Oide

Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí

Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

An Tábhacht le hInniúlacht Fhisiciúil:

Beocht a chur in *'Gluais go Maith, Gluais go Minic'* i do Scoil

CC BY NC

Scileanna Bunghluaiseahta

Tá scileanna bunghluaiseachta mar chroíghné d'inniúlacht fhisiciúil. Is iad na scileanna bunghluaiseachta na bloic thógála bhunúsacha don ghluaiseacht, agus is cuid riachtanach iad den saol ó lá go lá agus de chaitheamh aimsire. Le linn na gníomhaíochta praiticiúla seo, rinne tú idirghníomhú le roinnt scileanna bunghluaiseachta. Liostaigh an méid is féidir leat:

Tasc: Cuir na 15 scil bhunghluaiseachta ina gcatagóirí cearta.

Scileanna Gluaisluaile Ag iompar an choirp i dtreo ar bith ó phointe amháin go pointe eile	
Scileanna Cobhsaíochta Ag cothromú an choirp tráth socrachta agus tráth gluaiseachta	
Scileanna Láimhsithe Ag fáil smachta ar rudaí le baill choirp éagsúla	

SCANÁIL ANSEO

Scanáil an cód QR chun rochtain a fháil ar na hacmhainní ar líne *Gluais go Maith, Gluais go Minic*.

Gníomhaíocht Meaitseála: Cothromú

Tasc: An féidir leat na cúig phointe teagaisc a mheaitseáil leis na leideanna seachtracha comhfhreagracha? Tarraing líne chun gach pointe teagaisc a nascadh leis an leid sheachtrach ábhartha.

Pointe Teagaisc	Leideanna Seachtracha
An chos tacaíochta socair, agus bonn coise cothrom ar an talamh	Bí i do chrann darach láidir, ná lig don ghaoth thú a leagan
An chabhail socair agus in airde	Lámha cosúil le sciatháin eitleáin
An chos nach bhfuil tacaíochta aici, lúbtha agus gan í i dteagmháil leis an gcos a bhfuil tacaíocht aici	Cos ina sheasamh cosúil le crann
Ceann socair agus na súile dírithe ar aghaidh ar sprioc	Déan triantán idir do chosa
Géaga chomh socair agus is féidir gan an iomarca gluaiseachtaí - ar an taobh nó sínte amach le cuidiú leis an gcothromaíocht	Féach thar fál glas do chomharsan

AN CIGIRE GLUAISEACHTA

Scil na cothromaíochta a thabhairt isteach

Déanaigí cothromaíocht ar aon chos amháin...	*Effective questions*
• leis na géaga sínte amach ar na taobhanna	*Cén fáth a dteastaíonn na géaga?*
• leis na lámha ar na cromáin	*Cén chaoi a gcabhraíonn sé sin nó a n-éiríonn sé níos deacra dá bharr?*
• le pónaireán ar an gceann	*Cén chaoi a bhfuil sé éagsúil?*
• leis an gcos nach bhfuiltear ag cothromú léi os comhar na coise tacaíochta	*Cé acu is éasca?*
• leis an gcos nach bhfuiltear ag cothromú léi taobh thiar den chos tacaíochta	
• leis an dá chos greamaithe dá chéile	
• leis na súile dúnta	*Cad faoi a bhfuil sibh ag smaoineamh?*
• agus an teicníc cheart in úsáid ó thús deireadh	*Let's put it all together!*

Déanaigí cothromaíocht...

- ar dhá bhall coirp
- ar thrí bhall coirp
- ar cheithre bhall coirp
- ar thrí bhall coirp ach ní féidir ach ball íochtair an choirp amháin a úsáid,
- oar chos amháin agus liathróid á gabháil ag an am céanna,
- ar chos amháin agus liathróid á caitheamh ag an am céanna,
- ar chos amháin agus sibh in bhur seasamh ar bhinse
- ar feadh cúig shoicind; ar feadh cúig shoicind
- rithigí agus léimigí agus déanaigí cothromaíocht ansin arís ar feadh cúig shoicind.

