fheabhsú roimh cleachtadh/taispeántas i ngníomhaíocht choirp, lena linn agus ina diaidh a anailísiú ▶ plean gníomhaíochta pearsanta a cheapadh, lena n-áirítear bunús, chun tacú le meon dearfach síceolaíoch roimh thaispeántas, lena linn agus ina dhiaidh
2.8 Aiste bia agus cothú	<ul style="list-style-type: none"> ▶ na comaoineacha cothaithe sula dtugtar faoi thaispeántas i ngníomhaíocht choirp, lena linn agus ina diaidh a scrúdú ▶ an tábhacht atá le hidráitiú i ngníomhaíochtaí coirp agus i socrúithe difriúla a phlé ▶ an ról agus na dúshláin a bhaineann le húsáid forbhianna spóirt a phlé, lena n-áirítear deochanna spóirt, i ngníomhaíocht choirp ▶ an ról agus rannchuidiú coibhneasta na gcóras fuinnimh maidir le fad, déine agus cineál gníomhaíochta a anailísiú ▶ míniú a thabhairt ar an gcaoi ar féidir le tuiscint ar na córais fuinnimh difriúla treoir a thabhairt maidir le hullmhú i gcomhair cleachtaidh, taispeántais agus ceartaithe ▶ plean cothaithe a cheapadh, lena n-áirítear bunús, le haghaidh gníomhaíocht choirp amháin roghnaithe

TOPAIC 3: STRUCHTÚIR, STRAITÉISÍ, RÓIL AGUS GNÁSANNA

Caithfidh tuiscint a bheith ag na himreoirí agus/nó an lucht spóirt ar na struchtúir, straitéisí agus/nó gnéithe comhdhéanaimh atá lárnach sna gníomhaíochtaí coirp difriúla. I gcluichí foirne, mar shampla, caithfidh tuiscint a bheith ag gach imreoir ar a ról aonair agus ar an mbealach ar féidir leis an ról sin rannchuidiú le taispeántas iomlán na foirne. Tá roinnt struchtúr agus straitéisí is féidir a úsáid chun láidreachtaí an duine aonair/na foirne a uasmhéadú i gcásanna iomaíocha éagsúla.

I gcomhthéacs damhsa agus gleacaíochta, foghlaimíonn an scoláire conas gnéithe deartha taispeántais difriúla a chur i bhfeidhm ar a chomhdhéanamh/gnáthaimh aonair agus grúpa. Foghlaimíonn sé faoi na cuir chuige cóiréagrafacha difriúla agus an chaoi ar féidir leo sin caighdeán iomlán an taispeántais a fheabhsú.

Foghlaimíonn an scoláire faoi na rialacha, ról, traidisiúin agus an cleachtas sábháilte a bhaineann leis na gníomhaíochtaí coirp a roghnaíonn sé. Foghlaimíonn sé faoin tábhacht atá le cleamhnú, tógáil foirne agus ceannaireacht fhreagrach agus é ag obair i dtreo spriocanna feidhmíochta comhroinnte.

Foghlaimíonn an scoláire freisin conas ról neamh-imeartha a chur i gcrích, lena n-áirítear ról an chóitseálaí/chóiréagrafaí agus an oifigigh, a fhágann go mbeidh a thaithí ar na gníomhaíochtaí coirp difriúla níos iomláine agus níos údaráí. De réir mar a thugann an foghlaimeoir faoi na ról neamh-imeartha sin, foghlaimíonn sé le freagracht a ghlacadh as reáchtáil na gníomhaíochta agus as a chinntiú go ndéanfar eagrú na gníomhaíochta a chleachtadh go sábháilte.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 3: Struchtúir, straitéisí, ról agus gnásanna.

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
3.1 Struchtúir, straitéisí agus/nó gnéithe comhdhéanaimh	<ul style="list-style-type: none"> ▶ tuiscint a thaispeáint ar na príomhstruchtúir, straitéisí agus/nó gnéithe comhdhéanaimh agus é i mbun na ngníomhaíochtaí coirp roghnaithe ▶ measúnú a dhéanamh ar an úsáid a bhaineann sé féin agus daoine eile as struchtúir, straitéisí agus/nó gnéithe comhdhéanaimh iomchuí ag úsáid modhanna anailíse iomchuí ▶ an cumas a thaispeáint chun struchtúir agus/nó straitéisí roghnaithe a mhodhnú mar fhreagairt ar chásanna taispeántais difriúla
3.2 Ról agus caidrimh	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Na héilimh a bhaineann le ról dhifriúla a iniúchadh i dtéarmaí na gcáilíochtaí fisiceacha, pearsanta agus teicniúla a theastaíonn i gcomhair taispeántais rathúil ▶ laigí an fhreasúra a shainaithint d'fhonn tairbhe a bhaint astu
3.3 Cleachtas sábháilte	<ul style="list-style-type: none"> ▶ cleachtas sábháilte a thaispeáint i gcuir chuige maidir le traenáil, taispeántas agus eagrú imeachtaí gníomhaíochta coirp ▶ cleachtas téamh suas agus fuaraithe a mholadh atá deartha chun gortú a chosc agus rannpháirtithe a ullmhú i gcomhair rannpháirtíochta agus taispeántais ▶ an tábhacht atá le héadaí, trealamh agus saoráidí oiriúnacha a roghnú agus a chothabháil i gcomhair gníomhaíochtaí coirp roghnaithe a phlé ▶ cur síos a dhéanamh ar ghortuithe coitianta a bhaineann d'imreoirí sna gníomhaíochtaí roghnaithe, na cúiseanna a bhíonn leo agus cóireáil gharchabhrach. ▶ sceidil traenála/chleachtaidh a mheas atá ceaptha chun na fadhbanna a bhaineann le róthraenáil lena n-áirítear tuirse imreoirí/rannpháirtithe a sheachaint

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
3.4 Rialacha, gnásanna agus nósanna	<ul style="list-style-type: none"> ▶ imeacht/taispeántas a eagrú ina dtugtar ómós do rialacha, ról, gnásanna agus nósanna ar leith na gníomhaíochta ▶ cumas a thaispeáint chun cumarsáid ómósach a dhéanamh le lucht spóirt/imreoirí agus oifigigh
3.5 Ról an chóitseálaí/ chóiréagrafaí	<ul style="list-style-type: none"> ▶ na héilimh a bhaineann le ról neamh-imeartha lena n-áirítear scileanna idirphearsanta inmhianaithe a phlé ▶ an t-imreoir a threorú chun na spriocanna gearr agus fadtéarmacha a shainaithint agus a phleanáil agus é ag iarraidh taispeántas barrmhaith a bhaint amach ▶ clár corpacmhainne agus scileanna fisicí a dhearadh le haghaidh duine sonrach chun é a ullmhú do thaispeántas barrmhaith i gceann de na gníomhaíochtaí roghnaithe ▶ scileanna cumarsáide éifeachtacha a thaispeáint a thacaíonn le hidirghníomhú dearfach idir an cóitseálaí/cóiréagrafaí agus an té atá i mbun an taispeántais spóirt ▶ athruithe a mholadh ar chleachtas/thaispeántas an té atá i mbun an spóirt de réir mar is gá ▶ straitéisí a úsáid atá deartha chun tacú le spreagadh leanúnach lucht spóirt tabhairt faoi thraenáil agus/nó cleachtadh ▶ an úsáid éifeachtach a bhaineann an té atá i mbun an spóirt as machnamh leanúnach maidir lena chleachtadh/thaispeántas a threorú ▶ an cumas a thaispeáint pleanáil i gcomhair cleachtaidh/am traenála agus é a bhainistiú go héifeachtach ▶ a thaispeántas féin i ról cóitseálaí/cóiréagrafaí a anailísiú ag úsáid cóitseálaí/cóiréagrafaí a bhfuil ardmheas aige air mar phointe tagartha
3.6 Ról an oifigigh	<ul style="list-style-type: none"> ▶ na rialacha agus rialacháin a bhaineann leis na gníomhaíochtaí coirp roghnaithe a mhíniú ▶ cur síos a dhéanamh ar na rialacháin agus ar na nósanna imeachta sábháilteachta sna gníomhaíochtaí coirp roghnaithe ▶ seiceálacha sábháilteachta iomchuí a chur i bhfeidhm ar threalamh, saoráidí agus éadaí imreoirí ▶ na córais scórála/thaifeadta iomchuí a úsáid le haghaidh na ngníomhaíochtaí roghnaithe ▶ cur síos a dhéanamh ar éilimh fheidhmithe i dtéarmaí corpacmhainn phearsanta, ullmhacht shíceolaíoch, éadaí pearsanta agus trealamh oiriúnach ▶ cumas a thaispeáint chun cumarsáid threallúsach a dhéanamh le rannpháirtithe ▶ straitéisí a shainaithint chun coimhlínt a bhainistiú i gcásanna éagsúla; idir an t-oifigeach agus na rannpháirtithe, agus/nó idir rannpháirtithe ▶ an ról atá aige mar oifigeach a mheas ag úsáid oifigigh a bhfuil ardmheas acu air mar phointe tagartha

