



Bí Gníomhach sa Seomra Ranga!

Gníomhaíocht fhisiciúil
don seomra ranga

Tá gníomhaíocht fhisiciúil agus súgradh riachtanach don tsláinte fhisiciúil, shíceolaíoch, mhothúchánach agus shóisialta agus ba cheart go mbeadh sí mar pháirt de stíl mhaireachtála gach duine, idir óg agus aosta, ó lá go lá.



Clár

Réamhrá	2
Cuid 1: Treoirlínte Ginearálta le Gníomhaíochtaí a Phleanáil	3
Comhairle um Shábháilteacht	5
Bealaí le Gníomhaíochtaí a chur in Oiriúint do Pháistí le Riachtanais Speisialta	6
Bunscileanna Gluaiseachta: Cuid thábhachtach de Ghníomhaíochtaí a chleachtaítear i rith an tSaoil	9
Bunscileanna Gluaiseachta (FMS)	10
Cuid 2: Samplaí de Ghníomhaíochtaí don Seomra Ranga	16
Cuid 3: Rince Líne	50
Cuid 4: Gníomhaíochtaí Rithime agus Bualadh Bos	55
Cuid 5: An Banc gluaiseachtaí	63
Aguisín 1: Suí Gníomhach	68
Aguisín 2: Do Chuisle a sheiceáil	69
Suíomhanna áisiúla idirlín	70
Tagairtí	72
Buíochas	73



Réamhrá

Is timpeallacht fíorthábhachtach í an timpeallacht scoile inár féidir tacaíocht a chur ar fáil le feabhas a chur ar shláinte agus folláine páistí agus daoine óga. Léiríonn taighde go bhfuil sláinte agus oideachas fite fuaite ina chéile. Tacaíonn An Rannóg Cothaithe agus Feabhsaithe Sláinte, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, trí mhúnla na Scoileana Cothaithe Sláinte, le cur chuige scoile uile i leith sláinte agus folláine. Sainmhíníonn an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte Scoil Chothaithe Sláinte mar seo ‘ “Scoil a neartaíonn, ar bhun leanúnach a hacmhainneacht mar thimpeallacht shláintiúil maireachtála, foghlama agus oibre” (1).

Tá an ghníomhaíocht choirp ar cheann de phríomhghnéithe na sláinte agus folláine. Tá gníomhaíocht fhisiciúil agus súgradh riachtanach don tsláinte fhisiciúil, shíceolaíoch, mhothúcháinach agus shóisialta agus ba cheart go mbeadh sí mar pháirt de stíl mhaireachtála gach duine, idir óg agus aosta, ó lá go lá. Má spreagann muid páistí chun a bheith páirteach i ngníomhaíocht fhisiciúil, cabhróidh muid leo dea-nósanna a fhorbairt, a bheidh fíorthairbheach dóibh i rith a saoil.

Molann na Treoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Choirp d’Éirinn go mbeadh páistí agus daoine óga ag cleachtadh na gníomhaíochta coirp ar feadh, ar a laghad, 60 nóiméad sa lá, gach lá (2). Léiríonn an fhianaise nach mbíonn ceathrar as gach cúigear páistí sách gníomhach chun go mbainfidís buntáiste sláinte as (3). Léiríonn ceann de na réamhthorthaí maidir le príomhtháscairí feidhmíochta do Éire Shláintiúil, an’ Creat Náisiúnta um Fheabhsú Sláinte agus Folláine’ 2013-2025 (4) go bhfuil ardú tagtha ar an líon daoine, de gach aois, a ghlacann páirt i ngníomhaíocht fhisiciúil. Chun tacú leis seo, tá sé d’aidhm ag an bPlean um Ghníomhaíocht Fhisiciúil Náisiúnta de chuid Éire Shláintiúil (5) ardú de 50,000 a chur gach bliain sna deich mbliana atá romhainn, ar an líon daoine a chleachtann aclaíocht go rialta.

Ar an meán, caitheann páistí leath an lae, nach mór, sa scoil agus mar sin tá sé tábhachtach go dtabharfaí spreagadh agus gach deis dóibh páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí fhisiciúla i rith an ama seo.

Tá a lán scoileanna ag cothú na gníomhaíochta fhisiciúla agus an chorpoideachais cheana féin. Cabhraíonn gach gníomhaíocht fhisiciúil, ar nós, siúl chun na scoile, corpoideachas agus gníomhaíochtaí a eagraítear le linn agus i ndiaidh am scoile leis an méid gníomhaíochta ina mbíonn an páiste páirteach i rith an lae. Tugann am sosa i gclós na scoileanna deis iontach do na daltaí agus na múinteoirí le 30 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil a shníomh isteach ina saol laethúil.

Faraor, ní bhíonn se éasca i gcónaí, mar is féidir le droch aimsir agus easpa spáis imeartha/laistigh/lasmuigh srian a chur ar ghníomhaíochtaí. Bíonn clóis scoile folamh go minic nuair a bhíonn an aimsir fliuch agus ní bhíonn deis ag na páistí páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil ar laethanta mar sin. Ní bhíonn hallaí spóirt i gcuid mhaith scoileanna agus bíonn na seomraí ranga beag, agus ní bhíonn siad feiliúnach do roinnt cluichí ina n-úsáidtear trealamh. Is féidir deis a thabhairt do na páistí páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil, mar sin féin.

Is í aidhm an treoirleabhair seo ná cuidiú le múinteoirí/ceannairí na bacanna seo a shárú. Tá cluichí agus gníomhaíochtaí sa treoirleabhar a d’fhéadfaí a dhéanamh ag an deasc nó sa seomra ranga, dá mbogfaí roinnt troscán thart. Ní bhíonn aon trealamh ag teastáil, go minic. D’fhéadfaí na gníomhaíochtaí a dhéanamh ag am sosa nó aon am i rith an lae; tá na gníomhaíochtaí éasca le déanamh agus tugtar deis iontach do na páistí a bheith gníomhach agus ansin bíonn ar a gcumas athdhíriú arís ar a gcuid oibre sa rang.

Cuid 1:

Treoirlínte Ginearálta le Gníomhaíochtaí a Phleanáil



Smaoinigh ar na nithe seo a leanas sula dtosaíonn tú:

- Aois agus inscne na n-imreoirí
- Leibhéal scile
- Taithí
- Leibhéal cumais
- Páistí le riachtanais speisialta
- Trealamh atá ar fáil
- Spás atá ar fáil
- Lion na n-imreoirí



Cuir na ceisteanna seo ort féin nuair a bhíonn tú ag roghnú cluiche/ gníomhaíochta:

Céard iad rialacha an chluiche?

Cé mhéad ama atá ar fáil chun an cluiche a imirt?

Cén trealamh a úsáidfídh mé?

Cé mhéad duine a bheidh ag imirt?

Cé mhéad duine a bheidh i ngach grúpa/foireann?

Conas a eagróidh mé gach duine ar leith?

Cén chaoi a ndéanfaidh mé an cluiche a stiúradh, mar shampla, céard iad na comharthaí/bealaí a úsáidfídh mé chun an cluiche a thosú/ stopadh (feadóg, comharthaí láimhe srl...)

Déan iarracht imreoirí a chur i ngrúpaí de réir méid fhisiciúil agus aoise. Déan iarracht gan na himreoirí a bheith ag feitheamh ró-fhada. Leag béim ar fhéiniomaíocht nuair a bheadh sin nádúrtha.

Bain úsáid as STTD (STEP) chun cluichí a oiriúnú

Spás: Is féidir an spás súgartha a mhéadú nó a laghdú chun an cluiche a dhéanamh níos deacra nó níos éasca, mar shampla, bíonn sé níos deacra leaisteanna a imirt i spás mór. (Laistigh/Lasmuigh)

Tasc: Is féidir an tasc a athrú, mar shampla, an gníomh a athrú sa chaoi go mbeadh dhá lámh á n-úsáid le breith/caitheamh in ionad lámh amháin, an lámh neamh cheannasach a úsáid chun an liathróid a phreabadh.

Trealamh: Is féidir trealamh a athrú, tríd méid, cruth agus uigeacht a athrú. Mar shampla, is féidir tasc a dhéanamh níos éasca trí liathróid níos boige nó níos mó a úsáid nó má laghdaítear an raicéad is feidir le tasc a bheith níos deacra.

Daoine: Is féidir na páirtithe sa chluiche a athrú ionas go mbeadh na himreoirí rannpháirteach ann, mar shampla, na foirne a laghdú ar nós, sacar cúigear an taobh a imirt in ionad an 11 an taobh, mar ba ghnách.



Comhairle um Shábháilteacht

Tá sé tábhachtach go mbainfeadh na páistí sult agus taitneamh as an súgradh ach freisin go mbeadh sé chomh sábháilte agus is féidir le go spreagfaí na páistí leanacht leis an súgradh, mar sin, ba chóir go gcuirfeadh an scoil roinnt treoirlínte sábháilteachta i bhfeidhm. Seo a leanas roinnt moltaí:

- Déan cinnte go bhfuil an spás imeartha sách mór do na gníomhaíochtaí a bheidh ar siúl ann, mar shampla, níor chóir don líne teorainn a bheith díreach in aice an bhalla.
- Bí cinnte go bhfuil an dromchla feiliúnach don ghníomhaíocht faoi leith, mar shampla, níor chóir go mbeadh dromchla míchothrom ar an bpáirc sacair.
- Bí cinnte go ndéanfar cothabháil rialta ar an trealamh, tóg aon phíosca trealamh atá lochtach ionas nach n-úsáidfear é agus cuir an locht in iúl don phríomhoide/mhaoirseoir.
- Sula dtosaíonn aon ghníomhaíocht ar leith, déan cinnte go míneofar roimh ré céard atá i gceist agus cuir béim ar na rialacha.
- Nuair a bhítear ag tosnú gníomhaíocht nua, tosaigh ag leibhéal éasca agus is féidir dul chun cinn, nuair is gá sin a dhéanamh.
- Ná lig do pháistí trealamh a úsáid ar bhealach mhíchuí, ná húsáidtear an trealamh ach amháin nuair atá sé oiriúnach don fheidhm a bhaineann leis, mar shampla, d'fhéadfadh sé a bheith contúirteach dá n-úsáidfí rópa scipeála ar bhealach míchuí.
- Bí san airdeall faoi ghníomhaíocht na bpáistí agus cuir stop le haon chluiche a d'fhéadfadh a bheith mar údar timpiste.
- Cinntigh go mbeidh na páistí gléasta mar is cuí don ghníomhaíocht, i.e. d'fhéadfadh sé bheith contúirteach éadaí fada scaoilte a chaitheamh ar threalamh dreapadóireachta.
- Má tá an-tóir ag na páistí ar spás imeartha faoi leith, déan amach róta ionas go mbeidh an deis agus rochtain chéanna ag gach dalta.



Bealaí le Gníomhaíochtaí a chur in Oiriúint do Pháistí le Riachtanais Speisialta

Tá se chomh tábhachtach céanna do pháistí le riachtanais speisialta a bheith páirteach i ngníomhaíocht fhisiciúil, le páiste ar bith eile. Is féidir gach cluiche nó gach gníomhaíocht, nach mór, a athrú ionas go mbeadh ar chumas páistí le riachtanais speisialta a bheith rannpháirteach iontu. Tá moltaí anseo a leanas maidir le oiriúnú/athruithe a d'fhéadfaí a chur i bhfeidhm le go mbeadh ar chumas páistí le riachtanais speisialta páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí.

Cén modh cumarsáide a bheidh in úsáid agat?

- Smaoinigh ar an mbealach a ndéanann an páiste cumarsáid (focail, teanga chomharthaíochta, méar a dhíriú ar phictiúir).
- Is féidir leideanna labhartha a thabhairt, pictiúir a thaispeáint, cúnamh fhisiciúil a thabhairt (má thugtar cead).
- Smaoinigh chomh maith ar na comharthaí tosaithe/críochnaithe a úsáidfídh tú (mar shampla, lámh, feadóg, cártaí daite).

An féidir leibhéil deacrachta éagsúla a chur i bhfeidhm?

- Athraigh an bealach ina n-eagraítear an ghníomhaíocht, an bealach ina gcuirtear eolas i láthair, maraon leis an bhfad a mhaireann na himeachtaí.

Cén sórt tacaíochta atá de dhíth ar an bpáiste?

- Mórálta
- Teicniúil
- Cúnamh Fhisiciúil

An féidir líon na n-imreorí a athrú?

- Mar shampla, athraigh leagan amach agus méid an ranga, imir cluichí ar nós cispheil, beirt le beirt.

An féidir páirc/spás imeartha a athrú?

- Déan an spás níos leithne/caoile mar is gá; giorraigh an fad do pháistí le fadhbanna gluaiseachta.

Bealaí le gníomhaíochtaí a oiriúnú

Tá roinnt moltaí thíos chun gníomhaíochtaí a chur in oiriúint do pháistí faoi mhíchumas.

Páistí le láidreacht theoranta:

- Ísligh na spriocanna.
- Laghdaigh meáchan/méid na bhfearas buailte, liathróidí.
- Laghdaigh méid/fad na páirce imeartha.
- Lig don dalta suí nó luí síos fad is atá sí/sé ag imirt.
- Úsáid liathróidí le gaoth ligthe amach astu nó liathróidí crochta.
- Laghdaigh am gníomhaíochta/tabhair breis am sosa.
- Laghdaigh luas an chluiche/méadaigh an fad do na daltaí nach bhfuil faoi mhíchumas.

Páistí le fadhbanna cothromaíochta:

- Ísligh an meáchanlár.
- Coinnigh an méid is féidir den chorp i dteagmháil leis an dromchla.
- Leathnaigh an bonn tacaíochta.
- Leathnaigh na bíomaí ar a bhfuiltear ag siúl.
- Sín amach na lámha chun cuidiú le cothromaíocht.
- Úsáid dromchla clúdaithe le cairpéad seachas dromchla mín.
- Múin don dalta an bealach cuí le titim.
- Tabhair barra/cathaoir don dalta le cuidiú le daingne.





Páistí le fadhbanna comhordaithe agus cruinnis:

- Úsáid liathróidí níos mó, níos éadroime agus níos boige le bualadh agus le breith orthu.
- Laghdaigh an fhad a chaitear an liathróid agus laghdaigh an luas chomh maith.
- Úsáid liathróidí níos lú nuair a bhíonn gníomhaíochtaí ar siúl ina gcaitear iad.
- Sula ndéanfar iarracht an liathróid a bhualadh nó cic a thabhairt di, bain úsáid as liathróid nach mbogann, ar dtús, i gcomhair cleachtadh.
- Méadaigh dromchla an fhearais buailte (is féidir an dromchla a laghdú má tá an dalta ag déanamh go maith).
- Méadaigh an sprioc (is féidir an sprioc a laghdú má tá an dalta ag déanamh go maith).
- Bain úsáid as pionnaí níos éadroime agus cinn nach bhfuil chomh daingean nuair a bhítear ag imirt cluichí ar nós cluichí babhlála.
- Cinntigh sábháilteacht i gcónaí.

