An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Clár Foghlama Leibhéal 1 den tSraith Shinsearach: Corpoideachas

Modúl Roghnach

Le tabhairt isteach i scoileanna ó Mheán Fómhair 2025.

Ullmhaithe ag an gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (CNCM)

An Clár Ábhar

Réamhrá	2
Réasúnaíocht	2
Leanúnachas agus dul chun cinn	3
Teagasc agus foghlaim	4
Modúl: Corpoideachas	5

Réamhrá

Is éard atá i gClár Foghlama Leibhéal 1 den tSraith Shinsearach (CFL1SS) raon de réimsí curaclaim, agus gach ceann acu deartha ar bhonn modúlach. Tá ceithre réimse curaclaim ag croílár CFL1SS: Uimhearthacht; Cumarsáid agus Litearthacht; Cúram Pearsanta; agus Sruthanna Roghnacha. Modúl roghnach is ea an Corpoideachas.

Modúl amháin atá sa Chorpoideachas. Ceapadh é le haghaidh 60 uair an chloig ar a laghad den am teagaisc/ranga ar feadh dhá bhliain.

Teideal modúil	Am molta in uaireanta an chloig
Corpoideachas	60

Réasúnaíocht

Is é is aidhm don mhodúl roghnach seo inniúlachtaí fisiciúla na scoláirí a fhorbairt agus tacú leo. Tá sé d'aidhm aige na scoláirí a spreagadh chun páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht choirp ar scoil, sa bhaile agus ina bpobail trí bheith rannpháirteach i réimse gníomhaíochtaí agus trí thaitneamh a bhaint astu.

Cuireann an Corpoideachas le heispéiris ghluaiseachta na scoláirí, lena gcuirtear forbairt fhisiciúil agus chognaíoch agus súgradh chun cinn. Is é is aidhm dó scileanna luaileacha na scoláirí a fheabhsú trí pháirt a ghlacadh go sábháilte i ngníomhaíochtaí. A bhuí le haclaíocht agus gluaiseacht fhisiciúil feabhsaítear díriú, codladh agus nósanna itheacháin agus an fholláine ar an iomlán. Tá an inniúlacht chun oibriú mar dhuine aonair agus mar bhall d'fhoireann, chomh maith leis an deis chun scileanna fisiciúla pearsanta a fhorbairt, ina ngnéithe tábhachtacha den Chorpoideachas. Trí struchtúr agus treoir a bheith ann i ngníomhaíochtaí agus i gceachtanna Corpoideachais, tacófar leis na scoláirí freagairt do staideanna nua.

Cumasaítear do na scoláirí plé lena scileanna idirphearsanta, inphearsanta agus cumarsáide, agus iad a fhorbairt. Trí bheith rannpháirteach i gCorpoideachas, cuirfear dlús le muinín agus folláine na scoláirí ar an iomlán, de réir mar a théann siad trí ghníomhaíochtaí fisiciúla i suíomh struchtúrtha agus tacúil.

Trí fhorbairt a dhéanamh ar thuiscint na scoláirí ar an mbealach ar féidir taitneamh a bhaint as gníomhaíocht choirp, chomh maith leis an tábhacht atá léi sa saol, cuirtear le príomhinniúlachtaí a fhorbairt sa tsraith shinsearach. Nuair a tharlaíonn sin, tacaítear leis an bhfoghlaim uile trasna na sraithe sinsearaí agus cuirtear forbairt scileanna saoil tábhachtacha chun cinn. Téann an méid sin chun tairbhe do na scoláirí ar chuid mhór bealaí faoi mar a dhéanann siad dul chun cinn i gconairí foghlama agus a aistríonn siad chuig an saol tar éis na scoile.

Leanúnachas agus dul chun cinn

Tá an modúl seo deartha chun foghlaim agus eispéiris na scoláirí sa Chorpoideachas ón tsraith shóisearach a chomhdhlúthú agus a chur chun cinn, chomh maith le tacú lena gcuid folláine agus muiníne. Tá an modúl struchtúrtha chun leanúnachas a sholáthar ó Aonad Foghlama Tosaíochta (AFT) Leibhéal 1 Cúram Pearsanta ag an tsraith shóisearach, sonraíocht Churaclam Chorpoideachas na Bunscoile agus sonraíocht Chorpoideachas na Sraithe Sóisearaí agus chun foghlaim na scoláirí a chur chun cinn, a fheabhsú agus a dhoimhniú sa tsraith shinsearach.

Tríd an gCorpoideachas, tacaítear le cur chun cinn príomhscileanna na scoláirí ón tsraith shóisearach, scileanna a bhaineann le féinbhainistiú, le bheith ag fanacht folláin, agus le cumarsáid a dhéanamh, agus cuirtear chun cinn forbairt agus foghlaim i réimsí amhail cumarsáid, teanga, uimhearthacht, comhordú luaile agus soghluaisteacht.