TOPAIC 4: AG PLEANÁIL I GCOMHAIR TAISPEÁNTAS BARRMHAITH

Nuair atáthar ag pleanáil i gcomhair taispeántas barrmhaith ní mór don fhoghlaiméoir a bheith ag gabháil do roinnt gníomhaíochtaí atá riachtanach dó chun a spriocanna feidhmíochta pearsanta a bhaint amach. Ag an tús ar fad, is féidir anailís a dhéanamh ar thaispeántas i ngníomhaíochtaí difriúla ag úsáid uirlisí éagsúla atá deartha chun díriú ar ghnéithe áirithe den taispeántas. Foghlaimíonn an scoláire lena thaispeántas foriomlán nó gnéithe sonracha de a anailísiú ag úsáid modhanna anailíse iomchuí. Ag úsáid na faisnéise sin, foghlaimíonn sé le spriocanna feidhmíochta réadúla a leagan síos bunaithe ar dhea-phrionsabail teoiriciúla. Ceapann an foghlaiméoir clár traenála/cleachtaidh chun na spriocanna sin a bhaint amach, chun a dhul chun cinn a fhaire agus an clár a chur in oiriúint de réir mar is gá. Ar deireadh, déanann an foghlaiméoir measúnú ar a dhul chun cinn i dtaispeántas deiridh ag úsáid na modhanna céanna anailíse leo siúd a úsáideadh ag an tús. Faigheann an foghlaiméoir taithí ar an bpróiseas sin i dtaca le gach ceann de na trí ghníomhaíocht choirp a roghnaítear.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 4: Ag pleanáil i gcomhair taispeántas barrmhaith.

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
4.1 Anailís a dhéanamh ar thaispeántas pearsanta	<ul style="list-style-type: none"> ▶ scrúdú a dhéanamh ar na himthosca difriúla a mbíonn tionchar acu ar thaispeántas pearsanta i ngníomhaíocht choirp agus i spórt
4.2 Modhanna anailíse	<ul style="list-style-type: none"> ▶ modhanna iomchuí a shainaithint chun anailís a dhéanamh ar ghnéithe difriúla taispeántais ▶ scil agus teicníc ▶ struchtúir agus straitéisí ▶ cóiréagrafaíocht ▶ corpacmhainn a bhaineann le taispeántas ▶ ullmhacht shíceolaíoch ▶ úsáid a bhaint as rogha uirlisí, lena n-áirítear bogearraí físe agus anailíse chun anailís a dhéanamh ar a thaispeántas féin agus ar thaispeántas daoine eile ▶ a thaispeántas pearsanta féin a chur i gcomparáid le taispeántas duine atá níos oilte/mar eiseamláir aige féin ▶ ceithre réimse a shainaithint óna thaispeántas a dteastaíonn forbairt bhreise uathu
4.3 Ceisteanna aeistéitiúla agus ealaíne	<ul style="list-style-type: none"> ▶ na critéir ealaíonta agus/nó aeistéitiúla a bhaineann le taispeántas a shainaithint ▶ gníomhaíochtaí coirp difriúla a chur i gcomparáid lena chéile ó thaobh na gcritéir aeistéitiúla agus/nó ealaíonta ▶ taispeántas pearsanta agus/nó grúpa a mheas ó pheirspictíochtaí ealaíonta agus/nó aeistéitiúla
4.4 Ag pleanáil i gcomhair taispeántas barrmhaith	<ul style="list-style-type: none"> ▶ míniú conas ar úsáideadh faisnéis ón anailís a rinne sé ar a thaispeántas chun treoir a thabhairt don phleanáil chun na spriocanna feidhmíochta a bhaint amach ▶ spriocanna feidhmíochta a chur i láthair chun dul i ngleic le réimsí feabhsúcháin ▶ plean cleachtaidh/traenála a dhearadh chun taispeántas pearsanta i dtaca le spriocanna feidhmíochta a fheabhsú ▶ fianaise a thabhairt ar éifeachtacht dhearadh an chláir chun na spriocanna feidhmíochta a bhaint amach

Snáithe 2: Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp

TOPAICÍ

5. Gníomhaíocht choirp a chur chun cinn
6. Eitic agus cothrom na féinne
7. Gníomhaíocht choirp agus ionchuimsiú
8. Teicneolaíocht, na meáin agus spórt
9. Inscne agus gníomhaíocht choirp
10. Gnó agus fiontraíocht i ngníomhaíocht choirp agus spórt.

Is éard is aidhm leis an snáithe seo, *Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp*, ná an foghlaimeoir a fhorbairt ina rannpháirtí oilte criticiúil sa ghníomhaíocht choirp agus sa spórt de réir mar a scrúdaíonn sé an iliomad tosca a mbíonn tionchar acu ar rannpháirtíocht agus ar thaispeántas sa ghníomhaíocht choirp agus sa spórt. Foghlaimíonn an scoláire faoi na srianta pearsanta, sóisialta agus comhthéacsúla agus na tacaíochtaí do rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp agus i dtaispeántas tríd is tríd. Foghlaimíonn sé le ceisteanna a chur, léirmheas agus dúshlán a thabhairt faoina dtarlóidh sa todhchaí i ngníomhaíocht choirp agus i spórt ar leibhéal áitiúil, náisiúnta agus idirnáisiúnta.

Beidh deis ag an bhfoghlaimeoir freisin athbhreithniú a dhéanamh ar chleachtas eiticíúil i ngníomhaíocht choirp agus i spórt. Déanann sé iniúchadh ar an tionchar a bhíonn ag cleachtas míchothrom ar an duine aonair, ar an ngrúpa agus ar an ngníomhaíocht. Déanann sé athbhreithniú ar rialacha 'cothrom na féinne' mar a fheiceann sé féin agus daoine eile é ina rannpháirtíocht agus san eagrú a dhéanann sé ar ghníomhaíochtaí coirp difriúla.

Iarrtar ar gach foghlaimeoir staidéar a dhéanamh ar Topaicí 5 agus 6 – *Gníomhaíocht choirp a chur chun cinn agus Eitic agus cothrom na féinne*. Gach dhá bhliain, ainmneofar dhá cheann de na topaicí seo a leanas le haghaidh gach cohórt nua de scoláirí na hArdteistiméireachta. Is iad na topaicí sin:

7. Gníomhaíocht choirp agus ionchuimsiú
8. Teicneolaíocht, na meáin agus spórt
9. Inscne agus gníomhaíocht choirp
10. Gnó agus fiontraíocht i ngníomhaíocht choirp agus spórt.

TOPAIC 5: GNÍOMHAÍOCHT CHOIRP A CHUR CHUN CINN

In *Gníomhaíocht choirp a chur chun cinn*, foghlaimíonn an scoláire faoi na buntáistí atá le gníomhaíocht choirp agus na bealaí difriúla ina n-eagraítear gníomhaíocht choirp chun daoine aonair a shásamh ag céimeanna difriúla dá saol. Déanann an foghlaimeoir scrúdú ar na himthosca a mbíonn tionchar acu ar rannpháirtíocht agus ar sholáthar gníomhaíochta coirp agus spóirt. Dé réir mar a dhéanann an foghlaimeoir iarracht a thaispeántas pearsanta féin a fheabhsú sna gníomhaíochtaí roghnaithe, foghlaimíonn sé faoi na comhlachtaí rialaithe náisiúnta ar spórt agus gníomhaíocht choirp agus na bealaí difriúla chun barrfeabhais a d'fhéadfadh na comhlachtaí sin a thairiscint do lucht spóirt.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 5: Gníomhaíocht choirp a chur chun cinn.

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
5.1 Na buntáistí atá le rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp	<ul style="list-style-type: none"> ▶ na buntáistí pearsanta, sóisialta agus eacnamaíocha a bhaineann le gníomhaíocht choirp don tsláinte agus d'fholláine ag céimeanna difriúla den saol ▶ coincheapa difriúla na gníomhaíochta coirp a mhíniú <ul style="list-style-type: none"> • súgradh • fóillíocht agus caitheamh aimsire • corpoideachas • spórt ina mbíonn rannpháirtíocht ar scála mór • gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta • spórt
5.2 Rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp	<ul style="list-style-type: none"> ▶ beathaisnéis gníomhaíochta coirp a chur i láthair dó féin agus do dhaoine eile le próifíl gníomhaíochta atá difriúil óna cheann féin ▶ na tacaíochtaí agus na srianta ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp ar scoil agus sa phobal a phlé ▶ modhanna difriúla a úsáid chun sonraí a bhailiú faoi rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp, m.sh. peidiméadair, dialanna gníomhaíochta ▶ patrúin rannpháirtíochta i ngníomhaíocht choirp a anailísiú i ngrúpa sonracha ina phobal scoile ▶ cuir chuige difriúla maidir le cur chun cinn gníomhaíochta coirp a mheas
5.3 Cur chun cinn na gníomhaíochta coirp	<ul style="list-style-type: none"> ▶ anailís a dhéanamh ar ról na mbeartas náisiúnta agus áitiúil maidir le cur chun cinn na gníomhaíochta coirp ▶ scrúdú a dhéanamh ar ról na gcomhlachtaí náisiúnta rialaithe a chuid gníomhaíochtaí coirp roghnaithe, lena n-áirítear an chaoi a soláthraítear an ghníomhaíocht ar leibhéal áitiúil, náisiúnta agus idirnáisiúnta ▶ promóisean gníomhaíochta coirp a dhearadh agus cloí le bileog leideanna le haghaidh spriocghrúpa sonracha ▶ saintréithe daoine tábhachtacha a chuireann a rannpháirtíocht féin agus rannpháirtíocht daoine eile i ngníomhaíocht choirp chun cinn a phlé
5.4 Bealaí chun na sármhaitheasa i ngníomhaíocht choirp	<ul style="list-style-type: none"> ▶ bealaí a mholadh ina bhféadfaí conairí idir gníomhaíocht choirp/spórt scoilbhunaithe agus pobalbhunaithe a neartú ▶ an soláthar reatha agus tacaíocht don tsármhaitheas i dtaispeántas a anailísiú sna trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe.