Roinnt smaointe maidir le hoiriúnú:

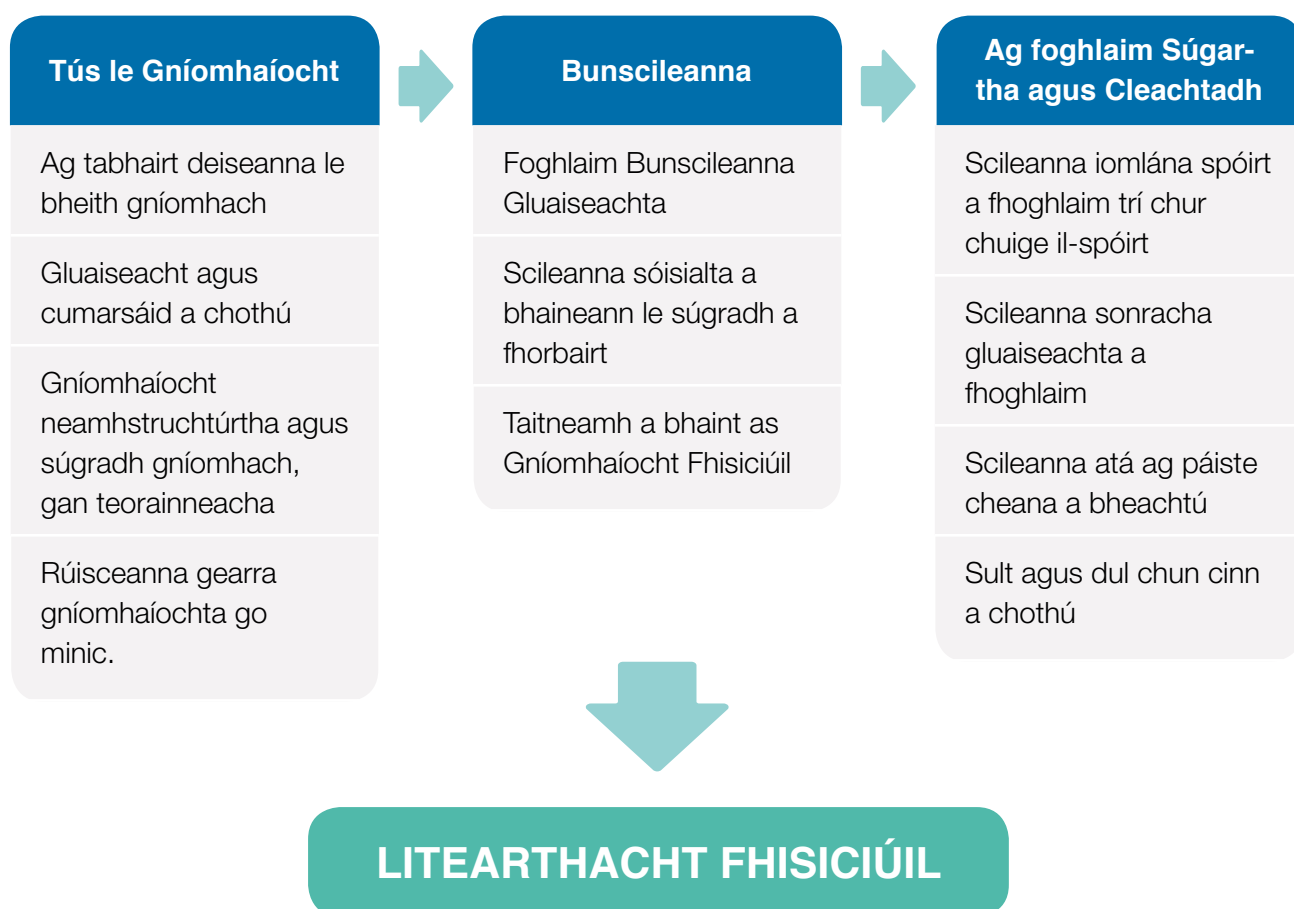
- Léirigh go soiléir do na páistí céard a bheidh le déanamh acu.
- Is féidir le daltaí a úsáideann cathaoir rothaí gluaiseacht i dtreonna éagsúla, mar shampla, go fiarlánach, ag brú le dhá lámh, le lámh amháin ag an am, agus ag dul timpeall i gciorcal.
- Is féidir oibriú in éineacht le cara, duine ag piocadh suas, duine ag cur nithe sa bhosca, agus ansin is féidir leis na páistí babhtáil thart.
- Má tá sé ró-dheacair dóibh nithe a phiocadh den urlár, cuir an rud atá le piocadh suas ar leibhéal níos airde ná an t-urlár, mar shampla, ar chathaoir nó ar bhosca.
- Bain úsáid as spléachchártaí i gcás páistí le moille éisteachta.
- Fág níos mó spáis idir comharthaí marcála.
- Bain úsáid as comharthaí níos gléiní nó ceangail roinnt de na comharthaí le conair thadhaill. do pháistí le lagamharc.
- D'fhéadfadh pónaireáin nó liathróidí koosh cuidiú le páistí i dtaca le cothromaíocht.
- Tugann liathróid a ghluaiseann go mall nó balún/liathróid balúin níos mó am freagartha don pháiste.
- Bain úsáid as liathróid níos éadroime nuair a bhítear á caitheamh, mar shampla, liathróid koosh.
- Cuir rialacha an chluiche in oiriúint do na h-imreoirí.
- Cinntigh go bhfuil ar chumas na ndaltaí ar fad páirt a ghlacadh sa ghníomhaíocht agus fág am chun an ghníomhaíocht a athdhéanamh.



Bunscileanna Gluaiseachta: Cuid thábhachtach de Ghníomhaíochtaí a chleachtaítear i rith an tSaoil

Is gné riachtanach de stíl mhaireachtála shláintiúil í an ghníomhaíocht fhisiciúil rialta – do pháistí agus do dhaoine fásta araon. Tá fhios againn go bhfuil seans níos fearr ann go mbeidh páistí a bhíonn gníomhach ina n-óige, fós gníomhach nuair a bheidh siad fásta suas, i gcomparáid leo siúd nach bhfuil gníomhach ó lá go lá ina n-óige. Le go mbeidh páistí gníomhach, caithfear na bunscileanna gluaiseachta a mhúineadh dóibh agus caithfear tacú leo chun meon dearfach i leith ghníomhaíocht fhisiciúil, i dtimpeallacht thaitneamhach a chothú.

Míníonn creat darbh ainm LISPA – (Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity) – go dtéann rannpháirtíocht an duine i ngníomhaíocht chun cinn trí shraith céimeanna. Tá an chéad chéim díobh seo thar a bheith tábhachtach, mar is í seo an bhunchloch d'fhorbairt na litearthachta fhisiciúla. Díreach mar a fhoghlaimíonn an páiste scileanna uimhirtheachta agus litearthachta, tugann an Litearthacht Fhisiciúil na huirlisí don pháiste chun a chur ar a c(h)umas páirt a ghlacadh i réimse gníomhaíochta ó lá go lá maraon le cluichí agus spóirt. Is sna chéad 8 mbliana de shaol an pháiste is mó a fhoghlaimítear na scileanna seo. Is iad na chéad chéimeanna tábhachtacha ná 1. Tús le Gníomhaíocht 2. Bunscileanna, agus 3. Ag foghlaim Súgartha agus Cleachtadh.





Bunscileanna Gluaiseachta (FMS)

Tá sé chomh tábhachtach céanna go bhforbrófaí bunscileanna gluaiseachta páistí ar mhaithe lena sláinte agus a gcumas chun dul i ngleic le tascanna laethúla, anois agus iad ag éirí níos sine, agus atá sé na bunscileanna céanna a fhorbairt i dtaca lena bhfeidhmíocht ag imirt spóirt.

Foghlaimíonn gach páiste, nach mór, na scileanna seo san ord céanna. Cé go mbíonn difríocht ó thaobh inscne de i gcás roinnt gníomhaíochtaí, mar shampla, de ghnáth, déanann buachaillí níos mó dul chun cinn maidir leis an scil luascadh lasnairde (bualadh uachtarach) níos túisce ná cailíní. Caithfear deiseana a thabhairt do bhuachaillí agus cailíní araon chun na scileanna ar fad a fhorbairt.

Is iad na chéad ocht mbliana, na blianta is tábhachtaí don pháiste leis na scileanna seo a fhorbairt.

Rangaítear na bunscileanna gluaiseachta (FMS) i dtrí chatagóir 1. Gluaiseacht (Gluaisluaile), 2. Rialú Luaile (an choirp) agus 3. Rialú Rudaí.

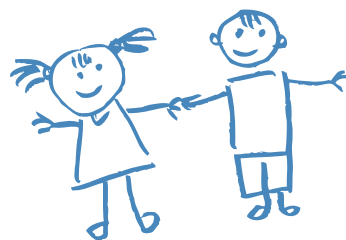
Scileanna Gluaiseachta	Scileanna rialaithe coirp	Scileanna rialaithe rudaí
Siúl	Seasamh ar chos amháin	Gabháil/ceapadh
Rith	Siúl ar líne nó bíoma.	Pasáil lasnairde
Léimneach	Dreapadóireacht	Buille aníos
(fhada, ard, ó chos amháin go cos eile)	Rolladh	Punt chiceáil (cic a thabhairt don
Preabadh	(rolladh chun cinn, log rolladh)	liathróid ón lámh)
Truslóga	Cor (a chur ar an gcorp)	Bualadh le fearas
Scipeáil	Casadh	Bualadh le dhá lámh
Luascadh	Rolladh	Druibleáil le lámh
Sleaschéim	Tuirlingt	(ag preabadh na liathróide go
Seachaint	Stopadh	leanúnach le lámh amháin)
Cosa in airde	Lúbadh	Druibleáil coise
Dreapadóireacht	Searradh	Ciceáil
Lámhacán		Pasáil uchta



Toscaí maidir le Bunscileanna Gluaiseachta a Shníomh Isteach i nGníomhaíochtaí Laethúla

Is sa chéad ocht mbliana is fearr a fhoghlaimíonn páistí na bunscileanna gluaiseachta ach de réir mar is óige atá siad, is amhlaidh gur fearr an seans go mbainfidh siad leibhéal ard inniúlachta amach.

- Dírítear, go príomha, i gcónaí ar spraoi agus sult nuair atáthar ag múineadh bunscileanna gluaiseachta
- Ní thugann páistí leo bunscileanna gluaiseachta go nádúrtha mar pháirt den fhás agus den fhorbairt nádúrtha.
- Ní fhoghlaimíonn páistí bunscil gluaiseachta ag an ráta céanna.
- Bíonn an t-ord ina bhfoghlaimíonn páistí bunscileanna gluaiseachta beagnach mar an gcéanna, i gcás formhór na bpáistí
- Tógann sé idir 240 agus 600 nóiméad d'am teagaisc chun a bheith inniúil in aon bhunscil gluaiseachta ar leith.
- Ba cheart díriú ar líon beag scileanna in aon bhliain amháin, mar shampla, ceithre cinn sa bhliain.
- Ba cheart duit do chuid teagaisc a dhíriú ar scil amháin nó dhó ag aon am amháin.
- D'fhéadfadh sé go mbeadh difríochtaí inscne i gceist i leith roinnt gníomhaíochtaí, mar shampla, de ghnáth déanann buachaillí níos mó dul chun cinn maidir leis an scil luascadh lasnairde níos túisce ná cailíní.
- I gcás forbartha um rialú rudaí, tá sé tábhachtach go mbeadh an meáchan/méid cuí sna rudaí faoi leith. Ba chóir go mbeadh réimse mór liathróidí ar mhéid éagsúla agat. Chomh maith leis sin, tá cluichí le balúin an-mhaith agus réasúnta saor chun an scil um rialú rudaí a fhorbairt.





Dúshláin agus réitigh indéanta i dtaca le gníomhaíochtaí sa seomra ranga

Dúshláin	Réitigh indéanta
Iomarca troscán (deascanna, cathaoireacha)	D'fhéadfaí deis a thabhairt do na páistí gníomhaíochtaí a dhéanamh díreach san áit ina bhfuil siad ina suí/seasamh.
Seomra ranga róbheag	D'fhéadfaí plean suíochán a chur i bhfeidhm inár féidir na deascanna a bhrú isteach ag ballaí an tseomra le spás a chruthú sa seomra.
Iomarca daltaí	Sonraigh spásanna faoi leith inár féidir leis na daltaí gníomhaíochtaí a chleachtadh.
Fadhb le dromchla an urláir (mar shampla, sciorrach, tíleanna air)	Úsáid mataí beaga neamhsciorracha. Cinntigh go scuabtar na hurláir go rialta agus go gcoinnítear glan agus tirim iad.
An seans go ndéanfaí damáiste do shoilse, fuinneoga, ríomhairí.	Roghnaigh gníomhaíochtaí nach bhfuil trealamh ag teastáil nó úsáid trealamh cuí (mar shampla, dioscaí eitilte faoi dhíon, liathróidí cúir-rubair, páipéar). Bíodh na gníomhaíochtaí feiliúnach don seomra ranga.
Gan trealamh oiriúnach a bheith sa seomra ranga	Pleanáil gníomhaíochtaí nach dteastaíonn mórán trealaimh len iad a imirt. Cuir bosca trealaimh le chéile le húsáid sa seomra ranga agus d'fhéadfaí iad a úsáid i seomraí ranga eile freisin. Nó déan liosta de roinnt trealaimh agus stóráil é in aice láimhe ionas go mbeidh sé éasca ag ranganna é a aimsiú.
Iomarca torainn	Seinn ceol chun cuidiú le daltaí díriú ar an ngníomhaíocht. Má tá seans go gcuirfidh an torann ón rang agus iad i mbun gníomhaíochta isteach ar ranganna eile, cuir in iúl do mhúinteoirí na ranganna sin cén t-am a mbeidh do rang i mbun gníomhaíochta (b'fhéidir gur mhian leo a rang a bheith i mbun gníomhaíochta ag an am céanna).
Droch aershruthú	Pleanáil na gníomhaíochtaí roimh lóin nó ag deireadh an lae ionas go mbeidh deis aer a ligean isteach sa seomra ranga. Oscail fuinneoga le linn gníomhaíochtaí.



Dúisigh agus croith suas tú féin!

Is é an t-am is fearr le tabhairt faoi ghníomhaíocht fhisiciúil ná ar maidin. Dúisíonn an ghníomhaíocht na daltaí agus cothaíonn sí fuinneamh a chabhróidh leo ar feadh an lae. Is féidir cuid de na gníomhaíochtaí a dhéanamh agus na daltaí ina suí/seasamh ag an deasc, agus d'fhéadfaidís leanacht ar feadh deich nóiméad nó faoina bhun. Má airítear go bhfuil intinn na ndaltaí ag imeacht ar strae nó má bhíonn siad ag éirí tuirseach, chabhróidh beagán gníomhaíochta leo chun a n-aird a tharraingt agus a dhíriú ar a gcuid oibre arís.

Sos Bizzy

Seo sraith gníomhaíochtaí don seomra ranga. Déanann na páistí na gníomhaíochtaí ón deasc. Baintear úsáid as an spás atá ar fáil chun díriú ar láidreacht, solúbthacht agus acmhainn aeróbach a chothú.

Tá postaer mór, nótaí múinteora agus dlúthdhiosca sos bizzy ar fáil chun an ghníomhaíocht seo a threorú. Ní thógann an ghníomhaíocht ach deich nóiméad, nó faoina bhun.

