Curaclam na Bunscoile

Corpoideachas

Treoirlínte do Mhúinteoirí

BAILE ÁTHA CLIATH
ARNA FHOILSIÚ AG OIFIG AN tSOLÁTHAIR

Le ceannach díreach ón
OIFIG DHÍOLTA FOILSEACHÁN RIALTAIS
TEACH SUN ALLIANCE
SRÁID THEACH LAIGHEAN
BAILE ÁTHA CLIATH 2

nó tríd an bpost ó
FOILSEACHÁIN AN RIALTAIS
AN RANNÓG POST-TRÁCHTA
4-5 BÓTHAR FHEARCHAIR
BAILE ÁTHA CLIATH 2
(Teil: 01-6476834-5; Fax: 01-4752760)
nó trí aon díoltóir leabhar

Comhairleoir deartha:	Páirtíocht Bradley McGurk
Arna dhearadh ag:	The Identity Business
Grianghrafadóireacht:	Críostóir Mac Conmara
Arna chur i gcló ag:	Spectrum Print Management
Arna chlóbhualadh ag:	Mozzon Giuntina - Florence agus Officine Grafiche De Agostini - Novara

© 1999 Rialtas na hÉireann

Corpoideachas

Treoirlínte do Mhúinteoirí

Clár

Roinn 1

An corpoideachas i gcuraclam na bunscoile

Cad is corpoideachas ann? 2

An corpoideachas i gcuraclam páistelárnach 2

Roinn 2

Ábhar an churaclaim chorpoideachais

Bunstruchtúr agus téarmaíocht 6

Roinn 3

Pleanáil sa scoil don chorpoideachas

Pleanáil curaclaim 16

Pleanáil eagair 24

Roinn 4

Pleanáil sa seomra ranga don chorpoideachas

Saincheisteanna lena meá ag an múinteoir 34

Roinn 5

Cur chuige agus modhanna teagaisc

Ilghnéitheacht sa chur chuige 42

Cur chuige an teagaisc dhírigh 43

Cur chuige na fionnachtana faoi threoir 43

Comhtháthú 45

An ceacht corpoideachais a eagrú 51

Cur chuige don lúthchleasaíocht 56

Cur chuige don damhsa 61

Cur chuige don ghleacaíocht 74

Cur chuige do chluichí 84

Cur chuige do ghníomhaíochtaí lasmuigh agus do ghníomhaíochtaí eachtraíochta 91

Cur chuige don oiliúint uisce 94

Ag féachaint ar obair na bpáistí 98

Teicneolaíocht an eolais agus na cumarsáide 101

Roinn 6

Aguisín

Liosta fearais don chorpoideachas 104

Cluichí clóis agus cluichí laistigh 106

Cluichí lúthchleasacha; cluichí d'oiliúint uisce 109

Foinsí tagartha: curaclam agus treoirlínte 110

Gluais 112

Ballraíocht an Choiste Curaclaim don Chorpoideachas 115

Ballraíocht an Choiste Comhordaithe Bunscolaíochta 116

Buíochas 117

Roinn 1

An corpoideachas i gcuraclam na bunscoile

An corpoideachas i gcuraclam na bunscoile

Cuireann an corpoideachas deiseanna chun foghlama ar fáil do pháistí trí mheán na luaile agus cuidíonn sé lena bhforás foriomlán trí chumas a thabhairt dóibh ar shaol iomlán gníomhach sláintiúil a chaitheamh.

Cad is corpoideachas ann?

Cuireann an corpoideachas deiseanna uathúla ar fáil do pháistí gluaiseacht go héasca agus go muiníneach agus iad ag baint taitnimh as gníomhartha mar rith, iompú, casadh, fiach, caitheamh, breith, bualadh, bheith ar snámh, agus cothromú. Spreagtar iad chun freagairt do dhúshláin don intinn is don chorp, chun páirtíochta, chun iomaíochta agus chun comhoibriú le daoine eile.

Baineann páistí taitneamh as gníomhaíochtaí coirp ón am a bhíonn siad an-óg. Fairsingíonn clár corpoideachais, a sholáthraíonn raon leathan de ghníomhaíochtaí luaile, luatheispéireas seo an pháiste. Ba chóir go sásódh an ceacht corpoideachais riachtanais an pháiste a bhíonn ag súil go mór leis.

Tá an corpoideachas cosúil go maith le hábhair eile an churaclaim sa mhéid go gcuidíonn sé le forbairt iomlánaíoch an pháiste. Foghlaimíonn páistí conas caidreamh agus cumarsáid a dhéanamh lena chéile agus conas féinmheas agus muinín a shaothrú. Spreagtar iad chun tionscnamh agus ceannaireacht a fhorbairt agus chun dearcadh deimhneach i leith an chorpoideachais a ghnóthú. Cabhraítear leo cinneadh ar chomhairle stuama maidir le stíl shláintiúil mhaireachtála. Is féidir an fhoghlaim a dhéantar in ábhair eile a threisiú agus a dhaingniú sa cheacht corpoideachais. Bíonn scileanna a fhorbraítear sa cheacht corpoideachais, i gceist in ábhair eile chomh maith, mar shampla meas a dhéanamh, tomhas agus ciallú léarscáileanna simplí.

An corpoideachas i gcuraclam páistelárnach

Nuair a bhíonn an clár á fheidhmiú ag an scoil, agus béim á cur aici ar phrionsabail na héagsúlachta, ba chóir di a chur san áireamh

- a thábhachtaí atá sé taitneamh a bhaint as an gcorpoideachas. An páiste a shamhlaíonn sult agus aoibhneas leis na ceachtanna corpoideachais agus a fhaigheann blas na gnóthachtála, forbrófar ann/inti an dearcadh deimhneach atá fíor-riachtanach do rann-pháirtíocht leanúnach i gceachtanna corpoideachais agus i ngníomhaíocht choirp
- tábhacht an tsúgartha trí chéile sa phróiseas foghlama agus foráis. Trí mheán an tsúgartha foghlaimíonn an páiste conas gluaiseacht go héifeachtach, machnamh a dhéanamh, idirghníomhú ar bhonn sóisialta le daoine eile, agus a m(h)othúcháin a nochtadh
- lánpháirtíocht na bpáistí uile sa cheacht corpoideachais. Aithneofar mian na bpáistí a bheith páirteach go gníomhach mar phointe tosaigh don mhúinteoir nuair a bhíonn ceachtanna corpoideachais á bpleanáil agus á gcur i bhfeidhm aige/aici. Na ceachtanna inar féidir a aithint go n-éiríonn leis an múinteoir na cuspóirí réamhbheartaithe a ghnóthú is cinnte gurb iad na ceachtanna

Sainphointí le cur san áireamh nuair a bhíonn clár corpoideachais á fheidhmiú

- tábhacht an taitnimh agus an tsúgartha
- lánpháirtíocht na bpáistí uile
- forbairt scileanna agus tuisceana
- gníomhaíochtaí iomaíocha agus gníomhaíochtaí neamh-iomaíocha ar cothrom
- gníomhaíochtaí tadhaill agus gníomhaíochtaí neamh-thadhaill ar cothrom
- deiseanna le haghaidh gnóthachtála a sholáthar do gach páiste
- gníomhaíochtaí atá chomh hoiriúnach céanna do chailíní agus do bhuachaillí a sholáthar

céanna iad ina raibh na páistí gníomhach ó thús go deireadh

- scileanna a fhorbairt agus tuiscint ar na gníomhaíochtaí a bhfuil na páistí ag fáil taithí orthu a mhéadú. Cuid thábhachtach den churaclam corpoideachais is ea forbairt scileanna: á dtosú trí ghníomh-aíochtaí súgartha struchtúrtha i ranganna na naíonán agus á méadú aníos trí na ranganna eile. De réir mar a fhorbraítear na scileanna ba cheart béim a chur freisin ar thuiscint an pháiste ar na gníomhaíochtaí a bhfuil sé/sí páirteach iontu a mhéadú. Is féidir é seo a ghnóthú trí mhodhanna cuí teagaisc a úsáid mar a bhfuil plé ina dhlúthchuid den phróiseas
- gníomhaíochtaí iomaíocha agus neamhiomaíocha a choinneáil ar cothrom. Is féidir leis an bpáiste leas a bhaint as gníomhaíochtaí a bhfuil an iomaíocht mar tháthchuid díobh de réir mar a bhíonn a (h)acmhainneacht á saothrú aige/aici. Cuirtear deiseanna deimhneacha ar fáil dó/di ar a n-áirítear meas a chothú ar chéilí comhraic, ar rialacha agus ar pháistí sa rang a bhíonn ag feidhmiú i gcáil oifigeach. Is féidir le brú na hiomaíochta áfach, bac a chur le dul chun cinn páistí áirithe, agus ní hí an iomaíocht an t-imshaol is fearr i gcónaí le haghaidh forbairt scil-eanna. Ba chóir mar sin, féachaint leis an soláthar a dhéantar do ghníomhaíochtaí iomaíocha agus do ghníomhaíochtaí neamhiomaíocha a choinneáil ar cothrom
- gníomhaíochtaí tadhaill agus gníomhaíochtaí neamh-thadhaill a choinneáil ar cothrom. Ba chóir riachtanais an pháiste aonánaigh a chur san áireamh nuair a bhíonn gníomhaíochtaí oiriúnacha á roghnú. Mar shampla, ba cheart cothrom a lorg, a ligeann don pháiste ar fearr leis/léi gníomhaíochtaí neamh-thadhaill taitneamh a bhaint as na gníomhaíochtaí sin ach fós bheith in ann páirt a ghlacadh i ngníomh-aíochtaí tadhaill, agus iad oiriúnaithe dá riachtanais nuair is féidir
- deiseanna le haghaidh gnóthachtála a sholáthar do gach páiste. Tá sé riachtanach go ndéanfaí tascanna ar féidir leis/léi iad a dhéanamh a thairiscint don pháiste, cuma cén ghníomhaíocht a mbíonn sé/sí páirteach inti. Is é sásamh na gnóthachtála an toisc a spreagann a lán páistí chun leanúint de bheith páirteach i ngníomhaíocht choirp
- gníomhaíochtaí atá chomh hoiriúnach céanna do chailíní agus do bhuachaillí a sholáthar. Is féidir gníomhaíochtaí a nasctaí le ceachtar den dá chineál a sholáthar, agus iad modhnaithe uaireanta, do rang measctha. Ba chóir taithí ar raon gníomhaíochtaí as gach ceann de na sé shnáithe a thabhairt do ranganna ina bhfuil cailíní amháin nó buachaillí amháin nuair is féidir, agus féachaint chuige ar an gcaoi seo go ndéanfar clár cothrom a thairiscint dóibh.

Roinn 2

Ábhar an churaclaim chorpoideachais

Ábhar an churaclaim chorpoideachais

Snáitheanna an chláir chorpoideachais

- Lúthchleasaíocht
- Damhsa
- Gleacaíocht
- Cluichí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta
- Oiliúint uisce

Snáithaonaid an churaclaim lúthchleasaíochta

- Rith
  - –siúl, bogshodar nó rith feadh achair
  - –rábáil
  - –rásanna sealaíochta
  - –cliathreathaíocht
- Léimneach
- Caitheamh
- An lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuiscint

Ó tharla go gcuimsíonn an clár lúthchleasaíochta gníomhaíochtaí atá bainteach le scileanna difriúla an reatha, na léimní, agus an chaite, is féidir é a chur in oiriúint go héasca do chumais dhifriúla.

Bunstruchtúr agus téarmaíocht

Tairgeann an curaclam corpoideachais clár oibre struchtúrtha cothrom don mhúinteoir. Tá an t-ábhar sonraithe ag ceithre leibhéal: ranganna naíonán, ranganna 1 agus 2, ranganna 3 agus 4, agus ranganna 5 agus 6, agus tá sé roinnte i sé shnáithe: *Lúthchleasaíocht, Damhsa, Gleacaíocht, Cluichí, Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta*, agus *Oiliúint uisce*. Tá an t-ábhar i gcúig cinn de na snáitheanna leagtha amach sa chaoi gur féidir é a mhúineadh ag gach leibhéal; tá snáithe na *hOiliúna uisce* leagtha amach sa chaoi gur féidir í a mhúineadh ag ceann ar bith de na leibhéil nó thar roinnt leibhéal, ag brath ar an bhfáil a bhíonn ar áiseanna don oiliúint uisce agus ar an tráth a gcuireann an páiste tús leis an gclár. Tá gach snáithe roinnte ina shnáithaonaid agus is líon áirithe de na haonaid sin a chomhdhéanfaidh na bunmhíreanna ábhair a mhúinfear.

Lúthchleasaíocht

Tá raon leathan de ghníomhaíochtaí reatha, léimní agus caite i snáithe na Lúthchleasaíochta. Sa chlár lúthchleasaíochta ba chóir an bhéim a chur ar sholáthar deiseanna don pháiste a d(h)úshlán féin a thabhairt chun rith níos tapúla nó ar feadh tréimhsí níos faide, gaireas a chaitheamh níos faide, agus léimneach níos faide nó níos airde. Ba chóir na gníomhaíochtaí luaile nádúrtha seo a fhorbairt ina ngníomhaíochtaí agus ina n-eachtraí lúthchleasacha simplí.

Díríonn na gníomhaíochtaí tosaigh ar dhúshláin aonair agus ar chomórtas, agus bíonn an bhéim ar fheabhsú pearsanta i dtaca le spriocanna cuí. De réir mar a ghnóthaíonn páistí sásamh as na heispéiris seo spreagtar iad chun bheith páirteach i gcleachtais reatha, léimní agus caite atá níos foirmiúla.

B'iondúil go múintí an lúthchleasaíocht mar ghníomhaíocht a bhain le téarma an tsamhraidh amháin, ach is féidir gnéithe den snáithe a mhúineadh i gcaitheamh na bliana. Mar shampla, is féidir roinnt cleachtaidh a dhéanamh ar an gcliathreathaíocht agus ar an léim fhada laistigh, agus is féidir tabhairt faoi fhormhór na ngníomh-aíochtaí reatha i gcaitheamh mhórchoda den bhliain scoile. Go deimhin, d'fhéadfaí roinnt gníomhaíochtaí caite a chur ar siúl ach an t-achar laistigh a bheith sách mór.

Ó tharla go gcuimsíonn an clár luthchleasaíochta gníomhaíochtaí atá bainteach le rith, le léimneach agus le caitheamh, tá sé thar a bheith oiriúnach do pháistí a bhfuil cumais dhifriúla iontu. Is féidir dul chun cinn an pháiste aonair a thomhas, agus is mór an t-ábhar sásaimh é seo do pháistí atá ar bheagán cumais toisc gur féidir leo an feabhas atá ag dul orthu féin a fheiceáil. Maidir leis an bpáiste atá cumasach sa lúthchleasaíocht, bíonn spriocanna gan teorainn aige/aici agus ní chuireann cibé easpa cumais atá ar na páistí eile sa rang bac leis/léi. Lena chois sin tá na rialacha simplí sothuigthe agus éascaíonn sé seo don pháiste feidhmiú mar mholtóir.

Snáithaonaid an churaclaim dhamhsa

- an damhsa a iniúchadh, a chruthú agus a dhéanamh
- an damhsa a chiallú agus a léirthuiscint

Caithfidh páistí atá ar bheagán nó ar easpa taithí ar an damhsa tosú ag leibhéal a oireann dá riachtanais, agus scileanna agus féinmhuinín a chothú de réir a chéile trí eispéireas a thugann taitneamh do gach páiste.

Iniúchadh gnéithe sóisialta agus cultúrtha an damhsa

Tugann damhsaí tíre a cheiliúrann obair, leithéid 'Damhsa an Ghréasaí Dhanmhargaigh', deiseanna do pháistí cúlra cultúrtha an damhsa a thaighde.

Damhsa

Cuidíonn snáithe an *Damhsa* le páistí foghlaim trí mheán damhsa agus foghlaim faoi dhamhsa. Tríd an damhsa gríosaítear páistí chun a scileanna corpionramhála a fheabhsú, chun raon coincheap luaile a thuiscint, chun oibriú go comhchuí le daoine eile, agus chun cruthaitheacht agus samhlaíocht a fhorbairt. Nuair a bhíonn damhsaí á n-iniúchadh, á gcruthú agus á ndéanamh ag páistí tagann siad ar an tuiscint gur meán é an damhsa trínar féidir idéanna, smaointe agus mothúcháin a chur in iúl.

Tá rannpháirtíocht i ndamhsa oiriúnach do pháistí, idir bhuachaillí agus chailíní, cuma cén aois iad agus laistigh d'obair théamach cuireann sí mórán deiseanna ar fáil chun treisiú ar an saothar a dhéantar ar réimsí de na hábhair léinn. Is féidir le múinteoirí creatlach a sholáthar trína saothrófar cion ar an damhsa. Tá sé tábhachtach tús a chur leis na gníomhaíochtaí damhsa ag an leibhéal cuí. Caithfidh páistí atá ar bheagán nó ar easpa taithí ar an damhsa tosú ag leibhéal a oireann dá riachtanais, agus scileanna agus féinmhuinín a chothú de réir a chéile trí eispéireas a thugann taitneamh do gach páiste. Cuimsíonn snáithe an damhsa idir dhamhsa tíre agus dhamhsa cruthaitheach.

Damhsa tíre

Tugann damhsa tíre deiseanna do pháistí taithí a fháil ar rithimí, ar mhothúcháin agus ar ghníomhartha damhsóirí eile. Foghlaimíonn páistí conas roinnt damhsaí Gaelacha agus roinnt damhsaí tíre a bhaineann le traidisiúin eile a dhéanamh. Ba chóir don mhúinteoir a aithint gur ceart an bhéim a chur ar an taitneamh a ghabhann leis an damhsa agus ar lánpháirtíocht na bpáistí, seachas a bheith ag díriú go meicniúil ar na luailí. Is í an ghné is tábhachtaí de dhamhsa tíre don pháiste ná cúram agus aire a bheith á riaradh ar dhaoine eile sa damhsa, a bheith ag roinnt le daoine eile, agus a bheith mar bhall de ghrúpa comhchuí.

Sna tréimhsí tosaigh tugtar deis do na páistí a bheith ag cumadh agus ag cruthú agus iad ag fáil taithí de réir a chéile ar an taitneamh a ghabhann le bheith ag déanamh damhsaí tíre ó thíortha eile chomh maith le roinnt damhsaí Gaelacha. Obair aonair a bhíonn ar bun acu i dtosach, ach ina dhiaidh sin is ag damhsa le páistí eile a bhíonn siad, ina mbeirteanna agus ina ngrúpaí beaga. Ba chóir an ceol a roghnú go cúramach chun go mbainfidh na páistí taitneamh as rithimí bríomhara, ar luas a oireann dóibh, agus an damhsa á dhéanamh acu. B'fhéidir go mbeadh deiseanna ann cúlra sóisialta agus cultúrtha roinnt de na damhsaí tíre a iniúchadh.

.

Gleacaíocht … gné riachtanach d'oideachas luaile foriomlán an pháiste

Damhsa cruthaitheach

Nuair a bhíonn damhsa á chruthú ag an bpáiste saothraíonn sé/sí luailí a nochtann agus a aithrisíonn idéanna agus mothúcháin. Ba chóir deiseanna a bheith ag páistí idé a iniúchadh agus a fhorbairt go forchéimneach, agus am a bheith acu chun a gcuid luailí a chleachtadh, a phlé agus a fheabhsú. Spreagann an damhsa cruthaitheach páistí chun scileanna simplí idir scileanna teicniúla agus scileanna comhaill, a shealbhú agus chun díriú ar thréithe léirithe na luaile. Ba chóir an bhéim a chur ar thaitneamh agus ar dhearcadh deimhneach a chothú i leith an damhsa agus, ar an gcaoi seo, timpeallacht a chruthú ina mbeidh dóthain muiníne ag páistí chun idéanna a thástáil agus chun na damhsaí a cheapann siad a dhéanamh.

Gleacaíocht

Déanann snáithe na *Gleacaíochta* cur síos ar na gníomhaíochtaí luaile do gach leibhéal ranga, agus léiríonn sí conas is féidir luail a fhorbairt go seicheamhach. Is í aidhm na ngníomhaíochtaí atá leagtha amach ná corpionramháil sciliúil a chothú, gné atá riachtanach d'oideachas foriomlán luaileach an pháiste. Dírítear ar ghníomhartha coirp mar léimneach, iompú, luascadh agus cothromú agus ar luailí coirp a rialú agus a riaradh i dtosca a éiríonn níos dúshlánaí de réir a chéile. Ba chóir go soláthródh na tascanna luaile deiseanna chun gnóthachtála do na páistí go léir, ach na tascanna a bheith oiriúnach dá gcéimeanna forbartha.

De réir mar a bhíonn muinín na bpáistí ag fás, ba chóir don mhúinteoir feidhm a bhaint as ceistiú cuí d'fhonn tuiscint an pháiste ar an luail a mhéadú. Leagann an curaclam gleacaíochta béim freisin ar an tábhacht a bhaineann le sábháilteacht nuair a bhíonn fearas á láimhsiú.

Snáithaonaid an churaclaim ghleacaíochta

- Luail
- An ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuiscint

Ullmhaíonn páistí le haghaidh ceachta gleacaíochta

Sainscileanna sa ghleacaíocht

Tá gníomhaíochtaí i snáithe na *Gleacaíochta* a thagraíonn do theagasc sainscileanna. Is é is sainscil ann ná luail shonrach ina bhfuil dea-chruth coirp riachtanach chun go ndéanfaí i gceart í, mar shampla ceannseasamh nó lámhsheasamh. Caithfear béim a chur ar chéim ullmhachta an pháiste nuair a bhíonn gach gné den ghleacaíocht á pleanáil, ach baineann sé seo go speisialta le teagasc na sainscileanna. Chun go mbeidh an páiste in ann iad seo a chomhall go rathúil, caithfidh sé/sí, bheith láidir ligthe agus a bheith in ann teannas a chruthú ar fud an choirp. Ba cheart don mhúinteoir gan na scileanna seo a mhúineadh go dtí go mbíonn an páiste inniúil ar na réamh-

Snáithaonaid churaclam na gcluichí

- Seoladh, glacadh agus taisteal
- Cluichí a cheapadh agus a imirt
- Cluichí a chiallú agus a léirthuiscint

Nuair a shaothraíonn páistí tuiscint ar chluichí, ba chóir go gcuirfeadh sé ar a gcumas cluichí a léirthuiscint agus taitneamh a bhaint astu mar rannpháirtithe agus mar bhaill den lucht féachana.

chleachtaí. Ní chiallaíonn sé seo, áfach, gur sprioc iontu féin iad na scileanna: is dúshraith iad ar féidir gleacaíocht dhiongbháilte chruthaitheach a thógáil uirthi.

Cluichí

Pléann snáithe na g*Cluichí* le forbairt scileanna, le ceapadh agus imirt cluichí agus le tuiscint ar chluichí. Chuirtí an bhéim go traidisiúnta ar 'an cluiche a imirt' nó ar scileanna a chleachtadh neamhspleách ar an gcluiche. Féachann an curaclam seo le cleachtadh scileanna a nascadh le himirt mionchluichí (foirne beaga). Déantar na mionchluichí seo a mhionathrú chun iad a chur in oiriúint do chéimeanna foráis na bpáistí; ba chóir na rialacha a leasú agus méid an achair imeartha agus an fhearais a oiriúnú dá riachtanais. Ina theannta sin, leagtar béim ar scileanna mar úsáid éifeachtach spáis agus ar chinn-teoireacht, agus sa tslí seo cothaítear tuiscint níos fearr ar conas a imrítear cluichí.

Ba chóir go gcuirfeadh an clár cluichí deiseanna ar fáil do pháistí scileanna agus tuiscint a fhorbairt trí mheán gníomhaíochtaí taitneamhacha agus iad ina n-aonar, ina ngrúpaí beaga, agus ina bhfoirne. Sa chlár cluichí tríd síos ba chóir tascanna oiriúnacha a fhorbróidh a dtuiscint ar chluichí a sholáthar do na páistí. De réir mar a éiríonn siad níos oilte airíonn siad blas na gnóthachtála mar aon le sásamh. Ba chóir deiseanna a sholáthar chun gníomhú pearsanta a fheabhsú agus chun daoine eile a stiúradh chun feabhsaithe. Nuair a shaothraíonn páistí tuiscint ar chluichí, ba chóir go gcuirfeadh sé ar a gcumas cluichí a léirthuiscint agus taitneamh a bhaint astu mar rannpháirtithe agus mar bhaill den lucht féachana.

Ba chóir go bhfaigheadh páistí taithí ar raon cothrom de scileanna agus de chluichí i roinnt catagóirí. Cuidíonn cluichí clóis leis an bpáiste gluaiseacht go héifeachtach agus idirghníomhú le páistí eile. Áirítear iad seo sa snáithaonad 'Cluichí a cheapadh agus a imirt'. Moltar riar de chluichí ionraidh, de chluichí lín, de chluichí buailte agus ceaptha, de chluichí sprice agus de chluichí cúirte i bpáirtíocht sa snáithaonad seo chomh maith. Is eiseamláirí iad na cluichí a mholtar. Áirítear haca agus iomáint, sacar, peil Ghaelach agus rugbaí, cispheil, líonpheil agus liathróid láimhe Oilimpeach ar na cluichí ionraidh atá inmhodhnaithe do pháistí bunscoile. Áirítear leadóg, eitpheil agus badmantan ar na cluichí lín. Cluiche corr nó cruicéad na cluichí buailte agus ceaptha is fearr a d'oirfeadh don aoisghrúpa seo. Áirítear babhláil ar na cluichí sprice agus liathróid láimhe ar na cluichí cúirte. Ba chóir riar cóir cothrom as na catagóirí thuas a bheith i gclár an ranga.

Snáithaonaid churaclam na ngníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta

- Siúl (rothaíocht*, campáil*)
- Treodóireacht
- Dúshláin lasmuigh
- Gníomhaíochtaí uisce*
- Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta a chiallú agus a léirthuiscint

*snáithaonaid nó fo-aonaid do ranganna 5 agus 6 amháin

Taitníonn a lán de na gníomhaíochtaí a mholtar leis an bpáiste nach nglacann páirt go fonnmhar i ngníomhaíocht choirp.

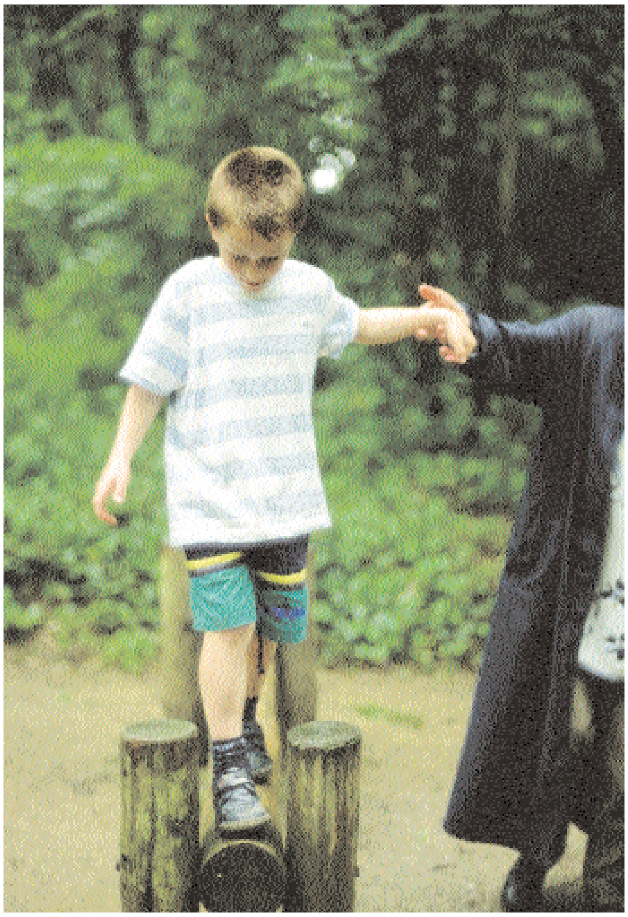
Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta

D'fhéadfadh sé gur gné den churaclam é an snáithe *Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta* nach gcuireadh scoileanna san áireamh go dtí seo ina gcuid clár. D'fhéadfadh sé, áfach, gur múineadh gnéithe den ábhar seo mar chuid den chlár tíreolaíochta mar shampla. Taitníonn a lán de na gníomhaíochtaí a mholtar leis an bpáiste nach nglacfadh páirt go fonnmhar i ngníomhaíocht choirp.

Tairgtear gníomhaíochtaí ilghnéitheacha do na páistí i gclár na naíonán, rud a thógann an dúshraith do ghníomhaíochtaí lasmuigh agus do ghníomhaíochtaí eachtraíochta. Cuirtear dúshláin shimplí fúthu bacainní a shárú nó a mbealach a dhéanamh. Déantar na scileanna a ghnóthaítear nuair a bhíonn na páistí i mbun na ngníomhaíochtaí seo a fhairsingiú agus iad ag dul ar aghaidh tríd an mbunscoil, cuir i gcás, trí ghnéithe de dhúshláin lasmuigh agus de threodóireacht a shampláil. Riarann an soláthar sa churaclam ar raon fairsing gníomhaíochtaí. Is féidir go gcuirfidh tosca faoi leith cosc le feidhmiú roinnt de na gníomhaíochtaí seo, ach má roghnaítear sampla de na gníomhaíochtaí tabharfar léargas do na páistí ar na deiseanna a bheidh ar fáil dóibh ach páirt a ghlacadh in imeachtaí lasmuigh. Uaireanta is féidir le scoileanna gníomhaíochtaí cuí eile a oireann dá dtosca féin a roghnú.

Is féidir roinnt de na gníomhaíochtaí a mholtar sa snáithe *Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta* a chur ar siúl laistigh. Go minic is é an áit is fearr é chun bunscileanna a fhoghlaim sula bhfeidhmítear iad lasmuigh. Is féidir a lán scileanna treodóireachta, mar shampla, a fhorbairt i dtús báire i bhfoirgneamh na scoile agus é á úsáid mar bhunáit. Is féidir tabhairt faoi ghníomhaíochtaí eile laistigh de thimpeallacht na scoile gan mórán cabhrach seachtraí, nó b'fhéidir go mbeadh ar pháistí taisteal go dtí ionad a bheadh oiriúnach do na gníomhaíochtaí seo. Tharlódh go mbeadh faiche shúgartha áitiúil a bheadh ar fheabhas mar ionad do roinnt de na dúshláin lasmuigh, mar shampla. Cibé rogha a thógtar, cuirtear deis ar fáil don pháiste tús a chur le clár a mbeidh grá do ghníomhaíochtaí lasmuigh mar thoradh air.

Is féidir an clár a nascadh go dlúth le curaclam an oideachais shóisialta, imshaoil, agus eolaíochta. Mar shampla, saothraíonn páistí scileanna treo-aimsitheacha tráth a mbíonn an scoil nó an ceantar á n-iniúchadh acu agus iad i mbun tascanna treodóireachta, agus cothaítear dearcadh deimhneach ar aire a bheith á tabhairt don imshaol tráth a nglacann na páistí páirt i ngníomhaíochtaí lasmuigh.



Snáithaonaid churaclam na hOiliúna uisce

- Sláinteachas
- Sábháilteacht uisce
- Dul isteach san uisce agus teacht amach as
- Snámhacht agus tiomáint
- Forbairt banganna snámha
- Cluichí liathróide uisce
- Oiliúint uisce a chiallú agus a léirthuiscint

Ba chóir go léireodh an clár oiliúna uisce tábhacht an tsúgartha i bhforbairt cumais san uisce.

Sna grianghraif thall

Cuireann gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta dúshláin spreagthacha ar fáil do pháistí sa cheacht corpoideachais

Oiliúint uisce

Aithnítear sa churaclam *oiliúna uisce* go bhfuil níos mó i gceist le snámh ná a bheith ag foghlaim banganna snámha agus ag iomaíocht i gcomórtais snámha. Cuirtear an bhéim ar shraith bhunscileanna agus ar dhearcadh agus ar thuiscint a bheith á ngnóthú sula mbaintear cumas amach sna banganna snámha traidisiúnta. Tá sé tábhachtach go léireodh an páiste go bhfuil muinín, flosc chun rannpháirtíochta, toilteanas chun éisteacht le treoracha agus tuiscint agus meas ar rialacha aige/aici sula dtugann sé/sí faoi bhang snámha a shaothrú.

Cuidíonn súgradh san uisce leis an bpáiste foghlaim a dhéanamh, agus is é an bealach is inmholta é chun cabhrú leis an bpáiste taithí a fháil ar ghnéithe tairbheacha buntáisteacha an uisce. Tá cluichí samplacha le fáil in a lán de na snáithaonaid, agus is féidir iad a úsáid chun na scileanna atá le múineadh a thionscnamh, a threisiú, nó a fhorbairt. Eispéiris fhoghlama is ea na cluichí uisce seo ar féidir leo páiste a spreagadh chun triail a bhaint as rud éigin nó luach saothair a thabhairt don pháiste as tasc a chríochnú. Is féidir leis na cluichí foghlaim a mhéadú, mar is féidir iad a úsáid mar ghléas chun cleachta, chun aiseolas a fháil, agus chun athdhaingnithe. Ba chóir go léireodh an clár oiliúna uisce tábhacht an tsúgartha i bhforbairt cumais san uisce.