TOPAIC 6: EITIC AGUS COTHROM NA FÉINNE

Tá eitic agus cothrom na féinne lárnach do rannpháirtíocht thaitneamhach agus rathúil an fhoghlaimeora i ngníomhaíocht choirp agus spórt. Ní hamháin go luíonn an fhreagracht leis an duine aonair atá rannpháirteach ach tá freagracht freisin ar oifigigh/cóitseálaithe, comhlachtaí náisiúnta rialaithe spóirt agus ar ghrúpaí atá freagrach as spórt agus gníomhaíocht choirp ar leibhéal áitiúil agus náisiúnta. Déanann an foghlaimeoir scrúdú ar cad a thugann treoir do eitic agus cothrom na féinne sna trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 6: Eitic agus cothrom na féinne

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
6.1 Na prionsabail de chleachtas eiticíúil	<ul style="list-style-type: none">▶ na prionsabail de chleachtas eiticíúil sa spórt a mhíniú; an tábacht atá le hionracas, ómós, cothromaíocht agus comhionannas i gcomhthéacs na ngníomhaíochtaí roghnaithe
6.2 Cóid eitice	<ul style="list-style-type: none">▶ scrúdú a dhéanamh ar an gcód eitice sna gníomhaíochtaí coirp roghnaithe ó pheirspictíocht na rannpháirtithe, na dtuismitheoirí, an lucht féachana, cóitseálaithe agus/nó oifigigh clubanna▶ iniúchadh a dhéanamh ar na coincheapa a bhaineann le cothrom na féinne sa spórt agus le cleasaíocht agus an tionchar a bhíonn acu ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp agus i spórt
6.3 Drugaí agus spórt	<ul style="list-style-type: none">▶ cur síos a dhéanamh ar na catagóirí difriúla drugaí a chuireann le feidhmiú, ag tabhairt samplaí den chaoi a mbíonn tionchar acu ar thaispeántas▶ anailís a dhéanamh ar na himpleachtaí don té atá i mbun an spóirt agus an spórt a bhaineann le húsáid drugaí a chuireann le feidhmiú
6.4 Rialacha frithdhópála	<ul style="list-style-type: none">▶ cur síos a dhéanamh ar na rialacha frithdhópála reatha in Éirinn lena n-áirítear na bealaí ina gcuirtear i bhfeidhm iad▶ eisceacht i gcomhair úsáid theiripeach a mhíniú i dtaca le húsáid cógas i spórt▶ na himpleachtaí a bhíonn ag drugaí a chuireann leis an bhfeidhmiú don té atá i mbun an spóirt agus don ghníomhaíocht féin
6.5 Dea-chleachtas maidir le húsáid forliontaí	<ul style="list-style-type: none">▶ iniúchadh a dhéanamh ar na húsáidí a bhíonn ag forliontaí cothaithe chun taispeántas a bharrfheabhsú i gceann dá chuid gníomhaíochtaí coirp roghnaithe

TOPAICÍ 7-10

7. Gníomhaíocht choirp agus ionchuimsiú
8. Teicneolaíocht, na meáin agus spórt
9. Inscne agus gníomhaíocht choirp
10. Gnó agus fiontraíocht i ngníomhaíocht choirp agus spórt

Tá saol an spóirt agus na gníomhaíochta coirp ag athrú de shíor, agus tionchar aige sin ar an taithí a fhaighimid ar spórt agus ar ghníomhaíocht choirp agus freisin ar an gcaoi a n-eagraítear agus a dtaispeántar iad. Tá an tábhacht atá le gníomhaíocht choirp don tsláinte agus don fholláine ar eolas ag cách ach is scéal iomlán difriúil é taithí an duine ar ghníomhaíocht choirp agus go deimhin tiomantas an duine dó. Sna topaicí seo bíonn deis ag an bhfoghlaimeoir scrúdú a dhéanamh ar roinnt de na ceisteanna sin ar bhealach níos doimhne ionas go mbeidh tuiscint níos fearr aige ar cad atá ag tarlú agus cad is gá a dhéanamh ar mhaithe le gníomhaíocht choirp agus spórt.

Samhlaítear go bhféadfadh na ceithre thopaic seo athrú sa todhchaí lena chinntiú go leanann Corpoideachas na hArdteistiméireachta ag léiriú cad atá úr agus spéisiúil i saol na gníomhaíochta coirp agus spóirt. Gach dhá bhliain, ainmneofar dhá cheann de na topaicí sin le haghaidh gach cohórt nua de scoláirí na hArdteistiméireachta.

TOPAIC 7: GNÍOMHAÍOCHT CHOIRP AGUS IONCHUIMSIÚ

De réir mar a thosaíonn an foghlaimoír ag scrúdú a thaithí féin agus taitní daoine eile ar ghníomhaíocht choirp agus spórt, faigheann sé amach nach bhfuil an taithí chéanna ag gach duine, nó go deimhin rochtain ag gach duine, ar dheiseanna i gcomhair gníomhaíochta choirp. Sa topaic seo déanann an foghlaimoír scrúdú ar thaithí grúpaí difriúla i ngníomhaíocht choirp. Déanann sé scrúdú ar chomh cuimsitheach atá a ngníomhaíochtaí choirp roghnaithe nó nithe eile a bhaineann leo agus féachann sé ar na bealaí a bhféadfaí ionchuimsiú a fheabhsú.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 7: Gníomhaíocht choirp agus ionchuimsiú.

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
7.1 Na tacaíochtaí agus na srianta ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp do ghrúpaí roghnaithe	<ul style="list-style-type: none"> ▶ anailís a dhéanamh ar na tacaíochtaí agus na srianta ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp do dhá cheann de na grúpaí seo a leanas ar a laghad: <ul style="list-style-type: none"> • mná • daoine fásta níos sine • daoine faoi mhíchumas fisiceach • daoine faoi mhíchumas intleachtúil • grúpaí eitneacha difriúla • grúpaí socheacnamaíochta difriúla ▶ samplaí d'idirdhealú, steiréitíopáil, ionchuimsiú agus/nó claontacht sa soláthar gníomhaíochta choirp do na grúpaí sin ▶ an cumhdach spóirt sna meáin a iniúchadh ó pheirspictíocht na ngrúpaí sin
7.2 Ag dul i ngleic le srianta ar ghníomhaíocht choirp	<ul style="list-style-type: none"> ▶ bealaí a phlé ina bhféadfaí dul i ngleic/ina ndeachaigh na daoine iad féin, a gcuid grúpaí ionadaíochta agus/nó eagraíochtaí deonacha agus reachtúla i ngleic le srianta ar
7.3 Forbairtí i ndeiseanna gníomhaíochta choirp agus spóirt le scór bliain anuas	<ul style="list-style-type: none"> ▶ forbairt i ngníomhaíocht choirp agus i spórt le scór bliain anuas a phlé ó pheirspictíocht an ghrúpa féin
7.4 Adapted physical activity	<ul style="list-style-type: none"> ▶ scrúdú ar cibé an bhféadfadh rannpháirtithe faoi mhíchumas a bheith rannpháirteach sna trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe agus cén chaoi a bhféadfaidís a bheith rannpháirteach ▶ an soláthar le haghaidh deiseanna gníomhaíochta choirp oiriúnaithe ina scoil agus/nó sa phobal a mheas ▶ scrúdú ar sholáthar conairí i dtreo na sármhaitheasa do rannpháirtithe i ngníomhaíochtaí choirp oiriúnaithe

TOPAIC 8: TEICNEOLAÍOCHT, NA MEÁIN AGUS SPÓRT

Tá íomhánna spóirt agus gníomhaíochta coirp á gcur os comhair daoine óga an t-am ar fad trí raon meán lena n-áirítear an teilifís, an t-idirlíon, páipéir nuachta agus meáin dhigiteacha. Tá na meáin dhifriúla sin ag athrú de shíor agus iad ag éirí níos sofaisticiúla. Mar gheall ar na bealaí ina ndéantar athbhreithniú, anailisiú agus léirmheas ar spórt sna meáin éagsúla sin bíonn deis ag an lucht féachana a bheith ag gabháil de scrúdú níos géire ar thaispeántas i gcuid mhaith gníomhaíochtaí coirp difriúla. Tá níos mó fáil anois ar na modhanna sin freisin d'imreoirí agus do rannpháirtithe seachas do scoth na n-imreoirí amháin. Sa Teicneolaíocht, na meáin agus spórt, bíonn deis ag an bhfoghlaimoir léirmheas a thabhairt ar úsáidí agus ar thionchar meáin agus teicneolaíocht difriúil i spórt.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 8: Teicneolaíocht, na meáin agus spórt.