D'fhéadfadh an ghníomhaíocht seo a bheith mar pháirt den uair an chloig de ghníomhaíocht fhisiciúil atá molta do gach páiste ar bhonn laethúil. Is féidir í a úsáid freisin mar réamhaclaíocht nó iar-aclaíocht do sheisiúin gníomhaíochtaí eile.

Is féidir le scoileanna na hacmhainní seo a ordú ó Foras Croí na hÉireann ar €10 an ceann.

Sonraí teagmhála:

Foras Croí na hÉireann

Bóthar na Rinne (Ringsend),

Baile Átha Cliath 4

Teil: 01-6685001

Suíomh idirlín: www.irishheart.ie

Ríomhphost: emcmeel@irishheart.ie



Tá samplaí de ghníomhaíochtaí thíos, mura bhfuil cóip den acmhainn thuas agat, ach go bhfuil tú ag iarraidh gníomhaíocht mhaidine a thosú. Féach tuilleadh samplaí, i gCuid 5, 'An Banc Gluaiseachta'.



Sample de Ghníomhaíochtaí ‘Dúisigh agus Croith tú féin’:

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – séú rang
Trealamh ag teastáil:	Seinnteoir Dlíúthdhioscaí, dlúthdhiosca le haon cheol ar a mbeidh ar a laghad 120 -130 bsn (bpm) – (Roghnach)
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna. Bog aon rud a d’fhéadfadh a bheith sa bhealach. Seas ag na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha

Sampla de ghníomhaíochtaí ‘síneadh agus searradh’

- Cuimilt an choirp – Leis na lámha cuimil na rostaí, lámha le chéile, cuimil na huilínneacha, guailí, bolg, ceathrúna, glúine, cúl na gcos, rúitíní.
- Croith rostaí amach agus bog síos agus suas iad.
- Cuach d’uilinn (amhail is dá mbeifeá ag tabhairt gloine chuig an mbéal, le deoch a ól).
- Guailí a chroitheadh agus rothlaigh na guailí (siar agus aniar).
- Breathnaigh thar an ngualainn chlé, ansin an ghualainn dheas agus ansin breathnaigh ar an talamh.
- Lúbadh agus casadh na cabhlach (an choirp).
- Ardú na nglúine.
- Ciceáil cos.
- Cuachadh na gcos.
- Luascadh na gcos go deas réidh.
- Na rúitíní a chasadh i gciorcail (amach is isteach).

Sampla gníomhaíochtaí chun fuinneamh a chothú:

- Máirseáil ar an spota ina bhfuiltear ina seasamh.
- Bogshodar ar an spota ina bhfuiltear ina seasamh.
- Seac léimní nó leath seac léimní.
- Ardú Glúine.
- Cuachadh na gcos.



- Preabadh.
- Sleaschéimeanna.
- Ciceáil leis na cosa (ceachtar taobh, ar aghaidh nó ar gcúl).
- Gníomhaíochtaí snámha leis na lámha.
- Ardú na lámha san aer, os comhair an choirp nó amuigh ar na taobhanna.
- Gníomhaíochtaí dornála leis na lámha (ar an taobh, amach os comhair an choirp, os cionn an chloiginn).

Searradh

Searradh an choirp uile

Seas leis na cosa scartha. Sín na lámha os cionn an chloiginn agus coinnigh thuas iad. Ansin sín na lámha amach i gcruth V. Ardaigh na sála don talamh. Fan mar sin ar feadh 6-8 soicind.

Searradh an chait

Seas leis na cosa scartha agus na glúine lúbtha. Sín siar agus lig don cheann titim síos. Teann matáin an bhoilg agus déan an droim cruinn. Ansin scaoil leis an teannas agus déan an searradh céanna arís.

Searradh uchta

Seas leis na cosa scartha agus na lámha le chéile taobh thiar den droim. Fan mar sin. Fáisc na slinneáin le chéile. Fan mar sin ar feadh 8 soicind. Ansin scaoil leis agus déan an searradh céanna arís.

Searradh colpaí

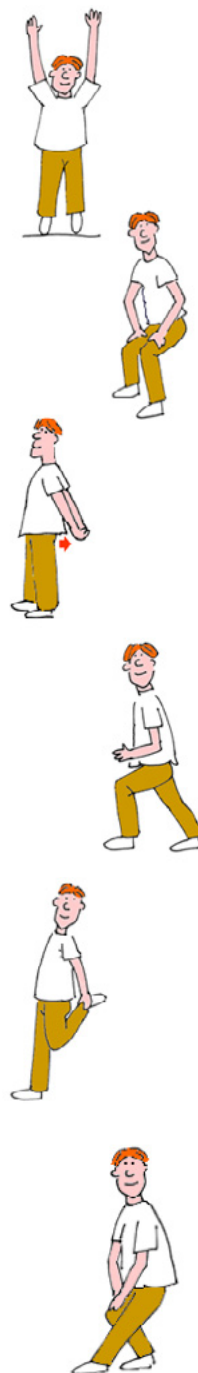
Seas le cos amháin os comhair na coise eile agus lúb an ghlúin. Coimeád an chos eile díreach agus brúigh an tsáil isteach sa talamh. Coinnigh íochtar an droma díreach. Fan mar seo ar feadh 8 soicind. Déan an searradh arís ag malartú na gcos an babhta seo.

Searradh ceathairchéips

Úsáid an balla nó do pháirtí mar thaca, más gá. Seas ar do chos clé agus beir ar ar chúl na corróige. Tarraing íochtar na coise suas go dtí go n-airíonn tú fáisceadh sa cheathrú ar dheis. Fan mar seo ar feadh 8-10m soicind. Déan an searradh céanna arís ag malartú na gcos an babhta seo.

Searradh theannán na hioscaide

Cuir cos amháin cúpla orlach chun tosaigh ar an gcos eile. Lúb an chos deiridh agus coinnigh an chos tosaigh díreach. Suigh siar i dtreo na coise deiridh. Leag na lámha os cionn na ceathrún atá lúbtha nó ar na corróga. Mothóidh tú fáisceadh/teannadh ar chúl na ceathrún atá díreach. Fan mar seo ar feadh 8-10 soicind. Déan an searradh arís ar an taobh eile. Is féidir na barraicíní a ardú freisin leis na matáin a theannadh tuilleadh.



Cuid 2:

Samplaí de Ghníomhaíochtaí don Seomra Ranga





Mar Dhea

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – séú rang
Trealamh ag teastáil:	Níl trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna. Tóg aon rud atá fágtha ar an urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Samhlaíocht, agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Glaonn an múinteoir amach abairt. Déanann gach páiste an rud a deir an múinteoir, i ngach abairt, ar feadh 30 soicind:
 - Bí ag bogshodar ar an spota ina bhfuil tú i do sheasamh, **mar dhea**, go bhfuil béar mór scanrúil sa tóir ort.
 - Léim ar an spota, **mar dhea**, gur grán rósta tú ag plobadh (pléascadh).
 - Máirseáil i d'ionad féin agus buail na drumáí, **mar dhea**, go bhfuil tú ag máirseáil i mbanna máirseála.
 - Sín do lámha suas, **mar dhea**, go bhfuil tú ag breith ar bhoilgeoga san aer.
 - Bí ag snámh, **mar dhea**, go bhfuil tú i linn snámha lán de ghlóthach.
 - Siúil, **mar dhea**, go bhfuil tú ag siúl trí mharóg anlann taifí.
 - Bí ag péinteáil, **mar dhea**, go bhfuil an scuab phéinteála i bhfostú de do chloigeann.
 - Croith do chorp, **mar dhea**, gur mhadra fliuch tú.

Foinse: Tógtha as 'Energisers Classroom based physical activities', Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction.)



Thar, Faoi, Timpeall, Trí(d)

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – dara rang
Trealamh ag teastáil:	Níl trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna. Tóg aon rud atá fágtha ar an urlár. Seas taobh thiar de na deascanna. Má tá dóthain spáis ar fáil, d'fhéadfaí é seo a dhéanamh leis an múinteoir/ceannaire ag tosach na líne.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Samhlaíocht, agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Socraíonn an ceannaire/múinteoir pátrun faoi leith ina dtéann na daltaí, thar, faoi, timpeall agus trí rudaí atá ann i ndáiríre nó rudaí samhailteacha.
- Treoraíonn an ceannaire/múinteoir na daltaí timpeall an tseomra ag leanacht an phátrúin seo:
 - Sampla 1** – Thar aigéan d'im píseanna talún greamaitheach, faoi chrann sílíni, timpeall cón uachtar reoite agus trí aigéan glóthaí.
 - Sampla 2** – Thar thurtar, faoi mhadra mór, timpeall ar eilifint agus trí chosa shioráí.

Thar	Faoi	Timpeall	Trí(d)
<i>Sliabh géar</i>	<i>Líontán mór</i>	<i>Carraig chrúa,</i>	<i>Uaimh dhomhain</i>
<i>Aigéan Atlantaigh</i>	<i>Talamh</i>	<i>chruinn</i>	<i>dhorcha</i>
<i>droichead rocach</i>	<i>gaineamh</i>	<i>do dheasc</i>	<i>doras díoscánach</i>
<i>cnoc géar</i>	<i>madra gruagach</i>	<i>cathaoir</i>	<i>tollán fada</i>
<i>sceach dheilgneach</i>	<i>uisce</i>	<i>ciorcal</i>	<i>fuinneog</i>
<i>lochán lábach</i>	<i>slat liombó</i>	<i>araid shalach</i>	<i>teach taibhsí</i>
<i>teach sí</i>	<i>poll scáfar</i>	<i>scoil</i>	<i>riasc</i>
<i>tine champa</i>		<i>fathach</i>	<i>linn snámha</i>

Foinse: Tógtha as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction.

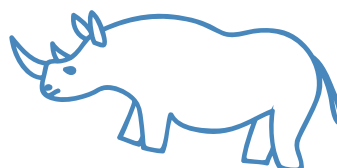
Is zú é Seo

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – rang a haon
Trealamh ag teastáil:	Spléachcháirteá le hainmneacha agus/nó pictiúir d'ainmhithe (roghnach)
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna. Tóg aon rud atá fágtha ar an urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Samhlaíocht, Rudaí Beo agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Roghnaíonn an múinteoir cárta nó ainmhí a d'fhéadfaí a fháil sa zú, ar nós:
 - Moncaí
 - Béar
 - Eilifint
 - Sioráf
 - Nathair/péist
 - Tíogar
 - Leon
 - Cangarú
- Déanann na páistí aithris ar an tslí a mbogann an t-ainmhí agus na fuaimenna a dhéanann sé. Is féidir leo é seo a dhéanamh in aice a ndéascanna féin, nó gluaiseacht timpeall an tseomra ar feadh 30 soicind go roghnóidh an múinteoir an chéad ainmhí eile.

Foinse: Tógna as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction.





Ceann, Guailí, Glúine agus Barraicíní

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – rang a haon
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna. Tóg aon rud atá fágtha ar an urlár. D'fheadfaí troscán a bhogadh má bhítear ag déanamh na gníomhaíochta seo i gciorcal
Leibhéal Gníomhaíochta:	Íseal go Measartha (má dhéanann na páisti é seo ina seasamh suas ag ráta ard luais).
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Ag aithint páirteanna an choirp, Ag aithriseoireacht, Gluaiseacht (cothromaíocht agus comhordú)

Mar a imrítear:

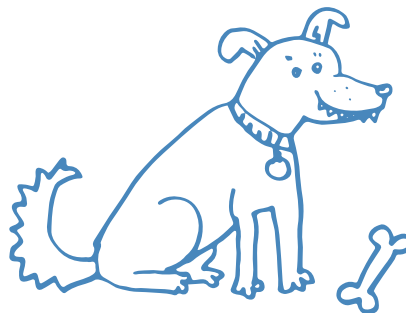
- D'fhéadfadh na páisti é seo a dhéanamh ina seasamh suas nó ina suí síos.
- Canann gach duine an t-amhrán 'ceann, guailí, glúine agus barraicíní', agus déanann siad na gníomhaíochtaí fad agus a bhíonn siad ag canadh.
- Leag an dá lámh ar na páirteanna den chorp de réir mar a deirtear/chantar iad;

Ceann, guailí, glúine agus barraicíní, glúine agus barraicíní.

Ceann, guailí, glúine agus barraicíní, glúine agus barraicíní.

Agus súile, agus cluasa, agus béal agus srón.

Ceann, guailí, glúine agus barraicíní, glúine agus barraicíní.





Hócaí Pócaí

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – rang a dó
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna. Tóg aon rud atá fágtha ar an urlár. D'fheadfaí troscán a bhogadh má bhítear ag déanamh na gníomhaíochta seo i gciorcal
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Ag aithint páirteanna an choirp, Ag aithriseoireacht.

Mar a imrítear:

- Seasann na páistí don amhrán seo.
- Déanann gach duine na gníomhaíochtaí chun dul leis na focail.

Cuir do lámh dheas isteach

Cuir do lámh dheas amach

Isteach – Amach – Isteach – Amach

croith í timpeall ar fad, déan an hócaí pócaí (croith do lámha suas agus síos ar nós tonn mheicsiceach)

agus cas thart timpeall, agus sin é é thart timpeall ar fad

Ó hócaí, hócaí, pócaí (croith do lámha suas agus síos)

Ó hócaí, hócaí, pócaí (croith do lámha suas agus síos)

Ó hócaí, hócaí, pócaí (croith do lámha suas agus síos)

agus cas timpeall ar fad.

- Athraítear an pháirt den chorp tar éis gach véarsa.
- 2. Lámh chlé, 3. Cos dheas, 4. Cos chlé, 5. Ceann 6. Corp ar fad.

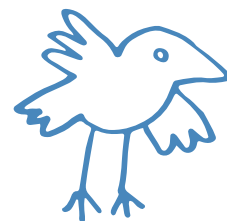


Rince Scairfe/Sraoilleáin

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – rang a dó
Trealamh ag teastáil:	Scairfeanna, Seinnteoir Dlíúthdhioscaí, dlúthdhiosca le haon cheol ar a mbeidh ar a laghad 130 bsn (bpm), croiteoirí (buidéil phlaisteacha le rís/pasta)
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta.
Ullmhúchán:	Teastaíonn spás glan, b'fhéidir go mbeadh troscán le bogadh
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Aithriseoireacht, Rince agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Tabhair scairf nó croiteoir do gach páiste.
- Roghnaigh ceol bríomhar
- Iarr ar na páistí tosú ag damhsa ar fud na háite ag croitheadh na scairfeanna/croiteoirí nuair a bhíonn siad ag rince – d'fhéadfadh na páistí dul isteach i gciorcail, rince i línte nó bogadh go randamach ar fud na háite. Iarr orthu dul i malairt treo chomh maith.





Deir Síomón

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – rang a dó
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta, braitheann sé ar spás
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna chun go mbeidh dóthain spáis ag gach rannpháirtí
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Ainmnítear páiste amháin mar an ceannaire, ‘Síomón’ nó Simone!!
- Scairteann Síomón gníomhaíocht de chineál éigin amach, ar nós, ‘Suigh síos’ agus bíonn ar na páistí ar fad suí síos.