Tá an snáithe leagtha amach mar aonad iomlán amháin, sa chaoi gur féidir é a fheidhmiú go forchéimnitheach cibé am a fhaigheann an páiste deis tús a chur le gníomhaíochtaí uisce. Nuair a chuirtear an snáithe oiliúna uisce ar fáil do naíonáin, ba chóir oiriúnacht na ngníomhaíochtaí do chéim fhorásach an pháiste agus na himpleachtaí praiticiúla a bhaineann le hathrú a c(h)uid éadaigh a mheas go cúramach.

Ciallú agus léirthuiscint a fhorbairt

Tá snáithaonad dar teideal ‘Ciallú agus léirthuiscint’ i ngach snáithe den churaclam agus is é a ghnó tuiscint agus léirthuiscint a chothú ar na gníomhaíochtaí a bhaineann don pháiste agus an snáithe á iniúchadh aige/aici. Gnéithe den snáithaonad seo is ea breathnóireacht, plé agus ceistiú. Mar shampla gríosaítear an páiste chun gnéithe luaile faoi leith sa ghleacaíocht a bhreathnú (m.sh. na conairí a ghabhtar), mothúcháin (m.sh. scleondar) i ndamhsa a chiallú, nó tuiscint ar ráta luais agus é/í ag rith a fhorbairt. Samplaí eile den ábhar atá sa snáithaonad seo is ea eolas a chur ar eachtraí lúthchleasacha nó deiseanna a aithint chun páirt i ghlacadh i gclubanna.

Ag soláthar deiseanna do réimse scileanna trí chluichí Gaelacha

Roinn 3

Pleanáil sa scoil don chorpoideachas

Pleanáil sa scoil don chorpoideachas

Clár leathan cothrom sa chorpoideachas a sholáthar

Ba chóir don chlár

- freastal ar riachtanais na scoile
- snáitheanna uile an churaclaim a chuimsiú, más féidir
- soláthar a dhéanamh d'forchéimniú agus do leanúnachas
- roghnú áirithe laistigh de na snáitheanna a mholadh

Braithfidh feidhmiú rathúil an churaclaim chorpoideachais ar éifeacht na pleanála a dhéanfaidh an scoil agus na múinteoirí. Scrúdóidh an roinn seo dhá ghné den phróiseas pleanála seo:

- saincheisteanna i bpleanáil an churaclaim chorpoideachais
- pleanáil eagair.

Pleanáil curaclaim

Seo a leanas roinnt de na saincheisteanna ba cheart a phlé mar chuid den phleanáil sa scoil don chorpoideachas:

Feidhm agus nádúr an chorpoideachais sa scoil

Is féidir feidhm agus nádúr an chorpoideachais sa scoil a iniúchadh agus a phlé mar ionad tosaithe i bpleanáil an chláir. Ba chóir cibé cuidiú a thugann an corpoideachas d'fhorás comhchuí an pháiste a scrúdú agus tríd seo tuiscint a fháil ar an ról is féidir leis an gcorpoideachas a líonadh sa churaclam.

Clár leathan cothrom sa chorpoideachas

Ós rud é go gcuireann an curaclam ar chumas na scoile a bheith an-solúbtha, cabhróidh pleanáil ar bhonn scoile leis na múinteoirí a chinntiú go ndéanfaidh an clár corpoideachais

- freastal ar riachtanais na scoile. Má tá traidisiún láidir sa scoil maidir le gníomhaíocht áirithe, ba chóir don scoil a chinntiú go gcuirtear béim chuí ar ghnéithe eile den chlár corpoideachais, agus féachaint chuige ar an gcaoi seo go bhfaigheann na páistí taithí ar chlár cothrom gníomhaíochtaí. Scoil atá suite i gceantar ina bhfuil traidisiún na gcluichí go láidir, mar shampla, ba chóir di béim a chur ar shnáitheanna eile den chlár chomh maith, ach an gá atá le cluichí a bheith sa chlár a aithint ag an am céanna.
- snáitheanna uile an churaclaim a chuimsiú más féidir. Má tá an chosúlacht air nach féidir snáithe iomlán a chur i bhfeidhm de bharr easpa áiseanna nó acmhainní, tá sé tábhachtach go n-aithneodh múinteoirí go mb'fhéidir go mbeadh ar a gcumas snáithaonad nó fiú cuid de shnáithaonad a chur i bhfeidhm.
- soláthar d'fhorchéimniú agus do leanúnachas ó rang go chéile. Bíonn gach leibhéal sa chorpoideachas ag brath ar an leibhéal roimhe sin a bheith curtha i bhfeidhm.

Caithfear an clár ama a leagan amach sa chaoi go bhfágfar an méid is mó is féidir den am le haghaidh gníomhaíochta sa cheacht corpoideachais.

Baineann *forchéimniú* le páistí a bheith ag dul ar aghaidh

- ó thascanna simplí go dtí tascanna atá níos deacra
- ó luailí nádúrtha go dtí luailí oilte ealaíonta
- ó spleáchas go dtí neamhspleáchas ina bhfoghlaim
- ó thascanna an mhúinteora a bheith á gcomhlíonadh go dtí a dtascanna féin a bheith á gceapadh
- ó chritéir an mhúinteora a bheith á n-úsáid go dtí a gcritéir féin a bheith á bhforbairt acu chun measúnú a dhéanamh.

Tá dhá chuid san fhorchéimniú: *deacracht* agus *cáilíocht*. Is féidir dul chun cinn i leibhéal *deacrachta* an tsaothair a ghnóthú ar bhealaí éagsúla. Mar shampla, méadaítear na leibhéil deacrachta nuair a dhéantar na spriocanna lena gcaitear liathróid agus cluiche á imirt a laghdú, nó nuair a chuirtear luailí le chéile sa ghleacaíocht chun sraitheanna a éiríonn níos casta a cheapadh. Is féidir dul chun cinn i *gcáilíocht* an tsaothair a aithint trí ghníomh-aíochtaí ilghnéitheacha, cuid acu a éilíonn cothromaíocht níos fearr, cuid eile a éilíonn rialú níos fearr ar an gcorp: aclaíocht coise níos fearr sa líonpheil nó sa chispheil, nó feabhas ar an teannas sa ghleacaíocht.

Déantar *leanúnachas* a chinntiú nuair a bhíonn ceachtanna a mhúintear go féiltiúil agus go tráthúil ina ndlúthchuid den phlean don scoil iomlán—gníomhaíochtaí a bheith leagtha amach do gach rang agus iad a bheith á gcur i bhfeidhm ag na múinteoirí de réir an phlean scoile.

- roghnú áirithe laistigh de na snáitheanna a mholadh. Más féidir snáitheanna uile an churaclaim a chuimsiú i gclár na scoile, seans go mbeidh sé riachtanach roghnú áirithe a dhéanamh laistigh de na snáitheanna. Mar shampla i snáithe na g*Cluichí* is féidir go mbeadh sé úsáideach comhairle a thabhairt faoi roinnt cluichí le foirne beaga (mionchluichí) a roghnú agus raon fairsing eispéiris a chinntiú ag an am céanna. I snáithe na *Gleacaíochta* is féidir go bhféadfaí na cuspóirí atá leagtha amach a ghnóthú in aonad oibre réasúnta gearr trí théamaí a roghnú go cúramach. Ba chóir múinteoirí a chomhairliú sa chlár faoi roghnú dá leithéid a dhéanamh.

An méid ama ba chóir a chaitheamh leis an gcorpoideachas

Caithfear machnamh a dhéanamh ar dháileadh ama ar na snáitheanna difriúla den chlár corpoideachais agus aontú faoi. Caithfear riachtanais an chlár ama a phlé sa chaoi go gceadófar an méid is mó is féidir den am le haghaidh gníomhaíochtaí sa cheacht corpoideachais. D'fhéadfaí teacht ar shocruithe a chuirfeadh freagracht as fearas a leagan amach agus a stóráil ar ranganna i bpáirtíocht.

'... féachaint chuige go gcleachtann an páiste stíl shláintiúil mhaireachtála agus go saothraíonn sé/sí dearcadh deimhneach maidir le gníomhaíocht choirp.'

Cé go bhfuil clár ama le haghaidh úsáid an fhearais gach seachtain riachtanach, is féidir go mbeadh sé úsáideach cuimhneamh ar an méid ama a chaitear le hábhar thar thréimhse coicíse nó míosa nuair a bhíonn snáitheanna den chlár arbh fhearr iad a 'bhlocáil' i gceist m.sh. *Oiliúint uisce* nó *Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta*. Ní miste a chinntiú freisin, go gcuirfear san áireamh snáitheanna den churaclam ar gá iad a shíneadh amach ar feadh na bliana chun go ndéanfaí dul chun cinn iontu.

Comhtháthú le hábhair eile léinn

Baineann a lán de chuspóirí leathana an chorpoideachais mar fhorbairt féinmheasa, féinfheasachta agus muiníne, le hábhair eile chomh maith. Sa chorpoideachas féin is trí mheán na ndeiseanna chun foghlama a sholáthraítear sna gnéithe éagsúla den luail is féidir gnóthú na gcuspóirí seo a neartú. Is féidir an corpoideachas a chomhtháthú le Béarla, Gaeilge, tíreolaíocht, oideachas ealaíon, ceol, matamaitic, agus go háirithe le hoideachas sóisialta, pearsanta agus sláinte. Is féidir forbairt achar eile den churaclam a shaibhriú trí chlár corpoideachais atá leathan cothrom a mhúineadh. Tá sé riachtanach traschur agus athdhaingniú foghlama ó achar go chéile den churaclam a bheartú chun go mbeidh rath ceart ar an saothar. Tá sé tábhachtach mar sin go ndéanfadh an scoil machnamh ar an gcaoi a bhfuil an corpoideachas nasctha le hábhair eile ag gach leibhéal ranga.

An corpoideachas agus sláinte

Cuireann corpacmhainn dea-shláinte béim ar chéim shláinte an choirp, corp atá ag feidhmiú go héifeachtach, agus ar fholláine fhisiceach a bhrath. Ní bhaineann sí go sonrach le haon spórt faoi leith agus ní ceart í a chiallú mar chorpacmhainn fhisiceach, téarma a chuireann i gcéill leibhéil éagsúla corpacmhainne a ghabhann le céimeanna forásacha faoi leith agus le spóirt faoi leith.

Is iad an scoil agus na tuismitheoirí i bpáirt a chothaíonn corpacmhainn dhea-sláinte sa pháiste ó na blianta tosaigh amach. Ba chóir dóibh i gcomhar le chéile féachaint chuige go gcleachtann an páiste stíl shláintiúil mhaireachtála agus go saothraíonn sé/sí dearcadh deimhneach maidir le gníomhaíocht choirp. I dtosach cothaítear na tréithe seo trí luail a thástáil agus a iniúchadh agus tríd an dúil nádúrtha san imirt a fhorbairt. De réir mar a théann an páiste ar aghaidh tríd an bhunscoil, ba chóir deiseanna a thabhairt dó/di a f(h)easacht ar ról na gníomhaíochta coirp i gcúrsaí sláinte a fhorbairt a thuilleadh.

Cothromas idir buachaillí agus cailíní a chothú tríd an gcorpoideachas

Nuair a bhíonn an clár corpoideachais á phleanáil, ba cheart riachtanais cailíní agus buachaillí araon chomh maith leis na nithe is spéis leo a chur san áireamh ar bhonn cóir. Ba chóir a chinntiú go mbíonn fáil ag cailíní agus ag buachaillí ar chlár cothrom gníomhaíochtaí.

Ba chóir oiriúnacht agus modhnú na ngníomhaíochtaí atá i snáitheanna ar leith a mheas go cúramach chun a dtairbhe don pháiste a chinntiú.

Ní féidir le réamhchúraimí sábháilteachta gach priacal a chur ar ceal, ach ba chóir go gcealóidís contúirtí inseachanta.

Ba chóir machnamh a dhéanamh ar

- an gá atá le cothromas idir buachaillí agus cailíní
- cabhrú le páistí dearcadh deimhneach maidir leis na gníomhaíochtaí go léir a ghnóthú
- teacht comhionann a bheith ag na páistí go léir ar an bhfearas agus na háiseanna corpoideachais agus ar na hachair imeartha
- páistí a ghrúpáil don chorpoideachas. Is féidir go mbeidh sé riachtanach páistí a ghrúpáil anois is arís do ghníomhaíochtaí difriúla, ach ní ceart é seo a dhéanamh ar bhonn gnéis amháin
- riachtanais cailíní agus buachaillí tráth a mbíonn corpacmhainn dhea-shláinte na bpáistí á cothú.

Riar ar chumais dhifriúla

Is gá do mhúinteoirí machnamh ar phleanáil chun freastal ar pháistí a bhfuil cumais dhifriúla acu. Bheadh treoirlínte faoi mhodhanna teagaisc a d'fhéadfadh riar ar raon na gcumas áisiúil nuair a bheadh obair do rang ar leith á pleanáil ag múinteoir.

Riar ar an bpáiste a bhfuil riachtanais faoi leith air/uirthi

Ós cuid den churaclam é an corpoideachas atá riachtanach do na páistí go léir, ba chóir go dtairgfeadh an clár raon eispéireas atá chomh fairsing agus is féidir do gach páiste. Ba cheart timpeallacht shlán shábháilte a chur ar fáil don chorpoideachas i gcás an pháiste a bhfuil riachtanais faoi leith air/uirthi.

Ba chóir dúshlán páiste atá an-tréitheach a thabhairt trí mheán tascanna a oireann dá leibhéal cumais. Os a choinne sin, b'fhéidir go gcaithfí na scileanna, na gníomhaíochtaí agus an fearas a mhodhnú i gcás páiste a bhfuil a ráta dul chun cinn i bhfad níos moille. Is féidir comhairle speisialtóra a lorg d'fhonn na gníomhaíochtaí cuí a aithint. Ba chóir oiriúnacht agus modhnú na ngníomhaíochtaí atá i snáitheanna ar leith a mheas go cúramach chun a dtairbhe don pháiste a chinntiú.

Cleachtais shábháilte sa chorpoideachas

Cuimsíonn an corpoideachas a lán gníomhaíochtaí a chuireann dúshlán faoi thionscnamh, faoi dhiongbháilteacht agus faoi mhisneach an pháiste. Ní thig le réamhchúraimí sábháilteachta gach priacal a chur ar ceal, ach ba chóir go gcealóidís contúirtí inseachanta. Ba chóir machnamh a dhéanamh ar na pointí seo a leanas:

- tá an gaol oibre a fhothaíonn an múinteoir leis an rang ar cheann de na tosca is tábhachtaí chun timpeallacht shábháilte foghlama a chothú
- ba cheart go gcuirfí an múinteoir ar an eolas mar gheall ar easláinte páistí ar leith a d'fhéadfadh cur isteach ar a sábháilteacht le linn ceachta corpoideachais
- is féidir le scil agus le heolas an mhúinteora, maille leis an bhfreagracht a mhothaíonn an páiste, cuidiú le timpistí a sheachaint

- tá sé riachtanach do shábháilteacht an pháiste an múinteoir a bheith feasach ar a (h)aois agus ar a c(h)éim foráis agus ar aon riachtanas speisialta atá air/uirthi
- ba chóir na nósanna imeachta a chleachtfaí sa chás go dtarlódh timpistí le linn ceachta corpoideachais a bheith scríofa sa ráiteas sábháilteachta sa phlean scoile.

Staidiúir

Ba chóir béim a chur ar dhea-staidiúir a choinneáil i rith na ngníomhaíochtaí uile, rud atá thar a bheith tábhachtach nuair a bhíonn fearas á ardú agus á iompar.

Beochan agus suaimhniú

Caithfidh páistí eolas agus tuiscint phraiticiúil a fháil ar bheochan agus ar shuaimhniú sa chaoi go n-ullmhóidh siad an corp chun aclaíochta a dhéanamh go sábháilte agus go héifeachtach agus go dtiocfaidh siad chucu féin ina dhiaidh sin. Is é tús an phróisis seo ná dea-chleachtas a bheith á fheidhmiú go leanúnach ag na páistí, agus tagann sé chun buaice nuair a bhíonn modhanna imeachta atá ábhartha agus cuí á gceapadh acu dóibh féin. Caithfidh na gníomhaíochtaí beochana agus suaimhnithe a úsáideann múinteoirí a bheith sábháilte taitneamhach.

Éadach

Ba chóir do gach scoil cleachtas cuí gléasta a cheapadh don chorp-oideachas. Dea-chleachtas é na héadaí a chaitear i rith corpoideachais a athrú díreach i ndiaidh an cheachta, más féidir. Ba chóir go gcuideodh na héadaí a chaitear le soghluaisteacht sna gníomhaíochtaí go léir, agus ba chóir go n-oirfidís do thosca ilghnéitheacha.

Tá coisbheart oiriúnach thar a bheith tábhachtach. Ní ceart go mbeadh páistí ag obair laistigh ar chúis ar bith agus gan orthu ach stocaí toisc nach ngreamaíonn siad den urlár, ná ní ceart ligean dóibh a bheith ag obair cosnocht mura mbíonn na tosca oiriúnach. Ní ceart seodra a chaitheamh.

Fearas

Ba chóir an fearas a úsáidtear i ngach gníomhaíocht a bheith oiriúnach maidir le méid, meáchan agus dearadh d'aois, do neart agus do chumas an pháiste. Ba chóir mianach maith a bheith ann agus dea-bhail a bheith air.

Is gá an-chúram a dhéanamh de roghnú agus d'úsáid an fhearais agus ní ceart fearas loite a úsáid riamh. Ba chóir an bhail atá ar an bhfearas go léir agus ar na hachair oibre a iniúchadh go rialta chun deimhin a dhéanamh de go bhfuil na páistí ag obair i dtimpeallacht shábháilte ghlan.

Measúnú—cuid dhílis den teagasc agus den fhoghlaim sa chorpoideachas.

'… eispéiris an pháiste sa chorpoideachas a threisiú.'

Measúnú sa churaclam

Sa chorpoideachas, dála achar eile den churaclam, cuid dhílis den phróiseas teagaisc agus foghlama is ea an measúnú. Cé go mbíodh breithiúnais á dtabhairt ag múinteoirí aonair ar dhul chun cinn sa chorpoideachas, ní thugadh scoileanna faoin obair seo i gcónaí ar bhealach rianúil. Tráth a mbíonn feidhmiú an churaclaim chorpoideachais á phlé agus á phleanáil ag múinteoirí ba chóir machnamh a dhéanamh ar chúrsaí measúnaithe ag leibhéal na scoile. D'fhéadfadh plé den saghas seo cuidiú le comhthuiscint a chothú ar conas is féidir teagasc agus foghlaim sa chorpoideachas a threisiú trí mheasúnú agus a thabhairt chun buaice trí pholasaí scoile don mheasúnú a bheartú. D'fhéadfadh na pointí seo a leanas plé dá leithéid a threorú.

Cuspóir an mheasúnaithe

Léirítear rólanna an mheasúnaithe sa chorpoideachas ar leathanaigh 68–75 den churaclam. Soláthraíonn an measúnú eolas don mhúinteoir a chuidíonn leis/léi eispéiris an pháiste sa chorpoideachas a fheabhsú. Is féidir leis cuidiú leis an múinteoir a fháil amach cad is féidir le páistí a dhéanamh, cad tá ar eolas acu, agus cad a thuigeann siad. Is féidir leis na rátaí difriúla forchéimnithe atá á ngnóthú ag páistí a léiriú agus cuidiú le monatóireacht a dhéanamh ar ghnóthachtáil an pháiste i dtaca le cuspóirí an chláir chorpoideachais. Féadann an measúnú cuidiú le múinteoirí obair sa chorpoideachas a phleanáil don todhchaí agus deacrachtaí a d'fhéadfadh a bheith á n-aireachtáil ag an bpáiste a aithint agus, ar an gcaoi seo, cabhrú leis an múinteoir gníomhaíochtaí a chur in oiriúint don pháiste aonánach. Treisítear cumarsáid le múinteoirí eile, le tuismitheoirí agus le daoine gairmiúla eile agus le haistriú eolais go dtí scoileanna dara leibhéil, tríd an eolas a chnuasaítear ón measúnú. Is féidir leis an measúnú cabhrú le scoileanna meastóireacht a dhéanamh ar fhorbairt an churaclaim chorpoideachais.

Gléasanna measúnaithe sa chorpoideachas

- Breathnóireacht an mhúinteora
- Tascanna a cheapann an múinteoir
- Próifílí curaclaim

Raon de ghléasanna measúnaithe

Moltar sa churaclam raon de mhodhanna ilghnéitheacha measúnaithe a úsáid chun a chinntiú go ndéantar meastóireacht ar raon iomlán na gcumas sa chorpoideachas agus go ndéantar freastal ar stíleanna foghlama aonánacha. Tagann na modhanna a aithnítear thíos le teagasc agus foghlaim sa chorpoideachas, mar gur féidir iad a úsáid de réir mar a bhíonn an teagasc agus an fhoghlaim ar siúl. Seo iad na modhanna measúnachta a mholtar:

- *breathnóireacht an mhúinteora:* monatóireacht ar dhul chun cinn na bpáistí de réir mar a tharlaíonn an fhoghlaim féin sa chorpoideachas
- *tascanna a dhearann an múinteoir:* an raon fairsing tascanna a thugann an múinteoir le déanamh don pháiste agus ar féidir iad a mheasúnú de réir mar a bhíonn na páistí ag foghlaim
- *próifílí curaclaim:* bealach lenar féidir dul chun cinn an pháiste a mheasúnú agus a chlárú, ag baint feidhme as táscairí. Ós rud é nár forbraíodh próifílí curaclaim don chorpoideachas ar bhonn náisiúnta go fóill, b'fhéidir go mbeadh fonn ar scoileanna próifílí a fhreagraíonn dá riachtanais féin a cheapadh.

Measúnú soláimhsithe

Má tá an measúnú le teagasc an chorpoideachais á chomhlánú ba cheart go soláthródh sé eolas úsáideach gan cur isteach ar an tréimhse theagaisc. Ba chóir an córas a cheapfaí a bheith praiticiúil agus a bheith infheidhmithe go gasta agus go héasca. Ní cóir ach an méid eolais is lú a chlárú le linn ceachta corpoideachais chun a bheith cinnte de go mbíonn na páistí gníomhach agus sábháilte agus go mbaineann siad taitneamh as an gceacht tríd síos.

Comhthuiscint ar an measúnú a fhorbairt

Má phléann múinteoirí dul chun cinn agus gnóthachtáil páistí aonánacha agus na próifílí curaclaim a bhaineann le ranganna difriúla, éascóidh sé seo díospóireacht eatarthu faoi mheasúnú. Tá sé riachtanach comhtuiscint a bheith acu ar an teanga a úsáidtear i gclárú an mheasúnaithe chun go mbeidh an cleachtas tríd an scoil comhionann. Déantar an measúnú a

rialú nuair a roinneann múinteoirí a n-eispéireas teagaisc ar a chéile ar an dóigh seo agus nuair a thagann siad ar chomhthuiscint ar cad a chiallaíonn measúnú ar an gcorpoideachas.

Clárú agus cumarsáid

Má chinneann an scoil ar úsáid a bhaint as na gléasanna measúnaithe a mholtar sa churaclam, cuirfear eolas ar fáil faoi dhul chun cinn agus ghnóthachtáil an pháiste agus soláthrófar bunús cumarsáide múinteoirí le tuismitheoirí agus le daoine eile i bhfearann an oideachais.

Forbairt chruthaitheach agus aeistéitiúil trí dhamhsa

Úsáidfear *cárta próifíle an dalta* chun an t-eolas seo a chlárú, agus cothóidh sé seo cumarsáid. Caithfear an phróifíl a mhioncheartú agus a leasú go rialta d'fhonn leanúnachas agus forchéimniú ó rang go chéile a chinntiú.

D'fhéadfadh eolas a bailíodh trí mheán na dteicníochtaí thuasluaite a bheith in aon tuairisc ar dhul chun cinn páiste, i dtaca le

- dearcadh an pháiste i leith rannpháirtíochta a léireofaí trí thháscairí mar
  - glacadh le bua nó le cailleadh
  - tuiscint ar chothrom na Féinne
  - oiriúnacht an fheistis don cheacht corpoideachais
  - an iarracht a léiríonn an páiste
  - feidhmiú cleachtas sábháilte
- gnóthachtáil an pháiste i dtaca leis na snáitheanna den chorpoideachas a bhfuil sé/sí páirteach iontu, a léireofaí trí tháscairí mar
  - inniúlacht fhisiceach
  - eolas agus tuiscint ar ghníomhaíochtaí
  - forbairt chruthaitheach agus aeistéitiúil
  - forbairt chorpacmhainne dea-shláinte.

Ba chóir do phleanáil don chorpoideachas

- comhthuiscint ar an gcorpoideachas a chruthú
- é a bheith mar aidhm aici leas iomlán a bhaint as achair spéise agus as saineolas na foirne teagaisc
- cabhrú dáiríre leis an múinteoir
- scrúdú a dhéanamh ar na háiseanna agus na hacmhainní atá ar fáil sa scoil
- cuidiú le forbairt an phlean scoile a dhéanfaidh an bord bainisteoireachta a athbhreithniú
- cinneadh ar an mbealach a dtugann an scoil an clár nua isteach diaidh ar ndiaidh
- athbhreithniú agus meastóireacht a chur san áireamh
- cumarsáid idir na múinteoirí, na tuismitheoirí agus an bord bainisteoireachta a chur san áireamh
- cinneadh ar ról an phríomhoide agus ról na múinteoirí i bpleanáil agus i bhfeidhmiú an chláir

Pleanáil eagair

An plean scoile don chorpoideachas a fhorbairt

Ba chóir do phleanáil don chorpoideachas

- comhthuiscint ar an gcorpoideachas a chruthú. Próiseas comhoibritheach comhairleach ba chóir a bheith sa phleanáil eagair don chorp-oideachas. Tá cúram bunúsach ar an bpríomhoide gach duine den fhoireann a ghríosú chun a c(h)ion a dhéanamh agus comhfhreagracht a ghlacadh as pleanáil an chláir. Ba cheart go gcuideodh an próiseas pleanála le comhthuiscint ar an gcorpoideachas a bhunú. Cothófar an tuiscint seo trí phróiseas comhairleach comhoibritheach ina mbeidh an príomhoide agus na múinteoirí páirteach agus, nuair is cuí sin, na tuismitheoirí agus an bord bainisteoireachta
- é a bheith mar aidhm aici leas iomlán a bhaint as achair spéise agus as saineolas na foirne teagaisc. Is féidir go mbeidh baill áirithe na foirne tar éis saineolas a ghnóthú ar shnáithe ar leith den churaclam agus go mbeidh baill eile tar éis straitéisí ilghnéitheacha a shaothrú agus a úsáid. Cé gurb é/í an múinteoir ranga an múinteoir is oiriúnaí chun an curaclam corpoideachais a theagasc, déantar feidhmiú an chláir a threisiú nuair a roinneann múinteoirí a gcuid saineolais ar bhaill eile na foirne. B'fhéidir go múinfeadh múinteoir an corpoideachas nó snáithe áirithe den chorpoideachas do rang múinteora eile fiú. Ba cheart a thuiscint áfach, nach gá do mhúinteoir a bheith ina s(h)aineolaí ar theagasc an chorpoideachais ná a bheith in ann na scileanna atá le múineadh a léiriú nó a chomhall le go mbeadh sé/sí in ann an clár a fheidhmiú
- cabhrú dáiríre leis an múinteoir. Foinse luachmhar chabhrach don fhoireann is ea an ráiteas scríofa a eascraíonn as an bpróiseas pleanála. Tá an próiseas pleanála féin chomh tábhachtach céanna áfach, mar tugann sé tuiscint shoiléir do mhúinteoirí ar aidhm agus fheidhm a gcuid oibre

'…Ní gá do mhúinteoir a bheith ina s(h)aineolaí ar theagasc an chorpoideachais ná a bheith in ann na scileanna atá le múineadh a léiriú nó a chomhall le go mbeadh sé/sí in ann an clár a fheidhmiú.'

- scrúdú a dhéanamh ar na háiseanna agus na hacmhainní atá ar fáil sa scoil. Caithfear tréaniarracht a dhéanamh mianach na n-áiseanna agus na n-acmhainní a fheabhsú nuair a mheastar gá a bheith leis. Ba chóir an fháil atá ar áiseanna oiriúnacha lasmuigh agus laistigh agus an fearas atá curtha ar fáil, idir mhór is bheag, a scrúdú. Ba chóir soláthar a dhéanamh chun an fearas a liostú agus a stóráil agus socruithe a dhéanamh chun go mbeadh teacht air go héasca. Ba cheart a aithint, áfach, nach mbeidh sé indéanta, b'fhéidir, gach snáithaonad de shnáithe áirithe a chur i gcrích áit a bhfuil teorainn leis na háiseanna, ach gur féidir snáithaonad amháin a theagasc go han-éifeachtach. Tharlódh go bhféadfaí cuid de shnáithaonad eile a fheidhmiú freisin. Mar shampla, nuair a bhíonn lúthchleasaíocht á múineadh d'fhéadfadh sé go mbeadh gach gné den snáithaonad 'Rith' inmhúinte i gclós na scoile leis an méid fearais is lú, chomh maith le codanna den snáithaonad 'Caitheamh'
- cuidiú le forbairt an phlean scoile a dhéanfaidh an bord bainisteoireachta a athbhreithniú. Laistigh de na hacmhainní atá ar fáil dó, ba cheart don bhord féachaint chuige go mbíonn dóthain áiseanna agus acmhainní ar fáil d'fheidhmiú an phlean. Ba chóir go ndéanfadh an ráiteas sábháilteachta a cheapann an bord don scoil soláthar do shábháilteacht i rith an cheachta chorpoideachais
- cinneadh ar an mbealach a dtugann an scoil an clár nua isteach diaidh ar ndiaidh. Nuair a bhíonn scéimeanna nua á gceapadh d'fhéadfaí roinnt de na gníomhaíochtaí foghlama a bhí mar chuid de na seanscéimeanna a choimeád. Tógfaidh sceideal feidhmithe stuama ceann de na hathruithe san ábhar féin agus athruithe in ábhair eile léinn
- athbhreithniú agus meastóireacht a chur san áireamh. Aithneofar san athbhreithniú agus sa mheastóireacht leanúnach gnéithe rathúla den chlár agus gnéithe ar gá iad a shaothrú a thuilleadh. Cuidíonn an próiseas seo leis an múinteoir pleanáil éifeachtach a dhéanamh, agus bíonn tionchar aige ar fhorbairt an phlean scoile don chorpoideachas
- cumarsáid idir na múinteoirí, na tuismitheoirí agus an bord bainisteoireachta a chur san áireamh. Is féidir é seo a chothú trí mheán díospóireachtaí, cruinnithe scoile nó ranga, ciorclán, nó raon de mhodhanna nach iad
- cinneadh ar ról an phríomhoide agus ról na múinteoirí i bpleanáil agus i bhfeidhmiú an chláir.

  Ba cheart don phríomhoide

  – na háiseanna agus na hacmhainní atá ar fáil a iniúchadh agus féachaint leis an soláthar a fheabhsú nuair is gá

  – feasacht na ndaoine go léir a bhfuil baint acu le teagasc an chorpoideachais ar a rólanna a ghéarú, rólanna atá difriúil ach fós comhlánach

- Clár ama a cheapadh chun freastal ar riachtanais gach ranga sa scoil, ag cinntiú go mbainfear an úsáid is mó as na háiseanna i gcaitheamh na bliana.

D'fhéadfaí cur síos ar ról an mhúinteora mar a leanas:

- cláir chothroma a cheapadh, a bheidh ag teacht leis an bplean scoile agus a fhreastalóidh ar shainriachtanais gach páiste
- cuidiú leis an bpáiste féiníomhá dheimhneach, cumas comhoibrithe le daoine eile agus tuiscint ar chothrom na Féinne a fhorbairt
- a chinntiú go bhfaigheann an páiste taithí ar ghníomhaíochtaí ilghnéitheacha atá bríomhar agus dúshlánach
- timpeallacht spreagthach shábháilte a chothú inar féidir leis an bpáiste a bheith cruthaitheach agus samhlaíoch
- gníomhaíochtaí corpoideachais a nascadh le hachair churaclaim eile de réir mar a oireann
- meastóireacht a dhéanamh ar an gclár agus dul chun cinn an pháiste a mheasúnú
- eolas atá ag teacht le polasaí na scoile a sholáthar do thuismitheoirí faoin gclár ranga don chorpoideachas
- dul i gcomhairle le tuismitheoirí faoi dhul chun cinn an pháiste
- cúram cuí a dhéanamh den sábháilteacht trína chinntiú go mbaineann an páiste feidhm as cleachtais shábháilte.

D'fhéadfadh múinteoir nó múinteoirí a bhfuil suim faoi leith acu sa chorpoideachas nó saineolas acu tabhairt faoi chuid den obair fhorbartha nó chomhordaithe a ghabhann le feidhmiú an achair seo. Má úsáidtear an cur chuige seo, is féidir le múinteoir dá leithéid glacadh le freagracht as

- an fhoireann teagaisc a spreagadh chun páirt a ghlacadh i mbeartú an phlean chorpoideachais
- eolas a chnuasach faoin méid den chorpoideachas a mhúintear faoi láthair agus faoi ábhar an chláir atá in úsáid
- plean scríofa a cheapadh i gcomhairle leis an bhfoireann
- tuairisc a thabhairt ar dhul chun cinn na hoibre ar an bplean
- na hacmhainní is gá chun an plean a fheidhmiú a eagrú
- dréachtcháipéis a chur faoi bhráid na foirne ag gach cruinniú
- tacú le comhghleacaithe agus scéimeanna oibre á n-ullmhú acu agus an plean á fheidhmiú acu
- baill nua den fhoireann a chur ar an eolas faoin bplean.