FOGHLAIMÍONN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
8.1 Tionchar na teicneolaíochta ar spórt agus ar ghníomhaíocht choirp	<ul style="list-style-type: none">▶ scrúdú a dhéanamh ar an gcaoi a mbíonn tionchar ag forbairt sa teicneolaíocht ar an té a bhíonn ina bhun, ar an gcóitseálaí/ gcóiréagrafaí, oifigeach agus lucht féachana sna gníomhaíochtaí coirp roghnaithe▶ an úsáid a bhaineann sé féin as teicneolaíocht chun pianáil i gcomhair taispeántas barrmhaith sna gníomhaíochtaí coirp roghnaithe a phlé▶ ról na teicneolaíochta san anailís ar thraenáil agus measúnú ar thaispeántas spóirt a mheas
8.2 Na meáin sa spórt	<ul style="list-style-type: none">▶ iniúchadh a dhéanamh ar chumhdach na meán ar scoth-thaispeántas agus ar rannpháirtíocht ar scála mór i ngníomhaíocht choirp agus i spórt▶ scrúdú ar ról na meán ó thaobh steiréitíopaí inscne fear agus ban i spórt a chothú▶ saintréithe a gcuid gníomhaíochtaí coirp a thugann mealladh na meán agus/nó lucht féachana dóibh a shainiú▶ anailís a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag cumhdach na meán ar iompar lucht féachana

TOPAIC 9: INSCNE AGUS GNÍOMHAÍOCHT CHOIRP

Tá corpas mór litríochta agus taighde ann ina ndéantar scrúdú ar an ngaol idir inscne, rannpháirtíocht agus taispeántas i ngníomhaíocht choirp agus spórt. Is é ár gcolainn féin is fearr a mhúnlaíonn féiniúlacht insneach agus múnlaítear an cholainn ansin, trí bhithin na smaointe is láidre faoi cad is brí le bheith fireann agus baineann. Bíonn tionchar mór ag féiniúlacht inscne ar chomh gníomhach is a bhímid agus an chaoi a mbímid gníomhach. Ag an leibhéal is bunúsaí ar fad, bíonn leibhéil rannpháirtíochta níos ísle ag mná óga i ngníomhaíocht choirp agus i spórt. Cén chúis atá leis sin? Tá i bhfad níos mó seans ann go mbeidh fir óga agus mná óga rannpháirteach i roinnt gníomhaíochtaí coirp ná daoine eile. Cén fáth a bhféadfadh sé sin tarlú? In Inscne agus gníomhaíocht choirp, bíonn deis ag an bhfoghlaimeoir cuimhneamh ar na ceisteanna sin agus ar cheisteanna eile i gcomhthéacs na dtrí ghníomhaíocht choirp ar a bhfuiltear ag déanamh staidéir.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 9: Inscne agus gníomhaíocht choirp.

FOGHLAIMÍOINN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
9.1 Inscne, spórt agus gníomhaíocht choirp	<ul style="list-style-type: none">▶ scrúdú a dhéanamh ar na príomhrudaí a mbíonn tionchar acu ar phatrúin rannpháirtíochta buachaillí agus cailíní i ngníomhaíocht choirp agus i spórt▶ bealaí a mholadh ina bhféadfaí dul i ngleic leis an éagothroime idir leibhéil rannpháirtíochta buachaillí agus cailíní i ngníomhaíocht choirp ar scoil agus sa phobal
9.2 Inscne, na meáin agus corpiómhá	<ul style="list-style-type: none">▶ an chaoi a mbíonn tionchar ag corpiómhá ar rannpháirtíocht fear agus ban i ngníomhaíocht choirp agus an tionchar a bhíonn ag gníomhaíocht choirp ar chorpíomhá▶ cur is cúiteamh ar an gcaoi a bhféadfadh tionchar a bheith ag léirithe den chorp sna meáin ar rannpháirtíocht fear óg agus ban óg i ngníomhaíocht choirp agus i spórt
9.3 Sóisialú inscne agus a thionchar ar rannpháirtíocht i ngníomhaíocht choirp	<ul style="list-style-type: none">▶ scrúdú a dhéanamh ar an gcaoi a raibh tionchar ag rialú sóisialta an choirp agus an tionchar a leanann ar rannpháirtíocht fear agus ban i ngníomhaíocht choirp agus spórt▶ míniú a thabhairt ar cén fáth a bhféadfadh tionchar a bheith ag na saintréithe a bhaineann le fireannacht heigeamaineach agus ag banúlacht heigeamaineach ar rannpháirtíocht buachaillí agus cailíní i spórt agus i ngníomhaíocht choirp

TOPAIC 10: GNÓ AGUS FIONTRAÍOCHT I NGNÍOMHAÍOCHT CHOIRP AGUS SPÓRT

Is foinsí móra airgid iad gníomhaíocht choirp agus spóirt. I measc na leasanna gnó agus fiontar tá grúpaí cumhachtacha a bhíonn in iomaíocht chun lucht féachana ollmhór a bhaint amach agus an cumas chun saibhreas a bhaint as cúrsaí spóirt. Tá smacht ag na grúpaí sin ar cad a fheicimid ar ár scáileáin agus cathain agus cé mhéad de a fheicimid. Is ar urraíocht a mhaireann go leor imeachtaí spóirt agus imeachtaí ina mbíonn rannpháirtíocht ar scála mór, agus is ceist chonspóideach i gcónaí an plé ar urraíocht oiriúnach i gcoinne an ghá a bhíonn ann ioncam a thabhairt isteach. Sa topaic seo, foghlaimíonn an scoláire faoin gcumas atá ag spóirt ó thaobh deiseanna fiontraíochta agus gnó de.

Leagtar amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Topaic 10: Gnó agus fiontraíocht i ngníomhaíocht choirp agus spóirt.

FOGHLAIMIÓNN AN SCOLÁIRE FAOI	BA CHÓIR GO MBEADH SÉ AR CHUMAS AN SCOLÁIRE
10.1 Urraíocht agus fógraíocht i ngníomhaíocht choirp agus spóirt	<ul style="list-style-type: none">▶ scrúdú a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag urraíocht, tacuithe agus díolachán ar spóirt agus ar dhream a bhíonn i mbun spóirt▶ anailís a dhéanamh ar chineálacha difriúla fógraíochta a 'bhaineann le spóirt' ó thaobh na dteachtaireachtaí a thugann siad do dhaoine óga▶ na buntáistí agus na míbhuntáistí atá le hurraíocht do chomhlacht náisiúnta rialaithe an spóirt, na ndaoine a bhíonn ina bhun agus an spóirt/ghníomhaíocht a phlé▶ cód cleachtais a mholadh nuair a bhíonn urraíocht thráchtála á roghnú le haghaidh spóirt agus gníomhaíochta coirp ina mbíonn daoine óga rannpháirteach
10.2 Gníomhaíocht choirp agus spóirt – an ghné spóirt	<ul style="list-style-type: none">▶ iniúchadh a dhéanamh ar an mbaint a bhíonn ag gnó roghnaithe i spóirt
10.3 Rannpháirtíocht ar scála mór i spóirt	<ul style="list-style-type: none">▶ scrúdú a dhéanamh ar an bhfás atá ar imeachtaí spóirt ina bhfuil rannpháirtíocht ar scála mór agus na deiseanna a thugann siad do chúrsaí gnó agus fiontraíochta
10.4 Turasóireacht agus spóirt	<ul style="list-style-type: none">▶ an cumas atá ag margaiócht spóirt ar fhorbairt na turasóireachta in Éirinn a phlé

6

Réimsí gníomhaíochta coirp

Réimsí gníomhaíochta coirp i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta

I gCorpoideachas na hArdteistiméireachta, tá sé réimse gníomhaíochta coirp:

- ▶ Gníomhaíochtaí eachtraíochta
- ▶ Gníomhaíochtaí ealaíonta agus aeistéitiúla
- ▶ Lúthchleasaíocht
- ▶ Uiscíocht
- ▶ Cluichí
- ▶ Aclaíocht agus corpacmhainn phearsanta.

Déanann an foghlaimeoir staidéar ar thrí ghníomhaíocht choirp, gach ceann roghnaithe ó réimse gníomhaíochta coirp difriúil. I ngach gníomhaíocht choirp, bíonn sé mar aidhm ag an bhfoghlaimeoir

- ▶ caighdeán a thaispeántais a fhorbairt sna trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe
- ▶ a bheith cruthaitheach ina thaispeántas pearsanta mar dhuine aonair i mbun gníomhaíochta agus/nó mar bhall de fhoireann/ghrúpa
- ▶ a bheith comhsheasmhach maidir le caighdeán a thaispeántais.

De réir mar a thagann feabhas ar thaispeántas foriomlán an fhoghlaimeora sna gníomhaíochtaí coirp roghnaithe, ba cheart go mbeadh sé in ann taispeántas ar ardchaighdeán a léiriú i raon leathan scileanna agus teicnící a bhfuil cuntas orthu do na gníomhaíochtaí difriúla. Sa mheasúnú feidhmíochta le haghaidh Corpoideachas na hArdteistiméireachta iarrfar ar gach foghlaimeoir rud éigin a dhéanamh i gceann de na trí ghníomhaíocht choirp roghnaithe.