Measúnú: Piarabhreathnóireacht

COTHROMÚ

Balancing

COBHSAÍOCHTA C

MEASÚNÚ AN DALTA: PIARBHREATHNÓÍRACHT

Is mise:		Rang:	
Is é ainm mo pháirtí ná:		Dáta:	

Inniu, breathnóimid ar an scil chun: **Cothromú**

Ní mór do mo pháirtí:		Tá: Cuma maith air	Tá: Níos mo cleachtaidh de dhíth
1	Na Géaga A Choimeád Chomh Socair Agus Is Féidir		
2	An Chois A Choimeád Chomh Socair Agus Is Féidir Agus An Chos Cothrom Ar An Talamh		
3	An Ceann A Choimeád In Airde Agus Na Súile Ag Féachaint Díreach Ar Aghaidh		
4	An Chos Eile A Lúbadh Gan É Dul I Dteagmháil Leis An Gcos Ar An Talamh		

Tuairimí an dalta:	Nótaí an mhúinteora:

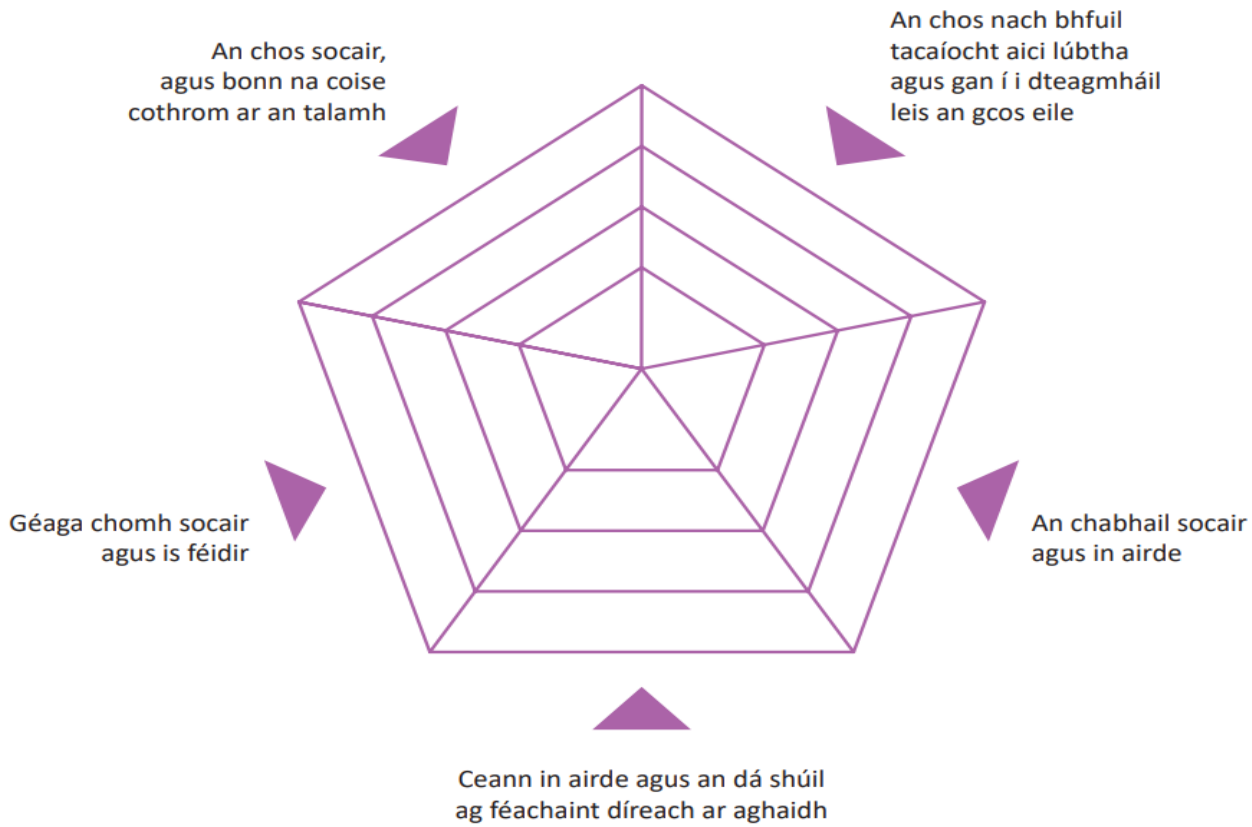
Measúnú: Gréasán Féinmheasúnaithe

COTHROMÚ

Balancing

COBHSAÍOCHTA C

MEASÚNÚ AN DALTA: GRÉASÁN FÉINMHEASÚNAITHE



1. Ní dóigh liom gur féidir liom é seo a dhéanamh	2. Is féidir liom é seo a dhéanamh ach tá sé deacair	3. Is féidir liom é seo a déanamh an chuid is mó den am	4. Is féidir liom é seo a déanamh i gcónaí