Tacaíocht don chlár corpoideachais a eagrú agus a riar

Tacaíocht na dtuismitheoirí

Braitheann páirtíocht éifeachtach ar eagrú agus ar riar fónta. Ba chóir tacaíocht na dtuismitheoirí don chlár corpoideachais a lorg sa chaoi go mbainfidh na páistí an leas is mó as an gcorpoideachas. Ba chóir tuiscint ar thábhacht an chorpoideachais a chothú i bpobal leitheadach na scoile. D'fhéadfaí tuismitheoirí a bhfuil taithí speisialta acu ar an gcorpoideachas a spreagadh chun cabhair a thabhairt nuair a thagann deis faoi leith chuige sin. D'fhéadfadh na tuismitheoirí cainteanna ar ábhair atá bainteach le corpoideachas a eagrú, nó d'fhéadfaí iad a spreagadh chun cuidiú le gníomhaíochtaí mar Lá Spóirt do Chách, cuairteanna ar an linn snámha, nó turais oideachais lasmuigh.

Tacaíocht oiliúnóirí

B'fhéidir go soláthródh eagraíochtaí náisiúnta agus áitiúla spóirt oiliúint i spóirt faoi leith go deonach mar chuid den chlár corpoideachais. Ar an gcaoi chéanna b'fhéidir go múinfeadh damhsóirí, atá bainteach le tionscadail faoi leith a chothaíonn an damhsa san oideachas, damhsa. B'fhéidir go gcabhródh daoine atá páirteach i scéimeanna fostaíochta le spórt faoi leith a fhorbairt.

Agus an múinteoir ag cinneadh ar ról oiliúnóirí, cinnirí nó damhsóirí ar bith, ba cheart dó/di na cúinsí seo a leanas a aithint:

- riachtanais na bpáistí
- na bearnaí atá sa soláthar
- a mhéid a rachaidh an pearsanra tacaíochta chun tairbhe don pháiste aonánach agus don rang
- an taithí go dtí seo ar dhaoine óga a bhí ag na daoine a roghnaíodh
- cáilíochtaí an phearsanra tacaíochta
- an t-eolas ar shláinte agus ar shábháilteacht a nochtann an pearsanra tacaíochta
- scileanna eagartha an phearsanra tacaíochta.

Ba cheart don mhúinteoir ranga ansin riachtanais an ranga agus riachtanais páistí aonánacha sa rang, más cuí, polasaí na scoile maidir le corpoideachas agus clár an ranga sa chorpoideachas a phlé leis an bpearsanra a roghnaíodh. Tacóidh an pearsanra a roghnaíodh ansin le ról an mhúinteora i bhfeidhmiú cláir a rachaidh chun sochair don pháiste aonánach agus don rang. Tá sé riachtanach múinteoir ranga a bheith i láthair nuair a bhíonn an t-oiliúnóir ag obair leis an rang.

Caithfidh an múinteoir freagracht ghinearálta a choimeád as pleanáil, eagrú, smacht agus monatóireacht, chun go gcinnteofar go bhfuil gníomhaíocht choirp an pháiste comhleanúnach, comhsheas-mhach, forchéimnitheach, agus faoi riail.

Ba chóir socruithe a dhéanamh chun an fearas go léir a liostú agus a stóráil agus chun go bhféadfaí teacht air go héasca.

Ba chóir don scoil freagracht a ghabháil as féachaint chuige go bhfuil gach duine a bhfuil baint aige/aici le teagasc feasach ar na rólanna difriúla ach fós comhlánacha atá acu. Ba cheart go gcaithfí machnamh le *Cód Eitice agus Dea-Chleachtais le haghaidh Spóirt Pháistí in Éirinn*, cáipéis a thugann treoir do dhaoine a bhfuil baint acu le spórt. Cé gur cosúil go bhfuil sé tairbheach oiliúnóirí spóirt agus damhsóirí a bheith ag tabhairt lámh chúnta i rith ama curaclaim, is ról tacaíochta agus ní ról ionadaíochta don mhúinteoir ba cheart a bheith acu. Caithfidh an múinteoir freagracht ghinearálta a choimeád as pleanáil, eagrú, smacht agus monatóireacht chun go gcinnteofar go bhfuil gníomhaíocht choirp an pháiste comhleanúnach, comhsheasmhach, forchéimnitheach, agus faoi riail.

Riachtanais fhorbartha inghairme múinteoirí

Le linn a bheith ag pleanáil don chlár corpoideachais, ba cheart riar ar riachtanais na múinteoirí le hoideachas forbartha inghairme, chomh maith. Ba chóir cuidiú agus tacú le baill ar bith den fhoireann ar mian leo leas a bhaint as oiliúint inseirbhíse don chorpoideachas. Ba cheart cúrsaí a chur ar fáil arb í a n-aidhm treisiú a dhéanamh ar fheidhmiú snáithe nó snáitheanna den chlár corpoideachais ag an múinteoir. D'fhéadfadh comhordaitheoir an chláir na cúrsaí a oireann do na múinteoirí a aithint. Beidh comhairle phraiticiúil de dhíth ar a lán múinteoirí faoi conas a d'fhéadfaí raon de ghléasanna meastóireachta a úsáid chun an corpoideachas a mheasúnú.

Acmhainní agus áiseanna a riar agus a eagrú

Ba chóir an fháil atá ar áiseanna oiriúnacha lasmuigh agus laistigh agus an fearas, idir mhór is bheag, atá curtha ar fáil lena úsáid a scrúdú. Ba chóir socruithe a dhéanamh chun an fearas go léir a liostú agus a stóráil agus chun go bhféadfaí teacht air go héasca.

Úsáid saoráidí laistigh agus lasmuigh

Is féidir a lán gnéithe de na cláir lúthchleasaíochta agus chluichí a fheidhmiú gan ach achar laistigh a úsáid. Cuireann achar lasmuigh, áfach, scóip níos mó ar fáil d'fhorbairt cláir chuimsithigh. Gné bhreise is ea saoráid lasmuigh faoi fhéar ar féidir léi an dá chlár a threisiú.

Achar laistigh an t-achar is oiriúnaí don ghleacaíocht agus don damhsa—ní féidir ach mionghnéithe de gach clár acu a theagasc lasmuigh ar feadh achair theoranta gach bliain.

Braithfidh eagrú na h*Oiliúna uisce* ar an teacht atá ag an scoil ar áiseanna linne, ar sholáthar cóir iompair, agus ar fháil a bheith ar mhúinteoirí snámha a bhfuil cáilíochtaí cuí acu. Ní bheidh teacht ag roinnt scoileanna ar shaoráid don oiliúint uisce, ach ba chóir tréaniarracht a dhéanamh bloc gairid ama fiú a sholáthar do gach rang am éigin i rith a thréimhse bunscolaíochta.

Mar thús, is féidir tabhairt faoi ghníomhaíochtaí lasmuigh agus ghníomhaíochtaí eachtraíochta i bhformhór na scoileanna nó na gclós scoile. Nuair a bhíonn an scoil agus a timpeallacht iniúchta, gluaistear chun cinn go nádúrtha go dtí gníomhaíochtaí úra lasmuigh d'fhearann na scoile. Is gá ansin na saoráidí atá ar fáil sa cheantar máguaird a thaighde. Más féidir cuairt a thabhairt ar lárionad oideachais lasmuigh bíonn raon fairsing de ghníomhaíochtaí ar fáil. Ba chóir don mhúinteoir ranga dul i gcomhairle le foireann an lárionaid a roghnaítear chun gníomhaíochtaí a oirfidh do riachtanais an ranga sin a phleanáil.

Úsáid saoráide pobail

Nuair nach bhfuil saoráid laistigh nó lasmuigh atá oiriúnach le fáil sa scoil, ba chóir an teacht atá ar shaoráid phobail a imscrúdú agus am a fhágáil le haghaidh taistil, más gá.

Infhaighteacht fearais

Tá gá le raon cuimsitheach fearais chun clár cothrom corpoideachais a theagasc. Tá sé riachtanach an fearas a stóráil agus caoi a choimeád air, agus ba chóir páistí a oiliúint ar an bhfearas a stóráil go cúramach agus tuairisc a thabhairt ar fhearas ar bith a loitear. Ba cheart comhairle a bheith le fáil i ráiteas sábháilteachta na scoile faoi láimhsiú agus stóráil fearais. (Féach Aguisín maidir le liosta den fhearas a mholtar.)

Úsáid foilseachán, leabhar, físeán agus téipeanna éisteachta

Ba cheart do mhúinteoirí an soláthar d'ábhair atá ar fáil chun tacú leis an gclár a athbhreithniú le linn dóibh bheith ag pleanáil. Foilsíonn a lán de bhoird rialaithe na spórt éagsúil ábhair atá cabhrach do mhúinteoirí agus d'oiliúnóirí. Tá raon fairsing leabhar don chorpoideachas ar fáil, mar aon le leabhair a chuireann síos ar spóirt faoi leith agus iad curtha in oiriúint do theagasc páistí. Tá póstaeir agus cairteacha úsáideach freisin chun feasacht ar ghnéithe den chlár a ghéarú.

Chabhródh córas éigin innéacsaithe nó cláraithe le múinteoirí lánleas a bhaint as ábhair theagaisc na scoile.

Is féidir le físeáin de léirithe damhsa nó de chláir spóirt a roghnaítear go cúramach, teagasc an chláir a threisiú. Is féidir scileanna sainiúla, mar shampla, a léiriú le cabhair físeáin. Is saoráid thábhachtach iad téipeanna éisteachta i dteagasc an damhsa. Ba chóir ceol a d'oirfeadh do dhamhsa tíre agus do dhamhsa cruthaitheach a chnuasach agus a chomhadú.

Ina theannta sin, tá a lán leabhar atá bunaithe ar théamaí a bhaineann le spóirt ar fáil do pháistí; insíonn cuid acu scéal duine mór le rá i gcúrsaí spóirt; fíricí faoi spórt atá i gcuid eile acu; agus ríomhann cuid eile fós acu eachtraí páistí atá ag gabháil do spórt. Bheadh na leabhair seo úsáideach i dteagasc an chorpoideachais, agus ba cheart iad a bheith ar fáil i leabharlann na scoile, más féidir.

Tacaíocht bord rialaithe náisiúnta, clubanna nó grúpaí áitiúla

Soláthraíonn boird rialaithe náisiúnta a fheidhmíonn do spóirt éagsúla cláir thraenála do mhúinteoirí, chomh maith le hábhair thacaíochta. Is féidir le clubanna áitiúla spóirt tacú le scoileanna i bhfeidhmiú an chláir chorpoideachais, agus is féidir go dtairgfeadh gasraí damhsa léirithe a thabhairt do pháistí nó go dtabharfaidís cuireadh do pháistí a bheith páirteach i gceardlanna. Deis ar bith a fhaigheann an rang breathnú ar chluiche nó ar léiriú is féidir léi cuidiú go mór lena n-oiliúint choirp.

Caidreamh a bhunú le clubanna spóirt agus le gasraí áitiúla damhsa

Ba chóir do scoileanna machnamh ar chaidreamh a chothú le clubanna spóirt agus le gasraí áitiúla damhsa, más féidir, d'fhonn a éascú do na páistí a bheith páirteach sna gníomhaíochtaí a sholáthraíonn na clubanna nó na gasraí. Is minic a chuireann clubanna oiliúint faoi threoir saineolaithe ar fáil, agus cuirtear deiseanna le haghaidh foráis shóisialta agus phearsanta ar fáil do pháistí nuair a ghníomhaíonn siad i bpáirt le páistí eile.

An corpoideachas i scoileanna beaga nó i scoileanna a bhfuil ganntanas saoráidí orthu

Scoileanna a bhfuil fadhbanna sainiúla acu maidir le heaspa spáis laistigh agus lasmuigh, d'fhéadfaidís

- seomraí ranga, dorchlaí agus fearann na scoile a úsáid don treodóireacht
- clós na scoile a mharcáil le haghaidh gníomhaíochtaí lúthchleasacha agus cluichí foirne beaga
- áiseanna áitiúla a úsáid m.sh. lárionaid phobail, hallaí paróiste, clubanna don óige, srl.
- comhoibriú le bunscoileanna eile nó le scoileanna dara leibhéil d'fhonn saoráidí a roinnt
- tuilleadh ama a chur ar fáil don chorpoideachas nuair a bhíonn an aimsir go breá
- cuairt a thabhairt ar lárionad oideachais lasmuigh a chuireann áiseanna ar fáil do go leor gníomhaíochtaí fiúntacha
- caidreamh a bhunú le cumainn spóirt nó damhsa a chuireann pearsanra tacaíochta agus fearas ar fáil. (*Féach freisin lch. 27: Tacaíocht don chlár corpoideachais a eagrú agus a riar.*)

Nuair a bhíonn teagasc i gcomhranganna á phleanáil, d'fhéadfadh an múinteoir machnamh ar

- obair aonaránach nó obair le páirtí a thugann deis gníomhaíochtaí difriúla a oireann do chéimeanna éagsúla foráis a bheartú ach a úsáideann an fearas céanna agus an t-achar imeartha céanna
- iarghníomhaíochtaí a chur le buncheacht i dtreo go mbíonn deis ag grúpa amháin an méid a múineadh sa cheacht a athchleachtadh fad agus a bhíonn an grúpa eile ag dul chun cinn agus iad ag déanamh tuilleadh forbartha ar an ábhar sin
- obair ghrúpa ag baint úsáide as modh múinte na 'stáisiún'. Oibríonn grúpa le chéile ag 'stáisiún' amháin, agus gluaiseann siad ar aghaidh chun tasc difriúil a dhéanamh nó cluiche eile a imirt ag 'stáisiún' eile. Sa tslí seo is féidir le páistí atá ar comhchumas nó le páistí atá ag an leibhéal ranga céanna a bheith in aon ghrúpa. (*Féach Cur chuige agus modhanna teagaisc lch. 42*.)
- feidhm a bhaint as an bpearsanra a chuireann cumainn spóirt nó damhsa ar fáil chun cuidiú le teagasc grúpa (*Féach freisin lch. 27 Tacaíocht don chlár corpoideachais a eagrú agus a riar.*)

Roinn 4

Pleanáil sa seomra ranga don chorpoideachas

Pleanáil sa seomra ranga don chorpoideachas

Saincheisteanna lena meá i gclár an ranga

- eispéireas an ranga
- an treoir a thugtar sa phlean scoile
- raon de mhodhanna teagaisc agus cur chuige ilghnéitheach a úsáid
- an méid ama a chaithfear le gach snáithe agus iomláine an chúraim a dhéanfar de
- an tráth den bhliain a d'fhéadfaí na gníomhaíochtaí a chur i bhfeidhm
- cód cleachtais a cheapadh do cheachtanna corpoideachais
- infhaighteacht acmhainní agus tacaíochta
- comhtháthú na snáitheanna le hábhair eile
- na páistí a bheith comhpháirteach in eagrú an chorpoideachais
- conas freastal ar chumais dhifriúla
- conas dul chun cinn na bpáistí a mheasúnú

Saincheisteanna lena meá ag an múinteoir

Na saincheisteanna is tábhachtaí don mhúinteoir agus clár oibre don rang á phleanáil aige/aici, rinneadh a lán díobh a phlé thuas in *Pleanáil curaclaim.*

Ina theannta sin, ba chóir an méid seo a leanas a chur san áireamh:

Riachtanais fhoghlama na bpáistí

Tá sé riachtanach eispéireas an ranga go dtí seo a dhearbhú, go háirithe an obair atá déanta sna snáitheanna éagsúla. D'fhéadfaí teacht ar an eolas a bheadh riachtanach chun clár nua a cheapadh trí chaidreamh a dhéanamh leis an múinteoir a raibh an rang aige/aici roimhe sin agus taifeadtaí an ranga a iniúchadh maidir leis an eolas a cnuasaíodh sa mheasúnú a rinneadh ag an am sin.

Clár na scoile don chorpoideachas

Aidhmeanna agus cuspóirí leathana chlár na scoile agus an treoir a thugtar sa phlean scoile faoi shnáitheanna agus shnáithaonaid oiriúnacha a roghnú, soláthróidh siad treoracha breise d'obair an mhúinteora leis an rang.

Modhanna teagaisc agus cur chuige

Tá sé riachtanach raon leathan modhanna agus saghsanna éagsúla cur chuige a úsáid i dteagasc an chorpoideachais, agus ba cheart don mhúinteoir é seo a chur san áireamh nuair a bhíonn ábhar chlár an ranga á roghnú aige/aici. Déantar moltaí mar gheall ar raon d'éagsúlachtaí sa chur chuige atá an-oiriúnach do theagasc an chorpoideachais ar lch 42–101.

Am

Gné de phleanáil chláir ranga is ea machnamh ar an méid ama atá le caitheamh le gach snáithe agus ar iomláine an chúraim a dhéanfar de. Ba chóir a thabhairt faoi deara nach gá sciar cothrom d'am curaclaim a chaitheamh le gach snáithe, mar gur féidir na cuspóirí a leagadh amach do gach rang a ghnóthú san am atá curtha ar fáil do ghníomhaíocht áirithe. Glacfaidh gníomhaíochtaí áirithe níos mó ama seachas a chéile. Ba chóir an t-am a thógann sé chun taisteal chuig linn snámha nó ionad do ghníomhaíochtaí lasmuigh a phleanáil. Moltar an bhliain a roinnt ina bloic ina mbeidh ó cheithre go dtí sé seachtaine. Is féidir, mar shampla, snáithe nó cuid de shnáithe a thabhairt chun críche san achar ama seo. Nuair is cuid de shnáithe a mhúintear sa bhloc ama, is féidir go mbeadh sé áisiúil é a chríochnú tráth eile den bhliain. Léiríonn fíor 1 aonad cluichí a thionscnaítear i Meán Fómhair agus a thugtar chun críche níos faide amach sa chlár.

Cathain a mhúinfear gach snáithe

Is féidir go dtiocfaidh roinnt de na tosca thíosluaite i gceist nuair a bhítear ag cinneadh ar an tráth den bhliain ina gcuirfear gníomhaíochtaí ar siúl, .i. cathain a mhúinfear gach snáithe:

- más amhlaidh nach mbíonn teacht ar shaoráid laistigh nó lasmuigh ag am áirithe is féidir go mbeadh sé áisiúil dhá shnáithe a bheith ar siúl ag an am céanna, ceann amháin a bheadh inmhúinte laistigh agus ceann eile a bheadh inmhúinte lasmuigh. Tá sé riachtanach aird a thabhairt ar ghníomhaíochtaí ar féidir leis an aimsir cur isteach orthu agus a mhalairt de ghníomhaíocht a phleanáil ar féidir tabhairt fúithi laistigh, nuair is gá gníomhaíocht a chur ar ceal gan choinne
- an t-am den bhliain inar féidir teacht ar shaoráid don oiliúint uisce
- an t-am den bhliain ar féidir taisteal lasmuigh d'fhearann na scoile, m.sh. le haghaidh cleachta treodóireachta
- a thábhachtaí atá sé an rannpháirtíocht is mó i ngníomhaíocht fhuinniúil a spreagadh nuair a bhíonn an aimsir fuar nó nuair a chuirtear rang ar siúl go luath ar maidin.

Meán Fómhair–Deireadh Fómhair	Samhain Nollaig	Eanáir–Márta	Aibreán–Meitheamh
Cluichí	Damhsa	Gleacaíocht	Cluichí
Lúthchleasaíocht	Gleacaíocht	Damhsa	Gn. lasmuigh/ eachtraíochta
		Cluichí	Lúthchleasaíocht

Fíor 1 (a). Plean oibre samplach sa chorpoideachas do ranganna naíonán

Meán Fómhair–Deireadh Fómhair	Samhain Nollaig	Eanáir–Márta	Aibreán–Meitheamh
Cluichí	Damhsa	Oiliúint uisce	Cluichí
Lúthchleasaíocht	Gleacaíocht	Gleacaíocht	Lúthchleasaíocht
		Damhsa/cluichí	Gn. lasmuigh/ eachtraíochta

Fíor 1 (b). Plean oibre samplach sa chorpoideachas do ranganna 1 go dtí 6

Cód cleachtais a cheapadh don chorpoideachas

Ba chóir machnamh ar am a chaitheamh sna ceachtanna tosaigh le cód cleachtais do cheachtanna corpoideachais a cheapadh, ar a n-áireofaí athrú éadaigh, gluaiseacht chuig an achar imeartha agus ar ais uaidh, agus modhanna chun fearas a eagrú, a dháileadh, agus a leagan amach. Déantar modhanna eagraithe a mholtar a liostú ar lch 51-53.

Infhaighteacht acmhainní agus tacaíochta

Tá sé cabhrach a fháil amach cad iad na hacmhainní agus cén tacaíocht a d'fhéadfadh a bheith ar fáil:

- ball eile den fhoireann a roinnfeadh a c(h)uid saineolais leis an múinteoir
- rang eile a chabhródh san obair a bhaineann le fearas a leagan amach nó a bhaint as a chéile
- ábhair nó acmhainní a bheadh ar fáil mar chabhair agus aonaid oibre á bpleanáil
- cúrsa oideachais inghairme a thabharfadh treoir maidir le feidhmiú snáithe áirithe
- bord rialaithe náisiúnta (a bheadh freagrach as spórt faoi leith) a thairgfeadh tacaíocht i bhfoirm oiliúna sa spórt sin faoi threoir an mhúinteora, nó gasra damhsa áitiúil a thiocfadh chun na scoile chun damhsa a dhéanamh nó chun na páisti a chur ag damhsa
- tuismitheoirí a bhféadfaí cuireadh a thabhairt dóibh cabhrú go deonach i gcás gníomhaíochtaí áirithe, m.sh. turais chuig lárionad eachtraíochta áitiúil.

Comhtháthú

Tá sé tábhachtach aird a thabhairt ar conas is féidir snáitheanna nó snáithaonaid áirithe a chomhtháthú le hábhair eile. D'fhéadfaí comhtháthú a dhéanamh laistigh den chorpoideachas féin (nascadh) nó le hábhair eile. D'fhéadfaí a lán cluichí clóis, mar shampla, a phleanáil mar chuid d'aonad lúthchleasaíochta nó d'aonad cluichí. Cé go léiríonn fíor 1 lch 35 clár ina gcaitear bloc ama ag gabháil do shraith ceachtanna, tá gnéithe den snáithe *Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta* rí-oiriúnach do chur chuige comhtháite nuair a chuirtear ar siúl ar feadh lae iomláin iad ag tráth áirithe. Tugtar moltaí breise i dtaca le comhtháthú ar lch 45-47.

Ag ullmhú do cheacht cluichí, ag cur 'stáisiúin' ar bun do ghníomhaíochtaí éagsúla.

Comhpháirtíocht na bpáistí in eagrú an chorpoideachais

Moltar don mhúinteoir cleachtais a aithint trínar féidir leis na páistí a bheith gníomhach in eagrú ceachtanna. Seo a leanas samplaí de na cleachtais sin:

- is féidir le páistí ag gach leibhéal ranga a bheith páirteach i leagan amach an fhearais don cheacht
- is féidir páistí ó rang 3 ar aghaidh a spreagadh chun aclaíocht bheochana simplí a cheapadh agus a léiriú ach a lán taithí a bheith faighte acu ar dhea-chleachtais. D'fhéadfadh roinnt páistí an ghné seo a fhorbairt a thuilleadh trí shraith luailí bheochana a mbeadh tionlacan ceoil léi a cheapadh agus a léiriú don rang
- is féidir go mbeadh páistí i ranganna 5 agus 6 in ann cleachtaí simplí treodóireachta agus iad bunaithe ar léarscáil de chlós na scoile a cheapadh, cleachtaí a chuirfidís ar fáil mar ábhar oibre do pháistí níos óige sa scoil.

Freastal ar chumais dhifriúla

- leibhéil dhifriúla deacrachta a bheith sna tascanna
- tasc amháin a cheapadh do chách ach ligean do na páistí feidhmiú ag leibhéil dhifriúla
- béim a leagan ar shnáitheanna nó ar shnáithaonaid ilghnéitheacha nó ar ghníomhaíochtaí difriúla laistigh de shnáithe
- páistí a ghrúpáil de réir cumais uaireanta agus de réir gnéis uaireanta eile

Freastal ar chumais dhifriúla

Ní mór do mhúinteoir gníomhaíochtaí a phleanáil a ligeann do pháistí tabhairt faoi thascanna a oireann dá leibhéil cumais. Ba chóir na straitéisí seo a leanas a chur san áireamh nuair a bhítear ag pleanáil oibre chun freastal ar leibhéil dhifriúla cumais:

- leibhéil dhifriúla deacrachta a chur i bhfeidhm i dtascanna. Mar shampla, iarrtar ar pháiste amháin mála pónairí a chaitheamh agus breith air lena dhá lámh agus é/í ina stad, ach cuirtear dúshlán breise faoi pháiste eile agus iarrtar air/uirthi an ghníomhaíocht a dhéanamh agus é/í ag gluaiseacht. I gcomhthéacs eile, iarrtar ar pháiste a fháil amach cén t-achar is féidir leis/léi rith in dhá nóiméad, ach iarrtar ar pháiste eile a fháil amach cén t-achar is féidir leis/léi rith i nóiméad go leith
- tasc amháin a cheapadh do chách ach ligean do na páistí feidhmiú ag leibhéil dhifriúla. Mar shampla, cuirtear difríochtaí aonánacha san áireamh nuair a chumtar damhsa ina bhfeagraíonn na páistí spreagthach áirithe ar bhealaí éagsúla
- béim a leagan ar shnáitheanna nó ar shnáithaonaid ilghnéitheacha nó ar ghníomhaíochtaí difriúla laistigh de shnáithe. Is féidir leis an múinteoir freastal ar an éagsúlacht cumais agus taithí atá i ngrúpa páistí ach roghnú as raon snáitheanna nó snáithaonad nuair a bhíonn an clár á phleanáil aige/aici. Sa chaoi seo, is féidir leis/léi deiseanna a sholáthar do pháistí a bhfuil taithí acu ar ghníomhaíochtaí faoi leith an barr a bhreith sna gníomhaíochtaí sin nó bheith ag obair ag leibhéal difriúil agus iad ag gabháil do ghníomhaíochtaí ar beag é a dtaithí orthu. Ba chóir don phleanáil soláthar do chothromaíocht i roghnú na ngníomhaíochtaí agus ar an gcaoi seo freastal ar chumais dhifriúla
- páistí a ghrúpáil de réir cumais uaireanta agus de réir gnéis uaireanta eile. Áit a n-úsáidtear modh teagaisc na 'stáisiún' (féach lch 51) is féidir páistí atá ar comhchumas a ghrúpáil nuair a bhíonn sé sin tairbheach dóibh. I gceacht ina mbíonn mionleagan de chluiche á imirt ag páistí, is féidir leo a bheith níos gníomhaí sa chluiche más le páistí atá ar comhchumas leo féin a bhíonn siad ag imirt. D'fhéadfadh go mbeadh sé tábhachtach grúpaí aonghnéasacha a chumadh le haghaidh roinnt gníomhaíochtaí. Mar shampla, mura mbeadh taithí ag na cailíní i rang measctha ar chluiche mar pheil, b'fhéidir go mbainfeadh siad níos mó tairbhe as dá n-imreodh grúpa díobh an mionleagan den chluiche le chéile. Spreagfadh sé seo na cailíní le bheith níos gníomhaí i mbun cluichí. Ba chóir a thuiscint, áfach, go mbeidh ar chumas a lán cailíní a bheith rannpháirteach le buachaillí i ngrúpaí eile. Méid an pháiste ba cheart a chur san áireamh nuair a bhíonn páistí páirteach i ngníomhaíochtaí tadhaill, agus d'fhéadfaí páistí a chur ina mbeirteanna nó a ghrúpáil dá réir.

Measúnú

Tá an measúnú ina chomhpháirt riachtanach den timthriall a chuimsíonn pleanáil, teagasc, foghlaim, measúnú agus meastóireacht. Ba chóir don mhúinteoir aird a thabhairt ar na bealaí inar féidir gníomhaíochtaí éagsúla a mheasúnú, i láthair pholasaí measúnaithe na scoile, nuair a bhíonn ranganna nó aonaid oibre á bpleanáil aige/aici. Léiríonn na ceachtanna eiseamláireacha agus na haonaid oibre atá sa roinn *'Cur chuige agus modhanna teagaisc',* lch 42–101, conas is féidir teicníochtaí measúnaithe a chur i bhfeidhm i gcomhthéacs ceachtanna nó aonad. Tugann an cur chuige *'Ag féachaint ar obair na bpáistí,'* a ndéantar cur síos air ar lch 98–100, treoir bhreise ar conas is féidir taithí na bpáistí ar an gcorpoideachas a threisiú trína ndul chun cinn a bhreathnú. Tabharfaidh torthaí measúnaithe dá leithéid léargas le haghaidh phleanáil na hoibre amach anseo.

Roinn 5

Cur chuige agus modhanna teagaisc

Cur chuige agus modhanna teagaisc

Éagsúlacht sa chur chuige

Ceann de na rudaí a oibríonn lena chinntiú go mbíonn rath ar theagasc an chorpoideachais is ea raon leathan éagsúlachta a bheith sa chur chuige agus sna modhanna teagaisc. Léiríonn an roinn seo de na treoirlínte samplaí d'éagsúlacht sa chur chuige a bhfuarthas a bheith rí-oiriúnach don chorpoideachas sa bhunscoil.

Glactar leis go bhfuil difríochtaí idir scoileanna, idir ranganna agus idir múinteoirí, agus dá réir sin oirfidh modhanna áirithe níos fearr ná a chéile do thosca áirithe agus ar ndóigh tá modhanna teagaisc ilghnéitheacha riachtanach do mhianach na snáitheanna féin. Is gá taighde a dhéanamh ar na modhanna teagaisc is fearr a threiseoidh gnóthú na gcuspóirí, ag cur tosca mar ábhar agus comhthéacs an cheachta san áireamh, chomh maith le riachtanais an fhoghlaimeora.

Níl modhanna teagaisc eisiach go bunúsach. Is furasta leis an múinteoir éifeachtach a c(h)ur chuige a athrú agus a chur in oiriúint don aonad oibre nó don cheacht. De réir mar a athraíonn na cuspóirí laistigh de cheacht beidh an múinteoir éifeachtach ag aistriú ó chur chuige nó ó mhodh teagaisc go chéile. I dtús báire cinneann an múinteoir ar cad is áil leis/léi a ghnóthú, agus ansin roghnaíonn sé/sí an modh is oiriúnaí chun na cuspóirí sin a bhaint amach.

Eiseamláirí

Soláthraítear eiseamláirí ar fud an roinn seo de na treoirlínte. Cuimsíonn a lán de na heiseamláirí ceachtanna nó aonaid oibre a léiríonn raon leathan éagsúlachta sa chur chuige agus sna modhanna teagaisc, mionchuntas ar ábhar an cheachta nó an aonaid, agus roinnt modhanna measúnaithe. Léiríonn *Eiseamláir 2* conas is féidir an corpoideachas a chomhtháthú le hábhair eile, agus léiríonn *Eiseamláirí 6–8* damhsaí tíre ar féidir iad a úsáid chun ceachtanna nó aonaid oibre ar dhamhsa tíre a cheapadh.

Modhanna teagaisc agus cur chuige cuí a roghnú

Samplaí den éagsúlacht sa chur chuige atá rí-oiriúnach do theagasc an chorpoideachais iad seo:

- cur chuige an teagaisc dhírigh
- cur chuige na fionnachtana faoi threoir
- cur chuige comhtháite.

Cur chuige an teagaisc dhírigh

Nuair a bhíonn cur chuige an teagaisc dhírigh in úsáid, insíonn nó léiríonn an múinteoir do na páistí cad tá le déanamh acu agus déanann sé/sí a ndul chun cinn a bhreathnú. Bíonn ar an múinteoir gach socrú, nó an formhór acu, a dhéanamh mar gheall ar ábhar an cheachta, agus bíonn ar an bpáiste treoracha a fhreagairt. Cur chuige áisiúil é más cuspóirí atá bainteach le damhsaí tíre, mar shampla, a bhíonn i gceist. Cuireann sé deis ar fáil don mhúinteoir scileanna a bhaineann le cluichí a chur á gcleachtadh áit a gcinneann sé/sí ar mhianach an chleachtaidh, ar an am a chuirfear ar fáil dó, agus ar líon na n-athchleachtaí. Tá teagasc díreach oiriúnach freisin nuair a bhíonn gníomhaíochtaí á n-eagrú, nuair a bhítear ag cinntiú go bhfuil cleachtais sábháilteachta á bhfeidhmiú, agus nuair a bhíonn fearas corpoideachais á láimhsiú. Mar sin, is féidir leis, a bheith ina chuid bhunúsach de chur chuige an mhúinteora i raon leathan ceachtanna.