Gníomhaíochtaí eachtraíochta

Gníomhaíochtaí eachtraíochta arb ionann iad agus gníomhaíochtaí comhair a tharlaíonn i dtimpeallacht dhúshlánach, lasmuigh go hiondúil, ina mbíonn tionchar ag gnéithe nach bhfuil smacht iomlán orthu, ar roghnú agus úsáid scileanna agus straitéisí chun sraith spriocanna a bhaint amach. Cuirtear béim ar leith ar scileanna idirphearsanta agus ar mhachnamh ar an bhfoghlaim.

Féadfaidh an foghlaimeoir ceann de na gníomhaíochtaí seo a leanas a roghnú:

- ▶ Treodóireacht
- ▶ Canúáil/Cadhcaíl
- ▶ Ailleadóireacht
- ▶ Seoltóireacht
- ▶ Rámhaíocht/Sculláil

IARRTAR AR AN BHFOGHLAIMEOIR FIANAISE A THAISPEÁINT DÁ CHUMAS NA SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ SEO A LEANAS A DHÉANAMH SA GHNÍOMHAÍOCHT EACHTRAÍOCHTA ROGHNAITHE:

GNÍOMHAÍOCHT	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Treodóireacht	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Léamh léarscáileanna ▶ Scileanna luais ▶ Scileanna loingseoireachta ▶ Pleanáil bhealaigh ▶ Ag cloí le nósanna imeachta i gcleachtas sábháilte ▶ Ómós a thaispeáint don chomhshaol
Cadhcaíl (Uisce corraitheach/bánuisce)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag lainseáil agus ag tuirlingt – ag balla íseal/bruach ▶ Céaslóireacht – chun tosaigh, ar chúil, ag stopadh, buillí scuabtha agus buillí scuabtha cúil, ciumhaisiú, stiúir deiridh, dírthrasnú agus dírthrasnú cúil ▶ Ag briseadh isteach agus amach as sruth: isteach sa ghuairneán – stiúir tosaigh/láinnéar slaite íseal agus gan láinnéar slaite; ón ngluairneán – láinnéar slaite íseal, stiúir tosaigh ▶ Bealach a dhéanamh sna sruthanna agus iad a úsáid agus gnéithe uisce lena n-áirítear stopadóirí, seasamh, tonnta, guairneáin agus uisce uaine ▶ Druil iompaithe, ceartú Eiscimeach, féinbharrtháil agus ceartú ▶ Dhá scil fhorbartha/ghrúpa ó iompú agus ceartú, (leat féin agus le rópa), m.sh. casadh comhraic, ardchros, tarraingt ar crochadh
Cadhcaíl (Uisce intíre ina bháinté/uisce cósta)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag lainseáil agus ag tuirlingt – ag balla íseal/bruach ▶ Céaslóireacht – chun tosaigh, ar chúil, ag stopadh, buillí scuabtha agus buillí scuabtha cúil (statach agus ag bogadh), stiúir deiridh, stiúir tosaigh, cúrsa uimhir 8 (chun tosaigh agus ar chúil), dírthrasnú agus dírthrasnú cúil ▶ Buillí tarraingthe agus buillí tacaíochta – buillí tarraingthe/tarraingt scullála, céaslóireacht i gcomhair tacaíochta ▶ Druil iompaithe, ceartuithe, féinbharrtháil agus ceartú ▶ Tarrthálacha domhainuisce – snámhaí go dtí an bád/x-tharrtháil, raftú

GNÍOMHAÍOCHT	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Ailleadóireacht (Lasmuigh nó ag dreapadh balla laistigh: bualadh aonair)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ An cumas trealamh a úsáid agus nósanna imeachta sábháilte a chur i bhfeidhm ▶ Snaidhmeanna bunúsacha ▶ Úsáid cheart as glaonna ailleadóireachta agus cumarsáid cheart ▶ Ag dreapadh rópa íochtair agus bairr (ancairí aonair agus iolracha), bainistiú an rópa, ceangal, dingeadh lámhe/méire/coise, pointí teagmhála 3-phointe agus/nó úsáid cheart as pointí teagmhála 2-phointe, crochadh siar, greim faoi, droicheadú ▶ Starradh dreapadóireachta agus/nó matal ▶ Na cosa agus na lámha a thrasnú ▶ Rópadóireacht anuas díreach ag taispeáint cumais oibriú asat féin ag bailiú trealamh leath bealaigh síos
Seoltóireacht	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag fágáil/ag filleadh ar chladach ar thaobh na gaoithe ▶ Ag fágáil/ag filleadh ar chladach ar thaobh an fhoscáidh ▶ Creimneáil/ag gabháil timpeall (in aghaidh gaoithe) ▶ Jeidhbeáil ▶ Druil iompaithe agus ceartú ▶ Cúrsa seoltóireachta in aghaidh na gaoithe/le cóir
Rámhaíocht/ Sculláil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Buillí scullála ▶ Ag rámháocht ar thaobh an bhuille ▶ Ag rámháocht ag an gcloigeann ▶ Ag céaslóireacht le bosa cearnóige ▶ Buille aonair do na lámha ar shiúl

Uiscíocht

Uiscíocht – gníomhaíochtaí uiscebhunaithe a úsáideann scileanna snámha agus/nó tumadóireachta agus teicnící i gcomhair taispeántais, sábháilteachta san uisce, nó chun críche caitheamh aimsire

Féadfaidh an foghlaimeoir ceann de na gníomhaíochtaí seo a leanas a roghnú:

- ▶ Tarrtháil
- ▶ Snámh chun teacht slán
- ▶ Dhá bhuille shnámha
- ▶ Póló uisce
- ▶ Snámh sioncronaithe

IARRTAR AR AN BHFOGHLAIMEOIR FIANAISE A THAISPEÁINT DÁ CHUMAS NA SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ SEO A LEANAS A DHÉANAMH SA GHNÍOMHAÍOCHT ROGHNAITHE IN UISCÍOCHT:

GNÍOMHAÍOCHT	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Tarrtháil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag dul isteach san uisce/ag dul isteach i ndálaí anaithnide ▶ Buillí/ag gluaiseacht thar achar chomh fada le duine a gortaíodh nó leis an duine a gortaíodh ▶ Cic tarrthála/taobh-bhuille ▶ Ag déanamh ar an duine a gortaíodh agus ag láimhseáil duine atá gortaithe fad is atáthar ag casadh ▶ Tarraingtí teagmhála/neamh-theagmhála ag úsáid áiseanna dochta/neamhdhochta/fuinneamh/anáil/teas a chaomhnú ▶ Dhá chineál tarrthála difriúla
Ag snámh chun teacht slán	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag dul isteach san uisce/ag dul isteach i ndálaí anaithnide ▶ Scaradh gabhail/cumas dul faoi uisce – cosa chun tosaigh/ceann chun tosaigh/tumadh dromchla ón uisce go domhain ▶ Ar snámh – an cumas snámhacht a choinneáil le háis nó dá huireasa ▶ Ag snámh i do sheasamh ▶ Buillí – teacht aniar sa snámh in éadaí a choinníonn a gcruth/ag gluaiseacht agus ag sculláil ▶ Ag snámh faoi uisce ▶ Casadh i snámh raoin ▶ Fuinneamh/anáil/teas a chaomhnú – suíomh STÍL, suíomh CUACHTA le beirt eile ar a laghad
Dhá bhuille shnámha	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Deasú coirp ▶ Túsphointe láimhe/deasú snite láimhe/deasú amach láimhe ▶ Cic ▶ Comhordú buillí ▶ Gníomh ceannbhuille ▶ Ag tosú, ag casadh, ag críochnú ▶ Snámh ráibe agus raoin
Póló uisce	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Scileanna(éagsúla) seachadta/glactha ▶ Scileanna(éagsúla) caithimh ▶ Ag bogadh leis an liathróid ▶ Saorghluaiseacht ▶ Scileanna marcála/teacht roimhe
Snámh sioncronaithe	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Luí díreach ar do dhroim, craptha ▶ Luí díreach ar do bholg, píce tosaigh ▶ Píce cúil, cos bhailé ▶ Eireaball éisc, lasairéan agus glún cuartha go hingearach ▶ Stua deilfe, stua dromchla, rothal siúil scoilte, chun tosaigh ▶ Taispeántas beirte nó triúir lena n-áirítear meascán díobh sin agus gluaiseachtaí snámha eile sioncronaithe

Gluaiseacht ealaíonta agus aeistéitiúil

Tugann gníomhaíochtaí ealaíonta deis don fhoghlaimoír taithí a fháil ar cheardaíocht chruthaitheach agus ar ghníomhaíochtaí a dhéanamh lena mbaineann meascán scileanna samhlaíocha, teicnící agus/nó gluaiseachtaí i stíl iomchuí an imeachta. Tugann gníomhaíochtaí aeistéitiúla deis don fhoghlaimoír a léirthiscint ar cháilíochtaí na gluaiseachta a thaispeáint agus cumais léiritheacha an dream atá ina bun. Taispeánann an foghlaimoír é sin trí chritéir aeistéitiúla a ghlacadh agus é ag pleanáil don ghníomhaíocht, á déanamh agus á meas.

Féadfaidh an foghlaimoír gníomhaíocht amháin a roghnú as roghanna gleacaíochta nó damhsa.