Samplaí de ghníomhaíochtaí:

- Suigh síos
- Seas suas
- Croith an dá lámh san aer
- Croith cos amháin
- Preab síos agus suas
- Nuair a scairteann ‘Síomón’ gníomhaíocht amach, ní mór dí/dó ‘Deir Síomón...’ a rá. Má scairteann sé /sí amach gníomhaíocht gan é sin a rá, is gníomhaíocht neamhbhailí a bhíonn ann agus má dhéanann aon duine de na páistí an ghníomhaíocht seo bíonn sé/sí amuigh as an gcluiche. Is féidir leis/léi cuidiú le Síomón le breith ar pháistí eile a dhéanann gníomhaíocht neamhbhailí.



Pónairí

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – rang a dó
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna chun go mbeidh dóthain spáis ag gach rannpháirtí. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Samhlaíocht, tabhairt chun cuimhne agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Seasann na páistí i spás atá sách mór le go bhféadfaidh siad a gcuid lámha agus cosa a shíneadh amach.
- Scairteann an múinteoir ainmneacha éagsúla pónairí amach os ard, Déanann gach páiste an ghníomhaíocht a théann leis (comhfhreagairt) an gcineál pónaire a scairtear amach, mar a leanas:

Cineál Pónaire

Pónaire reatha
Pónaire ghlóthaí
Pónaire te
Pónaire phreabadh
Pónaire leathan
Pónairí ar thósta
Pónairí reoite
Duine daonna!
Pónaire fada

Gníomh

Rith ar an spota
 Croith agus corraigh do chorp anonn agus anall
 Preab ó chos amháin go cos eile
 Léim suas agus síos
 Sínn amach lámha agus cosa chomh fada agus is féidir
 Cuach tú féin mar liathróid ar an urlár
 Fan i do staic (gan bogadh)
 Máirseáil ar an spota ina bhfuil tú i do sheasamh
 Searr suas tú féin leis na lámha sínte os cionn do chinn

Oiriúnuithe:

- Lig do na páistí cineálacha nua pónairí agus gníomhaíochtaí a chumadh.



Clós Feirme

Na Ranganna:	Naíonáin sóisir – rang a dó
Trealamh ag teastáil:	Peann agus páipéar nó cártaí le pictiúir d'ainmhithe
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna, tóg aon rud atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar de na deascanna. Is féidir troscán a bhogadh chun níos mó spáis a thabhairt do na páistí le gluaiseacht thart.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Íseal go measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Samhlaíocht, Rudaí beo

Mar a imrítear:

- Bíonn bosca ag an múinteoir le hainmneacha/pictiúir ainmhithe éagsúla ann, mar shampla, caora, madra, lacha srl, ní mór níos mó ná pictiúr/ainm amháin do gach ainmhí faoi leith a bheith sa bhosca.
- Tógann gach aon pháiste píosa páipéir nó pictiúr as an mbosca.
- Nuair a deir an múinteoir 'Gluais ar aghaidh'. Gluaiseann gach páiste timpeall an tseomra ag iarraidh teacht ar a p(h)áirtí, mar shampla, an páiste le pictiúr den mhadra ag cuardach páiste eile leis an bpictiúr céanna srl.
- Bíonn ar na páistí na fuaimeanna agus gníomhaíochtaí a dhéanann an t-ainmhí áirithe sin a dhéanamh le go mbeidh ar a gcumas a bpáirtithe a aimsiú, mar shampla, bíonn orthu 'tafann' agus bogadh thart ar a lámha agus a nglúine más pictiúr de mhadra a fhaigheann siad.

Oiriúnú:

- Athraigh an téama ó ainmhithe feirme go dtí an zú agus iarr ar na rannpháirtithe a bheith ar nós na n-ainmhithe sa zú, m.sh. moncaí, sioráf srl.



Solas Dearg, Solas Glas

Na Ranganna:	Naíonáin Sóisir – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna, tóg aon rud atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Seasann na páistí ar fad taobh thiar dá ndeascanna ar aghaidh an cheannaire.
- Nuair a scairteann an ceannaire ‘glas’ nó nuair a ardaíonn sé/sí rud glas éigin ina lámh, tosaíonn na páistí ar fad ag rith ina n-ionad féin.
- Nuair a scairteann an ceannaire ‘dearg’ nó nuair a ardaíonn sé/sí rud dearg éigin ina lámh, stopann na páistí ag bogadh agus fanann siad ina staic.
- Má fheiceann an ceannaire aon pháiste ag bogadh, caithfidh an páiste sin dul ar a ghogaide (chorraghiob) nó suí síos agus cailleann sé/sí dhá sheal.
- Malartaigh an ceannaire go minic chun suim na bpáistí a choimeád.

Oiriúnuithe:

- Is feidir solas ‘ómra’ a thabhairt isteach; nuair a scairteann an ceannaire ‘ómra’ bogann na himreoirí ar bhealach mallghluaiseachta.
- Is féidir bealaí eile gluaiseachta a thabhairt isteach sa chluiche, ar nós, preabadh, scipeáil, seac léimní.



Ionsaí Siorca

Na Ranganna:	Naíonáin Sóisir – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, 10+
Ullmhúchán:	D'fhéadfaí troscán a bhogadh mar tá spás glan ag teastáil.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Uimhreacha.

Mar a imrítear:

- Bíonn gach páiste ag ligean air/uirthi fein gur iasc atá ann/inti agus bíonn siad ag gluaiseacht thart mar a bheidís ag snámh.
- Nuair a scairteann an múinteoir uimhir, bíonn ar na páistí leis an uimhir/líon sin dul isteach i ngrúpa le chéile.
- Mura n-éiríonn le páiste dul isteach i ngrúpa, is é/í an siorc.
- Tosaíonn na páistí 'ag snámh' arís go dtí go scairteann an múinteoir uimhir arís, nuair a bhíonn na páistí ag iarraidh dul isteach i ngrúpa, bíonn an siorc sa tóir orthu. Má bheireann an siorc ar 'iasc' ansin is eisean/ise an siorc nua.

Oiriúnuithe:

- Scairt amach suimeanna, mar shampla, 2 + 3; Bíonn ar na páistí dul isteach i ngrúpa leis an líon céanna leis an bhfreagra suimithe.
- Iarr ar na páistí buillí éagsúla a úsáid agus iad ag snámh, crágshnámh, crágshnámh cúil, snámh brollaigh, snámh féileacáin.

Foinse: Cluiche a mhol Katrina Ladden Scoil Náisiúnta Naomh Micheál, An tóileám Mór, Corcaigh.



Lúbarnaíl

Na Ranganna:	Naíonáin Sóisir – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna, tóg aon rud atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Páirteanna den chorp a aithint.

Mar a imrítear:

- larr ar na páistí tosú ag bogshodar ina n-ionad féin taobh thiar dá gcathaoireacha féin.
- larrann an múinteoir ar na páistí gníomhaíochtaí éagsúla a dhéanamh.
 - Tosaíonn siad ag lúbarnaíl na méara.
 - Ansin méara agus rostaí
 - Ansin méara, rostaí agus lámha
 - Ansin méara, rostaí, lámha, agus uillinneacha
 - Ansin méara, rostaí, lámha, uillinneacha agus guailí
 - Ansin méara, rostaí, lámha, uillinneacha, guailí agus creat na n-easnacha
 - Ansin méara, rostaí, lámha, uillinneacha, guailí, creat na n-easnacha agus corróga
 - Ansin méara, rostaí, lámha agus uillinneacha, guailí, creat na n-easnacha, corróga agus glúine
 - Ansin méara, rostaí, lámha agus uillinneacha, guailí, creat na n-easnacha, corróga, glúine agus ceann
- D'fhéadfaí tosú ag na barraicíní agus bogadh suas an corp.
- D'fhéadfaí é seo a dhéanamh mar ghníomhaíocht iar-aclaíochta ach gan bacadh leis an mbogshodar.

Foinse: Tógtha as Energisers Classroom based physical activities, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction.



Is Maith Liom a Bheith Gníomhach

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	D'fhéadfaí roinnt troscán a bhogadh má imrítear an cluiche i gciorcal. Is féidir leis na páistí é a imirt ina seasamh ag a gcuid deascanna
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha – cinntigh go ndéanann na páistí ar fad an ghníomhaíocht.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus tabhairt chun cuimhne

Mar a imrítear:

- Iarr ar na páistí seasamh i gciorcal nó in aice na deisce agus tosú ag máirseáil ina n-ionad féin.
- Déanann na páistí liosta mearaí de ghníomhaíochtaí spóirt nó ghníomhaíochtaí ar bith eile, ar féidir leo smaoineamh orthu, agus aicsin a chur leo. Caithfidh an grúpa ar fad an liosta a chur de ghlánmheabhair.
- Tosaíonn an cluiche nuair a deir páiste amháin, 'is maith liom a bheith gníomhach agus is maith liom a bheith ag imirt...' mar shampla, 'peile'. Ansin déanann an páiste an t-aicsean sin, mar shampla, cic a thabhairt don liathróid.
- Leanann an cluiche ar aghaidh mar sin, gach aon pháiste ag cur gníomhaíocht bhreise leis an liosta agus ag déanamh an aicsin a théann leis.
- Caithfidh siad smaoineamh ar na gníomhaíochtaí agus aicsin a théann le gach aon cheann ar an liosta, maraon le gníomhaíocht bhreise a chur leis an liosta. Mar shampla, Is maith liom peil a imirt, is maith liom galf a imirt, is maith liom snámh srl. Déanann na páistí ar fad na haicsin.
- Ní gá go dtaitneodh an ghníomhaíocht a roghnaíonn an páiste leis/léi.
- Leanann an liosta ar aghaidh timpeall an chiorcail go mbíonn gníomhaíocht bhreise curtha leis an liosta ag gach aon pháiste.
- Bíonn ar an bpáiste deiridh, gach gníomhaíocht agus aicsean a thabhairt chun cuimhne.

Oiriúnuithe:

- Má bhíonn an grúpa mór, d'fhéadfaí iad a roinnt i dhá ghrúpa

Foinse: Tógtha agus athainmníú déanta ar as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction



Stop agus Litriugh

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna, tóg aon rud atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar den deasc le páirtí.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Scríbhneoireacht agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Cuir na páistí i mbeirteanna.
- Scairteann an múinteoir amach gníomhaíochtaí éagsúla agus déanann na páistí na gníomhaíochtaí seo. Mar shampla,
 - Léim
 - Bogshodar
 - Seaic léimní
 - Preabadh
 - Scipeáil
 - Máirseáil
 - Arduithe glúine
 - Cuachadh cos.
- Leanann na páistí ag déanamh na gníomhaíochta go dtí go scairteann an múinteoir focal nua.
- Ansin stopann na páistí agus oibríonn siad ina mbeirteanna chun an focal a litriú i gceart.
- Tar éis deich soicind, scairteann an múinteoir amach gníomhaíocht nua le déanamh.
- Arís, stopann na páistí agus oibríonn siad ina mbeirteanna chun an focal a litriú i gceart. Leanann sé ar aghaidh mar seo go mbeidh gach focal ar an liosta déanta.
- Ar deireadh, scríobhann an múinteoir na focail ar an gclár agus bíonn deis ag na páistí na focail atá scríofa acu fein a seiceáil go bhfeicfidh siad cé mhéad focal a litriugh siad i gceart.

Oiriúnuithe:

- D'fhéadfaí an cluiche a athrú go 'Stop agus Faigh an Freagra'. Malartaíonn tú litriú le fadhbanna matamaitice.

Foinse: Tógtha agus athainmniú déanta ar as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction



Lean m'ordú

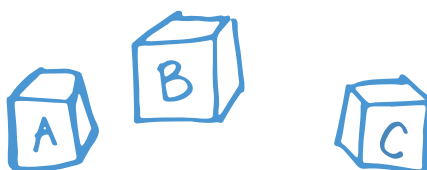
Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Braitheann sé ar an spás atá ar fáil, neamhtheoranta.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Nuair a thugann an múinteoir/ceannaire ordú éigin, déanann na páistí aicsean éigin.
- D'fhéadfadh na páistí na haicsin a dhéanamh ina n-ionad féin ag an deasc.
- Seo samplaí d'orduithe a d'fhéadfaí a chur san áireamh:
 - Bualadh bos = Bualadh bos lámh
 - Cas timpeall = Cas do chorp
 - Léim = Léim ar do dhá chos agus buail do bhosa os do chionn
 - Teagmhaigh = Teagmhaigh leis an talamh le do lámh dheas
 - Teagmhaigh = Teagmhaigh leis an talamh le do lámh chlé
 - Teagmhaigh = Teagmhaigh leis an talamh le do dhá lámh ag lúbadh an dá ghlúin
 - Scipeáil = Scipeáil i d'ionad féin ag an deasc.
 - Bogshodar = Bogshodar i d'ionad féin ag an deasc
 - Preab ar chos amháin
 - Preab/léim ar an dá chos.

Oiriúnuithe:

- Má tá dóthain spáis ar fáil, d'fhéadfaí na gluaiseachtaí a dhéanamh, ag bogadh ar fud an tseomra.





Gníomhachtóir

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta.
Ullmhúchán:	D'fhéadfaí troscán a bhogadh má dhéantar an ghníomhaíocht seo i gciorcal. Murar féidir an troscán a bhogadh is féidir é seo a dhéanamh i línte.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha – scairt amach na horduithe go tapa ionas go mbíonn na páistí ag bogadh an t-am ar fad.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Tabhairt chun cuimhne

Mar a imrítear:

- Bíonn gach páiste ina s(h)uí ar chathaoir.
- Scairteann an ceannaire amach orduithe éagsúla a bhíonn le déanamh ag na páistí.

Orduithe:

- **Hup:** Seas suas (ag rá úú) suigh síos (ag rá ááá).
- **Hup ar chlé:** seas suas agus bog áit amháin ar chlé (mar sin beidh ar gach páiste bogadh áit amháin ar chlé)
- **Hup ar dheis:** seasann na páistí ar fad agus bogann siad ar dheis.
- **Greadadh cos:** bíonn na páistí ag greadadh na gcos go dtugtar an chead ordú eile
- **Buille boise don suíochán:** seasann na páistí suas agus buaileann siad an suíochán agus suíonn siad síos
- **Faoilí:** seasann na páistí agus siúlann siad i gciorcal mórthimpeall na cathaoireach agus suíonn siad síos

Má tá na páistí i gciorcal is féidir iad seo a leanas a dhéanamh:

- **Higlidí, Piglidí:** bogann na páistí ar fad chuig cathaoir eile.
- **Malartú páirtí:** roghnaíonn gach aon pháiste páirtí sa chiorcal agus nuair a ordaítear páirtí a mhalartú, malartaíonn an páiste áit lena p(h)áirtí.