Cur chuige na fionnachtana faoi threoir

Nuair a bhíonn straitéis na fionnachtana faoi threoir á húsáid ag an múinteoir ceapann sé/sí sraith ceisteanna a spreagfaidh na páistí sa deireadh chun freagra oiriúnach nó níos mó ná sin a thabhairt agus chun teacht ar choincheap áirithe nó 'réiteach' ar deireadh thiar. Cur chuige amháin é díobh sin a thugann deis do pháistí chun cinnteoireachta, chun fadhbanna a réiteach, nó chun a bheith tionscantach. Spreagann úsáid an chur chuige seo díospóireacht i measc na bpáistí, agus treisíonn sé a gcumas meastóireachta.

Is féidir cur chuige na fionnachtana faoi threoir a úsáid nuair is mian leis an múinteoir béim a chur ar na páistí a bheith á dtreorú chun dúshláin luaile a iniúchadh agus a thástáil. Is féidir feidhm a bhaint as nuair a bhíonn luail á iniúchadh ag an bpáiste trí eispéiris súgartha neamhfhoirmiúil. Is féidir é a úsáid freisin nuair is mian leis an múinteoir go ndéanfadh na páistí machnamh ar conas coincheapa nó modhanna beartaíochta a chur i bhfeidhm i gcluichí: cothóidh ceistiú cuí an mhúinteora tuiscint níos iomláine ar conas is féidir scil áirithe a úsáid i gcluiche.

Tugtar a lán samplaí de na stíleanna éagsúla cur chuige agus iad á bhfeidhmiú sna ceachtanna eiseamláireacha sa roinn seo de na treoirlínte.

Léiríonn *Eiseamláir 1* a lán samplaí den fhoghlaim fhionnachtanach faoi threoir, agus marcáiltear na samplaí ina n-úsáidtear an cur chuige sin trí chló trom a úsáid. I rith na ngníomhaíochtaí go léir ina mbíonn dúshlán á chur faoi na páistí teicníochtaí caite agus aicsin bhuailte níos fearr a aimsiú, córais scórála agus rialacha a fhorbairt nó roghanna nó modhanna beartaíochta níos fearr a thoghadh nuair a bhíonn cluichí á n-imirt acu, bíonn a gcuid foghlama á treorú ag an múinteoir. Is féidir leis an múinteoir bealach an teagaisc dhírigh a roghnú nuair a bhíonn roinnt de na cleachtaí agus de na cluichí san aonad seo á n-eagrú agus á gcur i bhfearas aige/aici.

Eiseamláir 1

Cur chuige fionnachtana faoi threoir in aonad oibre sna cluichí rang 2

Téama

- scileanna seolta, glactha agus taistil a fhorbairt: caitheamh, ceapadh, bualadh, iompar, rith
- cluichí a cheapadh agus a imirt

Gníomhaíochtaí beochana

- béim ar chluichí reatha, seachanta agus fiaigh
- cleachtaí sínte

Measúnú: ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá:

- breathnóireacht an mhúinteora: breathnú ar idirghníomhú an pháiste le páirtí agus le grúpa, an inniúlacht a léirítear agus scileanna á gcleachtadh, tuiscint ar ghníomhaíochtaí, an chruthaitheacht a léirítear nuair a bhíonn cluichí á gceapadh, leibhéal corpacmhainne an pháiste, feidhmiú cleachtas sábháilteachta
- tascanna a cheapann an múinteoir: cleachtaí buailte, liathróid a iompar ar shlacán, srl.
- próifílí curaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú

Ceachtanna 1 agus 2

Beirteanna: cleachtaí rollta agus stoptha

Beirteanna: cleachtaí caite agus ceaptha, liathróid bheag á húsáid, urchar giolcaí agus caitheamh os cionn láimhe san áireamh

Pléann na páistí

- **cad é an caitheamh is éifeachtaí ó thaobh airde agus faid?**

Indibhidiúil: cleachtaí buailte ag úsáid slacáin

– liathróid a bhualadh feadh na talún le slacán agus í a fháil ar ais

– liathróid a bhualadh in aghaidh balla le slacán.

Pléann na páistí

- **conas is féidir an gníomh buailte a rialú d'fhonn urchar láidir nó réidh a aimsiú**

Grúpa: gníomhaíochtaí sealaíochta, liathróid á hiompar ar shlacán.

Ceachtanna 3 agus 4

Beirteanna: cleachtaí caite agus ceaptha a shaothrú le linn bheith ag gluaiseacht in achar áirithe (greille).

Beirteanna: cluiche buailte a cheapadh, slacán a bheith ag páirtí amháin.

Pléann na páistí

- **scóráil**
- **rialacha**

Ceathrair: Múineann beirt amháin an cluiche a cheap siad do bheirt eile nó don rang.

Leanann páistí de bheith ag obair ina mbeirteanna agus na cluichí a cheap páistí eile á n-imirt acu.

Ceachtanna 5 agus 6

Ceathrair: mionchluichí corr a imirt (2 ceapadóir, 1 slacaí, 1 babhlálaí);

athraítear an slacaí i ndiaidh gach trí bhabhla; scórálann an slacaí trí rith go dtí an lorg agus ar ais sula gcaitheann an ceapadóir an liathróid chuig an mbabhlálaí

Pléann na páistí

- **conas a chaitheann na ceapadóirí an liathróid chuig an mbabhlálaí: urchar giolcaí, caitheamh os cionn láimhe nó í a rolladh**
- **cathain a oireann gach ceann díobh thuas.**

Ceachtanna 7 agus 8

Ceathrair: mionchluiche corr a imirt amhail sa cheacht roimhe seo.

Pléann na páistí

- **cad air a ndíríonn na slacaithe an liathróid, m.sh. idir an ceapadóir agus an babhlálaí, thar chloigeann an bhabhlálaí, chuig taobh 'oscailte' an cheapadóra.**

Comhtháthú

Ba chóir don mhúinteoir machnamh ar conas is féidir na cuspóirí a ghnóthú trí chomhtháthú. Tá a lán cuspóirí sa chorpoideachas a fhorbraítear trí mheán ábhar eile mar Ghaeilge, Béarla, oideachas ealaíon, ceol, matamaitic, agus go speisialta oideachas sóisialta, pearsanta agus sláinte (OSPS). Is féidir forbairt na n-ábhar seo a shaibhriú trí chlár corpoideachais atá leathan cothrom. Déantar cur síos anseo ar roinnt de na deiseanna atá ar fáil chun ceangail a chothú leis na hábhair seo:

- OSPS: An bhéim a leagtar sa chlár corpoideachais ar thaitneamh agus dearcadh deimhneach a chothú i leith gníomhaíochta coirp maille leis an gcuidiú feadh saoil a thugann sí do shláinte, comhlánaíonn sí an snáithaonad 'Aire a thabhairt do mo chorp' sa chlár OSPS. Is féidir rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí lasmuigh a nascadh leis an snáithaonad 'Feasacht agus cúram imshaoil'. Soláthraíonn cluichí agus lúthchleasa deiseanna fiúntacha don pháiste dul i dtaithí ar ghlacadh le breitheanna agus rialacha agus coincheap chothrom na Féinne a fhorbairt—coincheap a iniúchtar sa snáithaonad 'Caidreamh le daoine eile'. Is féidir le snámh agus gníomhaíochtaí eile uisce cúrsaí sábháilteachta a fhorbraítear sa snáithaonad 'Sábháilteacht agus cosaint' a chothú.

Tomhas agus clárú éachta

- Teanga: Foclóir ilchineálach luaile a úsáid (briathra, dobhriathra), treoracha a léirmhíniú, cur síos ar luailí, rialacha a phlé agus eispéiris i gcúrsaí spóirt nó gníomhaíochtaí lasmuigh a ríomh nó a chur i scríbhinn, cuidíonn siad seo go léir le teanga a fhorbairt agus a shaibhriú. Is féidir filíocht agus litríocht a úsáid mar spreagthaigh don damhsa.
- OSIE: Cothaítear forbairt scileanna geografacha, amhail úsáid léarscáileanna, nuair a bhíonn na páistí páirteach i ngníomhaíochtaí lasmuigh. Is féidir staidéar a dhéanamh ar an timpeallacht, ar an aimsir agus ar réimsí talún trí mheán na ngníomhaíochtaí seo chomh maith. Is féidir bunús an cheoil damhsa agus stair cluichí agus spórt a iniúchadh san OSIE freisin. Spóirt áitiúla, náisiúnta agus idirnáisiúnta a bheadh mar bhonn don staidéar seo.
- Oideachas ealaíon: Is féidir cumarsáid neamhbhriathartha a fhorbairt trí ghleacaíocht agus damhsa agus iad a nascadh le gníomhaíochtaí sa cheacht drámaíochta. Is féidir téamaí a bhaineann le heispéiris spórtaíochta agus gníomhaíochtaí lasmuigh a iniúchadh trí mheán na drámaíochta chomh maith agus b'fhéidir obair ealaíne a spreagadh dá bharr. Is féidir ceol a úsáid i ngníomhaíochtaí beochana, agus comhlánaíonn sé ceachtanna gleacaíochta agus damhsa. Is féidir le hobair ealaíne idéanna le haghaidh damhsa a spreagadh, agus is féidir luailí agus téamaí damhsa a léiriú le meáin ilghnéitheacha sna hamharcealaíona, m.sh. líníocht, péintéireacht, cré, agus dearadh culaithirte. Is féidir foinn náisiúnta a d'fheilfeadh d'ócáidí spórtaíochta a iniúchadh, mar aon le hamhráin tíre nó amhráin cois tine champa a d'oirfeadh do ghníomhaíochtaí lasmuigh.

Áireamh ama agus clárú éachta

- Matamaitic: Cuirtear deiseanna ar fáil chun léirthuiscint do chruth agus chothromaíocht a shaothrú agus chun a bheith ag meas, ag tomhas, agus ag déanamh comparáide. Is féidir torthaí a chlárú, uillinneacha a iniúchadh, agus táblaí sraithchomórtas a scrúdú.

Léiríonn *Eiseamláir 2* conas is féidir snáitheanna den churaclam corpoideachais a chomhtháthú le hábhair eile.

Eiseamláir 2

Cur chuige comhtháite á chur i bhfeidhm sa damhsa agus sa lúthchleasaíocht

Ceol

- éisteacht le ceol, m.sh. Válsa an Scátálaí, Ag Siúl san Aer

Amharcealaíona

- tuile/stoirm thoirní/síobadh sneachta/hairicín a léiriú i gcolláis fabraice agus snáithín (Féach Treoirlínte do Mhúinteoirí sna hAmharcealaíona, *Eiseamláir 3*)

Damhsa

Spreagthach: an aimsir

Béarla

- teanga
- filíocht
- scríbhneoireacht chruthaitheach

OSIE

- foirmiú leac oighir
- gálaí, stoirmeacha

Lúthchleasaíocht

Rith, léimneach, caitheamh

Gaeilge

- léim, tomhas na léime agus an toradh a scríobh

Matamaitic

- an t-achar a thógann sé 20 m agus 200 m a rith a chlárú agus na torthaí a chur i gcomparáid
- léimeanna fada nó caithimh as seasamh a thomhas agus na torthaí a chur i gcomparáid

OSPS

- luas an chroí a chlárú roimh rith agus ina dhiaidh, na difríochtaí a phlé

OSIE

- tionchar airde ar ghníomhú a phlé

An ceacht corpoideachais a eagrú

Ní mór an ceacht corpoideachais a phleanáil go cúramach chun a chinntiú go mbeidh an t-eagrú éifeachtach. Ba chóir na ceachtanna go léir a eagrú sa chaoi go spreagfar rannpháirtíocht an pháiste iontu. Is féidir an cuspóir seo a bhaint amach i gcásanna áirithe trí ghníomhaíocht ranga a phleanáiltear go cúramach, ach is éifeachtaí go hiondúil é na páistí a roinnt ina ngrúpaí. Déantar trácht thíos ar roinnt modhanna a oireann d'obair ghrúpa.

Imirt ina n-aonar, ina mbeirteanna, ina ngrúpaí, agus ina bhfoirne

Caithfidh pleanáil múinteoirí freastal ar pháistí a bheith ag obair ina n-aonar nó le páistí eile go comhoibritheach agus go hiomaíoch. I ranganna na naíonán tabharfaidh na páistí faoi fhormhór na ngníomhaíochtaí ina n-aonar i dtosach, agus is féidir ansin obair le páirtithe a fhorbairt uaidh seo. Is féidir go bhfoghlaimeoidh grúpaí beaga conas oibriú i gcomhar. Na deiseanna le haghaidh obair ghrúpa a chuirfí ar fáil i ranganna 1 agus 2 ba cheart go ndéanfaidís comhar na bpáistí a threisiú, rud a ullmhóidh iad le haghaidh saothrú na himeartha foirne i gcluichí, mar shampla. Oireann imirt ina bhfoirne do pháistí ó rang 3 go dtí rang 6, ach ba cheart go mbeadh an imirt ag teacht i gcónaí le riachtanais faoi leith an pháiste. Cluichí le foirne beaga nó mionleaganacha de chluichí ina ndéantar na rialacha a mhodhnú na cinn is oiriúnaí. Is féidir le grúpaí, agus líon níos mó páistí iontu, a bheith ag saothrú in éineacht i gceachtanna damhsa agus gleacaíochta ó rang 3 go dtí rang 6, iad ag dul chun cinn ó bheith ag obair ina n-aonar i dtosach go hobair le páirtí agus mar bhall de ghrúpa beag.

Teagasc 'stáisiún'

Oireann úsáid 'stáisiún' do theagasc cluichí, gleacaíochta, gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta, lúthchleasaíochta nó oiliúna uisce. Cur chuige é seo a ligeann don líon is mó páistí a bheith páirteach agus a sholáthraíonn deiseanna le haghaidh cleachta leanúnaigh do ghrúpaí agus iad i mbun tascanna difriúla ag an am céanna. Tá sé rí-úsáideach áit a bhfuil an fearas gann.

Oibríonn páistí le fearas sainiúil agus iad ag cleachtadh scileanna áirithe agus ag imirt cluichí áirithe. Is féidir idir sé agus ocht ngrúpa bheith sa rang. Tar éis achair ama áirithe (tríocha soicind go dtí cúig nóiméad—cibé uair a bhíonn an ghníomhaíocht críochnaithe) téann siad ar aghaidh go dtí 'stáisiún' nó ionad eile, áit a ndéanann siad sraith scileanna difriúla a chleachtadh nó cluichí difriúla a imirt.

Léiríonn *Eiseamláir 3* an cur chuige seo á fheidhmiú sa cheacht lúthchleasaíochta.

Eiseamláir 3

'Teagasc stáisiún' á úsáid i gceacht lúthchleasaíochta — rangannna naíonán

Eagrú an ranga

Roinntear an rang ina chúig ghrúpa agus leagtar an fearas don cheacht ag cúig stáisiún dhifriúla (ionaid san achar imeartha) mar a léirítear thíos. Cruinníonn gach grúpa ag an stáisiún atá leagtha amach dó/di. Sula gcuirtear tús leis na gníomhaíochtaí cuirtear na grúpaí ina suí ag na stáisiúin chuí. Léirítear na gníomhaíochtaí atá le déanamh. Déanann gach páiste ar a s(h)eal an ghníomhaíocht cheaptha ag an stáisiún áirithe agus fanann sé/sí go mbíonn a b(h)abhta curtha isteach ag gach páiste sa ghrúpa sula dtugann sé/sí faoin ngníomhaíocht athuair. Páiste a easáitíonn fearas ar bith ba chóir dó/di é a chur ar ais i gceart sula dtosaíonn an chéad pháiste eile. Athraíonn na grúpaí ó stáisiún go stáisiún i rith 'imchuairt' na ngníomhaíochtaí. Ceadaítear tuairim is cúig nóiméad do gach grúpa ag gach stáisiún.

Gníomhaíochtaí ag na stáisiúin faoi leith

Stáisiún 1: Truslóg a thabhairt (gluaiseacht go cliathánach) ó fhonsa go fonsa. Bealaí eile chun taistil ó fhonsa go fonsa a iniúchadh.

Stáisiún 2: Preabadh chuig gach péire línte, preabadh thar an spás eatarthu. Bealaí eile chun preabadh thar na línte a iniúchadh.

Stáisiún 3: Tosú laistigh den fhonsa, preabadh suas ar chos amháin agus tuirlingt ar dhá chos laistigh den chéad fhonsa eile, tuirlingt ar chos amháin laistigh den chéad fhonsa eile agus leanúint leis an bpatrún seo go deireadh. Patrúin eile a iniúchadh nuair a dhéantar an ghníomhaíocht arís.

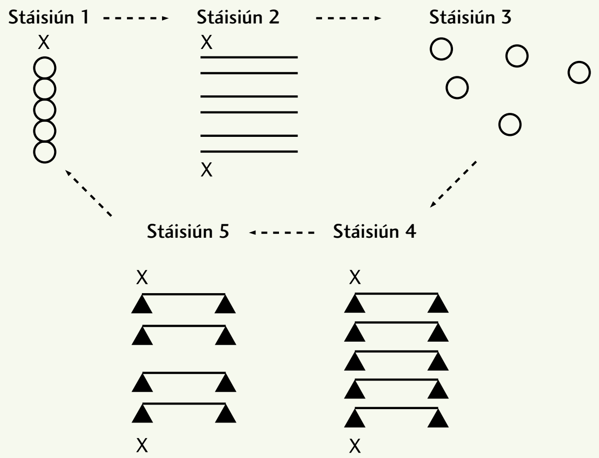
Stáisiún 4: Rith thar na cliatha.

Stáisiún 5: Siúl chuig gach péire cliath. Preabadh thar an spás eatarthu. Bealaí eile chun an péire cliath a thrasnú a iniúchadh.

Measúnú: Ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá:

- breathnóireacht an mhúinteora: breathnú ar idirghníomhú an pháiste laistigh de ghrúpa, an inniúlacht a léiríonn sé/sí (m.sh. comhordú), a t(h)uiscint ar na tascanna ceaptha, feidhmiú cleachtas sábháilte, rialacha laistigh den ghrúpa nó den rang
- tascanna a dhearann an múinteoir: dúthracht i mbun tascanna ceaptha i rith an cheachta
- próifílí curaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú.

Leagan amach an fhearais



Leagtar an fearas amach mar atá sa léaráid thuas. Seasann X do lorg a léiríonn cá dtosaíonn gníomhaíocht agus cá gcríochnaíonn sí.

Stáisiún 1: Leagtar na fonsaí as ceann a chéile.

Stáisiún 2: Marcáiltear línte ar an talamh ina bpéirí, ag úsáid cailce nó téipe.

Stáisiún 3: Scaiptear na fonsaí, gan iad a bheith níos mó ná 30 cm óna chéile.

Stáisiún 4: Leagtar slata trasna ar phéirí cón (tuairim 30 cm ar airde), nó úsáidtear cliatha ísle.

Stáisiún 5: Leagtar cliatha ísle ina bpéirí tuairim 30 cm idir gach cliath agus 2 m idir gach péire.

Achair imeartha agus iad roinnte ina ngreillí á n-úsáid

Tá an modh seo chun ceacht ranga a eagrú áisiúil do theagasc cluichí, go háirithe ó rang 3 go dtí rang 6.

Ba chóir méid an achair imeartha a chur san áireamh, mar aon le conas is fearr é a roinnt chun go mbeifear in ann cleachtaí aonánacha nó ina mbeirteanna, obair ghrúpa agus cluichí le foirne beaga a chur ar siúl. Roinntear an t-achar ina ngreillí, tuairim 8 m faoi 8 m.

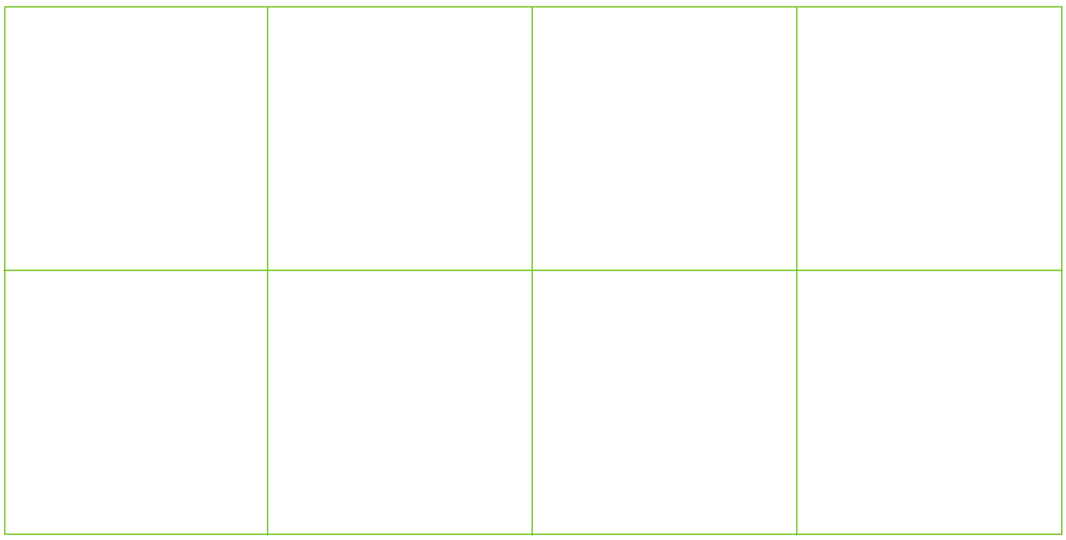
Tá an t-achar imeartha a léirítear i bhfíor 2 roinnte ina ocht ngreille. Má úsáidtear cóin nó loirg chun na greillí a thaispeáint bíonn cruth an ghreille so-athraitheach, ach is féidir le línte buana a bheith áisiúil freisin.

Imríonn ceathrar páistí i ngach greille, ag cleachtadh scileanna aonánacha nó scileanna i dteannta páirtí. Cuirfear spás d'obair i ngrúpaí beaga ar fáil ach dhá ghreille a chur le chéile. Má chuirtear ceithre ghreille le chéile beidh imirt i bhfoirne indéanta sa spás méadaithe.

Is féidir spás breise (fiú má tá cruth neamhrialta air) a úsáid chun achar na ngreillí a fhorlíonadh. Is féidir le páistí aonair, le beirteanna nó le grúpaí beaga an spás breise a úsáid chun scileanna a chleachtadh fad is atá cluiche foirne á imirt ag páistí eile in achar na ngreillí.

Léiríonn *Eiseamláir 4* úsáid greillí i gceacht cluichí i rang 5.

Fíor 2. Achar imeartha roinnte ina ngreillí



Eiseamláir 4

Achair imeartha agus iad roinnte ina ngreillí á n-úsáid i gceacht cluichí   rang 5

Eagrú an ranga

An rang a roinnt i ngrúpaí seisir, liathróid amháin a bheith ag gach grúpa. An t-achar imeartha a roinnt i líon greillí, gach greille tuairim 8 m faoi 8 m. Gach grúpa a bheith ag imirt laistigh de ghreille.

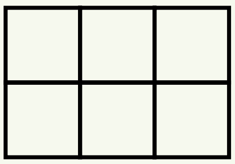
Gníomhaíochtaí

Gníomhaíocht 1: 4 v. 2: Pasálann imreoirí B an liathróid timpeall achar an ghreille. Féachann A1 agus A2 leis an liathróid a cheapadh. An túisce a cheaptar an pas, téann an páiste a chaill an tseilbh le foireann A agus téann an páiste a cheap an pas le foireann B.

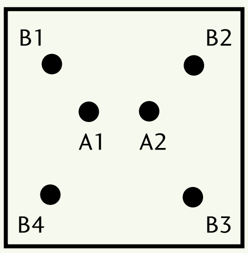
Gníomhaíocht 2: Rás sealaíochta gibreachta. Na himreoirí a shocrú mar atá sa léaráid, liathróid amháin ag gach foireann. Gibríonn gach imreoir faoi seach timpeall na lorg. An chéad fhoireann a chríochnaíonn an cleachtadh is acu a bhíonn an bua.

Gníomhaíocht 3: Cluiche 6 v. 6. Dhá ghreille a chur le chéile chun achar imeartha níos mó a chruthú do gach grúpa. Ceithre chúl a bheith i ngach greille úr, iad 1 m ar leithead. Imríonn na foirne gan chúl báire ach bíonn dhá chúl le cosaint acu agus dhá chúl le hionsaí. Ní ceadmhach d'aon imreoir seasamh i bhfogas 3 m do na cúil.

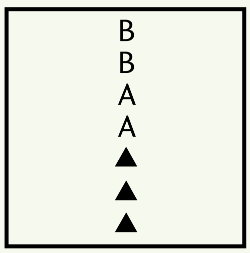
Achar imeartha roinnte ina ghreillí



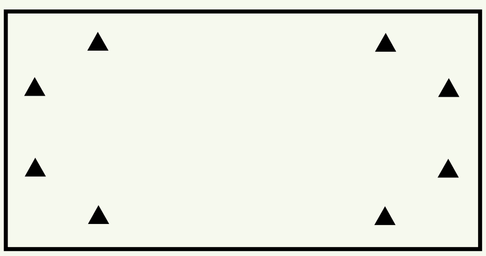
Greille samplach



Gníomhaíocht 1



Gníomhaíocht 12



Gníomhaíocht 3

Nóta: Seasann ▲ do lorg amhail cón.

Cur chuige don lúthchleasaíocht

In éineacht leis na tosca atá le háireamh i bpleanáil chlár an ranga, a ndéantar cur síos orthu ar lch 34–38, cuideoidh na treoracha seo a leanas leis an bpróiseas pleanála don lúthchleasaíocht:

- nuair a bhíonn an múinteoir ag pleanáil chun aonad oibre (roinnt ceachtanna) sa lúthchleasaíocht a theagasc, moltar dó/di beartú roimh ré cén chaoi a bhféadfar na snáithaonaid a chur i bhfeidhm. Díreoidh ceachtanna áirithe ar shnáithaonad *amháin,* ach d'fhéadfaí ábhar as na snáithaonaid *go léir* a chuimsiú ina lán de na ceachtanna
- ba chóir riar cleachtaí beochana agus suaimhnithe a leagan amach do gach ceacht ar a n-áireofaí rith, cleachtaí soghluaisteachta agus solúbthachta agus cluichí.

Léiríonn *Eiseamláir 5* cur chuige i leith roghnú ábhair d'aonad oibre agus bealaí ina bhféadfaí an ceacht lúthchleasaíochta a eagrú. Tugtar roinnt samplaí de conas is féidir le múinteoir ciallú agus léirthuiscint ar an lúthchleasaíocht a chothú sa mhír 'Gníomhaíochtaí scoir'.

Tugtar sampla eile de cheacht lúthchleasaíochta ar lch 52 chun teagasc 'stáisiún' a léiriú.

Eisamláir 5

Aonad oibre sa lúthchleasaíocht — rang 5

Snáithaonaid:
Rith, Caitheamh

Fearas
Bataí, caidhtí nó teasca bunata, málaí pónairí nó gathanna cúr-rubair, il-loirg nó cóin

Gníomhaíochtaí beochana
Bogshodar, cleachtaí solúbthachta agus soghluaisteachta, roinnt cleachtaí nirt.
Obair ina mbeirteanna: ceapann gach beirt gníomhaíocht bheochana agus múineann siad do bheirt eile í.

Measúnú:
ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá:
- breathnóireacht an mhúinteora: breathnú ar idirghníomhú an pháiste laistigh den rang, inniúlacht (m.sh. teicníocht chaite, cumas malartaithe an bhata), leibhéal corpacmhainne
- tasc a dhearann an múinteoir: an meáchan a chur as seasamh, an fad a chlárú
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun próifíl churaclaim a chomhlánú.

Comhtháthú
OSPS (aire a thabhairt don chorp, sábháilteacht), matamaitic (am a áireamh, tomhas)

	Ceacht 1	Ceacht 2	Ceacht 3
Forbairt an cheachta	Rábáil: • ráibeanna frithghnímh a chleachtadh • tosú as seasamh foirmiúil a chleachtadh • ráib 3 × 30 m. *Ceistíonn an múinteoir na páistí ar úsáid lámh agus cos d'fhonn dea-theicníocht a fhorbairt.* Rábáil: Obair ina mbeirteanna: páirtí a bhreathnú agus é/í ag rábáil agus tuairisc a thabhairt ar ghníomhú cos agus lámh Rásanna sealaíochta: Obair ina mbeirteanna: teicníocht mhalartaithe an bhata (as seasamh): an bata a phasáil chuig páirtí, an bhéim a bheith ar ghlacadh agus ar sheachadadh réidh.	Rith feadh achair: Rith in éineacht le cara thar bhacainní ísle, ar luas suaimhneach (ba chóir an t-am a thógann sé a bheith idir 30 soicind agus 5 nóiméad, ag brath ar thaithí na bpáistí) Caitheamh: Cur an mheáchain: é a chur as seasamh Caitheamh: Caitheamh an gha: an chos a chur 'i dtaca' agus caitheamh. Ceistíonn an múinteoir na páistí faoi shuíomh an choirp nuair a thosaítear ar an gcaitheamh agus nuair a bhítear ag scaoileadh leis an mála pónairí nó leis an nga. Rás sealaíochta: Obair ina mbeirteanna: teicníocht mhalartaithe an bhata: an bata a phasáil chuig páirtí, an bhéim bheith ar ghluaiseacht go mall agus ar cheartsuíomh na láimhe a úsáid nuair a bhítear ag glacadh an bhata.	Rábáil: Ráib 5 × 30 m. Rás sealaíochta: Obair ina mbeirteanna: malartú an bhata a chleachtadh: an bata a phasáil chuig páirtí le linn a bheith ag bogshodar, an bhéim a bheith ar choisíocht a ghéarú agus ar cheartsuíomh na láimhe nuair a bhítear ag glacadh an bhata Caitheamh: Caitheamh na teisce: caitheamh caidhte nó teisce bunata a chleachtadh, an bhéim a bheith ar ghnéithe difriúla an chaite, m.sh. luascadh, scaoileadh Rith feadh achair: Rás sealaíochta Parlauf (ciorclach) á rith ag foirne seisir.
Gníomhaíochtaí scoir	Cluiche gabhála a imirt ina mbeirteanna. Suaimhniú agus síneadh.	Tábhacht na solúbthachta nuair a bhítear ag rith agus ag caitheamh a phlé.	Suaimhniú agus síneadh

	Ceacht 4	Ceacht 5	Ceacht 6:
Forbairt an cheachta	Rábáil: Foirne ceathrair: rás sealaíochta tointeála: tugann gach páiste ráib 10 m, ansin 15 m, ansin 20 m, agus filleann ar an tosach i ndiaidh gach ráibe sula dtosaíonn an chéad pháiste eile san fhoireann. Rásaí sealaíochta: Grúpaí ceathrair: malartú an bhata a chleachtadh, 4 × 20 m in eagar líne, an bhéim bheith ar an mbata a choinneáil ag gluaiseacht go tapa. Caitheamh: Caitheamh na teisce: seasamh, luascadh agus scaoileadh leis an gcaidhte nó leis an teasc. Ceistíonn an múinteoir na páistí faoi cé chomh hard agus is gá caitheamh chun fad a ghnóthú. Caitheamh: Caitheamh an gha: trí abhóg reatha a thabhairt, an chos a chur 'i dtaca' agus scaoileadh leis an mála pónairí nó leis an nga.	Rith feadh achair: Ritheann foirne ceathrar páiste rás sealaíochta Parlauf (ciorclach) thar achar 800 m. D'fhéadfadh roinnt foirne a bheith ag rith ag an am céanna; áiríonn foirne atá ag feitheamh am na bhfoirne gníomhacha. Spreagann an múinteoir na foirne chun an t-am a thóg sé 800 m a rith a chlárú agus féachaint leis an am sin a fheabhsú i gceachtanna ina dhiaidh sin, agus ceistíonn sé/sí na foirne d'fhonn a modhanna beartaíochta a fheabhsú, m.sh. cérbh iad na páistí ar tugadh na míreanna ab fhaide den rás dóibh. Caitheamh: Cur an mheáchain: cur as seasamh, an bhéim a bheith ar fhad an chaithimh a bhreathnú agus a chlárú. Rábáil: Ráib 3 × 50 m a thabhairt, an bhéim ar thosach agus ar chríoch láidir.	Rás sealaíochta: Grúpaí ceathrair: malartú an bhata a chleachtadh, 4 × 20 m, in eagar líne agus béim ar an mbata a choinneáil ag gluaiseacht go tapa. Ceistíonn an múinteoir na páistí faoi ról an reathaí ag teacht isteach nuair a bhíonn an bata á phasáil aige/aici. Caitheamh: Caitheamh an gha: trí abhóg reatha a thabhairt, an chos a chur 'i dtaca' agus scaoileadh leis an mála pónairí nó leis an nga. Rith feadh achair: Rith in éineacht le cara thar bhacainní ísle, fad nó coisíocht na rití roimhe sin a fheabhsú a bheith mar aidhm. Spreagann an múinteoir na páistí chun ráta an chroí a chlárú ag tosach agus ag críoch an reatha.
Gníomhaíochtaí scoir	Cluiche gabhála a imirt ina mbeirteanna. Suaimhniú agus síneadh. Clubanna áitiúla a sholáthraíonn deiseanna don lúthchleasaíocht a phlé.	Suaimhniú agus síneadh. Cúrsaí sábháilteachta i dtaca le heachtraí caite a phlé agus a chlárú. Lúthchleasaithe áitiúla nó idirnáisiúnta a ritheann, a shiúlann, a léimeann nó a chaitheann a aithint.	Suaimhniú. Léiríonn páistí aonánacha cleachtaí solúbthachta ilghnéitheacha. Tionchar aclaíochta ar an gcroí a phlé.