GLEACAÍOCHT:

- ▶ Ealaíonta
- ▶ Rithimeach

DAMHSA:

- ▶ Damhsa comhaimseartha
- ▶ Damhsa tíre
- ▶ Nua-aimseartha
- ▶ Bailé
- ▶ Snagcheol
- ▶ Cniogdhamhsa
- ▶ Eitneach
- ▶ Traidisiúnta

IARRTAR AR AN BHFOGHLAIMEOIR FIANAISE A THAISPEÁINT DÁ CHUMAS NA SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ SEO A LEANAS A DHÉANAMH SA GHNÍOMHAÍOCHT ROGHNAITHE IN UISCÍOCHT:

GNÍOMHAÍOCHTAÍ	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Gleacaíocht ealaíonta	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Léimeanna (íosmhéid 2) – crap/píce/scaradh gabhail/casadh 180 céim ▶ Casadh (íosmhéid 2) – chun tosaigh/siar/eile ▶ Cothromaíocht (íosmhéid 2) – seasamh lámh/seasamh cinn/arabesque/eile ▶ Aistriú meáchain choirp (íosmhéid 2) – cleas an rotha/rothalcleas cosa le chéile/lámhléim/aer-rothlú cúil <p>Bítear ag súil go gcuimseoidh an foghlaimeoir ceithre cinn den lúfaireacht seo a leanas sa tsraith ghearr urláir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cúlrolladh go seasamh lámh ▶ Lámhléim ▶ Aer-rothlú cúil ▶ Aer-rothlú tosaigh ▶ ½ chasadh seasamh lámh ▶ Cleas an rotha le lámh amháin ▶ Aer-rothlú ar gcúl ▶ Stuaghluaiseacht siar/tosaigh. <p>Iarrtar ar an bhfoghlaimeoir inniúlacht a thaispeáint in dhá cheann de na lámhléimeanna seo a leanas ar a laghad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Lámhléim ▶ Starrluascadh gearrghéige ▶ Lámhléim roghnaithe le taraif den chineál céanna (ní ghabhann tríd nó scaradh).
Gleacaíocht rithimeach	<p>Ba cheart go mbeadh an foghlaimeoir in ann inniúlacht a thaispeáint sna scileanna agus teicnící seo a leanas i sraith ghearr urláir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cothromaíocht ▶ Casadh/rolladh ▶ Scaradh ▶ Preaba/léimeanna/coiscéimeanna ▶ Tonnta coirp/lúbadh/ciorcail/luascadh/casadh. <p>Iarrtar ar an bhfoghlaimeoir dreasa a chur le ceol agus gléasanna difriúla a úsáid idir liathróid, fáinne, ribín, rópa nó cleitheog.</p>
Damhsa	<p>Iarrtar ar an bhfoghlaimeoir damhsa aonair nó grúpa a dhéanamh ina dtaispeánfaidh sé gur chuir sé na gnéithe seo a leanas san áireamh:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cumas teicniúil: staidiúir, ailíniú, comhordú, cothromaíocht, neart, solúbthacht, soghluaisteacht agus smacht. ▶ Áirítear le dearadh cóiréagrafach foriomlán na nithe seo a leanas a chur san áireamh: ábhar cóiréagrafach – úsáid as spás, m.sh. leibhéil agus conairí, uainiú agus caidreamh le damhsóirí eile, déanamh cóiréagrafach – móitíf agus éagsúlú, foirm chóiréagrafach – m.sh. canóin, comhréir, dénártha, rondo. ▶ Stíl damhsa, m.sh. comhaimseartha, tíre, nua-aimseartha, snagcheol, cniog, eitneach, traidisiúnta. ▶ Úsáid as frapaí agus ceol. ▶ Braistint taispeántais tríd is tríd lena n-áirítear an cumas tú féin a chur in iúl go healaíonta agus go haeistéitiúil le lucht féachana.

Lúthchleasaíocht

Lúthchleasaíocht – imeachtaí ina mbítear ag rith, ag léim, ag caitheamh agus ag siúl taobh istigh nó taobh amuigh atá intomhaiste i dtéarmaí chumas an té atá ina mbun ach freisin i gcoinne caighdeán arna leagan síos ag éachtaí daoine eile. Agus lúthchleasaíocht á roghnú mar cheann de na réimsí gníomhaíochta coirp, iarrtar ar an bhfoghlaimoír ceann de na trí chatagóir a roghnú:

- ▶ Ag rith
- ▶ Ag caitheamh
- ▶ Ag léim.

Díreofar sa mheasúnú ar an taispeántas ar ghníomhaíocht amháin laistigh den chatagóir roghnaithe. Iarrtar ar an bhfoghlaimoír fianaise a thaispeáint dá chumas na scileanna agus teicnící a dhéanamh sa ghníomhaíocht roghnaithe, m.sh. caitheamh na teisce ón gcatagóir ag caitheamh.

FÉADFAIDH AN FOGHLAIMEOIR GNÍOMHAÍOCHT AMHÁIN A ROGHNÚ AS CEANN DE NA CATAGÓIRÍ SEO A LEANAS:

CATAGÓIRÍ	GNÍOMHAÍOCHTAÍ
Ag rith	<ul style="list-style-type: none">▶ Ráibrásaí▶ Meánraoin▶ Fadraoin▶ Cliatha <ul style="list-style-type: none">▶ Ag tosú agus ag críochnú▶ Gníomh uachtair an choirp (ceann agus géaga)▶ Gníomh íochtair an choirp (cosa)▶ Éifeachtúlacht foriomlán
Ag caitheamh	<ul style="list-style-type: none">▶ Caitheamh meáchain▶ Caitheamh na teisce▶ Caitheamh na sleá▶ Caitheamh an oird <ul style="list-style-type: none">▶ Greim, seasamh agus ullmhú▶ Gluaiseacht sa ghníomh caithimh▶ Scaoil agus leanúint▶ Éifeachtúlacht foriomlán
Ag léim	<ul style="list-style-type: none">▶ Léim ard▶ Léim fada▶ Na trí léim <ul style="list-style-type: none">▶ Ruthag▶ Imeacht▶ Eitilt▶ Tuirlingt▶ Éifeachtúlacht foriomlán

Cluichí

Cluichí – cluichí aonair, beirteanna nó i bhfoireann ina gcaitear scileanna a bhaineann go sonrach le gníomhaíocht a úsáid, léirthuisicint ar chluiche, cinnteoireacht, eolas beartach agus smaointeoireacht straitéiseach in iarracht sprioc shainithe a bhaint amach. Agus cluichí á roghnú mar cheann de na réimsí gníomhaíochta coirp, iarrtar ar an bhfoghlaimoír staidéar a dhéanamh ar cheann de thrí chatagóir:

- ▶ Ionradh
- ▶ Bualadh/Gabháil
- ▶ Eangach/Balla.

Díreofar sa mheasúnú ar an taispeántas ar ghníomhaíocht amháin laistigh den chatagóir roghnaithe, mar shampla, Peil Ghaelach i gcluichí ionraidh.

FÉADFAIDH AN FOGHLAIMEOIR GNÍOMHAÍOCHT AMHÁIN A ROGHNÚ AS CEANN DE NA CATAGÓIRÍ SEO A LEANAS:

CATAGÓIRÍ	GNÍOMHAÍOCHTAÍ
Cluichí ionraidh	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Peil Ghaelach ▶ Iománaíocht/Camógaíocht ▶ Rugbaí ▶ Sacar ▶ Cispheil ▶ Haca ▶ Líonpheil ▶ Liathróid láimhe Oilimpeach
Cluichí eangaí/ balla	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Badmantan ▶ Leadóg ▶ Eitpheil ▶ Leadóg bhoird ▶ Liathróid láimhe ▶ Scuais
Cluichí Buailte/ Gabhála	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cruicéad ▶ Bogliathróid ▶ Cluiche corr

CLUICHÍ IONRAIDH	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Peil Ghaelach	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Láimhseáil (scaoileadh/fáil, gabháil, pas láimhe, piocadh suas) ▶ Tabhairt faoi dhuine/teacht roimhe (tabhairt dúshláin, chun tosaigh, gualainn, cur duine as áit, blocáil) ▶ Ag rith/ag bogadh leis an liathróid (dreapadh aonair, ó bhróg go lámh, bualadh bob, druibleáil, céim leataoibh, claonadh coirp, athrú luais) ▶ Ciceáil (lámh, talamh, droim bróige/titim, tiomáinte, glanadh, filleadh ar an imirt) ▶ Caitheamh (fada, gearr, cic 45)
Iománaíocht/ Camógaíocht	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Láimhseáil (scaoileadh/fáil, gabháil, pas láimhe, piocadh suas) ▶ Tabhairt faoi dhuine/teacht roimhe (tabhairt dúshláin, chun tosaigh, gualainn, cur duine as áit, blocáil) ▶ Ag rith/ag bogadh leis an liathróid (dreapadh aonair, piocadh suas, bualadh bob, druibleáil, céim leataoibh, claonadh coirp, athrú luais) ▶ Ag bualadh (lámh, talamh, san aer, titim, glanadh) ▶ Caitheamh (fada, gearr, poc 65)
Rugbaí	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Láimhseáil (scaoileadh/fáil, fad/gearr, ina stad/ag rith, ard/íseal, piocadh suas ón talamh, casadh tapa, tumadh, aistriú) ▶ Tabhairt faoi dhuine/teacht roimhe (chun tosaigh, ar gcúl, taobh, bá) ▶ Crágáil (liathróid a choinneáil) ▶ Seilbh a choinneáil ar an talamh i gcrágáil ▶ Ag rith leis an liathróid (claonadh coirp, bualadh bob, athrú luais)