Foinse: Tógtha as Age and Opportunity Go for Life PALs Sit Fit Active Socialisers



Cuir thart é

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Lán mála/buicéid de phíosáí beaga trealaimh (pónaireáin, liathróidí, buidéil phlaisteacha, scairfeanna, cúisíní srl)
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	D'fhéadfaí troscán a bhogadh má dhéantar an ghníomhaíocht seo i gcorcal. Murar féidir an troscán a bhogadh is féidir é seo a dhéanamh i línte.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha – cinntigh go gcuirtear na píosáí trealaimh thart go tapa agus go leantar na rialacha uilig.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha

Mar a imrítear:

- Cuireann an múinteoir tús leis nuair a chuireann sé/sí trealamh thart sa chiorcal.
- Cuirtear an trealamh thart ó pháiste go páiste.
- Níl cead ag páiste ach píos trealaimh amháin a bheith aige/aici ag aon am amháin agus mar sin caithfidh sé/sí an píos a chur ar aghaidh chuig an gcéad duine eile chomh tapa agus is féidir.
- Leanann na páistí ag cur an trealaimh thart go mbíonn gach píos curtha thart sa chiorcal.
- Anois leag síos rialacha, ar nós:
 - cuirfead pónaireáin dhearga thart ar chlé
 - cuirfead liathróidí ar dheis
 - suigh ar na cúisíní sula gcuireann tú ar aghaidh iad
 - Caith pónaireáin ghlasa san aer agus scairt liú (iahú) agus ansin cuir ar aghaidh iad
 - Seas suas agus croith scairfeanna/ribíní san aer sula gcuireann tú ar aghaidh iad
 - Croith buidéil phlaisteacha (lán le rís/pasta) agus ansin cuir ar aghaidh iad.
 - Cas pónaireáin ghorma timpeall do chuid cosa sula gcuireann tú ar aghaidh iad.
- Tá an cluiche seo áisiúil chun an trealamh ar fad a chur i dtaisce ag deireadh an tseisiúin; cuireann an páiste ag deireadh na líne an trealamh ar fad sa mhála/bhuicéad.

Foinse: Tógtha as Age and Opportunity Go for Life PALs Sit Fit Active Socialisers



Bí Cliste – faoi do Chroí

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna agus tóg aon rud atá ar an urlár. Seas taobh thiar den deasc.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Ag tabhairt aire do mo chorp, Rudaí beo

Mar a imrítear:

- Múin do na páistí faoin gcroí
 - **An áit ina bhfuil sé sa chorp** – Taobh na láimhe clé den chliabhach
 - **Cé chomh mór leis** – Méid do dhoirn
 - **Cén fheidhm atá aige** – Fuil a sholáthar ar fud an choirp
 - **Céard a láidríonn an croí** – Gníomhaíochtaí ar nós léimneach, snámh, bogshodar srl (déanann na daltaí na gníomhaíochtaí seo)
 - **Céard a dhéanann an croí lag?** Easpa gníomhaíochta, caitheamh tobac, bia mífholláin.
- Scairteann an múinteoir na nósanna a láidríonn nó a dhéanann an croí lag.
- Léimeann na daltaí ar feadh 15 soicind nuair a scairteann an múinteoir nósanna a láidríonn an croí.
- Téann na daltaí ar a ngogaide (gcorraghiob) nó titeann siad ar feadh 5 soicind, má scairteann an múinteoir nós a dhéanann an croí lag.
- Seo samplaí de na gníomhaíochtaí
 - Rothaíocht – léimeann na daltaí
 - Ag ithe mearbhia – daltaí ar a ngogaide
 - Dul ag siúl – léimeann na daltaí
 - Féachaint ar an teilifís an t-am ar fad – daltaí ar a ngogaide
 - Caitheamh tobac – daltaí ar a ngogaide
 - Damhsa – léimeann na daltaí
 - Snámh – léimeann na daltaí
 - Imirt ar an ríomhaire ar feadh tamail fhada – daltaí ar a n-gogaide.
 - Siúl suas an staighre – léimeann na daltaí
 - Dul suas san ardaitheoir – daltaí ar a ngogaide
 - Ag ithe torthaí agus glasraí – léimeann na daltaí
 - Ag ithe neart milseán agus criospaí – daltaí ar a ngogaide.

Foinse: Tógtha as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction.



Draoi Rúnda

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	D'fhéadfaí troscán a bhogadh mar tá spás glan ag teastáil.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Íseal go measartha (féach oiriúnuithe)
Naisc leis an gcuraclam:	Samhlaíocht

Mar a imrítear:

- Seasann na páistí i gciorcail ag féachaint isteach agus a súile dúnta.
- Roghnaítear páiste amháin mar cheannaire a shiúlann mórthimpeall an chiorcail ar an taobh amuigh agus piocann sé/sí 'draoi' trí pháiste eile a bhualadh go héadrom ar an ngualainn.
- Níl cead ag an 'draoi' a insint d'aon duine gur eisean/ise an draoi mar bíonn cumhacht rúnda ag an draoi duine ar bith a gcaochann sé/sí an tsúil air /uirthi, a chur faoi dhraíocht agus titeann sé/sí ina c(h)odladh.
- Nuair a thugann an múinteoir an t-ordú osclaíonn na daltaí go léir a gcuid súile agus bogann siad timpeall an tseomra. Má chaochann an draoi an tsúil ar pháiste, caithfidh sé/sí titim síos tar éis 2 nó 3 chéim a ghlacadh (ní díreach ar an bpointe) agus ligean air/uirthi féin go bhfuil sé /sí ina c(h)odladh. Bíodh na himreoirí ar a n-aire go dtiteann siad ar shlí shábháilte agus i spás sábháilte.
- D'fhéadfadh na páistí, nach bhfuil faoi dhraíocht suain, buille faoi thuairim a thabhairt cé hé/hí an draoi ach mura mbíonn an ceart acu, bíonn orthu dul a chodladh freisin.
- Nuair a dhéanann páiste an draoi a thomhas i gceart, dúisíonn na daoine atá ina gcodladh agus is féidir an cluiche a thosú arís nuair a roghnaítear 'draoi' nua.

Oiriúnuithe:

- D'fhéadfaí beirt dhraoithe a roghnú, go háirithe, má bhíonn an grúpa mór.
- Le cur leis an leibhéal gníomhaíochta, d'fhéadfaí iarraidh ar na páistí gluaiseacht timpeall an tseomra m.sh. preabadh (ar dhá chos nó cos amháin) nó sciopáil, nó iad a stopadh agus iarraidh orthu bogshodar ar an spota ina bhfuil siad ina seasamh nó seaic léimní a dhéanamh.

Foinse: Cluiche a sholáthair Anne Culloty, Rannóg Cothaithe Sláinte. FSS, Réigiún an Deiscirt



Cluiche na n-ainmneacha

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Liathróid bhog nó pónaireán
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	D'fhéadfaí troscán a bhogadh mar tá spás glan ag teastáil.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Íseal go measartha (féach oiriúnuithe)
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, tabhairt chun cuimhne

Mar a imrítear:

- Seasann na páistí i gcorcail agus bíonn siad ag máirseáil/bogshodar ar an spota ina bhfuil siad ina seasamh.
- Iarrtar ar na páistí an liathróid bhog/pónaireán a chaitheamh timpeall an chiorcail go randamach.
- Nuair a bheireann páiste ar an liathróid scairteann sé/sí a (h)ainm amach go soiléir.
- Cuirtear an liathróid thart arís, agus scairteann an té a bheireann uirthi a (h)ainm féin amach agus leanann sé ar aghaidh mar sin go dtí go mbíonn deis/deiseanna faighte ag gach páiste a (h)ainm a scairteadh amach.
- Bíonn na páistí ag máirseáil ar an spota ina bhfuil siad ina seasamh nó ag preabadh nó ag bogadh ó thaobh go taobh fad agus a bhíonn an cluiche ar siúl.

Oiriúnuithe:

- D'fhéadfaí dhá liathróid a thabhairt isteach sa chluiche.
- D'fhéadfadh an páiste a chaitheann an liathróid ainm an pháiste a bheireann uirthi a rá amach.
- Leanann seo ar aghaidh go mbíonn roinnt deiseanna faighte ag gach páiste an liathróid a chaitheamh agus a (h)ainm a rá amach.
- D'fhéadfadh na páistí ainmneacha bréige, mar shampla, páirteanna den chorp, bia folláin, gníomhaíocht fholláin, carachtar as cartún, réalt spóirt srl, a thabhairt orthu féin. Ní féidir le haon bheirt an t-ainm céanna a úsáid. Bíonn ar an té a chaitheann an liathróid chugat iarracht a dhéanamh smaoineamh ar an ainm bréige a thug tú ort féin.



Íomhá Scáthánach

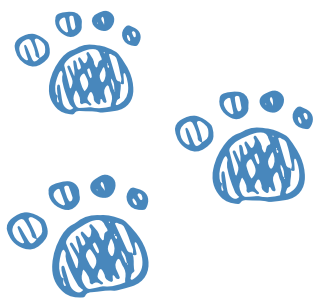
Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna agus tóg aon rud eile atá ar an urlár. Seas taobh thiar de na deascanna le páirtí.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Roinn an grúpa i mbeirteanna (A & B), ag seasamh ar aghaidh a chéile.
- Ní hí aidhm an chluiche an ceann is fearr a fháil ar do pháirtí, ach déanamh go díreach mar a dhéanann seisean/sise.
- Iarrtar ar 'A' gníomhaíocht ar leith a dhéanamh, mar shampla, na méara a bhogadh amhail is dá mbeadh sí/sé ag seinnt pianó, na lámha a bhogadh amhail is dá mbeadh sé/sí ag snámh, nó léimneach suas agus síos.
- Déanann 'B' aithris go cruinn ar ghníomhaíochtaí 'A' ag cruthú íomhá scáthánach.
- Déan arís é ag malartú ról, an babhta seo.

Oiriúnú

- D'fhéadfaí a iarraidh ar pháirtí amháin (an scáthán) a mhalairt ar fad de ghníomhaíocht a dhéanamh seachas an ghníomhaíocht a rinne an chéad pháirtí.





Pioc Suas é

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Páipéar
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna agus tóg aon rud eile atá ar an urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Gluaiseacht, páirteanna den chorp a aithint

Mar a imrítear:

- Iarrtar ar gach páiste píosa mór páipéir a rolladh suas ina liathróid agus a leagan ar an urlár.
- Ansin tugann an múinteoir treoracha faoin mbealach a mbeidh ar na páistí an páipéar a phiocadh suas i.e. cén pháirt den chorp a úsáidfí siad le haghaidh an liathróid pháipéir a phiocadh suas, mar shampla:
 - Uillinn agus uillinn
 - Cos agus cos
 - Glúin agus glúin
 - Lámh agus uillinn
 - Cos agus uillinn
 - Glúin agus uillinn
 - Baithis agus droim na láimhe
 - Barraicín agus méar
- D'fhéadfadh na páistí an liathróid pháipéir a chur ar a ndeasc féin nó í a bhogadh go dtí áit eile sa seomra.

Oiriúnuithe:

- D'fhéadfaí é seo a imirt mar chluiche sealaíochta, mar shampla, scríobhann an múinteoir liosta de 4 ghníomhaíocht, le huimhreacha 1 – 4 orthu ar an gclár. Bíonn uimhir idir a 1 agus a 4 ag gach ball foirne. Nuair a thugann an múinteoir an t-ordú, bíonn ar na foirne bogadh san ord ceart chun an liathróid pháipéir a phiocadh suas, ag déanamh na gníomhaíochta a sannadh leis an uimhir, mar shampla:

Uimhir 1 – Glúin agus glúin, Uimhir 2 – Cos agus glúin, Uimhir 3 – Uillinn agus uillinn, Uimhir 4 – Uillinn agus glúin

Bíonn an bua ag an bhfoireann is túisce a leagann na liathróidí páipéir go léir ar dheasc nó in áit éigin eile a ainmníodh roimh ré – ball foirne amháin a bhogann ag aon am amháin.



Ráta na Cuisle

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí agus aon rud eile atá sa bhealach faoi na deascanna. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Toisí a fháil, Rudaí beo
Nóta:	D'fhéadfaí tasc a thabhairt do na páistí sa bhaile, ina ndéanann siad cuisle nó imbhualadh an chroí a ríomh. Ansin beidh siad ullamh don chluiche seo. Is féidir an t-aguisín – Mar a dhéantar imbhualadh an chroí a ríomh-, a thabhairt do na páistí le cabhrú leo.

Mar a imrítear:

- Cuidíonn an múinteoir leis na páistí an cuisle a aimsiú sa mhuinéal (artaire caratach) nó sa rosta (artaire gathach), ag úsáid méar fhada agus an chormhéar mar a leanas:
- Seasann na páistí go socair agus comhaireann siad ráta imbhualte an chroí ar feadh nóiméad amháin agus scríobhann siad síos é, sin é ráta imbhualte an chroí agus na páistí ar a suaimhneas.
- Roghnaíonn an múinteoir gníomhaíocht éigin ansin, mar shampla, seac leimní agus déanann na páistí an ghníomhaíocht seo ar feadh nóiméad amháin. Ansin comhaireann siad ráta imbhualte an chroí arís agus scríobhann siad síos é.
- Roghnaíonn an múinteoir gníomhaíocht eile, ar nós preabadh; Déanann na páistí seo ar feadh nóiméad amháin agus stopann siad, comhaireann siad ráta imbhualte an chroí arís agus scríobhann siad é.
- D'Fhéadfadh an múinteoir iarraidh ar na daltaí gníomhaíochtaí éagsúla eile a dhéanamh, ar nós 'máirseáil' agus 'leimneach', ansin ráta imbhualte an chroí tar éis gach gníomhaíocht a scríobh agus d'fhéadfadh siad graf a tharraingt den ráta imbhualte.
- D'fhéadfaí plé a dhéanamh ar an tionchar a bhíonn ag gníomhaíochtaí éagsúla ar ráta imbhualte an chroí.



Turas trí Chiarraí

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna agus tóg aon rud eile atá ar an urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Timpeallacht dhaonna, Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Úsáidtear Contae Chiarraí mar shampla sa chluiche seo; D'fhéadfaí na gníomhaíochtaí agus na háiteanna a athrú, ag brath ar an gcontae.
- Treoraíonn an múinteoir an rang trí thuras fhíorúil i gContae Chiarraí.
- De réir mar a ghluaiseann na páistí ar an turas, déanann siad gníomhaíochtaí difriúla feadh an bhealaigh, mar shampla:
 - Corrán Tuathail a dhreapadh.
 - Ag cadhcáil/ curachóireacht i mBá Neidín.
 - Siúil Bealach Chiarraí
 - Ailleadóireacht ag Bearna an Choimín, Cill Árne
 - Rothaigh Mórchuaire Chiarraí
 - Seoltóireacht i leathinis an Daingin
 - Surfáil ar thrá Bhaile an Bhuinneánaigh
- Snámh ag trá na hInse
- Bogshodar timpeall raon luthchleasaíochta, Oileán Ciarraí
- Pointe a chiceáil i Staid an Ghearltaigh, Cill Árne
- Marcaíocht capall i bPáirc Náisiúnta Chil Árne
- Galf a imirt ar chúrsa gailf an Choireáin
- Rince ag Siamsa Tíre, Trá Lí
- D'fhéadfadh sé go mbeadh breis gníomhaíochta le déanamh ag na páistí ar an turas.
- Iarr ar na páistí na gníomhaíochtaí a dhéanamh ar feadh 30 soicind, an ceann.
- Úsáid léarscáil den chontae chun na háiteanna éagsúla a thaispeáint do na páistí.

Foinse: Tógtha agus athainmniú déanta ar as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction



Gach duine a!