Iarobair: Rábáil a fhorbairt a thuilleadh agus cliathreathaíocht a thionscnamh. An léim fhada agus an léim ard a thionscnamh agus a fhorbairt.

Cur chuige don damhsa

In éineacht leis na tosca atá le háireamh i bpleanáil chlár an ranga, a ndéantar cur síos orthu ar lch 34–38, cuideoidh na treoracha seo a leanas leis an bpróiseas pleanála don damhsa:

- an dá ghné den damhsa atá sa snáithe, damhsa tíre agus damhsa cruthaitheach, a chur san áireamh
- an plean bliana a iniúchadh agus cinneadh ar cé mhéad aonad oibre is féidir a fhorbairt do gach ceann de na gnéithe seo.

Ag baint taitnimh as damhsa traidisiúnta

Damhsa tíre

Cuideoidh na treoracha a leanas le pleanáil na gceachtanna damhsa tíre:

- céimeanna nó patrúin luaile a roghnú ar féidir iad a iniúchadh d'fhonn comhordú a fhorbairt
- na damhsaí a fhorbrófar i rith an aonaid a roghnú
- na míreanna de dhamhsa nó de dhamhsaí atá le forbairt i ngach ceacht a roghnú
- an tionlacan cuí a roghnú
- an ciallú agus an léirthuiscint ar an damhsa tíre atá le forbairt i rith an aonaid a phleanáil.

Léiríonn *Eiseamláir 6* damhsa tíre as Westfalen, 'Tar chugam', damhsa atá oiriúnach lena theagasc do pháistí i rang 1 nó 2 nó chun an damhsa tíre a thionscnamh le páistí atá níos sine.

Léiríonn *Eiseamláir 7* damhsa simplí Gaelach, 'An Damhsa Mór', damhsa a thugann eolas do pháistí ar roinnt de bhunchéimeanna an damhsa Ghaelaigh. D'fhéadfadh páistí ó rang 1 go dtí rang 6 a bhfuil buntaithí á tabhairt dóibh ar an damhsa Gaelach é a dhéanamh.

Léiríonn *Eiseamláir 8* 'Baint an Fhéir', damhsa Gaelach a d'oirfeadh do ranganna 5 agus 6 a bhfuil roinnt taithí acu ar an damhsa Gaelach.

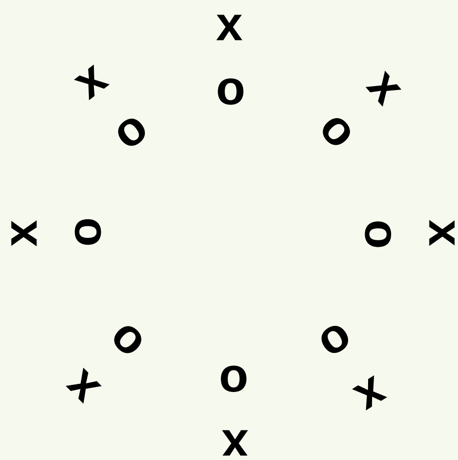
Eiseamláir 6

Damhsa tíre: 'Tar chugam' — ranganna 1 agus 2

Damhsa tíre simplí as Westfalen é seo agus é curtha in oiriúint do theagasc páistí óga

Eagar

Líon ar bith beirteanna i gciorcal dúbailte, buachaillí ar an taobh amuigh, ar aghaidh a bpáirtithe amach



Mír A

Seasann an bheirt ar aghaidh a chéile amach 2 nó 3 m óna chéile. Nuair a fhuaimnítear an chéad chorda, umhlaíonn an buachaill agus feacann an cailín. Seinntear an ceol agus canann siad 'Tar chugam, tar chugam, tar chugam', ag sméideadh ar a chéile agus ag scipeáil isteach. Scipeálann siad amach ansin agus iad ag canadh 'Imigh uaim, imigh uaim, imigh uaim', ag síneadh amach a méar chun scaoileadh lena bpáirtithe. (Críochnaíonn na beirteanna sna hionaid inar thosaigh siad.)

Mír B

Nascann siad na lámha deasa ag an uillinn, scipeálann siad deiseal agus iad ag canadh 'Tra la la la, Tra la la la, Tra la la la la la la'; casann siad agus críochnaíonn siad ina n-ionaid féin.

Mír C

Seasann siad ar aghaidh a chéile amach; buaileann siad a mbosa féin, ansin lámh dheas a bpáirtí; buaileann siad a mbosa féin arís, ansin lámh chlé a bpáirtí. Déantar arís é.

Mír D

Nascann siad a lámha clé ag an uillinn, scipeálann siad tuathal agus iad ag canadh 'Tra la la la, Tra la la la, Tra la la la la la la'; casann siad agus críochnaíonn siad ina n-ionaid féin.

An damhsa a athdhéanamh fad a mhaireann an ceol, tuairim ceithre nó cúig huaire.

Eiseamláir 7

Damhsa Gaelach: An Damhsa Mór — ranganna 1 agus 2

Sa damhsa Gaelach simplí neamhfhoirmiúil seo tá roinnt de bhunchéimeanna an damhsa Ghaelaigh, amhail an chéim leataoibh, an chéim phromanáid agus 'dul chun tosaigh agus ar gcúl'.

Eagar

Damhsa fáinneach é seo ar luas ríle do líon ar bith beirteanna.

A. An chéim leataoibh

Déanann na páistí go léir fáinne mór timpeall an tseomra. Céim leataoibh faoi dheis a thabhairt [2 bharra], ag críochnú le dhá thrí ghearra (1,2,3) [2 bharra]. Céim leataoibh ar ais go dtí a n-ionad a thabhairt, agus críochnú le dhá thrí ghearra [4 bharra].

[8 mbarra]

B. Dul chun tosaigh agus ar gcúl

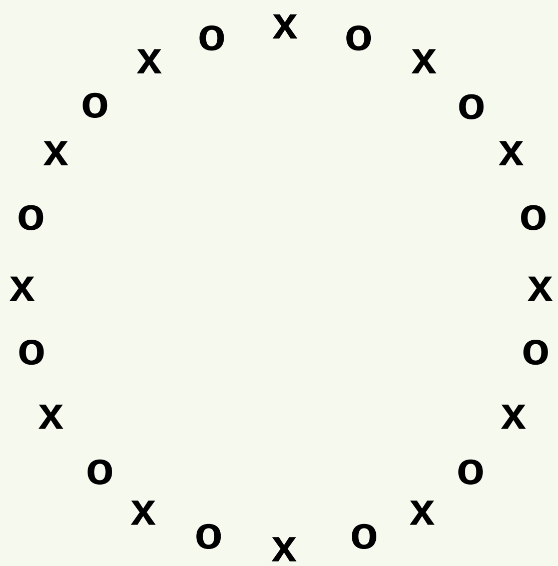
Ag baint feidhme as an gcéim phromanáid, dul chun tosaigh go dtí an lár [2 bharra], dul ar gcúl go dtí a n-áit [2 bharra]. Déantar arís é.

[8 mbarra]

Nóta: Chun éagsúlacht a chur sa damhsa seo, is féidir dreas simplí buailte bos a dhéanamh ar feadh ocht mbarra sa bhreis. Athdhéantar an damhsa ansin.

Damhsaítear an chéim phromanáid mar seo: '1, 2, 3'.

Damhsaítear an chéim ardaithe mar seo: 'speach, preab siar, preab siar 2, 3, 4'.



Eiseamláir 8

Damhsa Gaelach: Baint an Fhéir ranganna 5 agus 6

Damhsa fada traidisiúnta é seo ar luas poirt do chúig bheirt.

(Nóta: Cé gur beirteanna measctha a dhamhsaíonn Baint an Fhéir go hiondúil, is féidir le foireann bhuachaillí nó le foireann chailíní é a dhamhsa chomh maith.)

Eagar: Seasann na páirtithe ar aghaidh a chéile amach in dhá líne:

o	o	o	o	o	cailíní
x	x	x	x	x	buachaillí
1	2	3	4	5	

A. Dul chun tosaigh agus ar gcúl

Téann an dá líne dhamhsóirí chun tosaigh i dtreo a chéile le céim phromanáid agus ar gcúl go dtí a n-ionaid [4 bharra].

Arís [4 bharra].

Damhsaíonn siad go léir an chéim ardaithe ar an gcos dheas [2 bharra], ansin ar an gcos chlé [2 bharra], agus téann na línte chun tosaigh agus ar gcúl arís [4 bharra].

[16 bharra]

B. Casadh i lár báire

Buaileann an chéad bhuachaill agus an cailín sa bheirt deiridh le chéile i lár báire le céim phromanáid, beireann siad ar lámh dheas a chéile, casann siad uair amháin, agus damhsaíonn siad ar ais go dtí a n-ionaid [4 bharra].

Déanann an buachaill sa bheirt deiridh agus an cailín sa chéad bheirt an ghluaiseacht chéanna agus filleann siad ar a n-ionaid [4 bharra].

Athdhéanann gach ceann de na beirteanna céanna an ghluaiseacht iomlán seo ach an uair seo beireann siad ar lámh chlé a chéile agus iad ag casadh, [8 mbarra].

[16 bharra]

C. Casadh i lár báire

Buaileann an buachaill sa chéad bheirt agus an cailín sa bheirt dheiridh le chéile arís i lár báire, ach an uair seo beireann siad ar dhá lámh a chéile agus iad trasnaithe, casann siad timpeall [6 bharra], agus filleann ar a n-ionaid [2 bharra]. Athdhéanann an buachaill sa bheirt deiridh agus an cailín sa chéad bheirt an ghluaiseacht seo [8 mbarra].

[16 bharra]

D. Lámha a nascadh

Téann an chéad bheirt chun tosaigh, nascann siad lámh dheas a chéile, agus casann siad uair amháin [2 bharra]. Damhsaíonn siad ar aghaidh go dtí an dara cúpla, nascann an buachaill a lámh chlé leis an dara cailín agus nascann an cailín a lámh chlé leis an dara buachaill, agus filleann siad chuig a bpáirtithe [2 bharra].

Nascann an phríomhbheirt lámh dheas a chéile arís, casann siad uair amháin [2 bharra] agus téann siad ar aghaidh go dtí an tríú cúpla, casann siad an cúpla seo agus leanann siad ar aghaidh go mbíonn damhsa déanta acu leis an mbeirt dheiridh.

Anois beireann an chéad bheirt ar lámha a chéile agus casann siad timpeall síos an lár go dtí a gcéad ionaid.

E. Áirse

Iompaíonn an buachaill agus an cailín sa chéad bheirt amach anois agus máirseálann siad taobh amuigh dá líne féin agus na damhsóirí ina líne féin á leanúint, go dtí go dtagann siad go deireadh an tseit. Seasann siad ar aghaidh amach a chéile agus beireann siad ar dhá lámh a chéile, ach gan iad a bheith crosach, d'fhonn áirse a dhéanamh. Buaileann na beirteanna eile le chéile ar a seal, beireann siad ar an lámh istigh, agus gluaiseann siad faoin áirse agus siar feadh líne an damhsa go dtí go mbíonn an chéad bheirt in áit na dara beirte, áit a scaoileann siad lena lámha, mar atá thíos.

o	o	o	o	o	cailíní
x	x	x	x	x	buachaillí
1	2	3	4	5	

Titeann an chéad bheirt isteach sa líne anois in áit na beirte deiridh, agus tá siad go léir réidh anois chun an damhsa a thosú arís óna n-ionaid úra.

Athdhéantar an damhsa go dtí go mbíonn deis faighte ag gach beirt a bheith mar phríomhbheirt sa líne.

Nóta

Damhsaítear *an chéim phromanáid* mar seo: '1, 2, 3'.

Damhsaítear *an chéim ardaithe* mar seo: 'speach, preab siar, preab siar 2, 3, 4'.

Damhsa cruthaitheach

Beidh an chreatlach thíos áisiúil nuair a bhíonn struchtúr ceachta nó sraithe ceachtanna ar an damhsa cruthaitheach á phleanáil.

Is féidir obair ealaíne a úsáid mar spreagthach don damhsa.

Is féidir prionsabail na luaile a bhíonn de dhíth ar pháistí le haghaidh damhsa a ghrúpáil faoi na ceannteidil seo:

- Cén rud *is féidir leis an gcorp a dhéanamh* (*gníomhú coirp*)
- *Conas* a bhíonn *an corp ag gluaiseacht* (*dinimic*)
- *Cén áit* a mbíonn *an corp ag gluaiseacht* (*spás*)
- *Cé* leis nó céard *leis a mbíonn an luail ar siúl* (*caidrimh*)

Déantar na prionsabail a léiriú agus a fhorbairt i bhfíor 3. Nuair a chuidíonn an múinteoir leis na páistí na prionsabail seo a thuiscint agus a úsáid, cuireann sé/sí ar a gcumas foclóir luaile a fhorbairt ar féidir leo tarraingt air nuair a bhíonn an damhsa á chruthú, á dhéanamh agus á léirthuiscint acu. Is féidir na ceachtanna tosaigh a dhíriú ar thuiscint ar na prionsabail seo a fhorbairt trí cheann nó dhó díobh a úsáid mar spreagthach don cheacht.

– I gceacht ar fheasacht coirp d'fhéadfadh go mbeadh iniúchadh gníomhartha difriúla coirp mar iad seo i gceist—taisteal, iompú, léimneach, ardú, geáitsíocht, suaimhneas—agus trína bhíthin seo chruthódh na páistí damhsa gearr a nascfadh a dó nó a trí de ghníomhartha le chéile.

– I gceacht ar spás d'fhéadfadh go mbeadh iniúchadh conairí i gceist agus spreagfadh sé seo na páistí chun damhsa bunaithe ar chonairí codarsnacha sa spás a chruthú.

I gceachtanna mar seo is í an luail féin an spreagthach don damhsa.

Fíor 3. Prionsabail na luaile

CÉN RUD?
Feasacht coirp
gníomhartha *taisteal, iompú, léimneach, aistriú meáchain, geáitsíocht, suaimhneas*
baill choirp *ceann, guaillí agus baill sobhogtha eile*
cruthanna *rialta (siméadrach), neamhrialta (neamhshiméadrach)*

CÉN ÁIT?
Feasacht ar spásúlacht
spás pearsanta agus spás ginearálta *spás timpeall orainn agus tharainn*
leibhéil *ard, meánach, íseal*
treonna *suas, síos, ar aghaidh, cliathánach*
conairí *líneach, cuarach*

Prionsabail na luaile

CÉ LEIS?
Caidrimh
le baill dhifriúla den chorp
le daoine eile – *páirtithe, grúpaí*
le nithe – *úsáid fhrapaí*

CONAS?
Feasacht dinimice
meáchan *láidir/éadrom (le teannas/gan teannas)*
am *tobann (rúid thapa), marthanach (réidh, mín)*
spás *cáilíochtúil (díreach, indíreach)*
slaodadh *luail faoi riail/gan srian*

Sampla is ea *Eiseamláir 9* de cheacht tosaigh do na naíonáin ina ndírítear ar fheasacht coirp agus ar fheasacht ar spásúlacht.

Ceacht tosaigh do ranganna 5 agus 6 is ea *Eiseamláir 10*, a dhíríonn ar fheasacht coirp agus ar chaidrimh.

Páistí ag cruthú roicéid le linn ceacht damhsa chruthaithigh

Nuair a bhíonn taithí ag páistí ar na prionsabail is féidir leo iad a fheidhmiú ansin agus raon leathan téamaí nó idéanna á n-iniúchadh acu, mar shampla:

- Ainmhithe – cruthanna, leibhéil, gníomhartha
- Trácht – conairí, treonna
- Sneachta – dinimic an teannais le linn reo agus scaoileadh leis an teannas le linn coscartha
- Cairdeas – caidreamh le damhsóir eile, ag léiriú luailí comhréire agus coimhlinte.

Sampla is ea *Eiseamláir 11* d'aonad oibre atá bunaithe ar théama an spáis amuigh ina bhfeidhmítear roinnt de phrionsabail na luaile.

Eiseamláir 9

Ceacht damhsa chruthaithigh — ranganna naíonán

Téama:

Feasacht coirp—baill choirp

Feasacht ar spásúlacht

Spreagthach:

Deannach draíochta samhlaíoch

Measúnú:

ar na teicníochtaí is féidir a úsáid tá

- breathnóireacht an mhúinteora: cumas chun luail a rialú; idirghníomhú leis an rang
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl a chomhlánú

Tionscnamh

- Suíonn an múinteoir agus na páistí i gciorcal agus pléann siad rialacha an cheachta, m.sh. éisteacht, féachaint, agus bheith aireach.
  - Éistigí: glaonn an múinteoir 'dúisígí bhur gcluasa' tarraingíonn an múinteoir agus na páistí a gcluasa go réidh.
  - Féachaigí: 'dúisígí bhur súile', cuimlíonn an múinteoir agus na páistí a súile go réidh.
  - Bígí aireach: 'dúisígí bhur n-inchinn', cuimlíonn an múinteoir agus na páistí barr a gcinn go réidh.
- Istigh sa chiorcal, treoraíonn an múinteoir na páistí trí ghnáthamh simplí beochana, ag díriú ar luascadh, síneadh lámh, cos agus cabhlach, agus siúl agus léimneach ar an láthair.

Forbairt

- Iarrann an múinteoir ar na páistí seasamh ina spás nó ina 'spásbholgán' féin. Ag úsáid spreagthach an deannaigh dhraíochta ag titim ar bhaill éagsúla den chorp, iniúchann an múinteoir agus na páistí na bealaí inar féidir leo an ceann, na guaillí, an droim, na lámha, na huillinneacha, na méara srl. a bhogadh.
- Dírítear an t-iniúchadh anois ar bhall den chorp a bhogadh agus ar 'reo' nuair a shéideann an múinteoir an deannach chun bealaigh. Na cruthanna difriúla a dhéantar a bhreathnú.
- Iarrann an múinteoir ar na páistí bogadadh timpeall ina 'spásbholgán' agus an deannach draíochta a thóraíocht timpeall an tseomra, ag breith air gar don urlár nó os a gcionn féin nó ar bhaill dhifriúla den chorp. Na cruthanna difriúla a dhéantar agus na leibhéil dhifriúla a úsáidtear a bhreathnú.

Críoch

- Cruthaíonn an múinteoir agus na páistí mír ghearr damhsa bunaithe ar an méid thíos:
- Bíonn na colainneacha go léir ciúin i dtosach; titeann an deannach agus croitheann sé ball den chorp (roghnaíonn gach páiste a b(h)all féin), ach tagann an ghaoth agus séideann sí chun siúil é; reonn các. Dul ar thóir an deannaigh dhraíochta agus 1, 2, 3 … breith air agus reo. Snámhann an deannach chun bealaigh agus luíonn na colainneacha go léir fúthu ar an urlár.
- Suaimhniú: Luí ar an urlár agus scaoileadh leis na lámha, leis na cosa agus leis an gcabhail.

Eiseamláir 10

Damhsa cruthaitheach — ranganna 5 agus 6

Téama:

Feasacht coirp—baill choirp

Caidrimh—obair le páirtí

Spreagthach:

'Baill choirp a dhúiseacht': jeighbheáil choirp

Measúnú:

ar na teicníochtaí is féidir a úsáid tá

- breathnóireacht an mhúinteora: an chothromaíocht, an smacht agus an comhordú a léirítear, tuiscint ar fheasacht coirp, cumas chun gníomhú le páirtí
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl a chomhlánú

Tionscnamh

- Cruinníonn an múinteoir agus na páistí le chéile agus pléann siad an ceacht atá rompu, cén tuiscint ar dhamhsa atá acu agus céard leis is ceart a bheith ag súil sa damhsa.
- Treoraíonn an múinteoir na páistí trí ghnáthamh beochana, ag úsáid raon de luailí sínte agus luasctha agus cleachtaí comhordaithe simplí (siúl ar an láthair agus na lámha a bhogadh: suas, suas, síos, síos)

Forbairt

- Luailí ball difriúil den chorp a iniúchadh faoi threoir an mhúinteora, ag díriú ar ailt agus ar dhromchlaí éagsúla (na lámha, an droim, an goile).
- Nuair a bhíonn luailí ball difriúil den chorp iniúchta ag na páistí, deir an múinteoir leo: 'Dúisígí roinnt de na baill choirp agus déanaigí iad a jeighbheáil (a bhogadh) ceann amháin sa turas agus le chéile: tosaígí ag jeighbheáil/ag bogadadh an chinn … coinnígí ar siúl é agus tosaígí ag jeighbheáil na nguaillí … anois na huillinneacha … na cromáin … an droim …'
- Jeighbheáil agus reo

  Fad atá baill dhifriúla den chorp á jeighbheáil ag na páistí, scairteann an múinteoir 'reoigí,' agus ní mór dóibh fanacht socair; scairteann an múinteoir 'jeighbhigí,' agus leanann siad orthu.

Críoch

- Mír jeighbhe choirp a chruthú

  Is éard is mír jeighbhe choirp ann ná sraith ina mbogtar baill choirp ceann i ndiaidh a chéile fad a bhíonn ocht á chomhaireamh; roghnaítear ceithre bhall coirp, déantar dhá bhuille a chomhaireamh ar gach ceann acu, agus cuirtear in eagar sraithe iad: gualainn (1), gualainn (2), cromán (3), cromán (4), uillinn (5), uillinn (6), bos (7), bos (8).

  I dtosach iarrann an múinteoir ar na páistí jeighbh choirp a chruthú leis/léi féin. Seo 'jeighbh choirp A'.
- Jeighbh choirp le páirtí (B)

  Oibríonn na páistí le páirtí chun jeighbh choirp dá gcuid féin a chruthú; roghnaíonn siad ceithre bhall choirp agus cruthaíonn siad sraith luaile.

  (Gluaiseann an múinteoir timpeall, á dtreorú nuair is gá. D'fhéadfadh go mbeadh comhairle faoi conas tosú ag teastáil ó chuid acu theastódh cabhair ó chuid eile a rithim a chomhordú.)
- A agus B a nascadh

  Seasann na páistí le hais a bpáirtithe agus damhsaíonn siad go léir 'jeighbh choirp A' le chéile; úsáideann siad an gníomh 'bos, bos' (an dá bhuille dheireanacha de jeighbh choirp A) chun casadh chuig a bpáirtithe, agus anois damhsaíonn siad 'jeighbh choirp le páirtí B' lena bpáirtithe.

  An damhsa iomlán: 'Jeighbh choirp A' agus 'jeighbh choirp le páirtí B' = 16 bhuille.
- Suaimhniú: Seasann na páistí ina gcuid spásanna féin arís agus treoraíonn an múinteoir iad chun roinnt síntí a dhéanamh go réidh d'fhonn an corp a scaoileadh agus a shuaimhniú.

Nóta: Is féidir an téama seo a fhorbairt mar cheacht nó mar aonad oibre.

Cuidiú le páistí damhsaí a chruthú

Nuair a bhíonn damhsaí á gcruthú ag páistí ba chóir iad a threorú chun

- luailí a iniúchadh mar fhreagairt ar spreagthaigh nó idé
- luailí a roghnú d'fhonn idéanna a chur in iúl
- mír shimplí luaile a chruthú
- na míreanna a fhorbairt ina ndamhsa agus na gníomhartha coirp, na gnéithe spásúla, an dinimic agus na caidrimh a bheith á n-athrú.

Foirm an damhsa

Ba cheart tosach, lár agus críoch shoiléir a bheith i ngach damhsa. Is féidir struchtúir shimplí amhail na cinn a fhaightear sa cheol a úsáid:

- foirm scéil
- scéal á nochtadh
- dénártha (AB)

  Mír 'A' agus mír dhifriúil, mír 'B', á leanúint

  i ndamhsa mar gheall ar bheatha agus bhás, léiríonn na luailí i mír A éadroime, sonas agus fás agus léiríonn na luailí i mír B troime, éadóchas agus meath.

- trianach (ABA)

  Mír 'A', mír 'B', mír 'A' athuair

  d'fhéadfaí an damhsa mar gheall ar bheatha agus bás a chiallú mar an chríoch a threoraíonn sinn siar go dtí an tosach: an tsúil le sonas i mír A i gcodarsnacht leis an éadóchas agus an meath i mír B, ach filltear ar an dóchas trí mhír A a dhamhsa athuair mar chríoch.

Caidrimh sa damhsa

Is féidir leis na páistí damhsaí a dhéanamh go haonánach, ina mbeirteanna, ina ngrúpaí beaga, nó ina ngrúpaí ranga. Is féidir na páistí a bheith eagraithe ina línte, ina gciorcail, iad scaipthe, iad ina mollta, nó ina ngrúpaí dlútha.

Úsáideann páistí teicníochtaí páirtíochta nó grúptheicníochtaí mar iad seo thíos d'fhonn a ndamhsa le páistí eile a threorú:

- leanúint agus aithris: an treoraí a leanúint
- teacht le chéile agus scaradh: gluaiseann na damhsóirí isteach chun a chéile agus amach óna chéile
- cóipeáil: déanann na páirtithe aithris ar a chéile
- codarsnacht: cuirtear luailí damhsóra amháin nó grúpa damhsóirí i gcodarsnacht le luailí damhsóra nó grúpa eile maidir le luas, leibhéal, treo, srl.

Aonad oibre sa damhsa cruthaitheach

Cuideoidh na treoracha seo a leanas le haonad oibre sa damhsa a phleanáil:

- raon de chleachtaí beochana a roghnú. Ba chóir iad seo a bheith ina measc:
  - luascthaí, ar a n-áirítear mórluailí, ina n-úsáidtear an corp ar fad, agus luailí níos lú, ina n-úsáidtear baill den chorp
  - leithlis agus comhordú ball coirp: baill aonánacha den chorp a bhogadh neamhspleách ar a chéile (an ghualainn nó na cromáin a rothlú) agus baill choirp a bhogadh in éineacht (na huillinneacha agus na glúine a fheacadh, na guaillí agus an ceann a rothlú)
  - cleachtaí sínte
  - céimeanna taistil: siúl, rith, scipeáil agus léimneach san áireamh
- idé nó téama a roghnú don aonad
- cinneadh ar spreagthach nó spreagthaigh – ceann amháin nó níos mó de na cineálacha seo:
  - cluas-spreagthaigh: ceol, fuaimeanna, focail, cnagsheinm, dánta, scéalta
  - spreagthaigh shúl: pictiúir, grianghraif dearthaí, dealbhóireacht, baill acra
  - spreagthaigh thadhlacha: frapaí agus baill acra
  - spreagthaigh chinéistéiseacha: luail a úsáid mar thúsphointe don damhsa
- machnamh ar bhealaí chun an téama a fhorbairt ina shraith de cheachtanna. Iad seo a bheith san áireamh sna ceachtanna:
  - iniúchadh, cruthú, agus comhall
  - obair aonánach, obair le páirtí nó obair ghrúpa, a oireann d'aois na bpáistí
  - na gnéithe de chiallú agus léirthuiscint an damhsa atá le forbairt
- machnamh ar éirim na forbartha a d'fhéadfadh teacht ar an damhsa, ach a mheabhrú go dtiocfaidh a lán tuairimí chun tosaigh i rith an cheachta a chuideoidh leis an éirim seo.

Léiríonn *Eiseamláir 11* conas is féidir aonad oibre bunaithe ar théama a fhorbairt. Téama an spáis amuigh atá i gceist, agus tá sé leagtha amach lena chur i gcrích i sé cheacht. Tosaítear ar an téama a fhorbairt leis an réamhchomhaireamh agus le héirí an roicéid agus lena thuirlingt ar an bpláinéad Zor. Úsáidtear an dán 'The Death of the Whirly Gums' le Elizabeth Powell maille le grianghraif (roicéid, pláinéid, spásairí, balúin), dearthaí roicéid na bpáistí agus balúin mar spreagthaigh san aonad seo. Úsáidtear foirm scéil sa damhsa, mar is léir i bhforbairt míreanna A, B agus C de. Tá sé oiriúnach lena úsáid ó rang 3 go dtí rang 6.

Eiseamláir 11

Aonad oibre sa damhsa cruthaitheach

ranganna 3 go dtí 6

Téama: An spás amuigh

Ceacht 1: Réamhchomhaireamh

Tionscnamh

Cleachtaí ailínithe coirp, luasctháí agus síntí.

Leithlisiú agus comhordú ball coirp trí bhíthin choincheap 'liathróid an fhuinnimh' – an liathróid a phreabadh ó ghualainn go gualainn, srl.

Liathróid an fhuinnimh a leanúint agus breith air in áiteanna difriúla.

Forbairt

Plé ar roicéid ... díriú ar réamhchomhaireamh agus éirí.

Iniúchann páistí aonair tiúchan fuinnimh i mbaill dhifriúla den chorp a spreagann pléascanna agus luailí taistil.

Cruthaítear mír aonair bunaithe ar 'réamhchomhaireamh – pléasc – éirí agus taisteal', ina léirítear úsáid ball coirp, cruthanna agus conairí difriúla sa spás.

Cur i bhfeidhm

Páirtithe ag comhroinnt lena chéile.

Taispeánann A agus B a gcuid oibre dá chéile, agus léiríonn siad na baill choirp a d'úsáid siad agus na conairí a gabhadh.

Críoch

Déanann an rang na míreanna le chéile agus, mar chríoch, déanann siad a gcorp a scaoileadh agus a shíneadh.

Ceacht 2: Scinneadh suas sa spás

Tionscnamh

Cleachtaí ailínithe coirp, luasctháí agus síntí.

Dul siar agus an mhír a cruthaíodh ag deireadh cheacht 1 a athdhéanamh.

Forbairt

Na dearthaí do roicéid a rinneadh sa cheacht ealaíne a phlé.

Grúpaí ceathrair ag obair ar dhearadh amháin a roghnaigh an grúpa; cruth an dearaidh a dhéanamh, ag baint feidhme as a gceithre cholainn.

Aistear an roicéid tríd an spás a phlé; na treiseoirí agus na taiscumair breosla á ndumpáil.

Filleadh ar na grúpaí agus a iniúchadh conas is féidir gach páirt de roicéad an ghrúpa a dhumpáil i ndiaidh éirí.

Cur i bhfeidhm

Mír a chruthú bunaithe ar 'réamhchomhaireamh—pléasc—éirí agus dumpáil sa spás'. Déanann an rang go léir le chéile na míreanna de dhamhsa roicéad na ngrúpaí. Tosach agus críoch shoiléir a aithint i gcás gach míre.

(Mír A den damhsa beartaithe atá sa mhéid thuas)

Críoch

Suaimhniú agus síneadh.

Ceacht 3: Ag siúl ar Zor

Tionscnamh

leachtaí ailínithe coirp, luasctháí agus síntí.

Ag úsáid spreagthach an bhalúin, iniúchann daltaí aonair baill dhifriúla den chorp á gcur 'ar snámh' sa spás: suas/síos, chun tosaigh/ar gcúl, ó thaobh go taobh, i bpatrúin chuaracha agus i bhfiarláin.

Forbairt

Pictiúir de spásairí i spáslonga a iniúchadh agus a phlé, srl.

Tionchar na himtharraingthe ar an gcorp a phlé.

Iniúchann páistí aonair gnáthluailí agus conas a ghluaisfidís d'uireasa imtharraingthe.

Iniúchann páistí aonair gníomhartha na spásairí: an chulaith spáis á cur orthu, ag fágáil na loinge, ag iniúchadh an phláinéid anaithnid, Zor, áit nach bhfuil aon imtharraingt ann, agus ag teagmháil le heachtraí anaithnide.

Cur i bhfeidhm

Ina mbeirteanna, mír 'Ag siúl ar Zor' a chruthú, bunaithe ar na hidéanna a iniúchadh thuas.

Luail chanóna agus chomhréire a úsáid sa fhrása.

(Mír B den damhsa a pleanáladh atá sa mhéid thuas)

Déanann an rang go léir na míreanna páirtíochta le chéile.

Críoch

Suaimhniú agus síneadh

Ceacht 4: Na 'Whirly Gums'

Tionscnamh

Cleachtaí ailínithe coirp, luascthaí agus síntí.

Ina mbeirteanna, an mhír pháirtíochta a cruthaíodh i gceacht 3 a léiriú do bheirt eile agus a mír siúd a bhreathnú.

Forbairt

Déanann an rang go léir mír A (scinneadh suas sa spás) agus mír B (ag siúl ar Zor) le chéile; tugtar am do na grúpaí agus do na páirtithe na míreanna luaile a chleachtadh agus a nascadh le chéile.

'The Death of the Whirly Gums' a léamh agus a phlé.

Na pearsana a ndéantar cur síos orthu a aithint: conas a nochtar iad sa dán, conas a ghluaiseann siad, conas a fhéachann siad.

Cur i bhfeidhm

Ina mbeirteanna, neach Whirly Gum a chruthú le chéile i bhfreagairt ar na gártha seo: 'Tagann na Whirly Gums amach istoíche, Tagann siad chun rince faoi sholas na gealaí'.

Críoch

Ina mbeirteanna sceitse de phearsa Whirly Gum a dhéanamh, a fhorbrófar sa cheacht ealaíne.

Suaimhniú agus síneadh.