Tuairimí an dalta:
Nuair a thug mé faoin scil seo, bhraith mé:

Tabhair measúnacht ar do chuid iarrachtaí:
Éadrom ☐ **Measartha** ☐ **Dian** ☐

Nóta an Mhúinteora:

Oide
Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí
Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers

Tasc Físe: Ionchorprú Scileanna Bunghluaiseachta sa Cheacht Corpoideachais

Cén cur chuige teagaisc a úsáidtear chun scileanna bunghluaiseachta a ionchorprú sa cheacht?	
Luaigh pointe teagaisc amháin ar a bhfuil an múinteoir dírithe sa cheacht.	
Cén scil bhunghluaiseachta atá á hionchorprú sa cheacht?	

Corpoideachas Cuimsitheach

Tasc: Cur in oiriúint don ghníomhaíocht 'Sprioc-Chaitheamh' ag úsáid Mhúnla an Chrainn

Teaching Style (Stíl Teagaisc) –
Rules or regulations (Rialacha nó Rialacháin) –
Equipment (Trealamh) –
Environment (Timpeallacht) –

Ceacht Corpoideachais a Leagan Amach

Réamhrá

1. Abair an toradh foghlama atá beartaithe don rang ag an tús. Déan cinnte de go bhfuil nasc idir an toradh sin agus an scil bhunghluaiseachta atá faoi chaibidil.
2. Cuir dhá phointe teagaisc ar a mhéad don scil bhunghluaiseachta in aghaidh an cheachta i láthair.
3. Más gá, téigh siar go gasta agus go gonta ar an méid a foghlaimíodh roimhe seo i dtaca leis an scil.

Réamhaclaíocht:

- Nasc an ghníomhaíocht seo leis an scil bhunghluaiseachta atá faoi chaibidil más féidir.

An Príomhábhar:

- Cuir ábhar curaclaim an cheachta i láthair de réir do phlean corpoideachais agus cuir dhá phointe teagaisc den scil bhunghluaiseachta san áireamh más cuí. Níor cheart díriú ar an scil bhunghluaiseachta atá faoi chaibidil amháin sa rang corpoideachais.

Forbairt:

Smaoinigh ar chur chuige teagaisc a úsáid amhail an cur chuige Uile-Páirt-Uile (tá cineálacha cur chuige eile le fáil in Corpoideachas: Treoirlínte do Mhúinteoirí):

- Tar éis na pointí teagaisc a chur i láthair, cuir cluiche nó gníomhaíocht ábhartha ar siúl (uile).
- Stad an ghníomhaíocht agus múin ceann amháin nó dhá cheann de phríomh-mhíreanna na scile bunghluaiseachta ar leithlis (páirt). Tabhair am do na daltaí a machnamh a dhéanamh.
- Cuir an cluiche nó an ghníomhaíocht ar siúl arís leis an scil a chleachtadh i bhfíorchás ina dteastaíonn sí (uile).

Nóta: Thiocfadh le deiseanna teacht aníos don mhúinteoir chun tacaíocht a thabhairt do dhaltaí aonair trí cheistiúchán agus aiseolas éifeachtach.

Conclúid:

- Déan achoimre ar an bhfoghlaim.
- Smaoinigh ar sheicliostaí ceistiúcháin éifeachtaigh nó piarbhreathnóireacht dalta a chur san áireamh.
- D'fhéadfadh sé seo a bheith ina am maith chun obair baile a thabhairt nó chun sprioc a leagan amach don chéad rang corpoideachais eile.