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Cathaoireacha
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás atá ar fáil, neamhtheoranta.
Ullmhúchán:	Níl aon ullmhúchán ag teastáil.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Íseal go measartha.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Bogann na páistí a gcuid cathaoireacha siar beagán óna gcuid deascanna.
- D'fhéadfadh an múinteoir nó duine de na daltaí a bheith mar '**ghlaoiteoir**'.
- Scairteann an **glaoiteoir** "Gach duine a", mar shampla, a bhfuil súile gorma acu seasamh suas agus tosaigh ag rith ar an spota ina bhfuil siad ina seasamh
- Seasann na páistí ar fad a mbaineann an t-ordú leo suas agus tosaíonn siad ag rith.
- Tar éis cúpla soicind scairteann an **glaoiteoir** 'stop' agus suíonn gach duine síos.
- Roghnaíonn an **glaoiteoir** ordú eile ansin – féach na samplaí thíos:

Gach duine a – maith leo imirt peile, seas agus rith ar an spota ina bhfuil tú i do sheasamh

Gach duine a – d'ith bricfeasta ar maidin, seas agus déan seaic léimní.

Gach duine a – bhfuil obair bhaile déanta acu, seas agus tosaigh ag preabadh suas agus síos

Gach duine a –bhfuil gruaig dhonn orthu, seas agus máirseáil ar an spota ina bhfuil tú i do sheasamh

Gach duine a – bhfuil gruaig fhada orthu, seas agus preab ar chos amháin.



Seac Léimní matamaitice

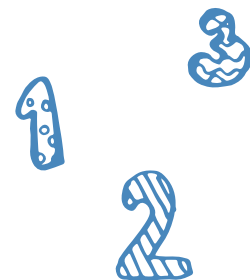
Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Peann agus páipéar
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí agus aon rud eile atá sa bhealach, faoi na deascanna. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Uimhreacha agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Glaonn an múinteoir fadhb mhatamaitice amach, ar nós, suimiú, dealú, meadú agus/ nó roinnt.
- Bíonn ar na daltaí an freagra a oibriú amach ina gceann agus ansin bíonn orthu an líon ionann leis an bhfreagra de seac léimní nó pé eile gluaiseacht atá sonraithe, a dhéanamh:

Gluaiseachtaí éagsúla:

- Mearphreabadh
- Arduithe glún
- Dul ar ghogaide/corraghiob
- Máirseáil/bogshodar ar an spota ina bhfuil tú i do sheasamh
- Céimeanna fíniúna
- Sleaschéimeanna anonn agus anall
- Cuachadh cos
- Cuachadh bíchéips le leabhar matamataice!
- Dá mbeadh an múinteoir ag iarraidh na freagraí a dheimhniú, d'fhéadfadh na páistí iad a scríobh síos sula dtosódís ar na gníomhaíochtaí.



Foinse: Tógtha as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction



Gluaiseachtaí leis an amhrán “My Bonnie Lies Over the Ocean”

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta.
Ullmhúchán:	D’fhéadfaí roinnt troscán a bhogadh má bhíonn na páistí ina suí i gciorcal
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha – nuair a bhíonn taithí ag na páistí ar an ngníomhaíocht is féidir luas a ardú.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Suíonn na páistí ag na deascanna nó i gciorcal.
- Canann gach duine an t-amhrán ‘My Bonnie Lies over the Ocean’.
- Nuair a deirtear/chantar aon fhocal a thosaíonn le ‘B’, bíonn ar na páistí seasamh suas nó suí síos.

*My Bonnie (seasamh suas) lies over the ocean,
My Bonnie (suí síos) lies over the sea,
My Bonnie (seasamh suas) lies over the ocean,
Oh bring (suí síos) back (seasamh suas) my Bonnie (suí síos) to me.*

*Bring (seasamh suas) back (suí síos),
oh bring (seasamh suas) back, (suí síos)
Bring (seasamh suas) back (suí síos) my Bonnie (seasamh suas) to me, to me.
Bring (suí síos) back (seasamh suas),
oh bring (suí síos) back (seasamh suas)
Bring (suí síos) back (seasamh suas)
my Bonnie (suí síos) to me.*

Leagan Eile:

- Arís, seasann nó suíonn na páistí nuair a deirtear/chantar focal a thosaíonn le ‘C’.

*Mo chorp ina luí ar an tolg, mo chorp ag breathnú ar an teilifís,
Folláine de dhíth ar mo chorp, tabhair mo chorp arais chugam féin! Tabhair arais, ó tabhair arais, tabhair arais mo chorp chugam féin. Tabhair arais, ó tabhair arais, tabhair arais mo chorp chugam féin*

*My Body lies over the sofa,
My Body sees too much TV,
My Body it needs to be healthy,
please bring back my body to me!*

*Bring back, oh bring back,
Bring back my Body to me, to me!
Bring back, oh bring back
Bring back my Body to me.*



12 Lá Folláine

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna agus tóg aon rud eile atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha, Tabhairt chun cuimhne agus Gluaiseacht

Mar a imrítear:

- Is é an t-amhrán a úsáidtear len aghaidh seo ná ‘12 lá na Nollag’ ach athraítear go 12 lá folláine san amhrán.
- Déanfaidh na páistí na gníomhaíochtaí ag deireadh gach aon ‘lá’.
- D’fhéadfaí an t-amhrán a scríobh ar an gclár ionas go mbeidh ar chumas na bpáistí é a chanadh.
- “Ar an gcéad lá folláine, thug mo mhúinteoir dom”
 - 12 seac léimní
 - 11 arduithe díonta (lámha os cionn na gcloigne, bosa iompaithe ar an tsíleáil agus brúigh suas agus síos)
 - 10 n-ardú glún
 - 9 gcromadh leataoibh
 - 8 sodar ar an spota
 - 7 mbuille san aer
 - 6 chic romhat
 - 5 húláhúp (húláhúp samhailteach)
 - 4 leim rópa (rópa samhailteach)
 - 3 staidiúir mhatán
 - 2 shiosúr (cosa a scaradh, ansin trasnaigh iad chun tosaigh, cosa a scaradh arís agus ansin iad a thrasnú ar chúil)
 - 1 seasamh stoirc (seas ar chos amháin).
- D’fhéadfaí na gníomhaíochtaí ar fad a dhéanamh, ceann i ndiaidh ceann nó iad a athrá ar nós bhunleagan an amhráin.

Foinse: Tógtha as *Energisers Classroom based physical activities*, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction



Seas i líne

Na Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Níl mórán spás ag teastáil don ghníomhaíocht seo ach b'fhéidir go mbeadh roinnt troscán le bogadh.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Íseal
Naisc leis an gcuraclam:	Mé féin, Teanga labhartha, Uimhreacha agus Rudaí beo

Mar a imrítear:

- Iarrtar ar na páistí dul isteach i líne dhíreach chomh tapa agus is féidir leo, de réir ord aibítire a gcéadainmneacha nó a sloinnte.

Oiriúnuithe

- Bain úsáid as dúshláin eile ar nós, dátaí breithe/mí bhreithe, de réir airde na bpáistí, méid a gcuid bróg srl.
- D'fhéadfaí an cluiche a dhéanamh níos dúshlánaí dá n-iarrfaí ar na páistí gan labhairt fad agus atá siad ag dul isteach i líne agus bheadh orthu modh cumarsáide eile a aimsiú.



Cén áit in Éirinn?

Na Ranganna:	Rang a ceathair – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna agus tóg aon rud eile atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar de na deascanna.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Mearartha
Naisc leis an gcuraclam:	Timpeallacht dhaonna

Mar a imrítear:

- Scriobhann an múinteoir ceithre chúige na hÉireann ar an gclár ag cur gníomhaíochtaí fisiciúla le gach cúige, mar shampla:
 - Cúige Mumhan – bogshodar ar an spota ina bhfuiltear ina seasamh
 - Cúige Laighean – Seaic léimní
 - Cúige Chonnacht – Lúbadh/casadh ó thaobh go taobh
 - Cúige Uladh – Arduithe glún
- D'fhéadfadh an múinteoir ceisteanna éagsúla a roghnú, ag brath ar aois na bpáistí, mar shampla, d'fhéadfadh sé/sí ceisteanna faoi bhailte, sléibhte nó aibhneacha a chur ar pháistí níos sine. Seo sampla ina gcuirtear ceisteanna faoi chontaetha:
 - Cén cúige ina bhfuil Ciarraí?
 - Cén cúige ina bhfuil Baile Átha Cliath?
 - Cén cúige ina bhfuil Gaillimh?
 - Cén cúige ina bhfuil Port Láirge?
 - Cén cúige ina bhfuil an Dún?
 - Cén cúige ina bhfuil Maigh Eo?
 - Cén cúige ina bhfuil Uíbh Fhailí?
 - Cén cúige ina bhfuil Tír Eoghain?

Foinse: Cluiche a sholáthair Anne Culloty, Rannóg Cothaithe Sláinte. FSS, Réigiún an Deiscirt

Fíor nó Bréagach

Na Ranganna:	Rang a trí – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Cathaoireacha
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann sé ar an spás, neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na málaí scoile faoin mbord. Seasann na páistí ag na deascanna agus más féidir ba chóir go mbeadh spás fágtha idir iad féin agus an páiste is gaire dóibh le go mbeidh ar a gcumas a lámha a shíneadh amach.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Aire don chorp OSPS (oideachas sóisialta, pearsanta agus sláinte).

Mar a imrítear:

- Scairteann an múinteoir sraith ráitis amach atá fíor nó bréagach. Má bhíonn an ráiteas fíor ritheann na páistí ar an spota ina bhfuil siad ina seasamh ar feadh 15 soicind. Má bhíonn an ráiteas bréagach suíonn nó cromann siad síos.
 - Láidríonn aclaíocht an croí. (Fíor)
 - Tá arán bán níos fearr le hithe ná arán donn. (Bréagach)
 - Tá bainne go maith do na cnámha. (Fíor)
 - Is bealach taitneamhach chun aclaíocht a chleactadh a bheith ag imirt lasmuigh le do chairde. (Fíor)
 - Tá sé go maith don tsláinte bheith ag féachaint ar an teilifís nó bheith ag imirt cluiche ríomhairí ar feadh achair fhada. (Bréagach)
 - Ba chóir do gach páiste ar a laghad 60 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh gach lá. (Fíor)
 - Níor chóir duit milseáin ná criospaí a ithe choíche. (Bréagach)
 - Ba chóir duit ar a laghad 5 phíosá torthaí agus glasraí a ithe gach lá. (Fíor)

Oiriúnú:

- D'fhéadfaí na ráitis a athrú lena gcur in oiriúint d'ábhair eile.
- D'fhéadfaí gluaiseachtaí éagsúla a dhéanamh.



Bóithrín na Smaointe

Na Ranganna:	Rang a trí – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascanna agus tóg aon rud eile atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar de na deascanna le páirtí.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Measartha
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Tabhairt chun cuimhne

Mar a imrítear:

- Iarr ar na páistí páirtí a aimsiú, nó cuir ina mbeirteanna iad.
- Glaonn an múinteoir amach tasc agus bíonn ar na páistí é a dhéanamh.
- Ba chóir don mhúinteoir an t-ord atá leagtha amach thíos a leanacht (nó ord cosúil leis seo)
 - Bosa in airde ar dheis
 - Bosa in airde ar chlé
 - Bosa íseal ar dheis
 - Bosa íseal ar chlé
 - Bosa an dá lámh in airde
 - Bosa an dá lámh íseal
 - Bosa ar gcúl
 - Bosa íseal ar gcúl
 - Tollán bos (cosa scartha, droim le droim, sín lámha idir na cosa agus déan bosa íseal)
 - Sáil na bróige deise
 - Sáil na bróige clé
 - Uillinn dheas
 - Uillinn chlé
 - Dhá uillinn.
- Déanann na páirtithe na tascanna, ag tosú leis an gcéad thasc gach babhta.
- Iarr ar na páistí an tsraith gníomhaíochtaí a dhéanamh chomh tapa agus chomh cruinn agus is féidir.

Foinse: *Tógtha as Energisers Classroom based physical activities, Tríú heagrán, Iúil 2006. North Carolina Department of Public Instruction*



Zip – Zap – ‘Boing’

Na Ranganna:	Rang a trí – rang a sé
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Braitheann se ar an spás atá ar fáil; 10+
Ullmhúchán:	Cuir na cathaoireacha agus málaí faoi na deascana agus tóg aon rud eile atá sa bhealach, den urlár. Seas taobh thiar de na deascana.
Leibhéal Gníomhaíochta:	Íseal
Naisc leis an gcuraclam:	Fuinneamh agus Fórsaí

Mar a imrítear:

- Seasann na páistí i gciorcal nó i gcruth cearnógach timpeall an tseomra.
- Tosaíonn páiste amháin nuair a chasann sé ar thaobh a láimhe deise ag rá ‘Zip’, bíonn an dá lámh le chéile ag an bpáiste agus cuireann sé/sí an leicteachas ar aghaidh chuig an gcéad duine eile. Ansin cuireann an dara páiste ar aghaidh é chuig an gcéad pháiste eile – ba chóir go ndéanfaí an ghluaiseacht seo go tapa.
- D’fhéadfadh aon pháiste ‘boing’ a rá ag aon am agus athraíonn seo sruth (treo) an ‘leicteachais’. Nuair a athraítear an sruth ar chlé, bíonn ar an bpáiste a chuireann an sruth ar aghaidh ‘Zap’ a rá. Leanann an cluiche ar aghaidh mar seo go tapa go ndeir duine éigin ‘boing’ ag athrú treo an tsrutha arís agus mar sin de.
- Ní féidir le haon pháiste ach ‘boing’ a rá uair amháin. Cuirtear na lámha suas agus croitear iad nuair a bhítear ag rá ‘boing’.

Oiriúnuithe:

- D’fhéadfaí gluaiseachtaí éagsúla a thabhairt isteach sa chluiche, mar shampla, preabadh, scipeáil, seaic leimní.

Foinse: Cluiche a mhol Margo O’ Dowd Scoil Náisiúnta Chaisleán na Mainge, Caisleán na Mainge, Co. Chiarraí

Cuid 3:

Rince Líne





Rincí líne simplí a chumadh

Ranganna:	Rang a dó – rang a sé
Trealamh:	Níl aon trealamh ag teastáil
Spás:	Seomra ranga mór nó halla beag
Naisc leis an gcuraclam:	Rince

Mar a imrítear:

- Cuir na páistí isteach i línte cothroma ag féachaint amach rompu.
- Roghnaigh gluaiseachtaí simplí is féidir a dhéanamh, ag comhaireamh 1-2-3-4 ar nós:
 - Siúl chun cinn
 - Siúl ar gcúl
 - Siúl ag uillinn de 45 céim
 - Sleaschéimeanna
 - Casadh ar chos amháin (ceathrú casadh leis an gcos eile)
 - Siúl i gcorcal (ar feadh ocht mbuille)
 - Glúine a bhualadh (ardaigh an ghlúin chlé agus buail í leis an lámh dheas)
 - Preabléim (Bain triail as ceathrú chasadh)
 - Ciceáil chun tosaigh (le ceachtar den dá chos)
 - Céim finíúna (céim go leataobh, céim ar gcúl, céim go leataobh, céim ag tabhairt na gcosa le chéile)

Maisigh an ghluaiseacht de bheagán, mar shampla:

- Céimeanna chun tosaigh ar feadh cheithre bhuille, agus bualadh bos ar an gceathrú buille (1-2-3-bualadh bos)
- Céimeanna ar gcúl ar feadh cheithre bhuille agus bualadh bos ar an gceathrú buille (ar gcúl-2-3-bualadh bos)
- Déan céimeanna go leataobh ar feadh cheithre bhuille, ardaigh na lámha agus scairt 'hé' ar an gceathrú buille (ar dheis-2-3-hé!)
- Ciceáil ar feadh trí bhuille, cas thart ar an gceathrú buille (ciceáil-2-3-cas thart)
- Siúil ar na sála, lámha sna cábaí/bónaí.