Ceacht 5: Damhsa an bháis

Tionscnamh

Cleachtaí ailínithe coirp, luascthaí agus síntí.

Dul siar ar mhír pháirtíochta an Whirly Gum a forbraíodh i gceacht 4.

An pictiúr a chomhroinnt agus an mhír a dhéanamh le beirt eile.

Forbairt

Aicsean an dáin a phlé: focail aicsin, focail thuairisciúla.

In éineacht le páirtí, dul i gcomhar le beirt eile d'fhonn grúpa ceathrair a dhéanamh. Míreanna páirtíochta a fhorbairt a léireoidh beirt Whirly Gum ag bualadh le chéile agus a ndamhsa báis.

Cur i bhfeidhm

Déanann an rang go léir grúp-dhamhsaí na Whirly Gums ag an am céanna.

(Mír C den damhsa a pleanáladh atá sa mhéid thuas.)

Críoch

Ina mbeirteanna luail scáthántachta shimplí d'fhonn suaimhniú agus síneadh le tionlacan ceoil.

Ceacht 6: An damhsa a dhéanamh

Tionscnamh

Cleachtaí ailínithe coirp, luascthaí agus síntí.

Damhsa 'leanaigí an treoraí' le páirtithe, ag díriú ar leibhéil agus conairí difriúla tríd an spás.

Forbairt

Plé ranga ar an damhsa go léir:

Mír A: Scinneadh suas sa spás

Mír B: Ag siúl ar Zor

Mír C: Damhsa an bháis

Tagairt faoi leith do nascadh na míreanna, do mhóimintí comhréire agus canóna, conas a thosaíonn agus a chríochnaíonn gach mír, conas a thosaíonn agus a chríochnaíonn an damhsa mar iomlán.

Cur i bhfeidhm

An damhsa go léir, A, B agus C, a chleachtadh, agus na míreanna a bheith nasctha. An damhsa go léir a léiriú do rang eile, nó é a thaifeadadh lena phlé ar ball.

Críoch

Plé le rang eile faoi conas a cuireadh an damhsa i dtoll a chéile.

Measúnú: ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá

- breathnóireacht an mhúinteora: oiriúnacht na freagartha, ilghnéitheacht idéanna, páirtíocht sa díospóireacht ranga, cumas chun gníomhú le páirtí nó le grúpa
- tasc an mhúinteora: nuair a bhíonn damhsa á dhéanamh ag grúpa iarrtar ar ghrúpa nó ar pháiste páiste eile a d'úsáid conair chuarach a aithint; iarrtar ar ghrúpa nó ar pháiste eile a aithint cén uair a ghluaiseann an grúpa i gcomhréir nó i gcanóin
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun próifíl churaclaim a chomhlánú.

Cur chuige don ghleacaíocht

Chomh maith leis na tosca atá le háireamh i bpleanáil chlár an ranga, a ndéantar cur síos orthu ar lch 34–38, cuideoidh an cur síos seo a leanas le struchtúr ceachta nó sraith ceachtanna gleacaíochta a phleanáil.

Is féidir na prionsabail luaile a bhíonn de dhíth ar pháistí sa cheacht gleacaíochta a rangú faoi na ceannteidil seo:

- *an rud is féidir* leis an gcorp a dhéanamh

  cothromú, rolladh, iompú, srl.

- *conas* a bhíonn an corp ag gluaiseacht

  an méid iarrachta agus luais a úsáidtear: ag gluaiseacht go láidir, go héadrom, go tapa, go mall, srl.

- *cén áit* a mbíonn an corp ag gluaiseacht (spás)

  ar leibhéil dhifriúla, ag leanúint conairí difriúla

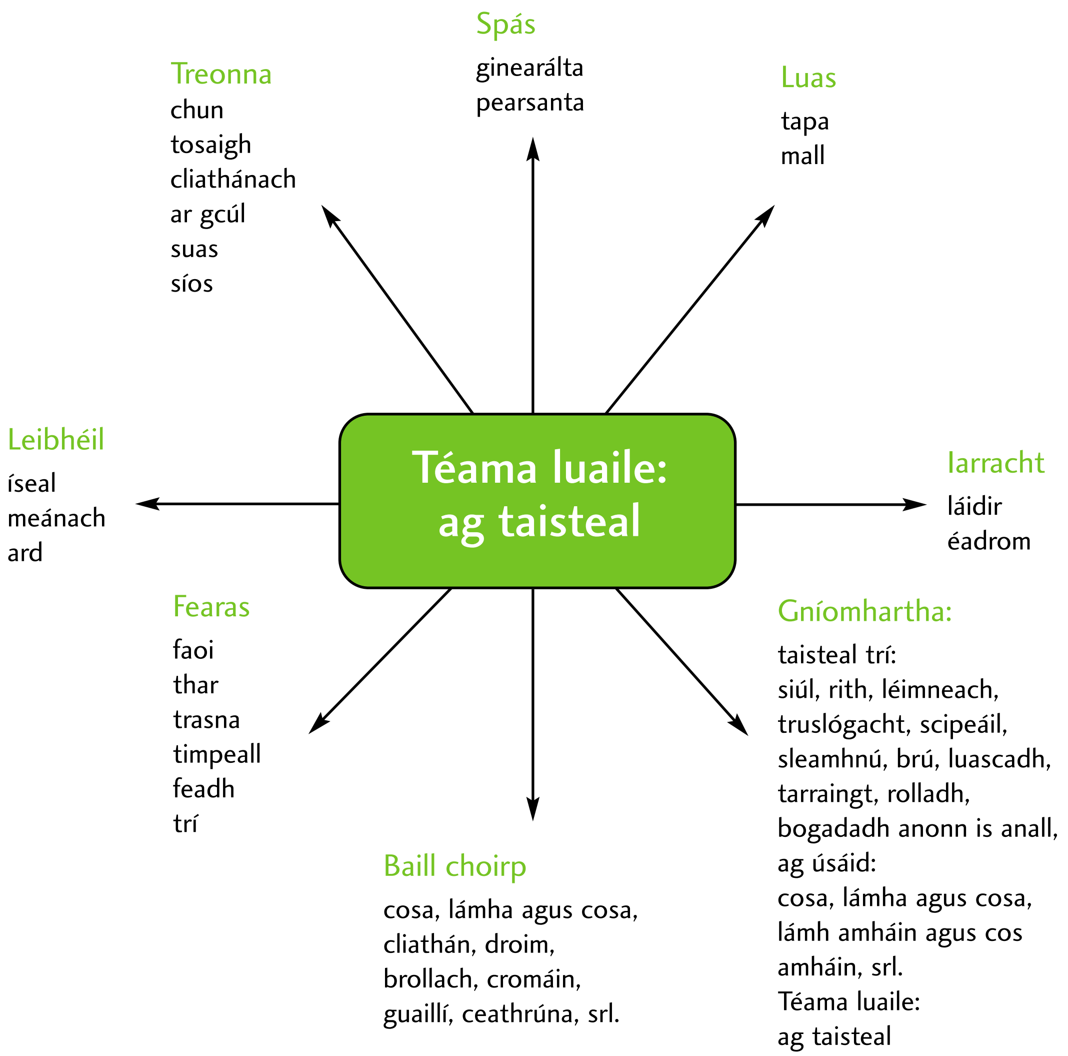
- *cé leis nó céard leis* a mbíonn an luail ar siúl (caidrimh)

  le páirtí nó grúpa, le binse nó fonsa, srl.

Moltar cur chuige téamach, bunaithe ar 'theanga na luaile', a ndéantar cur síos air thuas, a úsáid nuair a bhíonn clár gleacaíochta á phleanáil. Is éard is téama ann ná aicme luaile a n-iarrtar ar an bpáiste luailí sonracha a iniúchadh laistigh de. Mar shampla, d'fhéadfaí a iarraidh ar pháiste luailí truslógachta nó léimní a iniúchadh mar chuid den téama 'ag taisteal'. Léirítear 'teanga na luaile' i bhfíor 4.

Soláthraíonn na téamaí a roghnaíodh bunús don obair go léir sa ghleacaíocht. Is féidir téama luaile (m.sh. taisteal) a iniúchadh ach iarraidh ar an bpáiste díriú ar ghnéithe difriúla i rith sraith ceachtanna. Ar na gnéithe sin d'áireofaí treonna, leibhéil, spás, luas, iarracht, baill choirp, úsáid fearais, agus na bunghníomhartha, mar a léirítear iad i bhfíor 4.

Fíor 4. Teanga na luaile



Cur chuige téamach a chomhtháthú le teagasc sainscileanna

Múintear sainscileanna i gcomhthéacs téamaí difriúla seachas ina n-aonar. Mar shampla, nuair a bhítear ag plé leis an téama 'meáchan a iompar nó cothromaíocht' i rang 4, is féidir cothromaíochtaí éagsúla, agus lámhsheasamh san áireamh, a iniúchadh nuair a bhíonn an neart láimhe is gá chuige forbartha sa pháiste.

Téamaí a fhorbairt trí obair ar an urlár agus obair ar an bhfearas

Ba chóir gach téama a iniúchadh ar an urlár i dtosach. Is féidir raon na luaile a fhairsingiú agus a cháilíocht a threisiú nuair a oibríonn páistí ar an urlár i dtús báire agus nuair a chleachtann siad a saothar ar an bhfearas ina dhiaidh sin. Is féidir obair urláir a aistriú go dtí an fearas agus a chleachtadh, ag baint feidhme as binsí gleacaíochta, frámaí dreaptha, agus barrabhoscaí.

Tá soláthar fairsing mataí riachtanach chun rannpháirtíocht iomlán na bpáistí a chinntiú nuair a thugtar faoi obair urláir. Moltar mata amháin do gach beirt, triúr nó ceathrar páistí. Ní foláir riar fairsing mataí a úsáid freisin in éineacht leis an bhfearas ar mhaithe le sábháilteacht. Ba cheart gur anuas ar mhata a dhéanfaí aon léimneach ó airde ar bith, agus ba cheart mataí a bheith mar bhonn ar an bhfearas dreaptha go léir. Nuair a thosaíonn páistí ar fhearas a úsáid ní mór iad a oiliúint ar na bealaí is fearr chun é a ardú agus a iompar go sábháilte, agus is cóir an fearas a roghnú chun go mbeidh sé ag teacht le haois na bpáistí, agus é a oiriúniú más gá.

Cuideoidh an treoir seo leis an bpróiseas pleanála:

- téama (m.sh. ag taisteal) nó téamaí a roghnú ar féidir é nó iad a shaothrú i rith roinnt ceachtanna, agus aonad oibre a dhéanamh díobh
- machnamh a dhéanamh ar na sainscileanna (más ann dóibh) atá oiriúnach lena dteagasc san aonad oibre seo
- cinneadh ar an bhfearas a bheidh ag teastáil
- cinneadh ar na gnéithe den téama a iniúchfar i ngach ceacht. Mar shampla:
  - Ceacht 1: díriú ar thaisteal ar na cosa, spás a iniúchadh, treonna agus luas
  - Ceacht 2: taisteal ar na cosa a shaothrú, ag iniúchadh leibhéal agus iarrachta
  - Ceacht 3: díriú ar thaisteal, ag úsáid fearais.
- pleanáil chun go mbeidh ciallú agus léirthuiscint na lúthchleasaíochta á bhforbairt de réir mar a bhíonn an téama seo á iniúchadh.

Léiríonn *Eiseamláir 12* aonad oibre ina ndéantar roinnt téamaí a fhorbairt: taisteal, meáchan a iompar, agus baill den chorp a chur suas go hard. Tá sé leagtha amach le gur féidir é a chur i bhfeidhm thar dheich gceacht ag leibhéal na naíonán.

Díríonn téama an taistil i dtús báire ar thaisteal ar na cosa, ansin ar na lámha agus na cosa, agus ar deireadh trí bhogadadh anonn is anall agus rolladh. Leathnaítear an obair urláir trí fhonsaí a úsáid. Forbraítear an téama 'meáchan a iompar' ar an urlár i dtosach agus ansin trí fheidhm a bhaint as fearas: fonsaí, mataí, agus binsí. Forbraítear an téama 'baill den chorp a chur suas go hard' ar an dóigh chéanna: déantar an obair ar an urlár i dtosach agus aistrítear go dtí an fearas í ansin.

Sampla d'aonad oibre do ranganna 3 agus 4 is ea *Eiseamláir 13*. Dírítear ar an dá théama, ag taisteal agus meáchan a iompar, agus leagtar béim ar shraitheanna a bheith á gcruthú. Tá sé leagtha amach le gur féidir é a chur i bhfheidhm thar ocht gceacht.

Sampla d'aonad oibre do ranganna 5 agus 6 is ea *Eiseamláir 14*. Déantar forbairt ann ar an téama 'siméadracht agus neamhshiméadracht' agus tá sé leagtha amach le gur féidir é a chur i bhfeidhm thar chúig cheacht. Is cuid den chlár matamaitice do ranganna 3 agus 4 é foghlaim faoi 'shiméadracht agus neamhshiméadracht'; daingneoidh na ceachtanna seo an obair a dhéantar sa mhatamaitic.

Siméadracht agus neamhshiméadracht á n-iniúchadh sa cheacht gleacaíochta

Eiseamláir 12

Aonad oibre sa ghleacaíocht

naíonáin shinsearacha

Téamaí

Ag taisteal, meáchan a iompar, baill den chorp a chur suas go hard

Gníomhaíochtaí beochana

bogshodar, cleachtaí sínte

cleachtaí soghluaisteachta, m.sh. luailí ainmhíocha (siúl béir, siúl cruimhe, snámhaíl nathrach, léimneach cangarú, léimneach peata coinín)

Measúnú:

- breathnóireacht an mhúinteora: comhordú agus rialú luailí, an éagsúlacht a léirítear i gcruthú sraitheanna, tuiscint ar mheáchan a iompar
- tasc a dhearann an múinteoir: sraith ina mbeidh taisteal agus iompar meáchain i gceist a chruthú, ag baint feidhme as fearas
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú.

	Ceachtanna 1, 2	Ceachtanna 3, 4
Téama an cheachta	Taisteal ar na cosa	Taisteal ar na lámha agus na cosa
Forbairt an cheachta	Taisteal a chleachtadh ag úsáid na gcos amháin, treo, leibhéal, luas, iarracht a athrú – truslóg a thabhairt, siúl, scipeáil, preabadh, ábhalchéimeanna nó céimeanna beaga a ghlacadh – léimneach: cúig bhunléim a chleachtadh, .i. dhá chos go dtí cos amháin, cos amháin go dtí an chos chéanna (truslóg), cos amháin go dtí an chos eile (céim), cos amháin go dtí dhá chos, dhá chos go dtí dhá chos. Dhá luail taistil a nascadh.	Taisteal a chleachtadh ag úsáid na lámh agus na gcos, treo, leibhéal, luas agus iarracht a athrú – dhá lámh agus dhá chos – dhá lámh agus cos amháin, srl. Dhá luail taistil a nascadh.
Obair le fearas	Ag úsáid fonsaí, taisteal go dtí an fonsa, cothromú san fhonsa agus taisteal ar ais go dtí an pointe tosaigh —taisteal go dtí an fonsa ag úsáid na gcos amháin, cothromú ar feadh trí shoicind ar chos amháin san fhonsa agus filleadh trí aicsean eile taistil a úsáid.	Ag úsáid fonsaí, taisteal go dtí an fonsa, dul isteach ann agus amach as agus ar ais go dtí an pointe tosaithe —taisteal go dtí d'fhonsa ag úsáid láimhe (lámh) agus cos, léimneach isteach ann agus amach as, taisteal amach uaidh ag úsáid teaglama difriúla lámh agus cos.

	Ceachtanna 5, 6	Ceachtanna 7, 8	Ceachtanna 9, 10
Téama an cheachta	Taisteal: bogadadh anonn is anall agus rolladh	Meáchan a iompar	Baill den chorp a chur suas go hard
Forbairt an cheachta	Rolladh sínte a chleachtadh, ansin rolladh craptha (ag úsáid mataí nuair is gá), luas an rollta a athrú. Baill den chorp ar féidir bogadadh anonn is anall orthu a aimsiú.	Meáchan a iompar ar bhaill mhóra choirp, m.sh. droim, cliathán, guaillí, srl., a chleachtadh. Meáchan a iompar ar bhaill bheaga choirp, m.sh. lámha agus cosa, a chleachtadh agus an leibhéal agus an cruth á n-athrú.	Cothromaíocht (meáchan á iompar) a chleachtadh agus na cosa, lámha, sála nó méara na gcos ar na baill is airde. Cruth agus leibhéal na gcothromaíochtaí a athrú. Taisteal agus baill choirp difriúla a bheith ar na baill is airde. Spás a aimsiú, ball coirp a chur suas go hard agus é a ísliú go réidh.
Obair le fearas	Ag úsáid fonsaí agus mataí, taisteal ón bhfonsa go dtí an mata, trasna an mhata agus ar ais go dtí an fonsa – taisteal go dtí an mata ag úsáid na gcos amháin, rolladh cliathánach (sínte nó craptha) trasna an mhata nó bogadadh anonn is anall ar an mata agus taisteal go dtí an fonsa ag úsáid na lámh agus na gcos.)	Ag úsáid fonsaí, mataí, binsí (fráma dreaptha, barrabhosca srl.) taisteal go dtí an fearas, agus thairis, faoi agus timpeall air, agus iompar meáchain ar an bhfearas a chleachtadh ag ionaid chuí. – taisteal go dtí an binse ag úsáid na gcos amháin, léimneach suas ar an mbinse agus meáchan a iompar ar an mbinse i gcruth sínte.	Ag úsáid fearais amhail sa cheacht roimhe seo, taisteal isteach ar an bhfearas agus dhá chothromaíocht a léiriú air, agus baill choirp dhifriúla a bheith ar na baill is airde – léimneach isteach san fhonsa agus cothromaíocht a léiriú ina mbeidh na huillinneacha ar na baill is airde, ansin na lámha – léimneach suas ar an mbinse agus cothromaíocht a léiriú ina mbeidh cos amháin ar an mball is airde, ansin na glúine.

Comhtháthú: teanga ó bhéal (isteach, amach, trasna, thar, go mall, ard, íseal, srl.)

Iarobair: ceachtanna breise a fhorbairt a nascfaidh na téamaí seo.

Eiseamláir 13

Aonad oibre sa ghleacaíocht — ranganna 3 agus 4

Téama
Taisteal, iompar meáchain

	Ceachtanna 1, 2	Ceachtanna 3, 4
Téama an cheachta	Ag taisteal; sraitheanna a chruthú	Taisteal agus iompar meáchain; sraitheanna a chruthú (1)
Beochan	Rith agus léimneach a chleachtadh, ag cur béime ar léimeanna sínte.	Bogshodar ... síneadh Sraith ina mbeidh rolladh, cothromaíocht agus aicsean léimní á gcleachtadh.
Forbairt an cheachta • Obair ar an urlár	Rith agus léimneach, ag éirí ar dhá chos agus ag tuirlingt ar dhá chos. Sraith de thrí léim agus iad nasctha ag luailí reatha a chruthú. Sraith ina mbeidh cothromaíocht, rolladh, léimneach agus luail taistil a chruthú.	Bealaí a aimsiú chun cothromú ar cheithre phointe, trí phointe, dhá phointe agus pointe amháin. A dó nó a trí de chothromaíochtaí a roghnú agus bealaí a aimsiú chun gluaiseacht isteach iontu agus amach astu go réidh, dea-rialaithe.
• Obair le fearas	Luailí taistil a chomhcheangal le cothromaíocht agus rolladh.	Bealaí a aimsiú chun gluaiseacht isteach ar an bhfearas, cothromaíocht ar na lámha agus na cosa a choinneáil air, imeacht de le rolladh. É sin a dhéanamh athuair ach cothromaíocht dhifriúil a choinneáil ar an bhfearas.
Gníomhaíocht scoir	Síneadh go réidh, siúil, scíth a ligean ansin	Síneadh go réidh, bogshodar, scíth a ligean ansin
Pointí teagaisc	*Béim a chur ar éirí i gceart chun léimnigh; bealaí difriúla chun na haicsin a chur in ord; na gníomhartha a nascadh agus an luas a athrú go réidh; éagsúlacht sna cothromaíochtaí; na sraitheanna a thosú agus a chríochnú le suíomh soiléir dea-rialaithe.*	*Béim a chur ar dhea-theannas coirp, ar shocracht luaile a choinneáil, ar nascadh go réidh, agus ar chruthanna leathana agus cúnga a dhéanamh.*

	Ceachtanna 5, 6	Ceachtanna 7, 8
Téama an cheachta	Taisteal agus iompar meáchain; sraitheanna a chruthú (2)	Taisteal agus iompar meáchain: sraitheanna a chruthú (3)
Beochan	Bogshodar a dhéanamh … síneadh Luailí a chleachtadh a léireoidh cruthanna coirp, idir leathan is chúng.	Bogshodar a dhéanamh … síneadh Cleachtadh a dhéanamh ar chúpla céim a rith, léimneach go hard agus tuirlingt go réidh leis na glúine feactha.
Forbairt an cheachta • Obair ar an urlár	Trí chothromaíocht a léiriú, péire le cruth leathan agus ceann le cruth cúng, agus iad a nascadh le chéile chun sraith a dhéanamh. Cleachtadh ar mheáchan a iompar ar an dá lámh, cos amháin nó an dá chos a chiceáil suas san aer agus iad a leagan anuas in ionad difriúil.	Sraith a chruthú ina ndéantar dhá rolladh agus dhá chothromaíocht, ag léiriú cruthanna leathana agus cruthanna cúnga. Obair i mbeirteanna déanann páirtí amháin an tsraith agus leanann an páirtí eile é/í. Ansin déanann na beirteanna an tsraith in éineacht.
• Obair le fearas	Sraith a chruthú a chuimsíonn taisteal isteach ar an bhfearas, cothromaíocht a dhéanamh air, imeacht de agus taisteal chun cothromaíocht eile a dhéanamh agus an fearas á úsáid mar thaca.	Obair i mbeirteanna: sraith a chruthú ina ndéantar cothromaíocht amháin ar an urlár agus cothromaíocht chomhfhreagrach amháin ar an bhfearas; raon de ghníomhaíochtaí taistil éagsúla a úsáid, ag dul i mbun na gcothromaíochtaí agus ag éirí astu.
Gníomhaíocht scoir	Síneadh go réidh, bogshadar, siúl, stopadh	Síneadh go réidh, siúil, scíth a ligean
Pointí teagaisc	*Béim a chur ar chruthanna leathana agus cúnga, ar nascadh go réidh.*	*Béim a chur ar chomhrialú na sraithe a dhéanann an bheirt in éineacht, a dheimhniú go dtuigtear go soiléir cad is cothromaíocht chomhfhreagrach ann.*

Measúnú: ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá
- breathnóireacht an mhúinteora: cumas chun gníomhú le páirtí, staidiúir, cothromaíocht,
- rialú próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú.

Iarobair: sainscileanna an cheannseasaimh agus an lámhsheasaimh a shaothrú nuair is cuí, téamaí difriúla a shaothrú, m.sh. rothlú, scáthántacht.

Eiseamláir 14

Aonad oibre sa ghleacaíocht — ranganna 5 agus 6

Téama
Siméadracht agus neamhshiméadracht

Gníomhaíochtaí beochana
bogshodar a dhéanamh, síneadh, bealaí chun gluaiseacht feadh an urláir agus tríd an aer ag úsáid cruthanna siméadracha a léiriú

	Ceacht 1 Siméadracht: sraitheanna a fhorbairt	Ceacht 2 Siméadracht: obair le páirtí a fhorbairt
Forbairt an cheachta • obair ar an urlár	• Taisteal ag úsáid lámh agus cos chun meáchan a iompar go siméadrach. • Léimneach d'fhonn cruth siméadrach a léiriú san aer. • An corp a chothromú ar bhaill éagsúla choirp, ag léiriú cruthanna siméadracha coirp. • Sraith a chruthú ina ndéantar rolladh, léimneach, meáchan a ghlacadh ar na lámha agus cothromú, agus an tsraith a bheith siméadrach ó thús deireadh.	Obair le páirtí: • Sraith a chruthú le páirtí ag léiriú cruthanna siméadracha (luailí comhfhreagracha, luailí thar agus faoi agus teaglamaí). • Sraith luaile a chruthú ina ndéantar cothromaíocht, léimneach, rolladh, agus gníomh lámh nó cos, ag léiriú cruthanna siméadracha. Leanann an páirtí, nó oibríonn sé/sí taobh le taobh, nó déanann sé/sí gníomhartha scáthántachta. • Cleachtadh a dhéanamh agus luail éasca leanúnach mar aidhm leis
• obair le fearas	Pointí teagaisc: *na pointí difriúla a iompraíonn meáchan coirp a thabhairt faoi deara, cruth an choirp: sínte, cuachta, stuach* • Taisteal ar bhaill choirp ar bith isteach ar an bhfearas, feadh an fhearais agus den fhearas ag úsáid luailí siméadracha. • Bealaí a aimsiú chun an corp a iompar go siméadrach ar an bhfearas.	Pointí teagaisc: *bealaí difriúla chun na luailí a chur in ord a spreagadh, cruthanna sínte agus cuachta* Obair le páirtí: • Dhá ghníomh shiméadracha atá comhfhreagrach a chruthú ar an bhfearas. • Taisteal isteach ar an bhfearas ag úsáid gníomhartha siméadracha, dhá chothromaíocht shiméadracha atá comhfhreagrach a dhéanamh air, agus imeacht de ag úsáid luaile siméadraí.
Gníomhaíocht scoir	• Luail taistil thapa agus dhá léim shiméadracha a chur le chéile. • Stopadh agus scíth a ligean.	• Rith agus léimneach suas san aer agus tuirlingt, ag léiriú cruthanna siméadracha. • Stopadh agus scíth a ligean.

	Ceacht 3 Siméadracht agus neamhshiméadracht (1): sraitheanna a fhorbairt	Ceacht 4 Siméadracht agus neamhshiméadracht (2): sraitheanna agus obair le páirtí
Forbairt an cheachta • obair ar an urlár	• Meáchan a ghlacadh ar dhá bhall choirp ag léiriú crutha shiméadraigh. Ball den chorp a bhogadh chun an chothromaíocht a athrú agus neamhshiméadracht a léiriú. • Taisteal feadh an urláir agus tríd an aer ag léiriú cruthanna neamhshiméadracha. • Bealaí chun meáchan an choirp a iompar a iniúchadh, ag léiriú cruthanna neamhshiméadracha. • Sraith a fhorbairt, luailí taistil agus cothromaíochtaí san áireamh inti, ag léiriú cruthanna neamhshiméadracha. Pointí teagaisc: *na páistí a spreagadh chun iliomad ball a úsáid mar thacaí*	• Sraith luaile a chruthú ina ndéantar dhá léim, rolladh agus dhá chothromaíocht, ag léiriú cruthanna siméadracha (cruthanna uachta/sínte/leathana/cúnga agus socrachta a bheith ag baint leis na cothromaíochtaí). • Sraith thaistil a chruthú a léiríonn cruthanna siméadracha agus neamhshiméadracha. • Sraith a chruthú ina ndéantar léimneach, rolladh, meáchan a ghlacadh ar na lámha agus cothromú, ag léiriú luailí codarsnacha siméadracha agus neamhshiméadracha. • Obair le páirtí: sraitheanna a chruthú a léiríonn cruthanna siméadracha agus neamhshiméadracha. Is féidir leis na páirtithe luailí comhfhreagracha, scáthántachta nó codarsnacha a dhéanamh nó sraitheanna thar agus faoi a chruthú.
• obair le fearas	• Taisteal isteach ar an bhfearas, feadh an fhearais agus den fhearas ag úsáid lámh agus cos, ag léiriú cruthanna neamhshiméadracha. • Taisteal isteach ar an bhfearas, cothromú air agus imeacht den fhearas ag léiriú neamhshiméadrachta.	• Obair le páirtí: sraith luailí neamhshiméadracha a chruthú, ag gluaiseacht isteach ar an bhfearas agus feadh an fhearais ach cothromaíocht shiméadrach a chruthú chomh maith. Déanann an páirtí luailí comhfhreagracha.
Gníomhaíocht scoir	• Rith agus léimneach, ag léiriú cruthanna neamhhshiméadracha le linn tuirlingthe. • É sin a athdhéanamh, an corp a ísliú ar an urlár agus scíth a ligean.	• Rith agus léimneach ag léiriú cruthanna siméadracha agus neamhshiméadracha faoi seach le linn tuirlingthe. • An corp a ísliú ar an urlár agus scíth a ligean.

Measúnú:

ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá

- breathnóireacht an mhúinteora: cumas chun sraitheanna aonaránacha agus sraitheanna do ghrúpaí a bheartú agus a chomhall, feidhmiú cleachtas sábháilteachta nuair a bhíonn fearas á láimhsiú, cáilíocht an tsínte, teannas coirp agus léire an chorpchrutha
- tascanna a dhearann an múinteoir: ag úsáid fearais, dhá ghníomh shiméadracha chomhfhreagracha a chruthú mar chuid de shraith
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl a chomhlánú.

Cur chuige do chluichí

In éineacht leis na tosca atá le háireamh i bpleanáil ar bhonn ranga, a ndéantar cur síos orthu ar lch 34–38, cuideoidh an treoir seo a leanas leis an bpróiseas pleanála do chluichí:

- an plean bliana a iniúchadh agus cinneadh ar cé mhéad aonad de na cluichí is féidir a fhorbairt

- teaglaim de ghníomhaíochtaí beochana agus suaimhnithe a phleanáil, iad seo san áireamh:
  - gníomhaíochtaí ginearálta reatha, iompaithe, seachanta, agus stoptha
  - cluichí atá inimeartha le beagán fearais nó gan fearas
  - cleachtaí soghluaisteachta agus solúbthachta
- na snáithaonaid atá le forbairt a roghnú agus téama nó téamaí a bheidh nasctha le cuspóirí na n-aonad seo a phleanáil. D'fhéadfadh téamaí mar iad seo a bheith i gceist:
  - scileanna seolta, glactha, agus taistil
  - cluichí comhair nó cluichí clóis
  - cluichí a shaothródh úsáid spáis
  - cluichí a cheapadh
  - cluichí ionraidh le foirne beaga a imirt
  - prionsabail chosanta agus ionsaithe a fhorbairt
- naisc a bheartú idir na cluichí atá le himirt agus an snáithaonad 'Seoladh, glacadh agus taisteal', agus na cluichí a mhodhnú chun go mbeidh siad oiriúnach d'inniúlacht an ranga
- gnéithe de chiallú agus léirthuiscint cluichí a roghnú lena saothrú i rith an aonaid.

Díríonn *Eiseamláir 15* ar thuiscint ar úsáid spáis a fhorbairt. Tá sí ceaptha lena cur i gcrích ag leibhéal rang 3 nó 4. Cuimsíonn an t-ábhar scileanna caite, ceaptha agus buailte a fhorbraítear ina gcluichí ag na páistí maille leis na cluichí buailte foirmiúla. I gcaitheamh na gceachtanna cuirtear dúshlán faoi na páistí a n-intinn a dhíriú ar ghluaiseacht isteach i spás agus ar ghlacadh, agus ar cathain is ceart seoladh agus cathain is ceart glacadh.

Díríonn *Eiseamláir 16* ar thrí théama: ról ionsaitheoirí agus cosantóirí, úsáid spáis i gcluichí, agus cruthú agus imirt cluichí ionraidh le foirne beaga. Tá sí leagtha amach le teagasc i rang 5 nó 6 i gcaitheamh deich gceacht. I rith na gceachtanna tugtar deiseanna do na páistí plé a dhéanamh ar a mbeartaíocht chosanta agus ionsaithe i leith cluichí ionraidh le foirne beaga, agus sa deireadh i gcluichí peile agus mion-chispheile. Ar na scileanna a fhorbraítear tá caitheamh, gabháil, rith agus ciceáil.

Eiseamláir 15

Aonad oibre i gcluichí — ranganna 3 agus 4

Téama

Gluaiseacht isteach i spás agus glacadh

Gníomhaíochtaí beochana

díriú ar chluichí reatha, seachanta agus fiaigh; rábáil, rití tomhaiste níos faide agus cleachtaí sínte a chleachtadh

Ceacht 1

Gluaiseacht isteach i spás agus glacadh (1)

Beirteanna: cleachtaí caite agus gabhála le liathróidí beaga.

Úsáid sprice a thionscnamh:

Beirteanna: gluaiseacht i spás, ag caitheamh agus ag gabháil. I ndiaidh líon áirithe de phasanna, féachann imreoir amháin leis an sprioc a bhualadh.

Socraíonn gach beirt

- *cathain a thabharfar faoin sprioc*
- *an dtabharfar faoin sprioc tamall cinnte amach uaidh.*

Grúpghníomhaíocht: 2 v. 2 nó 3 v. 1,

cluiche pasála le sprioc a chumadh

Ceacht 2

Gluaiseacht isteach i spás agus glacadh (2)

Ceathrair: leagan de na cluichí 2 v. 2 agus 3 v. 1 a cumadh sa cheacht roimhe seo a imirt

Socraíonn na páistí

- *na rialacha*
- *an teorainn*
- *na scóir.*

Úsáid gléasanna buailte a thionscnamh: maidí haca, camáin.

Beirteanna: cleachtadh ar an liathróid a bhualadh feadh na talún.