De réir mar a ghabhann na scoláirí don mhodúl roghnach seo, tugtar deiseanna dóibh a léiriú conas is féidir foghlaim a fhaightear anseo a bheith nasctha leis an bhfoghlaim roimhe seo, le réimsí curaclaim eile, le gníomhaíochtaí na scoile i gcoitinne agus leis an saol lasmuigh den scoil, agus a gcuid foghlama á cur i bhfeidhm i réimsí ar fud na sraithe sinsearaí amhail Cúram Pearsanta, Cumarsáid agus Litearthacht, Uimhearthacht, OSPS, Amharc-ealaín, Ceol, Drámaíocht, A bheith rannpháirteach sa phobal nó a réimse sainspéise. Tá an méid sin ina chuidiú chun foghlaim a neartú agus inniúlacht na scoláirí a chur chun cinn chun bheith gníomhach, chun cumarsáid a dhéanamh, chun iad féin a chur in iúl, agus tá sé ina thaca lena n-idirghníomhaíochtaí le daoine eile. Tá an méid sin ina chuidiú chun eispéireas foghlama leanúnach a sholáthar do na scoláirí ar feadh na sraithe sinsearaí. Tá an méid sin ina chuidiú le foghlaim na scoláirí a neartú agus a chur chun cinn, rud a chumasaíonn dóibh, dá réir sin, braistint gaisce agus muiníne ina gcuid foghlama a fhorbairt.

Teagasc agus foghlaim

Trí mhodúl an Chorpoideachais, cuirtear béim ar rannpháirtíocht ghníomhach, ag díriú ar spriocanna agus straitéisí rannpháirtíochta aonair a fhorbairt chun í a bhaint amach. Saincheisteanna amhail sábháilteacht, chomh maith le riachtanais leighis, chéadfacha agus fhisiciúla na scoláirí, is gá iad a chur san áireamh.

Ós rud é gur féidir go mbeidh riachtanais uathúla ag scoláirí áirithe, is féidir gur gá moltaí a lorg ó fhoireann ildisciplíneach. Is féidir go mbeidh feidhm aige sin maidir le trealamh agus gníomhaíochtaí gluaiseachta a roghnú atá oiriúnach do riachtanais na scoláirí. Is féidir go mbeidh gá ag na scoláirí le cleachtaí ullmhúcháin sula dtugann siad faoi ghníomhaíochtaí coirp. Is féidir gurb é an pointe foghlama tosaigh do scoláirí áirithe teacht chun bheith cleachta agus ar a gcompord leis na gnéithe céadfacha de thimpeallacht Chorpoideachais amhail fuaimíocht, boladh agus teocht.

Le trealamh nó gníomhaíochtaí céadfacha a chuireann spreagadh tadhlach ar fáil, is féidir cur ar chumas na scoláirí idirghníomhú lena dtimpeallacht agus foghlaim faoin domhan mórthimpeall orthu. Trína bheith rannpháirteach i ngníomhaíochtaí lena mbaineann réada agus gnéithe a fháisceadh, greim a bhreith orthu nó iad a láimhsiú, amhail gaineamh agus uisce, de réir mar is iomchuí do gach scoláire aonair, is féidir cur le forbairt fhisiciúil, corraí súl, comhordú lámh is súl, deaslámhacht agus neart an scoláire.

Is féidir go mbeidh cluichí nó cleachtaí chun téamh suas nó síos tairbheach go háirithe chun céadfaí na scoláirí a mhealladh roimh an bpríomhghníomhaíocht. Is féidir go mbeidh siad ina ngníomhaíocht aistrithe den scoth do na scoláirí freisin roimh fhilleadh ar an seomra ranga nó bogadh ar aghaidh chuig gníomhaíochtaí foghlama eile.

Tá gníomhaíochtaí coirp ar an meán trína mbaineann na scoláirí na torthaí foghlama amach. Ba cheart do mhúinteoirí féachaint le réimse gníomhaíochtaí coirp a sholáthar más féidir, chun a chumasú do na scoláirí taithí a fháil ar chlár Corpoideachais leathan agus cothrom. Ar réimsí gníomhaíochta coirp is féidir an méid seo a leanas a áireamh, ach níl siad teoranta dó: gníomhaíochtaí Sláinte,[1] Gleacaíocht, Lúthchleasaíocht, Uiscíocht, Cluichí, Damhsa, Rothaíocht agus Eachtraíocht.

Tá na réimsí sin ionadaíoch do réimse leathan gníomhaíochtaí coirp, spórt agus cleachtaí agus tá saintréithe ar leith ag gach ceann acu. Féadfaidh gníomhaíochtaí a bheith samhaltaithe, treoraithe nó tacaithe ag an múinteoir a mhéid a theastaíonn a leithéid ón scoláire. Ba cheart do na scoláirí páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí aonair, grúpa nó foirne de réir mar is iomchuí agus ba cheart cuid mhór deiseanna a thabhairt dóibh chun taithí a fháil ar an spraoi agus an taitneamh a bhaineann le gníomhaíocht choirp agus ar na gnéithe sóisialta di.