Gnáthaimh Rincí Líne

Sileaschéimeanna

- Céim ar dheis – 1, 2, 3, 4 (Céim, cosa le chéile x 4 nó comhair amach go 8)
- Céim ar chlé – 1, 2, 3, 4 (Céim, cosa le chéile x 4)
- Déan céim ar gcúl leis an gcos dheas, cos chlé ar gcúl, cos dheas ar gcúl, agus cos chlé ar gcúl (4 chéim ar gcúl)
- Ciceáil an chos dheas amach 1, 2, 3 agus cas i dtreo na gualainne clé ar an gceathrú buille
- Tosaigh arís (ag an gcéad bhuille) agus déan na céimeanna ar fad arís.

Nuair a bhíonn ar chumas na bpáistí casadh ar chlé, is féidir casadh ar thaobh na láimhe deise a chleachtadh i.e. ag leanacht na gualainne deise.

Clog

- Céim ar dheis – 1, 2, 3, 4 (céim, cosa le chéile x 4)
- Céim ar chlé – 1, 2, 3, 4 (céim, cosa le chéile x 4)
- Céim chun tosaigh – clé, deas, clé, ciceáil an chos dheas amach
- Céim ar gcúl – clé, deas, clé, le chéile
- Ansin déan an clog – déan céim amach chun tosaigh go dtí 12 a chlog, leis an gcos dheas agus arais arís, déan céim amach go dtí a 3 a chlog agus arais arís, déan céim ar gcúl go dtí a 6 a chlog agus arais arís agus ansin, déan céim amach go dtí a 9 a chlog leis an gcos chlé agus arais arís
- Tosaigh arís (ón túsphointe).



Fíniúin

- Céim ar dheis fíniúna – céim ar dheis, céim ar chlé ar chúl, céimeanna le chéile
- Céim ar chlé fíniúna – céim ar chlé, céim ar dheis ar chúl, céimeanna le chéile
- Sleamhnú ar thaobh na lámhe deise (lámha ar na corróga) – sleamhnaigh an chos dheas, dún, sleamhnaigh an chos dheas, dún (2 chéim)
- Sleamhnú ar chlé (lámha ar na corróga) – sleamhnaigh an chos chlé, dún, sleamhnaigh an chos chlé, dún (2 chéim)
 - Ardú na glúine clé – buail bos uirthi leis an lámh dheas – 1 agus 2
 - Ardú na glúine deise – buail bos uirthi leis an lámh chlé – 3 agus 4
 - Ardú na glúine clé – buail bos uirthi leis an lámh dheas – 1 agus 2
 - Léim chun casadh thart, ag leanacht na gualainne clé – 3 agus 4
- Déan arís é (ón túsphointe).

Sleamhnaigh agus ‘cas’

- Glac céim ar dheis agus sín na lámha amach, glac céim ag tabhairt na gcosa le chéile, dún isteach na lámha (barróg) 1,2, coiscéim ar chlé ag síneadh na lámha amach, glac céim ag tabhairt na gcosa le chéile (barróg) 3,4.
- Glac céim ar chlé agus sín na lámha amach, glac céim ag tabhairt na gcosa le chéile, dún isteach na lámha (barróg) 1,2, coiscéim ar dheis ag síneadh na lámha amach, glac céim ag tabhairt na gcosa le chéile (barróg) 3,4.
- Lámha ar na corróga – cos dheas a shleamhnú amach fiarthrasna 1,2, ansin sleamhnaigh fiarthrasna go dtí taobh na lámhe clé 3,4, – sleamhnaigh an chos dheas fiarthrasna 1,2, agus sleamhnaigh an chos chlé fiarthrasna 3, 4.
- Ansin glac 8 gcéim timpeall agus (ceathrú) casadh chun go mbeidh d’aghaidh iompaithe i dtreo eile.
- Déan arís é ó A (túsphointe).

Foinse: Tógtha as Age and Opportunity Go for Life PALs Better Balance, Line Dancing



Ceol Rince Líne agus Gluaiseachtaí Rince

- **Sleamhnú Leictreach** – Seo rince líne cáiliúil a chleactaítear le hamhrán den ainm céanna le Marcia Griffiths. Is féidir an rince seo a dhéanamh leis an amhrán Stayin’ Alive leis na Bee Gees.
- **Achy Breaky Heart** – Seo rince líne a tháinig ón amhrán den ainm céanna le Billy Ray Cyrus.
- **Damhsa an tSicín** – Seo rince líne clasaiceach atá an-éasca a fhoghlaim agus is féidir le daoine de gach aois é a dhéanamh. Tá leaganacha éagsúla den amhrán ar fáil ach bíonn an fonn mar an gcéanna i gcónaí.
- **Macarena** – Cuir cuma Spáinneach ar an damhsa leis an rince seo ó na 90adaí. Chanadh Los del Rio an bhunleagan den amhrán seo.
- **Todo, Todo, Todo** – Canann an t-amhránaí Meicsiceach Daniela Romo an t-amhrán rince líne seo.
- **Léim air (Jump on it)** – Cuir beagán ceoil hip hap leis an Sugarhill Gang ar siúl don rince líne seo.
- **Cotton Eye Joe** – Seo rince líne a dhéantar go tapa agus is breá le páistí an ceann seo. Chan na Rednex an t-amhrán seo.
- **Sleamhnú(Slide) Cha Cha** – Seo amhrán le DJ Casper agus insíonn an t-amhrán seo duit conas an rince a dhéanamh.
- **Hoedown Throwdown** – Is maith le páistí an t-amhrán seo le Miley Cyrus. Tá sé an-oiriúnach don rince líne; insíonn Miley duit conas an rince a dhéanamh.
- **Scuabáil Chúipid** – Seo rince líne réasúnta nua leis an rapálaí Cúipíd. Insíonn an t-amhrán conas an rince a dhéanamh.



Cuid 4:

Gníomhaíochtaí Rithime agus Bualadh Bos





Cuir ar aghaidh é

Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta, braitheann sé ar an spás atá ar fáil.
Ullmhúchán:	D'fheadfaí roinnt troscán a bhogadh dá mbeadh na páistí ina suí i gchiorcal, is féidir é a imirt agus na páistí i línte, chomh maith.
Naisc leis an gcuraclam:	Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Cuir na páistí ina suí i gchiorcal.
- Ainmnigh páiste amháin leis an rithim a thosú (bualadh bos faoi dhó).
- Leanann an dara páiste an rithim agus cuireann sé ar aghaidh í chuig an gcéad pháiste eile.
- Leanann seo ar aghaidh go mbíonn an rithim curtha thart chuig gach páiste sa chiorcal agus tagann sí ar ais arís chuig an bpáiste a thosaigh an rithim.
- Ansin cuireann an ceannaire rithim bhreise leis an gcéad cheann (mar shampla, bualadh bos faoi dhó, greadadh cos faoi dhó srl).
- Tarlaíonn an rud céanna agus a tharla an chéad uair, leanann an dara páiste leis an rithim agus cuireann sé/sí ar aghaidh í agus mar sin de.

Oiriúnuithe:

- D'fheadfaí aicsin eile a thabhairt isteach a d'athródh an treo ina gcuirtear an rithim ar aghaidh, mar shampla, 'brúigh na coscáin' agus stopann an rithim agus téann sí ar ais an treo as ar thainig sí.



Coinnigh an buille

Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	D'fheadfaí roinnt troscán a bhogadh dá mbeadh na páistí ina suí i gcorcal, is féidir é a imirt sna línte ina bhfuil na páistí ina suí cheana féin, chomh maith.
Naisc leis an gcuraclam:	Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Suíonn gach duine i gcorcal/línte.
- Tosaíonn páiste amháin an rithim.
- Déanann gach duine eile aithris ar an gceannaire. Nuair a athraíonn an ceannaire an buille, bíonn ar gach duine eile an rud céanna a dhéanamh agus coinneáil suas leis/léi.

Oiriúnuithe:

- Má bhíonn na páistí á dhéanamh seo i línte, ba chóir don cheannaire suí ag barr an tseomra ionas go mbeidh na páistí ábalta é/í a fheiceáil go héasca.
- Chun an cluiche a dhéanamh ní ba dúshlánaí, d'fhéadfaí an buille a rialú agus taréis an bhuille a athrú, d'fhéadfaí 5 shoicind a thabhairt do na páistí chun teacht isteach ar an mbuille athraithe.
- Mura dtagann siad isteach ar an mbuille i gceart faoi cheann 5 shoicind, ansin caithfidh siad suí ar a lámha.
- Is féidir leo siúd atá ina suí ar a lámha cuidiú leis an gceannaire le breith orthu siúd nach bhfuil an buille ceart acu.



Bualadh bos i mbeirteanna

Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Is féidir é a imirt sna línte ina bhfuil na páistí ina suí cheana féin.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Roinn an grúpa i mbeirteanna ar aghaidh a chéile
- Leanann gach beirt na horduithe a ghlaonn an múinteoir amach, mar shampla:
 - Buail do chuid bos féin faoi dhó
 - Buail bosa do pháirtí uair amháin
 - Buail do chuid bos féin faoi dhó
 - Buail bosa do pháirtí faoi dhó
 - Buail do chuid bos féin uair amháin
 - Buail bos clé do pháirtí
 - Buail do chuid bos féin uair amháin
 - Buail bos clé do pháirtí
 - Buail do ghualainn féin
 - Buail bosa do pháirtí
 - Buail malairt bosa srl
- Iarr ar na daltaí a ngnáthaimh féin a chumadh agus a thaispeáint don rang.

Crosbhorróga

Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Is féidir é a imirt sna línte ina bhfuil na páistí ina suí cheana féin.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Roinn an grúpa i mbeirteanna ar aghaidh a chéile.
- Múin an rím, 'Crosbhorróga' dóibh ar dtús:

*Crosbhorróga,
Crosbhorróga,
Ceann ar phingin,
Péire ar phingin,
Crosbhorróga.*

- Ansin múin na haicsin a ghabhann leis an rím:

*Crosbhorróga, (buail bosa le do pháirtí 3 huaire)
Crosbhorróga (trasnaigh na lámha agus buail do chuid guailí 3 huaire)
Ceann ar phingin, (buail bosa na lámha deise le chéile)
Péire ar phingin, (buail bosa na lámha clé le chéile)
Crosbhorróga (trasnaigh na lámha agus buail do chuid guailí 3 huaire)*





(Máire Mac) Miss Mary Mack

Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Is féidir é a imirt sna línte ina bhfuil na páistí ina suí cheana féin.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Roinn an grúpa i mbeirteanna ar aghaidh a chéile.
- Ar dtús múin an rím dóibh;

*Miss Mary Mack, Mack, Mack
all dressed in black, black, black
with silver buttons, buttons, buttons
all down her back, back, back
She asked her mother, mother, mother
for fifty cents, cents, cents
to see an elephant, elephant, elephant
jump over the fence, fence, fence
he jumped so high, high, high
he reached the sky, sky, sky
and didn't come back, back, back
'til the fourth of July, ly, ly*

*Gléasta dubh, dubh, dubh, le
cnaipí airgid, airgid, airgid, síos a
droim uilig, uilig, uilig. Rinne sí a
iarraidh, iarraidh, iarraidh. Caoga
cent, cent cent, chun féachaint ar
an eilifint, eilifint, eilifint, léim thar
an bhfál, bhfál, bhfál. Léim sé san
aer, aer, aer, suas sa spéir, spéir,
spéir. Ní dhearna filleadh, filleadh,
filleadh, go ceann míosa eile, eile,
eile.*

- Gníomhaíochtaí Lámh;

<i>Máire</i>	(Buail do chuid bos le chéile)
<i>Mac</i>	(Buail bos dheas do pháirtí le do bhos dheas)
<i>Glé</i>	(Buail do chuid bhos le chéile)
<i>Dubh. dubh, dubh</i>	(Buail bos le bos do pháirtí faoi thrí)
<i>Rinne</i>	(Buail do chuid bos le chéile)
<i>Caoga</i>	(Buail bos lámh chlé do pháirtí le bos do lámh chlé)
(agus lean ar aghaidh mar sin de réir mar a oireann)	



Dúbail, Dúbail Seo

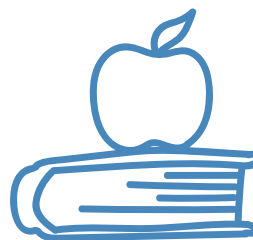
Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Is féidir é a imirt sna línte ina bhfuil na páistí ina suí cheana féin.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Roinn an grúpa i mbeirteanna ar aghaidh a chéile.
- Ar dtús múin an rím dóibh;
 - Dúbail, dúbail seo, seo*
 - Dúbail, Dúbail sin, sin*
 - Dúbail seo*
 - Dúbail sin*
 - Dúbail, dúbail seo agus sin.*
- Buailtear na bosa mar a leanas (d'fhéadfadh grúpaí éagsúla gnáthaimh éagsúla a chleachtadh)
 - Buail do bhosa féin leis an bhfocal 'dúbail'.
 - Iompaigh bosa do chuid lámh isteach ort féin agus buail droim na lámh le droim lámh do pháirtí leis an bhfocal 'seo'
 - Buail bosa do lámh le bosa do pháirtí leis an bhfocal 'sin'

Mar shampla:

Bualadh bos, bualadh bos, droim na láimhe, droim na láimhe
Bualadh bos, bualadh bos, bosa, bosa,
Bualadh bos, droim na láimhe,
Bualadh bos, bosa,
Bualadh bos, bualadh droim na láimhe, bosa





(Ard Íseal Seaic a ló) High Low Jack a Lo

Trealamh ag teastáil:	Níl aon trealamh ag teastáil
Líon Rannpháirtithe:	Neamhtheoranta
Ullmhúchán:	Is féidir é a imirt sna línte ina bhfuil na páistí ina suí cheana féin.
Naisc leis an gcuraclam:	Teanga labhartha agus Aithriseoireacht

Mar a imrítear:

- Roinn grúpa i mbeirteanna ar aghaidh a chéile.
- Múin an rím do na páistí, ar dtús.
Mise, íseal ard, seaic a lo
Seaic a lo, íseal ard
Íseal ard, Seaic a lo, Seaic a lo, íseal
- Tosaíonn na páirtithe leis na bosa le chéile mar a bheidís ag guí, leis na méara iompaithe amach.
- Coinnigh na méara le chéile (mar a bheadh duine ag guí) agus na méara iompaithe amach agus teagmhaigh le lámha do pháirtí trí huaire nuair a deirtear na focail 'mise íseal ard'.
- Anois scar na lámha agus sín an lámh chlé amach díreach á leagan ar dhroim láimhe clé do pháirtí.
- Bíonn an lámh dheas ag bogadh an t-am ar fad.
- Buaileann na lámha deasa ar a chéile ar nós 'bosa in airde' (high five).
- Ard le haghaidh an fhocail 'ard' agus íseal le haghaidh an fhocail 'íseal' agus sa lár don fhocal 'Seaic'.
- Nuair a bhíonn tú ag déanamh an bhos ard deiridh, déan iarracht an duine eile a bhualadh ar an mbailthis, sula mbíonn seans aige/aici é a dhéanamh leat.