Beirteanna: ceann de na grúpchluichí a cumadh thuas a chur in oiriúint lena imirt mar chluiche buailte (gan ionsaí)

Ceacht 3

Gluaiseacht isteach i spás agus glacadh (3)
Cluiche ionraidh ina n-úsáidtear bualadh a roghnú, m.sh. iomáint, haca.
Cluiche haca nó iomána 5 v. 5 a imirt.
Na pointí seo thíos a mheá

- rialacha modhnaithe
- liathróid níos mó a úsáid
- méid na faiche imeartha agus na gcúl
- gan ionsaí, an bhéim ar cheapadh.

Pléann na páistí

- *gluaiseacht isteach i spás agus glacadh: cén uair is ceart seoladh, cén uair is ceart glacadh*

Ceacht 4

Gluaiseacht isteach i spás agus glacadh (4)
Scileanna buailte agus scileanna bactha nó stoptha a chleachtadh.
Scileanna dul i ngleic (m.sh. dul i gleic i leith an tosaigh) a chleachtadh.
Cluiche haca nó iomána 5 v. 5 a imirt (amhail ceacht 3), dul i ngleic a cheadú má bhíonn dóthain taithí ag an ngrúpa.

Pléann na páistí

- *gluaiseacht isteach i spás agus iad ag ionsaí*

Ceacht 5

Gluaiseacht isteach i spás agus glacadh (5)
Scileanna dul i ngleic a chleachtadh (m.sh. dul i ngleic i leith an tosaigh, dul i ngleic ón gcúl).
Cluiche haca nó iomána 5 v. 5 a imirt (amhail ceacht 3), dul i ngleic a cheadú má bhíonn dóthain taithí ag an ngrúpa.

Pléann na páistí

- *gluaiseacht isteach i spás chun bualadh amach nó pocáil amach*

Ceacht 6

Gluaiseacht isteach i spás agus glacadh (6)
Scileanna dul i ngleic a chleachtadh (m.sh. dul i ngleic i leith an tosaigh, dul i ngleic ón gcúl).
Cluiche haca nó iomána 5 v. 5 a imirt (amhail ceacht 3), dul i ngleic a cheadú má bhíonn dóthain taithí ag an ngrúpa.

Pléann na páistí

- *gluaiseacht isteach i spás chun bualadh ón taobhlíne*

Measúnú:

ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá

- breathnóireacht an mhúinteora: cumas an pháiste spás a úsáid agus scileanna a fheidhmiú le linn cluichí, idirghníomhú le páistí eile (comhar), tuiscint ar bheartaíocht
- tasc a dhearann an múinteoir: obair do ghrúpa: cluiche pasála le sprioc a chumadh
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú.

Iarobair:

d'fhéadfaí an t-aonad seo a fhorbairt trí chluichí cúirte a úsáid, m.sh. leadóg, badmantan.

Eiseamláir 16

Aonad oibre i gcluichí

ranganna 5 agus 6

Téama

- ról ionsaitheoirí agus cosantóirí
- úsáid spáis i gcluichí
- cluichí ionraidh le foirne beaga a cheapadh agus a imirt

Gníomhaíochtaí beochana

béim ar airíonna cluichí, tosú agus stopadh de shíor, rith tomhaiste leanúnach, rábáil thapa;

leibhéal an choirp a athrú: seasamh íseal cosanta, corpionad ionsaithe ard;

cleachtaí sínte.

Ceacht 1

Triúr i ngach gníomhaíocht.

Cluichí seilbhe:

2 v.1: caitheamh agus gabháil, féachann an cosantóir le seilbh a fháil.

2 v. 1: caitheamh agus gabháil, pasálann iompróirí na liathróide í chomh minic agus is féidir in aon nóiméad.

Pléann na páistí

- *ról an chosantóra i ngach cluiche, m.sh. gan ligean don imreoir glacadh, dul agus tabhairt ar iompróir na liathróide í a phasáil*
- *ról an ionsaitheora i ngach cluiche, m.sh. an saghas pas is fearr, cár cheart gluaiseacht chun pas a ghlacadh*

Scileanna a chleachtadh: seoladh ag úsáid pasanna difriúla, ceapadh.

Ceacht 2

Ceathrair: na cluichí seilbhe sa cheacht deiridh a fhorbairt ina gcluichí 2 v. 2, rialacha a chur leo.

3 v. 1: Liathróid chúl-líne: caithfidh na hionsaitheoirí an liathróid a iompar thar an gcúl-líne chun scórála; ceadaítear taisteal. Cuireann cosantóir lámh ar an imreoir a bhfuil seilbh na liathróide aige/aici chun scórála.

Maireann an cluiche 3 nóiméad.

Pléann na páistí

- *fadhbanna ionsaitheoirí agus cosantóirí.*

An cluiche a athrú d'fhonn na fadhbanna a athrú: liathróid rugbaí, peil, maidí uni-hoc a úsáid.

Cúigir: an cluiche thuas a fhorbairt ina chluiche 3 v. 2.

Ceacht 3

Cluichí ionraidh le foirne beaga a chumadh (is féidir scidil nó líne a roghnú mar sprioc). Cluiche modhnaithe atá le himirt a aithint, m.sh. peil Ghaelach

Scileanna seolta, glactha agus taistil a chleachtadh:

- cic feadh na talún
- ciceáil go hard agus ceapadh
- cic saor
- pas doirn
- rith aonair.

2 v.1: dornálann na hiompróirí an liathróid chomh minic agus is féidir leo in aon nóiméad, féachann an cosantóir le seilbh a fháil.

2 v.1: ciceáil agus ceapadh, an cosantóir ag iarraidh seilbh a fháil.

Ceachtanna 4, 5 agus 6

Cluiche modhnaithe peile Gaelaí a imirt:

- 5 v. 5
- an t-achar imeartha nó méid an chúil a mhodhnú
- cead an liathróid a phiocadh den talamh
- gan ach 'barraicín-is-lámh' amháin agus preab amháin a bheith sa rith aonair.

Pléann na páistí

- *ról ionsaitheoirí agus cosantóirí*
- *úsáid spáis, m.sh. cén áit ba cheart gluaiseacht chun cic amach a ghlacadh.*

Measúnú:

Ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá

- breathnóireacht an mhúinteora: tuiscint ar ról an ionsaitheora agus an chosantóra, inniúlacht ar scileanna seolta, glactha agus taistil, idirghníomhú le páistí eile (comhar)
- tascanna a dhearann an múinteoir: cluiche liathróide cúl-líne a imirt ag úsáid maidí uni-hoc, mar a fheidhmíonn an páiste coincheapa sa chluiche nua a bhreathnú
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú.

Is féidir scileanna treodóireachta a shaothrú ag úsáid na scoile mar bhonn ar dtús.

Cur chuige do ghníomhaíochtaí lasmuigh agus do ghníomhaíochtaí eachtraíochta

Nuair a bhíonn an múinteoir ag pleanáil chun clár gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta a theagasc, moltar dó/di beartú roimh ré conas is féidir na snáithaonaid a chur i láthair. D'fhéadfadh ceachtanna áirithe díriú ar shnáithaonad amháin agus ceachtanna eile tarraingt ar ábhar as roinnt snáithaonad.

In éineacht leis na tosca a ndéantar cur síos orthu ar lch 34–38, cuideoidh an treoir seo a leanas leis an bpróiseas pleanála do ghníomhaíochtaí lasmuigh agus do ghníomhaíochtaí eachtraíochta. Ba chóir don mhúinteoir iad seo a chur san áireamh:

- gníomhaíochtaí beochana agus suaimhnithe a oirfidh do na ceachtanna áirithe seo
- tacaíocht a lorg ó dhaoine eile chun go mbeidh cabhair ar fáil dó/di le haghaidh obair ghrúpa nó le haghaidh gníomhaíochta ina mbeidh taisteal amach as suíomh na scoile i gceist
- cuairt a thabhairt ar ionad do ghníomhaíochtaí lasmuigh a sholáthraíonn deiseanna le haghaidh treodóireachta, dúshlán eachtraíochta nó gníomhaíochtaí uisce
- pleanáil maidir le gnéithe de roinnt snáithaonad a shaothrú i ngach ceacht nó béim a chur ar shnáithaonad faoi leith i gceachtanna áirithe.

Tá cur síos in *Eiseamláir 17* ar shraith chúig cheachtanna le haghaidh rang 1 nó 2. Cuimsíonn sí ábhar as na ceithre shnáithaonad den churaclam don leibhéal seo. Déantar cur síos i gceachtanna 1–3 ar thrí ghníomhaíocht a dtabharfaidh na páistí fúthu; tabharfaidh gach grúpa faoi ghníomhaíocht amháin i ngach ceann de na ceachtanna.

Eiseamláir 17

Aonad oibre i ngníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta

ranganna 1 agus 2

Aonaid snáithe:

Treodóireacht, Dúshláin lasmuigh, Siúl

Gníomhaíochtaí beochana:

bogshodar a dhéanamh agus rith, iompú chun aghaidh a thabhairt ó thuaidh, ó dheas, soir agus siar (treoir shimplí chun go n-aithneofar go n-éiríonn an ghrian san oirthear), siúl srl., agus foghlaim conas léarscáil a threoshuí

Ceacht 1, 2, 3

Forbairt an cheachta

Roinntear an rang ina ngrúpaí agus leagtar tasc difriúil ar gach grúpa do gach ceacht.

Grúpa 1: Gníomhaíocht treodóireachta (1):

'Siúl nathrach'

Bealach atá marcáilte ar an talamh le málaí pónairí agus a threoraíonn an páiste timpeall bacainní a leanúint. É a bhreacadh ar phlean an chlóis (is féidir bealaí difriúla a bhreacadh trí dhathanna éagsúla a úsáid).

Grúpa 2: Gníomhaíocht treodóireachta (2):

Gníomhaíocht do bheirteanna. Ag úsáid plean den chlós, treoraíonn páiste páiste eile timpeall cúrsa a roghnaíonn sé/sí féin. Cláraíonn siad an bealach a thóg siad ar phlean den chlós.

Grúpa 3: Dúshláin lasmuigh:

Obair bhreise do bheirteanna

Gníomhaíocht do bheirteanna 1: an cosán caoch a shiúl*

Gníomhaíocht do bheirteanna 2: an cosán eachtraíochta a shiúl*

*gníomhaíocht atá leagtha amach sa churaclam do ranganna 1 agus 2

Ceacht 4

Forbairt an cheachta

Gníomhaíocht treodóireachta (1):

Gníomhaíocht ranga: Ag úsáid plean d'fhearann na scoile, turas simplí a thabhairt ar gach gné atá marcáilte. An léarscáil a threoshuí agus an tsiombail rialaithe ag an ionad áirithe a chlárú

Gníomhaíocht treodóireachta (2):

Gníomhaíocht do bheirteanna: An méid thuas a athdhéanamh agus an dara siombail ag an marc rialaithe a chlárú

Ceacht 5

Forbairt an cheachta

Siúl:

Gníomhaíocht ranga: Siúl i réimse de pháirc phoiblí nó amach faoin tuath, ag tabhairt suntais do conas aire a thabhairt don timpeallacht

Cúrsa gairid a rith ar chonairí atá marcáilte go soiléir nó bealach atá rianta le téip a leanúint. (Is féidir le grúpaí tabhairt faoin ngníomhaíocht seo.)

Acmhainní

léarscáil de chlós na scoile; bacainní nó fearas; áiseanna do chosán caoch agus do chosán eachtraíochta

Comhtháthú

Tíreolaíocht: obair léarscáile; cúram na timpeallachta

Measúnú:

Ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá

- breathnóireacht an mhúinteora: dearcadh an pháiste ar an timpeallacht, inniúlacht ar chonairí a shárú, leibhéal na corpacmhainne (ag siúl, ag rith, ag sárú bacainní)
- tascanna a dhearann an múinteoir: gnéithe a aithint trí ghrianghraif agus iad a aimsiú
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú.

Cur chuige don oiliúint uisce

Aireoidh formhór na múinteoirí an phleanáil do chlár oiliúna uisce a bheith neamhchosúil leis an bpleanáil do shnáitheanna eile an churaclaim, toisc go mbeidh caidreamh i gceist le pearsanra eile a dhéanfaidh an clár a mhúineadh. Ní laghdaíonn sé seo ról an mhúinteora ranga, áfach, mar is eisean/ise a fhéachfaidh chuige go bhfreastalaíonn an clár ar riachtanais an ranga agus go mbíonn an clár ina chuid den phlean scoile don oiliúint uisce.

In éineacht leis na tosca atá le háireamh i bpleanáil chlár an ranga, a ndéantar cur síos orthu ar lch 34–38, cuideoidh an treoir seo a leanas leis an bpróiseas pleanála don oiliúint uisce. Ba chóir don mhúinteoir iad seo a leanas a chur san áireamh:

- líon na múinteoirí cáilithe snámha a bheidh ag teastáil chun freastal ar riachtanais an ranga. Más múinteoir snámha cáilithe é/í an múinteoir ranga, is féidir leis/léi ceann ar bith de shnáithaonaid an chláir a theagasc. An múinteoir ranga nach múinteoir cáilithe snámha é/í is féidir leis/léi oibriú taobh le taobh leis an múinteoir cáilithe snámha.
- conas is féidir an rang a eagrú chun freastal ar raon leathan cumais más gá sin:
  - más féidir na deacrachtaí praiticiúla a bhaineann le héadaí a bheith á n-athrú a shárú, d'fhéadfaí clár oiliúna uisce a theagasc do na naíonáin a mheá. Dhíreodh sé seo ar na snáithaonaid 'Sláinteachas', 'Sábháilteacht uisce', 'Dul isteach san uisce agus teacht amach as', agus 'Ciallú agus léirthuiscint oiliúna uisce'. D'fhéadfaí gnéithe simplí den snáithaonad 'Snámhacht agus tiomáint' a chur san áireamh freisin. Tá sé riachtanach go bhfaigheadh na páistí taithí ar a lán gníomhaíochtaí súgartha struchtúrtha san uisce

Grúpaí páistí ag baint taitnimh as ceacht oiliúna uisce.

– ba chóir go dtarraingeodh clár do ranganna 5 agus 6 ar na snáithaonaid go léir atá sa chlár agus go gcuirfí béim ann ar aonaid áirithe do dhaltaí aonair nó do ghrúpaí sa rang: mar shampla, bhainfeadh cúpla páiste a bheadh drogallach roimh shnámh leas as cleachtadh a thabharfadh tuilleadh taithí dóibh ar shúgradh uisce struchtúrtha nó ar ghníomhaíochtaí simplí snámhachta agus tiomána; bhainfeadh snámhóirí níos cumasaí leas as cleachtadh ina gcuirfí béim ar theicníocht a mbanganna snámha a fheabhsú

– ba chóir raon gníomhaíochtaí ó shnáithaonaid dhifriúla a bheith i ngach ceacht nuair is féidir i dtreo go mbeidh an cur chuige cothrom

- caidreamh a chothú le pearsanra an linn snámha áitiúla, an t-aonad oibre atá beartaithe a leagan amach, agus ról an mhúinteora féin sa cheacht oiliúna uisce a shonrú.

Tá *Eiseamláir 18* leagtha amach do rang le cumas measctha, cuma cén aois iad. Cuimsíonn sí gníomhaíochtaí as na snáitheanna go léir.

Eiseamláir 18

Ceacht oiliúna uisce — aon rang le cumas measctha

Grúpa 1

páistí ar tosaitheoirí iad, cuid acu scáfar roimh uisce.

Grúpa 2:

páistí atá ag tosú ar fhéinmhuinín a léiriú san uisce agus atá sásta banganna snámha a fhoghlaim. Léiríonn siad freisin go bhfuil siad sásta a n-aghaidh a chur san uisce.

Grúpa 3:

páistí a bhfuil cothromaíocht mhaith, rialú anála, luailí lámh is cos fónta agus cumas chun banganna snámha a fhorbairt acu.

Tionscnamh an cheachta (A)

- seisiún sa rang ar chleachtais sláinteachais nuair a bhíonn an linn á húsáid

  éadaí, úsáid an fholctha cos, an chithfholctha, an leithris, srl.
- seisiún sa rang nó sa linn ar rialacha na linne
- seisiún sa rang ar chleachtais sábháilteachta ag an linn
- dearbhú sa linn ar chleachtais sláinteachais

Tionscnamh an cheachta (AB)

- cleachtais dhifriúla chun dul isteach san uisce, ag brath ar chéim fhorásach an pháiste

Grúpa 1: iontráil ó na céimeanna

Grúpa 2: iontráil trí shuí, chasadh agus shleamhnú isteach san uisce

Grúpa 3: iontráil trí shiúl isteach ó bhruach na linne

Súgradh uisce: gníomhaíocht grúpa nó gníomhaíocht ranga

Grúpa 1:

Cluichí simplí a imirt in achar faoi leith den linn

- rásaí siúil
- deir Síomón ... na gníomhaíochtaí a bheith ag teacht le cumas an ghrúpa
- splis-splais: cuirtear buicéad ar snámh i lár fáinne de pháistí; féachann an grúpa leis an mbuicéad a chur go tóin trí uisce a stealladh isteach ann chomh tapa agus is féidir leo.

Grúpa 2:

Cluichí a imirt in achar faoi leith den linn

- rás sealaíochta thar-is-faoi: pasáiltear liathróid feadh líne páistí—thar a gcinn agus faoina gcosa
- sá-pheil uisce: bogann na páistí an liathróid trí uisce a stealladh agus a shá lena lámha
- 'Cé atá in ann?': scairteann an teagascóir ceist 'Cé atá in ann ...' amach, agus dá thoradh déantar gníomhaíochtaí cuí, m.sh. snámh ar nós lachan, an aghaidh a chur san uisce, srl.

Grúpa 3:

Cluichí a imirt in achar faoi leith den linn

- liathróid smige: sánn gach snámhóir liathróid bheag lena smig trasna na linne chuig ball eile dá f(h)oireann, é/í ag siúl ar an ngrinneall agus a lámha taobh thiar dá d(h)roim aige/ aici
- rás sealaíochta preabarnaí: téann na snámhóirí san uisce duine ar dhuine nó ina ngrúpa agus téann siad trasna na linne trí thumadh agus sá aníos ón ngrinneall, ag léimneach go huachtar uisce le cabhair na lámh arís is arís eile. Tá sé tábhachtach treise a chur ar ionanálú gach uair a thagtar go huachtar agus ar easanálú faoi uisce.

Forbairt an cheachta

Grúpa 1:

Déanfaidh tuilleadh gníomhaíochtaí súgartha uisce agus é mar aidhm leo go ndéanfaidh an páiste a d(h)ícheall maitheas don ghrúpa seo

- rith trasna na linne
- an aghaidh a chur san uisce nó dul faoi uisce nuair a thugtar comhartha.

Is féidir nach mbeidh roinnt páistí ullamh do na gníomhaíochtaí seo agus go gcaithfear a bhféinmhuinín a neartú trí thascanna simplí.

Grúpa 2:

Cleachtaí snámhachta agus tiomána a shaothrú:

- bheith ar snámh i gcruth sínte, béal faoi agus droim faoi
- é/í féin a shá ó thaobh na linne agus sní ar feadh achair
- luailí lámh is cos a chleachtadh.

Cluichí cuí a úsáid mar mhodh chun na scileanna seo a theagasc: ciceáil ar nós froig; cluiche 'Deir Síomón', ina gcothaíonn na gníomhaíochtaí a mholtar snámhacht agus tiomáint den chuid is mó.

Grúpa 3:

Cleachtaí tiomána lámh is cos a fhorbraíonn bang snámha, m.sh. crágshnámh tosaigh, a dhéanamh.

Banganna sonracha a chleachtadh.

Nóta: Tá a lán cluichí áisiúil chun banganna snámha a theagasc, m.sh. snámh leathláimhe, 'marfóir cic-chláir' (ciceálann na snámhóirí i dtreo a chéile ina mbeirteanna, greim á choimeád acu ar chic-chláir, agus féachann siad lena chéile a bhrú siar).

Gníomhaíocht scoir

Fágann na páistí an linn in ord. Is féidir leo na céimeanna a úsáid chun dreapadh as an uisce nó teacht díreach aníos ar bhruach na linne.

Measúnú:

Ar na teicníochtaí a d'fhéadfaí a úsáid tá:

- breathnóireacht an mhúinteora: féinmhuinín san uisce, an inniúlacht a léirítear ag dul isteach san uisce, tascanna a chomhall san uisce, feidhmiú cleachtas sábháilteachta agus sláinteachais
- próifíl churaclaim: breathnóireacht an mhúinteora a úsáid chun an phróifíl churaclaim a chomhlánú.

Comhtháthú:

Is féidir gnéithe den cheacht a chomhtháthú le heolaíocht, m.sh. bheith ar snámh. Pléitear sábháilteacht uisce agus cleachtais sláinteachais i dtaca le húsáid linne sna ceachtanna OSPS.

Ag féachaint ar obair na bpáistí

Obair na bpáistí

I rith an cheachta chorpoideachais bíonn an múinteoir páirteach i gcineálacha éagsúla measúnaithe ar obair na bpáistí mar chuid dhílis de na gníomhaíochtaí teagaisc agus foghlama. Cuidíonn gach cineál measúnaithe leis an múinteoir a chinntiú go dtugtar aitheantas don ghnóthachtáil leanúnach, go n-aithnítear achair a bhfuil deacrachtaí foghlama iontu maille le hachair ina bhfuil an ghnóthachtáil go hard, go ndéantar dul chun cinn an pháiste a chlárú agus eolas faoi a chur in iúl do mhúinteoir eile agus do thuismitheoirí, agus go ndéantar na céimeanna foghlama ina dhiaidh sin a phleanáil.

Is féidir roinnt gléasanna a úsáid chun eolas a chnuasach mar gheall ar dhul chun cinn an pháiste.

Breathnóireacht an mhúinteora

Bíonn múinteoir ag breathnú páistí de shíor agus iad ag glacadh páirte i ngníomhaíochtaí sa cheacht corp-oideachais. Mar a fhreagraíonn na páistí ceisteanna nó moltaí an mhúinteora agus mar a fhreagraíonn an páiste do thasc a leagtar air/uirthi, soláthróidh siad seo a lán eolais luachmhair faoi fhoghlaim an pháiste. Is féidir eolas a bhailiú faoi leibhéal scil an pháiste, faoina (h)idirghníomhú leis an rang nó le grúpa, agus faoi leibhéal a t(h)uisceana, mar shampla. Is léir gur féidir tuiscint an pháiste a thástáil trí cheistiú, ach is minic a bhíonn sé áisiúil an páiste a bhreathnú, nuair a bhíonn cluiche á imirt, mar shampla. Ní hamháin go dtugann an modh seo léargas ar thuiscint an pháiste ach soláthraíonn sé eolas freisin faoina leibhéal scile agus faoina (h)idirghníomhú le grúpa. Is féidir le breathnóireacht mar seo a léiriú conas a fheidhmíonn sé/sí scileanna i gcomhthéacs cluichí: is féidir go mbeidh an páiste in ann an scil a chur in oiriúint do thosca difriúla sa chluiche (an liathróid a bhualadh mar chosantóir agus céile imeartha á (h)ionsaí, an liathróid a bhualadh agus báire a chur ó roinnt treonna) nó is féidir gur i dtosca teoranta amháin a bheidh sé/sí in ann an scil a úsáid (an liathróid a bhualadh achar gearr, ach gan céile imeartha a bheith ag cur isteach air/uirthi). Soláthraíonn an ghníomhaíocht seo eolas freisin faoi dhoimhne na tuisceana a léirítear (an dtoghann an páiste an modh ionsaithe is oiriúnaí nuair a thugann céile imeartha faoi/fúithi) agus faoi idirghníomhú an pháiste leis an ngrúpa (conas a thacaíonn sé/sí le baill eile fhoirne nuair a bhíonn siad ag cosaint).

Nuair a labhraíonn an múinteoir leis na páistí ina nduine agus ina nduine nó ina ngrúpaí agus nuair a éisteann sé/sí go cúramach lena mbíonn le rá acu agus a gcuid oibre féin nó obair páistí eile á pleanáil agus á plé acu, cabhraíonn sé seo leis an múinteoir eolas a bhailiú. Nuair a bhreathnaíonn an múinteoir ar pháistí agus iad ag cleachtadh scileanna is minic a fhaigheann sé/sí eolas níos mine ná mar a thabharfadh aon tástáil a dhéanfadh sé/sí ar pháiste féachaint an raibh na scileanna máistrithe aige/aici. Nuair a bhreathnaítear páiste agus idé do dhamhsa á iniúchadh aige/aici mar bhall de ghrúpa cuirtear raon eolais ar

fáil faoina f(h)orás cruthaitheach, faoina f(h)orás sóisialta i gcomhthéacs idirghníomhach laistigh de ghrúpa agus faoina scileanna coirp, eolas is féidir a mheasúnú tráth a mbíonn an damhsa á dhéanamh.

I gcoitinne is torthaí foghlama a bhíonn i gceist ag múinteoirí nuair a bhíonn breathnóireacht ar siúl acu, ach d'fhéadfadh sé a bheith áisiúil uaireanta grúpaí nó páistí aonair faoi leith a aithint roimh ré a bhféadfaí breathnóireacht níos mine a dhéanamh ar a gcuid oibre le linn ceachta faoi leith nó le linn gníomhaíochta faoi leith sa cheacht. Nuair a dhéanann múinteoir grúpa a bhreathnú, bíonn deis aige/aici idirghníomhú na bpáistí aonair laistigh den ghrúpa a mheasúnú. Sa tslí seo, tugtar faoin mbreathnóireacht ar bhealach níos rianúla.

Má chláraítear an t-eolas seo go simplí i leabhar nótaí nó ar chlár fáiscín, féachtar chuige go gcomhlánaíonn breathnóireacht na múinteoirí na cineálacha eile measúnaithe tráth a mbíonn próifílí na bpáistí á dtiomsú.

Tascanna a dhearann an múinteoir

Beidh tascanna á ndearadh ag an múinteoir d'fhonn deiseanna éagsúla chun foghlama a sholáthar do na páistí. Tá cur síos sa churaclam ar thascanna a dtugtar fúthu mar chuid den phróiseas teagaisc agus foghlama, agus is féidir an ghnáth-ghníomhaíocht ranga seo, a ceapadh le haghaidh teagaisc, a úsáid le haghaidh measúnaithe freisin. Is féidir leis an múinteoir tasc a dhearadh, sna cluichí mar shampla, ina ndéanfaí cleachtadh ar luailí go leithliseach. Sa ghleacaíocht d'fhéadfadh gur luail leithliseach nó gur léiriú iomlán a bheadh i gceist sa tasc. Ba chóir don mhúinteoir a chinntiú go mbíonn an tasc bailí, ábhartha, agus oiriúnach do leibhéal na bpáistí. Is féidir an tasc a rialú chun riachtanais an pháiste agus an mheasúnaithe araon a shásamh tríd an leibhéal deacrachta a athrú, mar shampla. De ghnáth is féidir tascanna sa chomhthéacs teagaisc a mhionathrú de réir mar is gá.

Moltar raon leathan tascanna a bhaineann le snáitheanna difriúla a úsáid chun deiseanna a thabhairt do na páistí go léir a scileanna a léiriú. Is féidir dearcadh na bpáistí a mheasúnú freisin nuair is dóigh go mbainfidh siad céimeanna difriúla máistreachta amach agus tascanna dúshlánacha idir lámha acu. Mar shampla, páiste a bheireann an barr leis/léi nuair a bhíonn tasc sa lúthchleasaíocht á chomhall aige/aici, d'fhéadfadh nach gcruthódh sé chomh maith céanna i mbun taisc sa cheacht oiliúna uisce. Is féidir an cháilíocht a ghabhann le comhall an taisc a nótáil chomh maith leis an gcaoi a nglacann sé/sí leis na léibhéil chomhaill. Déantar samplaí de thascanna ilghnéitheacha a bhaineann le snáitheanna difriúla a liostú thíos:

- liathróid a rolladh le sprioc
- cluiche 4 v. 4 a imirt ina bhfuil dhá chúl le cosaint agus inar féidir dhá chúl a ionsaí
- sraith do bheirt a chruthú, ag úsáid fearais shimplí
- tabhairt faoi eachtra scórála sa treodóireacht, eachtra ina bpléann grúpa céard iad na rialaitheoirí ba

cheart dóibh a aimsiú chun an scór is airde a ghnóthú

- campa a shuíomh: cinneann grúpa ar cén áit is ceart an campa a chur, conas an láthair a réiteach, agus conas an campa a thógáil.

Déanfar tascanna áirithe a thabhairt chun críche mar chuid de cheacht glacfaidh tascanna eile roinnt ceachtanna lena gcríochnú.

Tá an teicníocht mheasúnaithe seo an-úsáideach nuair a bhíonn an fhorbairt a bhíonn déanta ag páistí ar scileanna faoi leith á meas, agus cuideoidh an t-eolas a bhailítear le próifíl an pháiste a chomhlánú.

Próifílí curaclaim sa chorpoideachas

Cuireann próifílí curaclaim bealach ar fáil chun dul chun cinn an pháiste a mheasúnú agus a chlárú trí mheán táscairí. Bíonn na táscairí seo bainteach le gnéithe de na sé shnáithe den chorpoideachas, agus is amhlaidh a chuireann múinteoirí torthaí a gcuid breathnóireachta ar pháistí agus táscairí na bpróifílí i gcomparáid nuair a bhíonn na páistí i mbun oibre. Scríobhtar na táscairí seo uaireanta i bhfoirm alt achoimre. Tugtar samplaí thíos de ráitis dá leithéid (ráitis nach mbaineann go sonrach le leibhéal faoi leith):

- tuigeann an páiste spreagthaigh agus treoracha agus freagraíonn sé/sí dóibh
- tosaíonn an páiste ar smacht a léiriú ar mhodhanna gluaiseachta amhail rith, dreapadh, casadh agus léimneach
- tomhaiseann an páiste a g(h)nóthachtáil i ngníomhaíochtaí reatha, léimnigh agus caite
- gluaiseann an páiste le stáidiúlacht, le smacht agus le comhordú
- úsáideann an páiste bearta simplí d’fhonn an ceann is fearr a fháil ar chéile imeartha le linn cluiche
- tosaíonn an páiste ar dhamhsaí agus chluichí simplí a cheapadh
- tá an páiste muiníneach agus sábháilte agus é/í san uisce
- déanann an páiste fearas a iompar, a úsáid agus a stóráil go sábháilte.

D’fhéadfaí cumas an pháiste i dtaca le ráitis ghnóthachtála a shuntasú nó a mharcáil, agus cuntas a choimeád ar a d(h)ul chun cinn ar an gcaoi seo. An t-eolas a bhailítear trí phróifílí curaclaim a úsáid, cuirfidh sé leis an eolas a bhailítear de thoradh teicníochtaí measúnaithe eile chun próifíl an pháiste a chomhlánú.

Teicneolaíocht an eolais agus na cumarsáide

Is féidir teicneolaíocht an eolais agus na cumarsáide a úsáid chun achair faoi leith laistigh den churaclam corpoideachais a fhorlíonadh agus a thaighde de réir mar a thugann na páistí aonaid oibre chun críche.

Bíonn an-chuimse eolais ar an idirlíon faoina lán gnéithe de chúrsaí spóirt. Is féidir eolas a fháil chun fios agus léirthuiscint na bpáistí ar na gníomhaíochtaí a bhíonn ar siúl acu sa cheacht corpoideachais a mhéadú. Bíonn stair na spórt, pictiúir de dhaoine mór le rá i gcúrsaí spóirt agus de láithreacha spóirt, maille le torthaí eachtraí spóirt, le fáil go furasta ar líne. Soláthraíonn nuachtáin laethúla tuilleadh eolais ar líne faoi imeachtaí spóirt. D'fhéadfadh an scoil a gréasán féin a fhorbairt chun eolas a scaipeadh faoina clár corpoideachais nó faoina gníomhaíochtaí seach-churaclaim. Is meán úsáideach é an ríomhphost freisin chun eolas a bhailiú do thionscadail a bhaineann le corpoideachas. D'fhéadfadh CLG ar an ngréasán domhanda, mar shampla, a sholáthraíonn eolas ar stair na gcluichí Gaelacha, torthaí spórt nó gníomhaíochtaí clubanna comhlánú a dhéanamh ar aonad oibre cluichí ina mbeadh iománaíocht á himirt ag na páistí. Dhéanfadh íomhánna ar bith a d'aimseodh na páistí de phearsana spóirt áitiúla, náisiúnta nó idirnáisiúnta patrúin dheimhneacha a sholáthar dóibh.

Tá ciclipéidí ilmheánacha le fáil ar dhlúthdhiosca chomh maith, agus ligfidís seo do pháistí leanúint den spéis atá acu i ngníomhaíochtaí coirp.

Cuireann úsáid bunachar sonraí deiseanna spreagthacha ar fáil chun gníomhaíochtaí lae spóirt, táblaí sraithchomórtais nó torthaí eachtraí treodóireachta a chlárú. Nuair a bhíonn a ngnóthachtáil á tomhas ag na páistí d'fhéadfaidís táblaí bána a tháirgfeadh próiseálaí focal a úsáid nó clár leagan amach leathanach a úsáid chun cártaí cuntais nó cairteacha simplí a dhearadh. D'fhéadfaí cártaí stiúracha le haghaidh treodóireachta agus iad saincheaptha do thimpeallacht na scoile a dhearadh freisin.