Seicliosta le haghaidh Pleanáil Ceachtanna

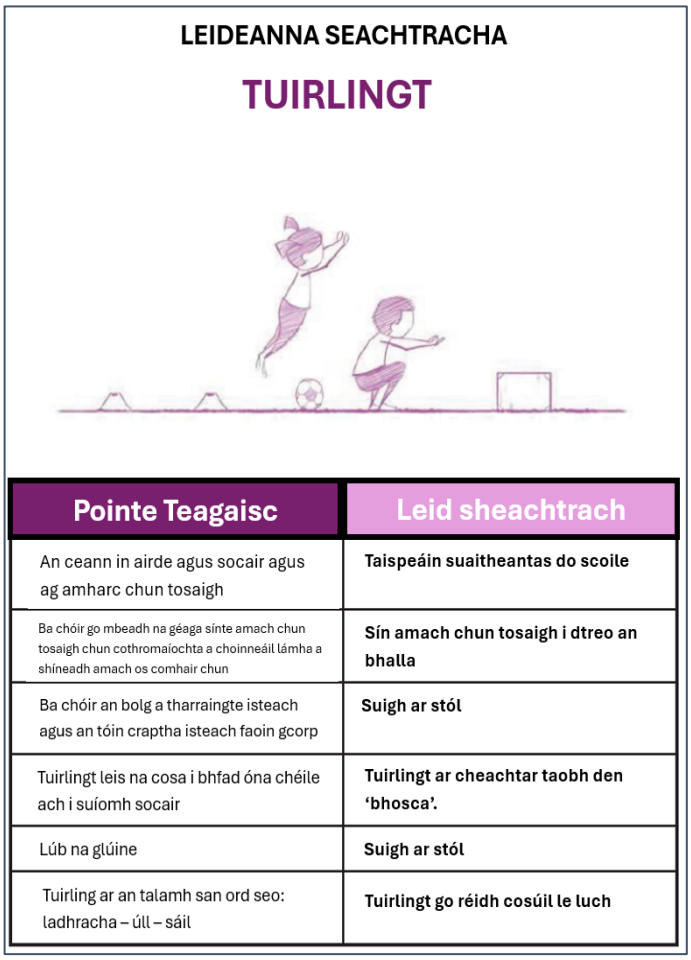
- [ ] Réamhrá - an méid a fhoghlaimeoimid inniu
- [ ] Réamhaclaíocht
- [ ] Déan dhá phointe teagaisc den scil bhunghluaiseachta a thaispeáint agus a chleachtadh
- [ ] Imir an ghníomhaíocht/cluiche gaolmhar
- [ ] Déan an scil bhunghluaiseachta a chleachtadh aisti féin
- [ ] Cuir an ghníomhaíocht nó an cluiche ar siúl arís agus leag béim úr ar an scil bhunghluaiseachta
- [ ] Tabhair aiseolas le linn na gníomhaíochta go rialta
- [ ] Tabhair deis do na daltaí measúnú a dhéanamh

Conclúid:

- *An méid a d'fhoghlaimíomar inniu (an teachtaireacht le tabhairt abhaile)*
- *Cad a thaitin leat faoin lá inniu?*
- *Cad ba mhaith leat a dhéanamh arís?*

Tuirlingt – Pointí Teagaisc

Leideanna Seachtracha



Pointe Teagaisc	Leid sheachtrach
An ceann in airde agus socair agus ag amharc chun tosaigh	**Taispeáin suaitheantas do scoile**
Ba chóir go mbeadh na géaga sínte amach chun tosaigh chun cothromaíochta a choinneáil lámha a shíneadh amach os comhair chun	**Sín amach chun tosaigh i dtreo an bhalla**
Ba chóir an bolg a tharraingte isteach agus an tóin craptha isteach faoin gcorp	**Suigh ar stól**
Tuirlingt leis na cosa i bhfad óna chéile ach i suíomh socair	**Tuirlingt ar cheachtar taobh den 'bhosca'.**
Lúb na glúine	**Suigh ar stól**
Tuirling ar an talamh san ord seo: ladhracha – úll – sáil	**Tuirlingt go réidh cosúil le luch**