CLUICHÍ IONRAIDH	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Cispheil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Scaoileadh/fáil (láimhseáil, ucht, preabadh, taobh, thar an gceann, rith, ina stad) ▶ Druibleáil/ag bogadh leis an liathróid (an dá lámh, athrú luais, ar gcúl) ▶ Ag caitheamh (C/D, preabscór, tiomáint) ▶ Ag caitheamh (socrú, preab, 3 phointe) ▶ Marcáil/teacht roimhe (1v1, in aghaidh an té atá ag láimhseáil na liathróide, preabadh ar ais) ▶ Coisíocht
Sacar	Páirc amuigh <ul style="list-style-type: none"> ▶ Scaoileadh/fáil/smacht (garr, fada, talamh, crochta, smiotaíl, an dá chos) ▶ Druibleáil/ag bogadh leis an liathróid (an dá chos) ▶ Ag caitheamh (garr, fada, eitleog a bhualadh, leath-eitleog) ▶ Ag tabhairt an chloiginn – cosaint agus ionsaí ▶ Tabhairt faoi dhuine/ionramháil/an bhearna a dhúnadh/teacht roimhe
	Cosaint báire <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag glacadh/ag tabhairt amach ▶ Ciceáil – ón lámh/liathróid as imirt ▶ Sábháil báire (ard/iseal) ▶ An liathróid a thógáil ar an gcos ▶ Bualadh go hard/dorn don liathróid
Líonpheil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Scaoileadh/glacadh/smacht (lámh amháin/dhá lámh, gualainn, labáil, preab, rith, pas uchta) ▶ Coisíocht (tuirlingt coise amháin/dhá chos, casadh) ▶ Bualadh – gar/achar/rith (lámh amháin/dhá lámh, chun tosaigh/siar, ciceanna céime) ▶ Saorghluaiseacht (seachain/athrú luais) ▶ Marcáil/teacht roimhe/aisphreabadh
Haca	Páirc amuigh <ul style="list-style-type: none"> ▶ Scaoileadh/glacadh/smacht (brú, stopadh, garr, fada, plab, ag bualadh, ag dul siar, C/D) ▶ Druibleáil/ag bogadh leis an liathróid oscailte/ag dul siar/athrú luais ▶ Sciorbhualadh – garr/fada, ard/iseal, pionóis ▶ Bualadh (ciorcal C/D, gar, fad) ▶ Tabhairt faoi dhuine/ionramháil/an bhearna a dhúnadh/teacht roimhe
	Cosaint báire <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag glacadh/ag cur thart (leis an dá chos) ▶ Cúinní gearra a chosaint ▶ Sciorbhualadh pionóis a shábháil ▶ Sábháil báire (ard/iseal, imeall ciorcail) ▶ Gleic shleamhnach ar an imreoir atá ar an ionsaí
Liathróid láimhe Oilimpeach	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Scaoileadh/glacadh/smacht (beir le lámh amháin/dhá lámh ag airdí éagsúla – ina stad agus ag bogadh) ▶ Coisíocht (tuirlingt coise amháin/dhá chos, casadh) ▶ Bualadh – gar/achar/rith (lámh amháin, léim, pionós) ▶ Ag bogadh leis an liathróid ▶ Marcáil/ionramháil/teacht roimhe ▶ Saorghluaiseacht (seachain/athrú luais)

CLUICHÍ EANGAÍ/ BALLA	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Badmantan	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Seirbheáil (ard/íseal) ▶ Imirt ag an líon (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Glanadh (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Preab-bhuille ▶ Smíste
Leadóg	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Seirbheáil (éagsúlachtaí) ▶ Tiomáintí (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Eitleoga (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Labáil ▶ Smíste
Leadóg bhoird	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Seirbheáil (éagsúlacht tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Tiomáintí (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Brú (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Blocáil ▶ Smíste
Eitpheil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Seirbheáil (faoin/os cionn na géige, tosaigh, ar foluain/taobh-fholuain) ▶ Ag bualadh eitleoige (seit chun tosaigh/siar) ▶ Pas/sárú rí ▶ Smíste/smíst ▶ Blocáil
Scuais	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Seirbheáil (éagsúlacht tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Tiomáintí (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Eitleoga (tulbhuille/cúlbhuille) ▶ Buille de dhroim ballaí ▶ Labáil
Liathróid láimhe (60 x 30, 40 x 20)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Buille íochtarach ▶ Buille uachtarach ▶ Bualadh cúlballa ▶ Bualadh díreach ó líne ghearr ▶ Buille ar eitilt ▶ Taobh-bhuille (40 x 20 amháin) ▶ Seirbheáil

CLUICHÍ BUAILTE/ GABHÁLA	SCILEANNA AGUS TEICNÍCÍ
Cruicéad	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Slacadh (díreach/tiomáint ann/as, chun tosaigh/siar) ▶ Slacadh (scoradh/tarraingt/scinneadh) ▶ Babhláil (meán nó tapa nó casadh, líne/fad) ▶ Gabháil – gar ▶ Gabháil – domhain
Bogliathróid/ Cluiche Corr	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ag breith/ag glacadh/ag caitheamh (éagsúil) ▶ Ag bualadh/pocáil/slacadh ▶ Pitseáil/babhláil (éagsúil) (meán, tapa, claonadh coirp, casadh, líne/fad) ▶ Gabháil ar dhaoradh/gar ▶ Gabháil dhomhain/páirc amuigh

Gníomhaíochtaí aclaíochta agus corpacmhainne pearsanta

Aclaíocht agus corpacmhainn phearsanta – rannpháirtíocht ghníomhach agus fhiúntach i glár aclaíochta agus corpacmhainne atá deartha go pearsanta a léiríonn spéiseanna, spriocanna agus prionsabail pearsanta traenála.

FÉADFAIDH AN FOGHLAIMEOIR MODH AMHÁIN DE THRAENÁIL AERÓBACH AGUS GNÍOMHAÍOCHT CHLEACHTAIDH AGUS FRIOTAÍOCHTA AMHÁIN EILE A ROGHNÚ.

TRAENÁIL AERÓBACH:	MODH
Traenáil leanúnach	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Déine leanúnach ▶ Cuspóir ▶ Foirmle FITT ▶ Raon mall idirmheánach (20-60 nóim) ▶ Raon mall fada (>60 nóim)
Traenáil eatramhach	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ullmhacht ▶ Obair: cóimheasa athshlánaithe ▶ Fad eatramhach ▶ Foirmle FITT
Traenáil Fartlek	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ullmhacht ▶ Tír-raon ▶ Fad eatramhach ▶ Foirmle FITT
Aeróbaic/Aeróbaic chéime	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cur síos teicniúil ar scileanna ▶ Gnáthamh aclaíochta ▶ Idirthréimhse ▶ Tráthúlacht agus rithim ▶ Criosanna traenála ▶ Foirmle FITT
Spineáil	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Teicnící spineála ▶ Déine an bhabhta aclaíochta ▶ Dearadh an tseisiúin ▶ Criosanna traenála ▶ Foirmle FITT

TRAENÁIL AERÓBACH:	MODH
Rámhaíocht laistigh	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Am ▶ Fad ▶ Spriocanna ▶ Friotaíocht ▶ Dearadh an tseisiúin

CLEACHTADH AGUS FRIOTAÍOCHT	MODH
Traenáil le meáchain	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Brú guaisbheartaíochta uachtair <ul style="list-style-type: none"> • Brú • Síneadh
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tarraingt guaisbheartaíochta uachtair <ul style="list-style-type: none"> • Rámhaíocht • Cuachadh
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aclaíocht guaisbheartaíochta íochtair <ul style="list-style-type: none"> • Gróigeadh • Suíomh fogha
Cobhsaíocht chabhlach	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Scíth agus análú ▶ Smacht ▶ Gnáthamh aclaíochta ▶ Ailíniú ▶ Sreabhadh
Cleachtadh cuarda	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Aclaíocht sonrath do: <ul style="list-style-type: none"> • Téamaí • Trealamh • Eatraimh oibre/ceartaithe

Táthar ag súil go dtaispeánfaidh an foghlaimeoir an cumas na gnéithe seo a leanas a chur i bhfeidhm ar gach modh traenála:

- ▶ Prionsabail na traenála
 - Ullmhacht
 - Sainiúlacht
 - Dul chun cinn
 - Rólódáil
 - Scíth/ceartú
- ▶ Criosanna traenála
- ▶ Tairseacha
- ▶ Eatraimh oibre/ceartaithe
- ▶ Téamh suas/Fuarú.