Aguisín

Liosta fearais don chorpoideachas

Trealamh a mholtar don lúthchleasaíocht agus do na cluichí

Tá sé tábhachtach an cóimheas ceart a bheith idir an trealamh agus líon na bpáistí. Sna ceachtanna ar chluichí ba cheart teacht a bheith ag gach páiste ar an ngaireas buailte a bhíonn in úsáid, nuair is féidir é, m.sh. raicéad leadóige ag gach páiste agus liathróid ag gach páiste nó ag gach beirt. Ar an gcaoi chéanna, ba cheart liathróid a bheith ag gach páiste nó ag gach beirt nuair a bhíonn cleachtaí caite agus gabhála ar siúl.

Ar éigean a bhíonn fearas ar bith ag teastáil chun roinnt gnéithe den chlár lúthchleasaíochta a theagasc, ach tá bunfhearas áirithe riachtanach má táthar chun clár cuimsitheach a chur ar fáil:

- raon de liathróidí, idir bheag is mhór, a bhféadfadh na cinn seo a bheith ina measc
  - croíleacáin liathróidí leadóige nó na liathróidí féin
  - liathróidí vinile agus tomhais éagsúla acu (115 go dtí 255 mm sa trastomhas)
  - liathróidí éadroma uimhir 5 (oiriúnach do pháistí óga agus do chleachtaí eitleoige)
  - liathróidí scoth-throma uimhir 5 (oiriúnach do chleachtaí caite, gabhála, rollta agus ciceála)
  - liathróidí brata le cúr-rubar (lena n-úsáid le raicéid)
  - liathróidí cúr-rubair nó plaistigh le haghaidh mionrugbaí
- fonsaí plaistigh
- cánaí
- rópaí scipeála
- málaí pónairí
- caidhtí
- scidilí sreinge miotail, cliatha cúr-rubair
- cóin phlaisteacha, il-loirg nó loirg spáis
- bréid nó bibí
- raicéid phlaistigh, slacáin imeartha adhmaid
- maidí haca, camáin, maidí uni-hoc
- bataí adhmaid, plaistigh nó cóimhiotail do rásaí sealaíochta
- gabhdáin phlaistigh nó sreinge miotail
- líonta chun liathróidí a iompar
- cailc
- téip
- stopuaireadóir

Trealamh a mholtar don ghleacaíocht agus don damhsa

Ba chóir an cóimheas idir líon na mball trealaimh agus líon na bpáistí a chur san áireamh nuair a bhíonn fearas á roghnú don ghleacaíocht. Bunriachtanas is ea na mataí gleacaíochta, agus ba chóir riar a gcáis díobh a sholáthar do na páistí chun go mbeidh siad rannpháirteach go hiomlán. Ba chóir mata (6 troithe faoi 4 troithe) a bheith ar fáil do gach beirt, triúr nó ceathrar páiste nuair is féidir. Baill trealaimh eile atá an-ilfheidhmeach is ea na binsí cothromaithe; ba leor idir ceithre agus sé cinn acu don líon daltaí sa rang go hiondúil.

- teaglaim cheoil
- téipthaifeadán
- fonsaí
- il-loirg nó loirg spáis
- mataí gleacaíochta
- frámaí dreaptha, iad dobhogtha nó inaistrithe agus feistithe le baill bhreise fhearais
- binsí cothromaithe
- barrabhosca nó bord luaile

An trealamh a mholtar do ghníomhaíochtaí lasmuigh agus ghníomhaíochtaí eachtraíochta

Is féidir go gcuirfidh ionaid oideachais lasmuigh trealamh ilghnéitheach ar fáil do ghrúpaí ranga, m.sh. cúrsaí clocháin, cúrsaí dreaptha ballaí, ballaí rópaí, seaicéid tarrthála, srl.

Is féidir go mbeidh sé indéanta conairí eachtraíochta a thógáil laistigh den scoil, ag baint feidhme as binsí, mataí, frámaí dreaptha, srl.

An trealamh a mholtar don oiliúint uisce

I measc an trealaimh úsáidigh ag an linn snámha d'fhéadfadh go mbeadh

- snámháin snámha
- fáinní tumtha
- maidí tumtha
- fonsaí tumtha ualaithe
- rópaí
- cuaillí.

A. Cluichí clóis agus cluichí laistigh

Tagraíonn an curaclam corpoideachais do roinnt cluichí clóis agus cluichí laistigh ar féidir iad a úsáid. Déantar cur síos ar na cluichí seo thíos.

An cat is an luch

Téann na páistí ina bhfáinní, idir seisear agus ochtar i ngach fáinne. Roghnaíonn gach grúpa cat agus luch. Nuair a thugtar comhartha, ritheann an luch timpeall an chiorcail agus isteach is amach idir na páistí. Leanann an cat conair na luiche agus é ag iarraidh breith uirthi san achar ama a bhíonn ceaptha ag an múinteoir. Imrítear an cluiche arís agus arís eile agus na páistí ag uainíocht ar a chéile mar chat nó mar luch.

Coinnígí an ciseán lán

Leagtar ciseán lán de mhálaí pónairí i lár an achair imeartha. Déantar na páistí a spásáil timpeall an achair agus a n-aghaidh ar an múinteoir. Tugtar comhartha agus féachann an múinteoir leis an gciseán a fholmhú agus na málaí á gcaitheamh amach aige/aici fad agus a bhíonn na páistí ag iarraidh an ciseán a athlíonadh. Tugtar tuairim is nóiméad do gach grúpa páistí chun é seo a dhéanamh, agus ní cheadaítear d'aon pháiste ach mála amháin sa turas a chur ar ais. An grúpa a mbíonn an líon is mó málaí pónairí sa chiseán acu i ndiaidh achair cheaptha ama, is acusan a bhíonn an bua.

An sionnach agus na géanna

Téann na páistí ina gceathrair: Mamaí Gé, Daidí Gé, Babaí Gé, agus an sionnach. Beireann Mamaí Gé, Daidí Gé agus Babaí Gé ar lámha a chéile, Babaí Gé idir Mamaí agus Daidí. Bíonn an sionnach taobh amuigh den fháinne agus déanann sé iarracht breith ar an mbabaí. Bíonn ar na tuismitheoirí an babaí a chosaint trí bheith ag casadh, ag iompú, nó ag seachaint.

An mála pónairí sioctha

Gluaiseann gach páiste timpeall an achair imeartha, é/í ag siúl, ag bogshodar nó ag rith, agus mála pónairí á choinneáil ar cothrom ar a c(h)eann aige/aici. Má thiteann an mála pónairí ar an talamh, bíonn ar an bpáiste dul ar a g(h)lúine agus fanacht go dtí go gcuireann cara an mála ar ais. Ní féidir ach le cara é a chur ar ais, agus caithfidh seisean/sise é a phiocadh suas fad is a bhíonn a m(h)ála féin á choinneáil ar cothrom aige/aici.

Liathróid the

Téann na páistí ina bhfáinní, idir seisear agus ochtar i ngach fáinne. Déantar liathróid a phasáil timpeall an fháinne chomh tapa agus is féidir; samhlaíonn na páistí go bhfuil an liathróid an-te agus mar sin go gcaithfidh siad í a phasáil ar aghaidh go han-tapa. An grúpa a phasálann an liathróid thar a gceannaire an líon is mó babhtaí in achar ama áirithe, is acusan a bhíonn an bua.

*I bhfostú sa lathach**

Déantar na páistí a spásáil timpeall an achair imeartha agus cúigear nó seisear ‘gabhálaithe’ (caitheann siad seo bréid nó bibí daite le go n-aithneofar iad) anseo is ansiúd ina measc. Tugtar comhartha, agus féachann na gabhálaithe le páistí faoi leith a ghabháil. Páiste ar bith a ghabhtar ní féidir é/í a shaoradh go dtí go dtaistealaíonn páiste eile idir a c(h)osa.

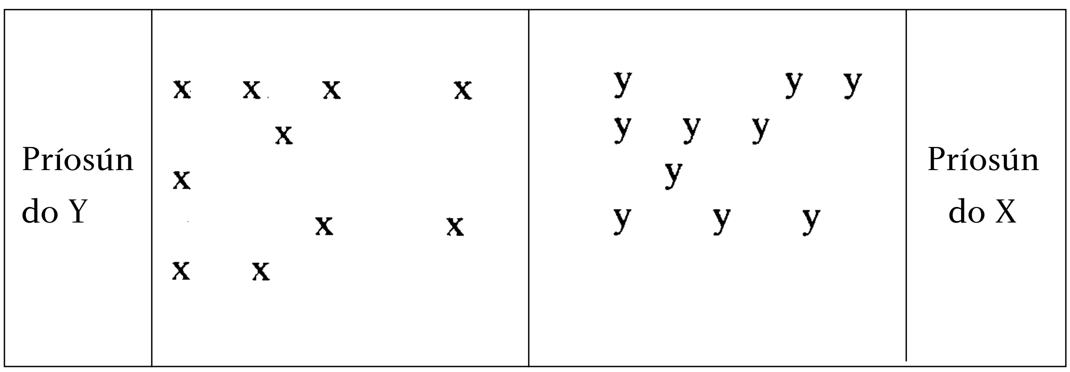
*Is fearr dromchla laistigh don chluiche seo.

An mála pónairí a fhiach

Téann na páistí ina ngrúpaí, idir seisear agus ochtar i ngach ceann. Faigheann gach imreoir sa ghrúpa mála pónairí ach amháin an té atá ceaptha le bheith ina ghabhálaí. Aimsíonn na páistí achar folamh agus gluaiseann siad timpeall sa spás ginearálta. Féachann an gabhálaí le himreoir a bhfuil mála pónairí aige/aici a ghabháil. Ritheann na himreoirí agus seachnaíonn siad an gabhálaí sa chaoi nach mbéarfar orthu, nó caitheann siad an mála pónairí chuig imreoir eile. Imreoir a mbeirtear air/uirthi agus mála pónairí ina s(h)eilbh, eisean/ise a bheidh ina g(h)abhálaí ansin.

Liathróid phríosúin

Seasann dhá fhoireann, idir deichniúr agus cúig dhuine dhéag i ngach ceann, ar aghaidh a chéile amach, amhail mar a léirítear i bhfíor 5. Bíonn ceithre liathróid bheaga ag gach foireann i dtosach. Tugtar comhartha, agus caitheann na himreoirí na liathróidí trasna na lárlíne agus iad ag iarraidh páiste ar bith ar an bhfoireann fhreasúrach a bhualadh taobh thíos de na glúine. Má bhuailtear páiste bíonn air/uirthi rith go dtí an ‘príosún’ taobh thiar den fhoireann fhreasúrach. Ní féidir é/í a shaoradh go dtí go ngabhann sé/sí seilbh ar liathróid a ritheann tríd an bhfoireann fhreasúrach agus thar an chúl-líne. An túisce a ghabhann an príosúnach seilbh saortar é/í, agus bíonn cead aige/aice dul ar ais go dtí a f(h)oireann féin agus leanúint leis an imirt. Is féidir liathróidí breise a úsáid chun an imirt a bhrostú.

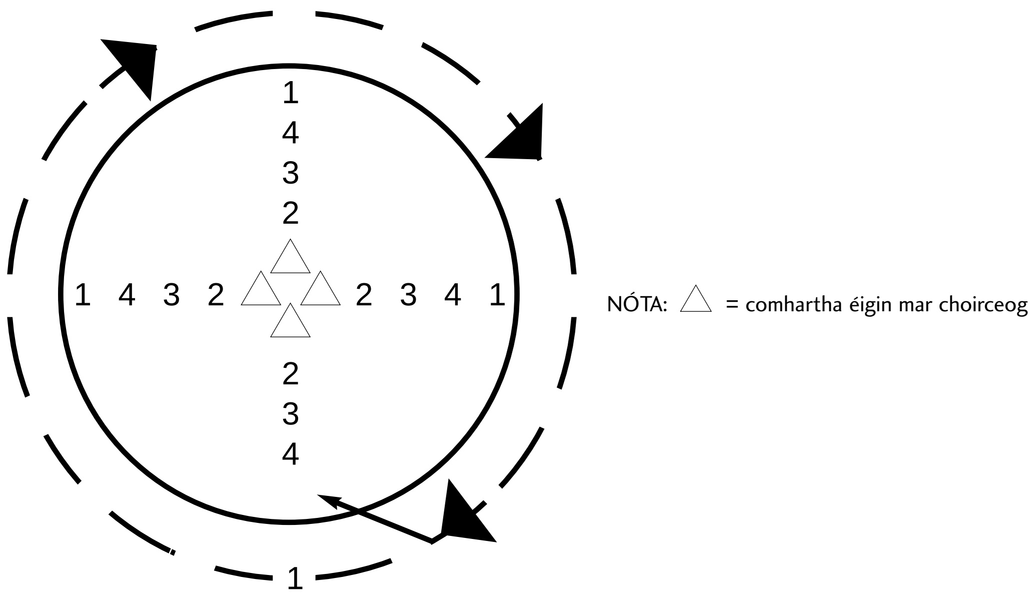


Liathróid tolláin

Téann grúpaí idir seisear agus ochtar páistí i ngach grúpa ina línte, iad taobh thiar dá chéile agus an ceannaire i dtosach. Déanann siad tollán lena gcosa. Déanann an páiste ag ceann na líne (an ceannaire) an liathróid a phasáil siar tríd an tollán go dtí go bhfaigheann an páiste deiridh í. Ansin ritheann an páiste deiridh go dtí ceann na líne leis an liathróid agus bogann an grúpa siar spás amháin. Déantar an liathróid a phasáil siar feadh an tolláin mar a rinneadh cheana go dtí go mbíonn deis faighte ag gach páiste sa ghrúpa í a rolladh. An fhoireann arb é/í a gceannaire is túisce ar ais ar cheann na líne arís, is acu a bhíonn an bua. Is féidir an cluiche seo a imirt tríd an liathróid a phasáil lastuas, nó lastuas agus faoi na cosa gach re seach.

Rás sealaíochta rothach

Téann na páistí ina gceithre ghrúpa agus déanann siad línte laistiar de na bunionaid in eagar rothach (féach fíor 5). Bíonn bata ag gach ceannaire foirne. Ritheann imreoir 1 deiseal timpeall an chiorcail lasmuigh de na trí fhoireann eile, agus ansin filleann sé/sí go dtí deireadh a líne foirne. Déantar an bata a phasáil síos an líne go dtí imreoir 2, agus ritheann seisean/sise timpeall an chúrsa. Déantar é seo arís agus arís go dtí go mbíonn a b(h)abhta curtha isteach ag gach imreoir. Bíonn deireadh leis an rás sealaíochta nuair a shroicheann imreoir 1 ceann na líne arís agus nuair a ardaíonn sé/sí an bata.



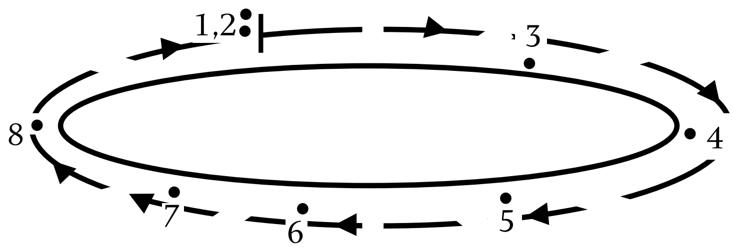
Fíor 6

B. Cluichí lúthchleas-acha

Féach an curaclam corpoideachais: Lúthchleasaíocht – Rith

Rás sealaíochta Parlauf (ciorclach)

Téann na páistí ina ngrúpaí, idir ochtar agus deichniúr i ngach grúpa. Spásálann siad iad féin timpeall imlíne páirce nó raoin, amhail i bhfíor 7. Is é an aidhm a bhíonn ag gach foireann ná rith agus iad ag sealaíocht ar a chéile ar feadh achair ama áirithe, m.sh. cúig nóiméad, agus an líon cuairteanna is féidir leo rith san am sin a chlárú. Is féidir le dó nó trí d'fhoirne a bheith ag rith ag an am céanna má tá dóthain spáis ar fáil. Beidh an fad a chuirfidh gach reathaí de/di ag brath ar cathain a ghlactar agus a sheachadtar an bata. Tá sé tábhachtach go seasfadh beirt reathaithe ag an líne thosaithe; ritheann duine acu leis an mbata, agus fanann an duine eile go dtí go dtugtar an bata dó/di sula ritheann sé/sí.



Fíor 7

C. Cluichí don oiliúint uisce

Déantar tagairt sa churaclam corpoideachais do roinnt cluichí don oiliúint uisce. Déantar cur síos ar na cluichí seo thíos.

Préacháin agus corra

Téann na páistí in dhá líne ar aghaidh a chéile amach agus tuairim trí mhéadar ó chéile. Préacháin a bhíonn i ngrúpa amháin, corra a bhíonn sa ghrúpa eile. Cibé dream, préacháin nó corra, a scairteann an múinteoir orthu, iadsan na gabhálaithe, agus féachann siad leis an bhfoireann eile a ghabháil sula sroicheann siad a dtaobh féin. Téann na páistí a ghabhtar isteach san fhoireann eile.

Is féidir an cluiche seo a chur in oiriúint do leibhéil dhifriúla cumais: mar shampla, is féidir a iarraidh ar ghrúpaí áirithe snámh i rith an chluiche; d'fhéadfadh grúpaí eile rith.

Cén t-am é, a shiorc?

Scaipeann na páistí (na héisc) amach san uisce ionas nach mbéarfaidh an siorc orthu. Is féidir taobh amháin den linn nó líne a bhfuil bullaí curtha air a ainmniú mar áiteanna sábháilte. Scairteann na héisc amach d'aonghuth 'Cén t-am é, a shiorc?' Scairteann an siorc amanna gan aird amach (m.sh. a cúig a chlog) agus snámhann na héisc an líon sin banganna chuig an siorc. Nuair a scairteann an siorc amach 'Am dinnéir', déanann sé/sí iarracht breith ar na héisc sula mbaineann siad áit shábháilte amach. Na héisc a mbeirtear orthu is féidir leo a bheith ina siorcanna nó leanúint leis an gcluiche mar a bhí siad.

Foinsí tagartha: curaclam agus treoirlínte

Anderson, W. , agus Davidson, J.	*New Image Rugby: The Leprechaun*	Baile Átha Cliath, IRFU, 1991
Armstrong, Neil	*New Directions in Physical Education: Change and Innovation*	London, Cassell, 1996
Balazik, D.	*Outdoor and Adventurous Activities*	London, A. & C. Black, 1995
Bourke, M., et al.	*Primary Soccer*	Baile Átha Cliath, FAIS, 1994
Burns, D., et al.	*Hurling and Camogie Skills Teaching*	Baile Átha Cliath, CLG, 1993
Carroll, Bob	*Assessment in Physical Education: A Teacher's Guide to the Issue*	London, Falmer Press, 1994
Carroll, M. E. agus Garner, D. R.	*Gymnastics 7–11: A Session-by-Session Approach to Key Stage 2*	London, Falmer Press, 1992
Cooper, A.	*The Development of Games and Athletic Skills*	Oxford, Blackwell, 1995
Curriculum Council for Wales	*Physical Education in the National Curriculum: Non-Statutory Guidance for Teachers*	Cardiff, HMSO, 1992
Daly, P. agus Liston, E	*Gaelic Football Skills Manual*	Baile Átha Cliath, Folens, 1991
Department of Education for Northern Ireland	*Programmes of Study and Attainment: Targets for Physical Education*	Belfast, HMSO, 1991
Evans, David A.	*Teaching Athletics, 8–13; Guidelines for the Non-Specialist*	London, Hodder and Stoughton, 1984
Gough, Marion	*In Touch with Dance*	Lancaster, Whitethorn Books, 1993
Grisogono, V.	*Children and Sport: Fitness, Injuries and Diet*	London, John Murray, 1991
Harlow, Mary agus Rolfe, L.	*Let's Dance: A Handbook for Teachers*	London, BBC, 1993
Harrison, Kate agus Auty, John	*Dance Ideas for Teachers, Students and Children*	London, Hodder and Stoughton, 1991

Hoare, Martin *at Key Stage 1, 2*	*Outdoor and Adventurous Activities* Education Department, 1992	Suffolk, Suffolk County
Langendorfer, S. J. agus Bruya, L. N.	*Aquatic Readiness: Developing Water in Young Children*	Illinois, Human Kinetics, 1995
Leigh Doyle, Sylvia	*Physical Education, 8–12: a Direction for the Non-Specialist Teacher*	Luimneach, Aonad Forbartha Curaclaim, Coláiste Mhuire gan Smál, 1992
Lennon, H.	*Key Lessons for Primary Physical Education*	Newry, Agile Sports, 1994
Martin, Brin	*An Orienteering Resource Pack for Teachers: Key Stage 1–3*	Suffolk, Suffolk County Education Department, 1992
Mawer, Mick	*The Effective Teaching of Physical Education*	New York, Longman, 1995
Ministry of Education	*Physical Education: Syllabus for Junior Classes to Form 7 with Guidelines for Early Childhood Education*	Wellington, Learning Media, 1991
Ministry of Education	*Physical Education: A Guide for Success*	Wellington, Learning Media, 1987
National Curriculum Council	*Physical Education: Non-Statutory Guidance*	York, HMSO, 1992
Northern Ireland Council for Educational Development	*Guidelines for Primary Schools*	Belfast, NICED, 1986
O'Neill, Jean	*Athletic Activities for Juniors*	London, A. & C. Black, 1996
Roinn Oideachais, Rannóg Spóirt	*Code of Ethics and Good Practice for Children's Sport in Ireland*	Baile Átha Cliath, Foilseacháin an Rialtais, 1996
Sleap, Mike	*Mini-Sport*	London, Heinemann, 1984

Gluais

Is é atá sa ghluais seo ná sainmhínithe a thuigtear go coiteann agus atá inúsáidte sa churaclam bunscoile agus sna treoirlínte do mhúinteoirí.

aeistéitiúil	bainteach le léirthuiscint don áilleacht trí na céadfaí a úsáid go haireach samhlaíoch
am	ídíonn gach luail méid ama, agus is féidir athruithe ama a fhorbairt ina bpatrúin rithimeacha. Léirítear tréithe ama trí thapúlacht na luaile nó tríd an gcaoi a gcoinnítear an luail ar siúl
canóin	déanann na damhsóirí luailí duine i ndiaidh a chéile: A i dtosach, B á leanúint, agus C á leanúint sin.
casphas	cuirtear lámh amháin faoin liathróid rugbaí chun í a rothlú; déantar an lámh seo a bhogadh aníos le linn pasála
céaslóireacht	scil snámha lenar féidir an corp a thiomáint, a choinneáil ar cothrom, agus a rialú san uisce
cluichí ionraidh	cluichí mar haca, cispheil, iomáint nó peil ina mbíonn imreoirí ag iomaíocht san achar céanna fad a bhíonn achar amháin á ionsaí acu agus achar eile á chosaint
cnagadh leis an gcos (rith aonair)	scil a bhaineann le peil Ghaelach: ritheann an t-imreoir agus an liathróid á bualadh aige/aici ón gcos go dtí an lámh; is féidir an liathróid a phreabadh den talamh uair amháin i ndiaidh gach cnagtha
comhréir	bíonn na damhsóirí go léir ag gluaiseacht ag an am céanna
conairí	na patrúin a dhéantar san aer nó ar an urlár trí mheán luailí
cos deiridh	an chos a bhíonn chun deiridh agus an chliath á trasnú
cos tosaigh	an chos a bhíonn chun tosaigh agus an chliath á trasnú
cuachadh	úsáidtear é seo ar uair na práinne san uisce: cuachann na rannpháirtithe iad féin timpeall áiseanna snámhacha d'fhonn teas a chaomhnú
damhsa tíre	damhsa a bhaineann le tír ar leith; cuid de cheiliúradh traidisiúnta é go minic
dinimic	fuinneamh na luaile

faoi threoir	luail ar féidir í a stopadh nó a choinneáil ag am ar bith is ea luail 'faoi threoir'
foirm	an scéim iomlán chun cruth agus struchtúr an damhsa a mhúnlú
ga cúr-rubair	ga éadrom le patrún eitilte intaofa agus ar féidir é a úsáid sa rang gan bhaol
meáchan	an úsáid a bhaintear as meáchan an choirp agus gníomhú na matán le chéile, úsáid a chuireann ar chumas an pháiste gluaiseacht ag leibhéil éagsúla nirt agus éadroime
meáchan a ghlacadh	meáchan an choirp a ghlacadh nó a chothromú ar bhall amháin nó ar bhaill den chorp
meáchan nó teasc bhunata	meáchan bog éadrom agus teasc éadrom chúr-rubair, iad araon inúsáidte sa rang gan bhaol
pas lasnairde	bíonn an liathróid lastuas dá c(h)eann ag X agus pasálann sé/sí í chuig Y ar shlí gur féidir leis/léi siúd glacadh léi ag airde cléibh
pop-phas	liathróid rugbaí a chaitheamh tríd an aer chuig sprioc (tuairim aon mhéadar) agus na lámha a bheith suite faoin liathróid
preabphas	déanann X an liathróid a phasáil chuig Y, ag ligean di preabadh uair amháin ar an mbealach
ráibeanna frithghnímh	ag rábáil ó ionaid tosaithe éagsúla, m.sh. ina s(h)uí, ina luí béal faoi nó ar an droim, ina s(h)easamh agus an droim leis an líne thosaithe, srl.; bíonn an bhéim ar fhrithghníomhú go gasta nuair a thugtar an t-ordú 'imigh'
rás sealaíochta tointeála	rás sealaíochta ina ritear an fad tofa faoi dhó nó faoi thrí gan stad sula dtosaíonn an chéad pháiste eile
rás sealaíochta Parlauf	rás sealaíochta ciorclach ina mbíonn idir seisear agus ochtar páistí scaipthe timpeall raon nó páirc imeartha; ritheann siad agus iad ag déanamh sealaíochta ar a chéile ar feadh achair ama áirithe agus déanann siad an líon cuairdeanna a ritheann siad a chlárú
ruthag	an rith a dhéantar sula dtugtar faoi léim fhada d'fhonn preabadh maith a ghnóthú sa léim

snámh i do sheasamh	scil a ligeann don snámhóir fanacht ar snámh in ionad amháin agus é/í ingearach, agus an méid is lú dá f(h)uinneamh á ídiú aige/aici
scaoileadh	aiscean 'luasctha agus caite' na teisce
scuabphas	an liathróid rugbaí a phasáil i leataobh chuig an sprioc
slaodadh	is féidir le slaodadh luaile a bheith 'faoi threoir' nó a bheith 'saor'
smiotadh	scil lena ndéantar an liathróid a phasáil trí í a chiceáil den talamh, rud a thugann uirthi éirí suas san aer agus taisteal
snámhacht	airí bheith ar snámh go héadrom ar an uisce
spás	spás pearsanta a thugtar ar an achar thart timpeall an choirp, nuair is féidir leis an duine a c(h)orp a shíneadh i ngach treo agus ar gach leibhéal gan bogadh as a shuíomh
sraith	cruthaíonn luail amháin agus luail ina diaidh sraith
STÍL	staidiúir chun teas-ídiú a laghdú: teicníocht tarrthála ina n-úsáideann an duine áis snámhach agus ina dtéann sé/sí ar snámh, rud a laghdaíonn ídiú teasa
téama	idé luaile a ndéantar staidéar agus forbairt uirthi i rith ceachta nó sraith de cheachtanna
taisteal	gluaiseacht ó A go dtí B
teannadh	síneadh gan strus a chur ar an gcorp
teicníocht an tsáite	teicníocht a úsáidtear san eitpheil chun liathróid atá gar don talamh a bhualadh
teicníocht an tsiosúir	bunteicníocht léimní ina ritheann an páiste chuig an léim go cliathánach agus ina n-ardaíonn sé/sí an chos is faide isteach go bríomhar suas thar lár an trasnáin (osclaíonn an siosúr); ansin ardaíonn sé/sí an chos is faide amach suas thar an trasnán (dúnann an siosúr) agus leagann sé/sí an chos eile ar an achar tuirlingthe

Ballraíocht an Choiste Curaclaim don Chorpoideachas

Ullmhaíodh na treoirlínte seo faoi threoir an Choiste Curaclaim don Chorpoideachas a bunaíodh ag an gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta..

Cathaoirligh

Denis Coleman	Cumann Múinteoirí Éireann
Deasún Ó Bruadair	Cónaidhm Éireannach na Múinteoirí Ollscoile

Baill an choiste

Nioclás Breatnach	Roinn Oideachais agus Eolaíochta
Valerie Burke (*ó 1995*)	Comhairle Náisiúnta Tuismitheoirí—Bunbhrainse
Tríona Fitzgerald (*go 1994*)	Cumann Múinteoirí Éireann
Sally Fossit	Bord Oideachais Shionad Ginearálta Eaglais na hÉireann
P. J. Geraghty (*ó 1994*)	Cumann Múinteoirí Éireann
Fionnuala Kilfeather (*go 1995*)	Comhairle Náisiúnta Tuismitheoirí—Bunbhrainse
Seán Mac Conmara	Roinn Oideachais agus Eolaíochta
Seán Mac Meanman	Cumann Bhainisteoirí na mBunscoleanna Caitliceacha
Charlotte J. Maye	Cumann Múinteoirí Éireann
Joanne Moles	Bord Oideachais Shionad Ginearálta Eaglais na hÉireann
Joe Moore	Cumann Múinteoirí Éireann
Yvonne Ní Chianaigh	Cumann Bhainisteoirí na mBunscoleanna Caitliceacha
Muireann Ní Leoin	Comhairle Náisiúnta Tuismitheoirí—Bunbhrainse
Sr Regína Ní Loideáin	Aontas na Siúracha/mBráithre Teagaisc Bunscoileanna
Breandán Ó Bric	Roinn Oideachais agus Eolaíochta
Jennifer O'Connell	Cumann Múinteoirí Éireann
Proinsias Ó Dughaill	Roinn Oideachais agus Eolaíochta
Críostóir Ó Grádaigh	Cumann Múinteoirí Éireann
Sylvia O'Sullivan	Uachtaráin na gColáistí Oideachais
Emma Uí Dhuinnín (*ó 1995*)	Cumann Múinteoirí Éireann
Síle Uí Icí	Roinn Oideachais agus Eolaíochta
Br Joseph Vaughan	Aontas na mBráithre/Siúracha Teagaisc Bunscoileanna
Kathleen Wall	Cumann Múinteoirí Éireann

Oifigigh oideachais

Michael McGannon (*go 1995*)
Frances Murphy
Eileen O'Sullivan (*go 1995*)

Ballraíocht an Choiste Comhordaithe Bunscolaíochta

Chun obair na gCoistí Curaclaim a chomhordú is ea a bunaíodh an Coiste Comhordaithe Bunscolaíochta ag an gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta.

Cathaoirleach	Tom Gilmore	
Baill an choiste	Séadhna de Blán (*ó 1995*)	Bord Oideachais Shionad Ginearálta Eaglais na hÉireann
	Liam Ó hÉigearta (*ó 1996*)	Roinn Oideachais agus Eolaíochta
	Dympna Glendenning (*ó 1995*)	Cumann Múinteoirí Éireann
	Fionnuala Kilfeather (*ó 1995*)	Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí—Bunbhrainse
	Éamonn MacAonghusa (*go 1996*)	Roinn Oideachais agus Eolaíochta
	Ath Gearóid Mac Conmara (*ó 1995*)	Cumann Bhainisteoirí na mBunscoileanna Caitliceacha
	Peadar Ó Maoláin	Cumann Múinteoirí Éireann
	Síle Ní Núnáin (*ó 1995*)	Cumann Múinteoirí Éireann
	Eugene Wall	Cónaidhm Éireannach na Múinteoirí Ollscoile
Comhordaitheoir	Caoimhe Máirtín (*go 1995*)	
Leas-phríomhfheidhmeannach	Lucy Fallon-Byrne (*ó 1995*)	
Príomhfheidhmeannach	Albert Ó Ceallaigh	

Cathaoirligh na Comhairle: Dr Tom Murphy (*go 1996*), Dr Caroline Hussey (*ó 1996*)

Buíochas

Tá na foilsitheoirí buíoch de na daoine seo a leanas as cead a thabhairt dóibh bheith istigh agus grianghraif a thógáil: boird bhainisteoireachta, príomhoidí, múinteoirí agus páistí na mbunscoileanna ar fud na tíre a chomhoibrigh leis an tionscadal.

Tá siad buíoch freisin de Mhaor na bPáirceanna Poiblí, Comhairle Contae Fhine Gall as cead a thabhairt grianghraif a thógáil i bpáirc shúgartha Mhullach Íde.

Aistritheoir	Micheál Ó Loingsigh (Curaclam)
Comhordaitheoir	Tomás Ó Fiacháin (Curaclam)
Aistritheoir	Micheál Ó Loingsigh (Treoirlínte)
Comhordaitheoir	Tadhg Ó Siocfhradha (Treoirlínte)
Eagarthóir	Nóirín Ní Nuadháin

ISBN 0-7076-6319-9

9 780707 663197

AN ROINN
OIDEACHAIS
AGUS EOLAÍOCHTA

DEPARTMENT OF
EDUCATION
AND SCIENCE

National
Council for
Curriculum
and Assessment

An Chomhairle
Náisiúnta
Curaclaim agus
Measúnachta

NCCA