Obair Ghrúpa – Cás-staidéir

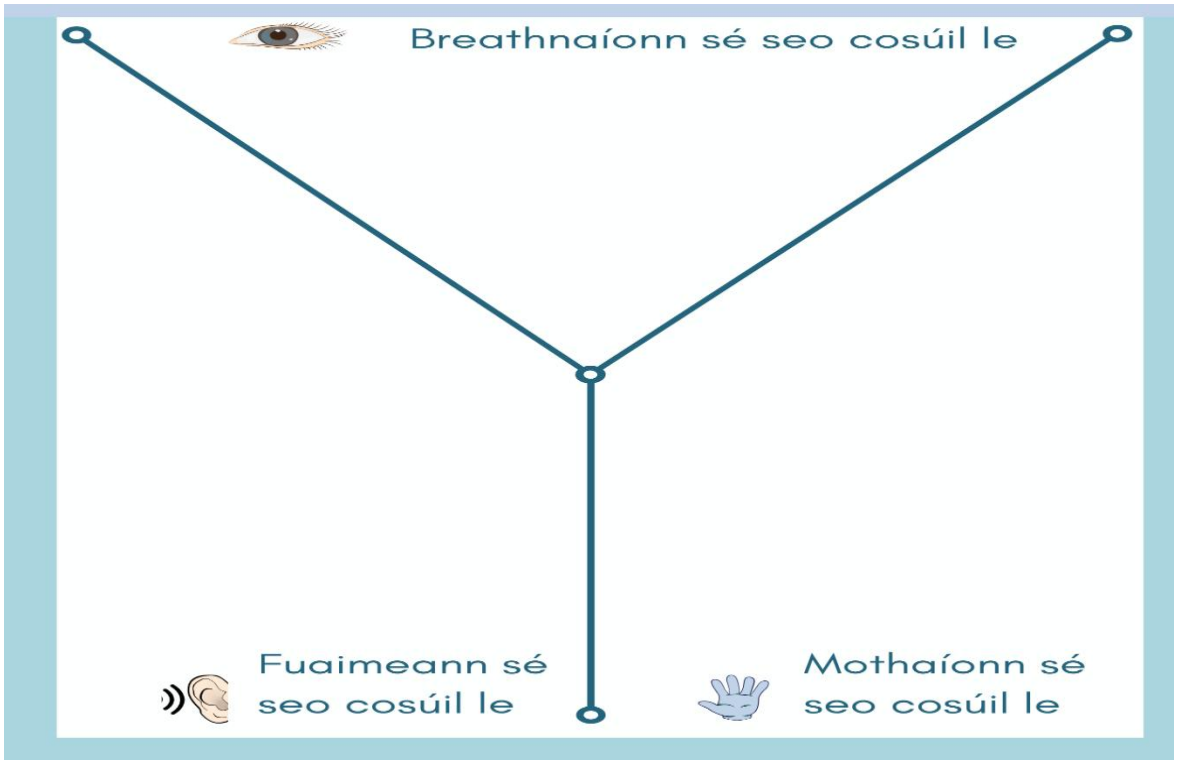
Léigh gach cás-staidéar agus liostaigh aon ghníomhartha nó straitéisí féideartha a mholfá don mhúinteoir, bunaithe ar do thaithí teagaisc féin:

Cás: Tá dalta amháin ina fhigiúr ceannasach sa rang agus tá sé ag díspreagadh daltaí eile ó pháirt a ghlacadh sa cheacht corpoideachais

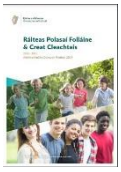
Cás: Grúpa cailíní Rang a 6 nach bhfuil ag glacadh páirte sa cheacht corpoideachais.

Cás: Tá an chuid is mó de na daltaí ag léiriú easpa spreagtha sa cheacht corpoideachais, in ainneoin iarrachtaí an mhúinteora.