[1] Tríd an réimse seo de ghníomhaíocht choirp, soláthraítear an deis do na scoláirí tuiscint a fháil ar chorpacmhainn a bhaineann le sláinte agus a prionsabail a chur i bhfeidhm maidir le rannpháirtíocht iarbhír. Dá mbeifí ag tabhairt faoi ghníomhaíocht choirp, ba cheart í a bheith comhtháite le réimsí gníomhaíochta coirp eile.

Modúl: Corpoideachas

Tuairisceoir modúil

Tríd an modúl seo, cumasaítear do na scoláirí taithí a fháil ar na tairbhí a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil le haghaidh na sláinte agus na folláine, gabháil do ghníomhaíochtaí a mbaineann siad taitneamh astu, agus a gcuid buanna agus inniúlachtaí pearsanta a fhorbairt. Tríd an modúl seo, cuirfear lena gcuid muiníne chun tabhairt faoi ghníomhaíochtaí coirp. Is féidir tacú leis na gluaiseachtaí uile nó is féidir le daoine eile iad a spreagadh a mhéid a theastaíonn a leithéid ón scoláire.

Foghlaimíonn na scoláirí faoin méid seo a leanas	Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí
Gluaiseacht, feasacht ar ghluaiseacht agus réimse scileanna bunghluaiseachta[2] laistigh de spás. Cuireann na scoláirí lena gcuid eolais ar ghníomhaíochtaí coirp éagsúla, agus ar an mbealach a bpléann siad leo, agus cuireann siad lena gcuid muiníne freisin chun tabhairt faoi réimse gníomhaíochtaí, le tacaíocht chuí.	**a.** feasacht ar a gcolainn a léiriú agus freagairt do ghluaiseacht atá tacaithe nó spreagtha go hiomlán ag daoine eile **b.** baill iomlána nó roinnt ball den cholainn a bhogadh (lámha, cosa, leanúint le súile, srl.) go deonach agus d'aon ghnó **c.** baill iomlána nó roinnt ball den chorp a bhogadh chun a dtimpeallacht láithreach a fhiosrú **d.** an cholainn ar fad nó géaga aonair a bhogadh i raon treonna agus ag luasanna difriúla **e.** a bheith feasach ar chomharthaí céadfacha mar leid don ghluaiseacht **f.** scileanna bunghluaiseachta a léiriú le tacaíocht i gcás inar gá **g.** trealamh ábhartha a úsáid go sábháilte, le tacaíocht chuí **h.** lamháltas i leith trealaimh a mhéadú **i.** feasacht ar chleachtais shábháilte a léiriú le linn tabhairt faoi ghníomhaíochtaí coirp **j.** aithris a dhéanamh ar ghluaiseacht daoine eile **k.** sraith gluaiseachtaí a fhiosrú **l.** an chúis agus an éifeacht le gluaiseacht a fhiosrú agus/nó a aithint **m.** staid mhothúchánach agus fhisiciúil a fhiosrú agus/nó a shainaithint roimh ghníomhaíocht choirp agus ina diaidh **n.** bealaí chun téarnamh tar éis tabhairt faoi ghníomhaíocht choirp a bhlaiseadh agus/nó a shainaithint

[2] Is éard atá i gceist le Scileanna Bunghluaiseachta, go ginearálta, scileanna oll-luaileacha arb éard atá i gceist leo matáin na cabhlach, na ngéag láimhe agus na gcos – matáin a tháirgeann fórsa mór. Is iondúil nach bhforbraíonn siad go nádúrtha ach is iondúil go bhfoghlaimítear nó go gcleachtar iad. Tagann na scileanna ardluaile agus mínluaile eile uile chun cinn ó na scileanna bunghluaiseachta sin agus, dá réir sin, tá siad ríthábhachtach do rannpháirtíocht gníomhaíochta coirp ar feadh an tsaoil. Ar shamplaí de Scileanna Bunghluaiseachta tá siúl, lámhacán, rith, hapáil, ag breith ar rudaí, cor a thabhairt, casadh, síneadh, de réir mar is oiriúnach do gach scoláire.

Foghlaimíonn na scoláirí faoin méid seo a leanas	Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí
Sláinte agus folláine agus conas atá siad nasctha le bheith gníomhach agus le taitneamh a bhaint as gníomhaíochtaí.	**o.** rogha phearsanta a chur in iúl le haghaidh gníomhaíocht choirp **p.** gníomhaíocht choirp a chaomhnú i dtimpeallacht struchtúrtha **q.** teicnící scíthe simplí a bhrath **r.** páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí coirp nó treoracha sábháilteachta simplí a léiriú lena n-aghaidh **s.** deiseanna a shainaithint ina bpobal áitiúil le haghaidh gníomhaíochtaí coirp agus páirt a ghlacadh iontu **t.** a aithint go bhfuil gníomhaíocht choirp bunriachtanach le haghaidh nós maireachtála sláintiúil agus/nó taithí a fháil air sin.

An Roinn Oideachais agus Óige
Department of Education and Youth

Foilsithe mí Lúnasa 2025.