Iarrtar ar an bhfoghlaimeoir fianaise a thaispeáint ar a chumas gnéithe de chlár aclaíochta agus corpachmhainne pearsanta a dhéanamh atá deartha chun taispeántas a fheabhsú i ngníomhaíocht

choirp nó corpacmhainn fhisiceach a bhaineann le sláinte. Ba cheart go n-áireofaí sa taispeántas:

- ▶ Téamh suas ar feadh cúig nóiméad lena n-áirítear na gnéithe riachtanacha de théamh suas.
- ▶ Píosa forbartha cúig nóiméad déag: d'áireofaí leis an bpíosa seo píosa cardashoithíoch agus píosa ar neart matánach agus fulangacht. D'fhéadfaí formáid ciorcaid a áireamh sa phíosa forbartha.
- ▶ Fuarú ar feadh cúig nóiméad lena n-áirítear na gnéithe riachtanacha den fhuarú.

Iarrtar ar an bhfoghlaimoir eolas agus tuiscint a thaispeáint ar fhorchéimniú agus ar oiriúnuithe ábhartha agus ar chleachtas sábháilte sna gníomhaíochtaí roghnaithe.

7

Measúnú

Tá an measúnú le haghaidh teastasú i gcorpoideachas bunaithe ar an aidhm, na cuspóirí agus na torthaí foghlama a bhfuil cuntas orthu sa tsonraíocht. Tá trí chomhpháirt measúnaithe i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta: Tionscadal gníomhaíochta coirp, measúnú feidhmíochta agus scrúdú scríofa. Déanfar difreáil ag tráth an mheasúnaithe trí scrúdú a dhéanamh ag dhá leibhéal, Gnáthleibhéal agus Ardleibhéal. Cuirfear an measúnú feidhmíochta ar fáil ag leibhéal comónta.

COMHPHÁIRT MEASÚNAITHE	UALÚ	LEIBHÉAL
Tionscadal gníomhaíochta coirp	20%	Ardleibhéal agus Gnáthleibhéal
Measúnú feidhmíochta	30%	Leibhéal comónta
Scrúdú scríofa	50%	Ardleibhéal agus Gnáthleibhéal

Iarrfar ar an bhfoghlaimoír an tionscadal gníomhaíochta coirp agus an measúnú feidhmíochta a chur i gcrích in dhá ghníomhaíocht dhifriúla.

Tionscadal gníomhaíochta coirp – 20%

Iarrtar ar an bhfoghlaimoír tionscadal gníomhaíochta coirp a chur i gcrích. Féadfaidh gach foghlaimoír roghnú cén gníomhaíocht ar a ndíreoidh sé dá thionscadal gníomhaíochta coirp. Aithnítear mar sin féin go mbeidh tionchar ag comhthéacs áirithe na scoile, an clár corpoideachais is féidir leis a éascú agus leibhéal na saoráidí pobail, ar an leibhéal rogha is féidir a bhainistiú. Comhaontóidh an múinteoir corpoideachais, i gcomhairle leis an bhfoghlaimoír, raon na ngníomhaíochtaí ar féidir freastal orthu agus tacú leo dá thionscadal gníomhaíochta coirp.

Féadfaidh an foghlaimoír rogha a dhéanamh an tionscadal gníomhaíochta coirp a chur i gcrích i gceann de na ról seo a leanas:

- ▶ mar dhuine atá ina bhun
- ▶ mar chóitseálaí/cóiréagrafaí.

Ba cheart go mairfeadh an tionscadal idir ocht nó deich seachtaine agus iarrfar ar an bhfoghlaimoír a chuid foghlama a chur i bhfeidhm ón tsonraíocht chun forbairt bhreise a dhéanamh ar a thaispeántas pearsanta ina ról roghnaithe.

Cuirtear an tionscadal gníomhaíochta coirp i gcrích i bhformáid dhigiteach.

Is iad na ceithre roinn:

1. Anailís ar an taispeántas
2. Ceithre sprioc feidhmíochta a shainiú
3. Fianaise ar thraenáil/cleachtadh agus machnamh leanúnach
4. Anailís scoir.

Measúnú feidhmíochta – 30%

Roghnaíonn an foghlaimeoir ceann de thrí ghníomhaíocht choirp roghnaithe a bhfuil a rang i mbun staidéir orthu i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta dá mheasúnú feidhmíochta. Iarrtar ar an bhfoghlaimeoir an raon scileanna, teicnící agus/nó gnéithe comhdhéanaimh a bhfuil cuntas orthu don ghníomhaíocht choirp a thaispeáint i Réimsí gníomhaíochta coirp i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta. (lch 34)

Iarrtar ar an bhfoghlaimeoir eolas agus tuiscint a thaispeáint ar na prionsabail súgartha/taispeántais, tuiscint ar rialacha agus ar ghnásanna na gníomhaíochta agus cloí le cleachtas sábháilte roimh an taispeántas, lena linn agus ina dhiaidh. Déantar measúnú ar an bhfoghlaimeoir i gcomhthéacsanna éagsúla lena n-áirítear taispeántas pearsanta, cleachtais atá go hiomlán iomaíoch agus/nó múnlaithé.

Gabhann an foghlaimeoir an taispeántas go digiteach agus gabhtar é i seisiúin arna gceapadh chun an taispeántas pearsanta is fearr ón bhfoghlaimeoir a thaispeáint i gcleachtais nó i socrúithe taispeántais atá go hiomlán iomaíoch agus/nó múnlaithé. Beidh an measúnú ar an taispeántas ag leibhéal comónta, a ndéanfaidh Coimisiún na Scrúduithe Stáit measúnú air.

Sa taispeántas i ngníomhaíocht roghnaithe, beifear ag súil go ndéanfaidh an foghlaimeoir na rudaí seo a leanas:

- ▶ fianaise a thaispeáint ar a chumas na scileanna agus na teicnící a bhfuil cuntas orthu sa roinn ar an ngníomhaíocht choirp i gcleachtas múnlaithé a roghnú, a chur i bhfeidhm agus a chur i gcrích, leagan iomlán iomaíoch den ghníomhaíocht, nó taispeántas pearsanta
- ▶ tuiscint agus eolas ar an ngníomhaíocht choirp a thaispeáint, lena n-áirítear an cumas beartaíochtaí, straitéisí agus eolas comhdhéanaimh difriúil a chur i bhfeidhm agus a oiriúnú mar fhreagra ar chásanna difriúla i dtimpeallachtaí múnlaithé nó iomaíocha
- ▶ eolas agus cur i bhfeidhm na rialacha, rialachán agus cóid chleachtais sa ghníomhaíocht roghnaithe a thaispeáint.

TREOIRLÍNTE MEASÚNAITHE

Beidh ábhar níos sonraithe maidir leis an measúnú ar obair chúrsa i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta ar fáil i dTreoirilínte Measúnaithe ar leithligh. Áireofar sa cháipéis sin na Gnéithe Cáilíochta agus sonraí maidir leis na socrúithe praiticiúla a bhaineann le gach comhpháirt.

Scrúdú scríofa – 50%

Bunófar an scrúdú scríofa ar na haidhmeanna, spriocanna agus torthaí foghlama atá breactha síos sa tsonraíocht. Déanfar scrúdú orthu seo a leanas:

- ▶ eolas agus tuiscint ar na himthosca teoiriciúla a mbíonn tionchar acu ar rannpháirtíocht agus ar thaispeántas i ngníomhaíocht choirp agus na caidrimh eatarthu
- ▶ coincheap agus próiseas eolais an fhoghlaimeora i dtaca leis an tionscadal taispeána
- ▶ rannpháirtíocht an fhoghlaimeora le cás-staidéar atá ceaptha chun iarraidh ar an bhfoghlaimeoir a chuid foghlama a chur i bhfeidhm i gcás gníomhaíochta coirp áirithe
- ▶ soiléire agus leanúnachas i mbainistiú smaointe agus freagraí.

Difreáil

Dála sonraíochtaí eile, déantar corpoideachas a mheas ag Gnáthleibhéal agus ag Ardleibhéal. Sa scrúdú scríofa, léireofar difreáil ag tráth an mheasúnaithe i struchtúr an pháipéir scrúdaithe agus sa stíl cheistiúcháin. Tabharfar aird ar an leibhéal teanga sna ceisteanna scrúdaithe, an t-ábhar spreagthach a thugtar, struchtúr na gceisteanna agus an méid tacaíochta don fhoghlaimoír, go háirithe ag Gnáthleibhéal.

Oiriúntais réasúnta

Tá scéim na nOiriúntas Réasúnta ceaptha chun cabhrú le hiarrthóirí a bhfuil riachtanais speisialta acu ag na scrúduithe Teistiméireachta. Baineann an téarma riachtanais speisialta le hiarrthóirí a bhfuil deacrachtaí fisiceacha/míochaine agus/nó deacrachtaí sainiúla foghlama acu.

Tá oiriúntais réasúnta ceaptha ionas go mbainfidh siad ar shiúl a oiread agus is féidir tionchar míchumais ar fheidhmiú iarrthóra, ionas gur féidir leis a leibhéal gnóthachtála a thaispeáint i scrúdú, níl sé i gceist go gcúiteodh siad aon easpa fhéideartha ghnóthachtála a tharlaíonn de bharr míchumais.

Meastar iarratais ar Oiriúntais réasúnta laistigh de chreat foilsithe prionsabal (Tuarascáil an tSainghrúpa Chomhairligh – Eanáir 2000) agus seolann an scoil a bhfreastalaíonn iarrthóir uirthi isteach iad ar fhoirmeacha iarratais atá ceaptha. Iarrtar iarratais de ghnáth bliain amháin roimh an scrúdú a bhíonn i gceist.