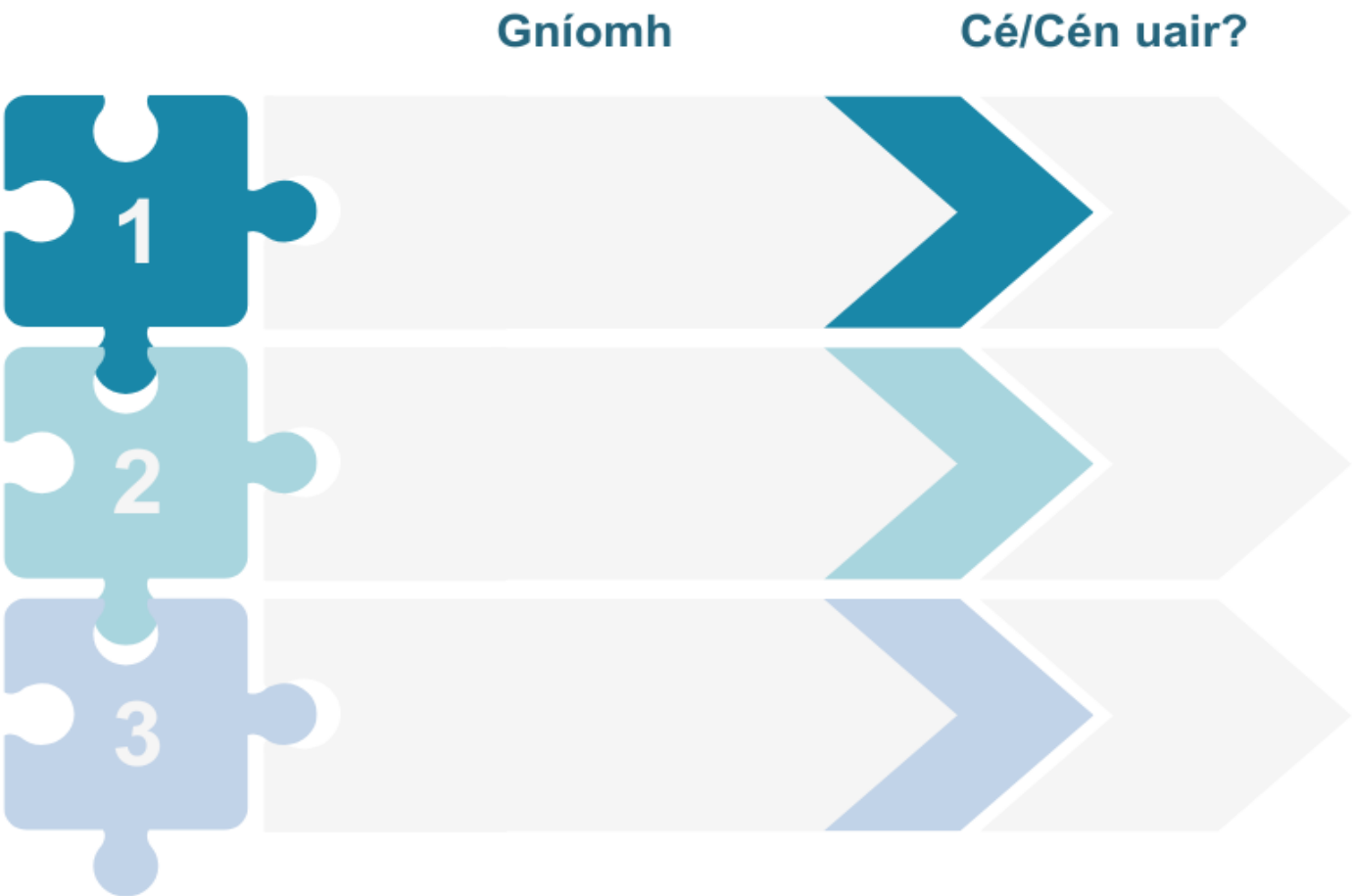
Scileanna Sóisialta
Tasc: Aithin na Príomhghnéithe



Oide
Tacú leis an bhFoghlaim Ghairmiúil i measc Ceannairí Scoile agus Múinteoirí
Supporting the Professional Learning of School Leaders and Teachers



Smaoinigh ar an gcaoi a dtéann forbairt inniúlachta fisiciúla sa cheacht Corpoideachais i bhfeidhm go dearfach ar leas daltaí. Smaoinigh ar a leas fisiciúil, sóisialta, mothúchánach agus cognaíoch.

Na Chéad Chéimeanna Eile

Scríobh síos 3 ghníomh gur féidir leat a dhéanamh chun tacú le forbairt an teagaisc agus na foghlama ar inniúlacht fhisiciúil i do scoil. Smaoinigh ar spriocanna gearrthéarmacha, meántéarmacha agus fadtéarmacha. Déan machnamh ar na gníomhartha atá le déanamh, cé atá chun iad a dhéanamh, agus cathain is féidir iad a chur i bhfeidhm.