Mar shampla: Teagmhaigh le lámha do pháirtí trí huaire

Ard, íseal, lár, íseal
Lár, íseal, ard, íseal
Ard, íseal, lár, íseal
Lár, íseal, déan iarracht bailthis do pháirtí a bhualadh

Tá breis cluichí bualadh bos le fáil ar an suíomh idirlín www.cocojams.com

Cuid 5:

An Banc gluaiseachtaí



Tá smaointe ar fáil sa bhanc gluaiseachtaí maidir le gníomhaíochtaí a athrú nuair a bhíonn tú á gcleachtadh le do rang. Is féidir na gluaiseachtaí a dhéanamh mar atá siad leagtha amach, nó d'fheadfaí iad a shníomh isteach i ngnáthamh nó iad a chur leis na cluichí agus gníomhaíochtaí sa treoirleabhar seo.



Gluaiseachtaí Cos

- **Leibhéal Gníomhaíochta:** Measartha go Tréan
- **Siúl:** Siúil go fánach timpeall an spáis imeartha, ag siúl le do cheann in airde, ag siúl le do cheann íslithe, ag glacadh céimeanna ollmhóra nó céimeanna beaga.
- **Máirseáil:** Máirseáil ar an spota ina bhfuil tú i do sheasamh nó timpeall an spáis imeartha – máirseáil mar shaighdiúr!
- **Bogshodar:** Bogshodar ar an spota ina bhfuil tú i do sheasamh nó ar fud an spáis imeartha más féidir.
- **Cosa in airde:** larr ar na páistí ligean orthu féin go bhfuil siad ar mhuin capaill.
- **Preabadh:** Preab ar chos amháin, preab ar dhá chos, preabléim.
- **Dul ar ghogaide/corraghhiob:** Seasann na páistí leis na cosa leithead na nguailí óna chéile agus ansin ligean siad orthu féin go bhfuil siad ag suí ar chathaoir shamhailteach.
- **Sleaschéim:**
 - Tóg coiscéim leis an gcos dheas go leataobh agus tabhair an chos chlé amach le teagmháil léi.
 - Déan an ghluaiseacht arís, an babhta seo ag tógáil coiscéim ar leataobh leis an gcos chlé agus ansin an chos dheas a thabhairt amach le teagmháil léi.
 - (Céim-teagmháil, céim-teagmháil) Lean á dhéanamh seo go mbíonn gach dalta á dhéanamh.
 - Is féidir dhá shleaschéim a ghlacadh.
 - In ionad céim amháin go leataobh a ghlacadh, glacann tú dhá chéim.
 - Ar dheis: céim, teagmháil, céim teagmháil. Ar chlé: céim, teagmháil, céim, teagmháil.
 - Is féidir na céimeanna a ghlacadh chun tosaigh nó ar gcúl, chomh maith.
 - Céim chun tosaigh leis an gcos dheas, teagmháil leis an gcos chlé. Céim ar gcúl leis an gcos chlé, teagmháil leis an gcos dheas.
- **Fíniúin:**
 - Coiscéim ar dheis fíniúna – céim ar dheis, cos chlé ar gcúl, cosa le chéile.
 - Coiscéim ar chlé fíniúna – céim ar chlé, cos dheas ar gcúl, cosa le chéile
 - D'fhéadfaí bualadh bos a dhéanamh le gach céim nuair a bhíonn na páistí ábalta na céimeanna a dhéanamh i gceart.
- **Cuachadh cos:**
 - Sa ghluaiseacht seo, tugann tú do sháil suas chuig do thóin.
 - Glac céim ar dheis, ardaigh an tsáil chlé chuig do thóin.
 - Glac céim ar chlé, ardaigh an tsáil dheas chuig do thóin.
 - Is féidir malartú ó thaobh amháin go dtí an taobh eile gach ré seal, nó is féidir ceithre cinn a dhéanamh ar chos amháin agus ceithre cinn ar an gcos eile.



○ **Arduithe Glún:**

- Ardaigh do ghlúin os comhair do choirp i dtreo do bhásta.
- Déan iarracht an ghlúin a bheith ag uillinn 90 céim nuair a bhíonn tú á hardú.
- Is féidir na gluaiseachtaí seo a bhabhtáil idir an dá chos nó is féidir ceithre cinn a dhéanamh leis an gcos chlé agus ansin ceithre cinn leis an gcos dheas.
- Nuair a bhítear ag déanamh ceithre cinn as a chéile le cos amháin, mar shampla, déantar mar seo é – an chos dheas thíos, ardaigh glúin chlé, cuir síos cos chlé agus teagmhaigh leis an gcos dheas.
- D'fhéadfá sleaschéim a dhéanamh chomh maith, céim fíniúna srl agus cuachadh cos nó ardú glún a chur leo ag an deireadh.

○ **Céim-V:**

- Tosaigh leis na cosa le chéile.
- Samhlaigh go bhfuil tú ag déanamh cruth V le do chosa.
- Ma thosaíonn tú ar dheis, glac céim chun tosaigh agus amach leis an gcos dheas, glac céim chun tosaigh agus amach leis an gcos chlé, tóg an chos dheas ar ais go dtí an lár agus ansin an chos chlé ar ais go dtí an lár.
- Is féidir na cosa a bhabhtáil, tosaigh leis an gcos dheas agus déan mar ata luaite thuas ach nuair a thugann tú an chos chlé ar ais go dtí an lár déanann tú tapáil agus ansin tosaíonn tú leis an gcos chlé.

○ **Céim i gcúinní an bhosca:**

- Tá sé seo cosúil le Céim 'V' ach tosaíonn tú leis na cosa leithead na ngaillí óna cheile.
- Tabhair céim chun tosaigh agus amach leis an gcos dheas agus amach agus chun tosaigh leis an gcos chlé.
- Tabhair céim ar gcúl agus amach leis an gcos dheas agus ar gcúl agus amach leis an gcos chlé.
- Samhlaigh go bhfuil tú ag iarraidh céim a ghlacadh isteach i gcúinní an bhosca.
- Is céim leathan a bhíonn i gceist léi seo i gcónaí.
- Más mian leat cosa a mhalartú, is féidir leat tapáil in ionad na céime deiridh ar gcúl agus ansin is féidir leat tosú leis an gcos sin.

○ **Ciceanna:**

- Is gluaiseacht an-simplí í seo.
- Iarr ar na páistí cos amháin a fhágáil socair ar an talamh agus ciceáil amach ar leataobh leis an gcos eile.
- Coinnigh an chos díreach nuair a bhíonn tú ag ciceáil, ná tóg an chos ró-ard nuair a bhíonn tú ag ciceáil (airde na nglún nó mar sin).
- Is mar seo a dhéantar an ghluaiseacht seo, ciceáil go leataobh, tapáil srl.
- Malartaigh na cosa agus ciceáil ar an leataobh eile.
- Is féidir na ciceanna seo a ghlacadh chun tosaigh, ar gcúl agus trasna.



Gluaiseachtaí Láimhe

Gluaiseachtaí ar dhéine íseal:

- **Cuachadh bíchéips** – D’fhéadfaí an ghluaiseacht seo a dhéanamh, ag úsáid lámh amháin nó an dá lámh (ag lúbadh na n-uillinneacha, amhail is dá mbeifeá ag tógáil gloine).
- **Bualadh Bos** – Is féidir bualadh bos a dhéanamh ag deireadh na céime uaireanta le preabadh/léimneach chomh maith.
- **Ag luascadh na lámha le do thaobh** – Tá an ghluaiseacht seo díreach cosúil le gluaiseacht na lámha nuair a bhíonn duine ag siúl. D’fhéadfaí na lámha a luascadh go mór nó de bheagán ag brath ar an déine.

Gluaiseachtaí ar dhéine measartha:

- **Ardú cliathánach** – D’fhéadfaí an ghluaiseacht seo a dhéanamh le lámh amháin (leath fholuain) nó leis an dá lámh ag an am céanna, ardaítear na lámha amach ar chaon taobh suas chuig leibhéal na nguailí).
- **Ardú chun tosaigh** – Is féidir an ghluaiseacht seo a dhéanamh le lámh amháin nó an dá lámh in éineacht. Ardaítear an lámh os comhair an choirp suas díreach go dtí an ghualainn agus ansin íslítear síos arís í. Bíonn na hait iompaithe chun tosaigh.
- **Suas ar dheis** – Tosaigh leis na lámha chun tosaigh ag an mbásta. Tarraing suas leis na lámha, amhail is dá mbeifeá ag tarraingt sreinge aníos den talamh leis an dá lámh. Ardaigh na lámha go dtí go mbeidh na huillinneacha ar chomhairde leis na guaillí.
- **Aicsin Snámha** – Snámh brollaigh, crágshnámh agus crágshnámh cúil.

Gluaiseachtaí láimhe ar ard-dhéine:

- **Ardú láimhe os cionn an chloiginn** – D’fhéadfaí é seo a dhéanamh le lámh amháin ag an am, nó leis an dá lámh.
- **Buille doirn chun tosaigh nó os cionn an chloiginn** – D’fhéadfadh na páistí buillí doirn a dhéanamh chun tosaigh, os cionn an chloiginn nó amach go leataobh.
- **Ag bogadh lámha agus cosa le chéile**
- **Rópa léimní (le rópa samhailteach)**
- **Gluaiseacht-Scíála (ag léim ar an dá chos anonn agus anall thar líne shamhailteach)**
- **Lúbarnaíl/casadh (ó thaobh go taobh)**
- **Seaic léimní**
- **Siosúir**

Samplaí de ghluaiseachtaí láimhe agus coise:

Cosa	Lámha
Sleaschéim	Buile doirn leis na lámha, luascadh leis na lámha, cuachadh bíchéips.
Fíniúin	Snámh brollaigh, cuachadh bíchéips agus bualadh bos.
Cuachadh cos	Cuachadh bíchéips, arduithe chun tosaigh, arduithe cliathánacha.
Ardú glúin	Uillinn go glúin ar an taobh eile (malairt), arduithe cliathánacha, arduithe chun tosaigh, suas ar dheis.
Céim-V	Bualadh doirn, arduithe cliathánacha, arduithe chun tosaigh suas ar dheis.
Céimeanna Bosca	Bualadh doirn, arduithe cliathánacha, arduithe tosaigh agus ag ardú na lámha san aer.
Ciceanna	Leath fholuain, bualadh doirn go leataobh srl arduithe cliathánacha, suas ar dheis (do chiceanna chun tosaigh agus ar chúl).

Nuair a bhíonn taithí acu ar na gluaiseachtaí, roinn na páistí i mbeirteanna nó i ngrúpaí beaga chun a ndreas gluaiseachta féin a chumadh. D'fhéadfadh gach beirt/grúpa a ngluaiseachtaí fein a chumadh agus a mhúineadh do na páistí eile sa rang.





Aguisín 1:

Suí Gníomhach

Céard é suí gníomhach?

Séard atá i gceist le suí gníomhach ná go mbíonn an duine atá ina shuí ag bogadh. Is é an coincheap ná go bhfuil solúbthacht agus gluaiseacht fad is atá duine ina shuí, tairbheach don tsláinte agus bíonn tascanna a dhéantar agus duine ina shuí síos níos éasca. I gcás suí gníomhach, bíonn uachtar an choirp á choinneáil féin suas. Bíonn matáin an bhoilg agus matáin an droma ag obair agus láidríonn seo na príomh-mhatáin, feabhsaítear staidiúir agus laghdaítear strus. Bíonn na cosa ag gluaiseacht agus spreagann sé seo imshruthú na fola. Osclaítear na guaillí agus an cliabhach agus bíonn sé níos éasca anáilú go domhain agus cuidíonn sé le cur ar chumas páistí a n-intinn a dhíriú níos fearr ar a gcuid oibre srl.

Tosú ag cur Suí Gníomhach i bhfeidhm sa seomra ranga:

1. Tabhair isteach liathróidí aclaíochta (liathróidí aclaíochta/cobhsaíochta atá oiriúnach do pháistí, 2-3 ar dtús) don rang uilig – ag insint dóibh an fheidhm atá leo i.e. ní bréagáin iad ach cuideoidh siad linn suí suas díreach, na príomh-mhatáin a láidriú agus cuideoidh siad linn ár n-aire a dhíriú ar ár gcuid oibre.
2. Taispeáin do na páistí an chaoi le suí mar is ceart ar an liathróid – cosa socair ar an urlár ag pointí 10 a chlog agus 2 a chlog, corróga chun tosaigh agus ag suí suas díreach. Tabhair deis do gach páiste suí ar na liathróidí.
3. Tabhair na rialacha dóibh chun na liathróidí a úsáid mar is cuí, mar shampla: níl cead na liathróidí a chaitheamh ná druibleáil leo, níl cead preabadh chomh hard agus go n-éiríonn an tóin den liathróid agus ní mór suí ar bhealach sábháilte ar an liathróid. (smaoinigh ar dhaoine eile!)
4. Déan liosta de na páistí ar mian leo na liathróidí a úsáid agus leag amach róta, mar shampla, beidh deis ag gach páiste an liathróid a úsáid lá amháin go dhá lá.
5. Bainfear an liathróid d'aon pháiste a bhriseann na rialacha agus tabharfar don chéad duine eile ar an liosta í. Má bhriseann páiste na rialacha go leanúnach = bainfear a (h)ainm den róta.
6. Ba chóir an rogha a thabhairt do na páistí a gcuid cathaoireacha a úsáid ag aon am.



Aguisín 2:

Do Chuisle a sheiceáil

Is pumpa é an croí a bhrúnn an fhuil timpeall an choirp trí na hartairí. Cloiseann tú an fhuil ag dul thart in áiteanna a bhfuil na hartairí gar don chraiceann. Seo iad pointí an chuisle, agus má leagann tú barr na méara ar na pointí seo is féidir leat ráta imbhualte an chroí a chomhaireamh. Cuireann aclaíocht aeróbach an croí ag pumpáil níos tapúla, agus tugann seo aclaíocht don chorp agus láidiríonn sé é. Foghlaim an chaoi cheart le ráta an chuisle a thógáil agus feicfidh tú cé chomh maith agus atá tú ag déanamh le do chuid aclaíochta aeróbaí.

Is féidir pointe an chuisle a aimsiú in áiteanna éagsúla. Seo dhá áit ina bhfuil sé éasca an cuisle a aimsiú.

Cuisle a aimsiú sa mhuinéal

- Leag trí mhéar do lámh dheas ar úll na brád i do scornach (an píosa sin atá ag gobadh amach agus a bhogann suas agus síos nuair a bhíonn tú ag ithe) Ar a thaobh seo, mothóidh tú an cuisle (mothóidh tú é ag preabadh suas agus síos).



Nó

Cuisle a aimsiú sa rosta

- Beir ar do lámh amach os do chomhair.
- Cuir d'ordóg suas san aer agus iompaigh bos na láimhe chugat.
- Sleamhnaigh síos an chéad dá mhéar den lámh eile, ó bharr na hordóige go dtí go sroicheann siad an rosta.
- Lig do mhéara sleamhnú síos ar an taobh istigh den rosta agus mothóidh tú an cuisle.
- Nuair a aimsíonn tú buillí seasmhacha, comhair cé mhead buille i 15 soicind (úsáid clog nó uaireadóir).
- Méadaigh an méid buillí faoi 4 agus tabharfaidh sé sin ráta an chuisle sa nóiméad duit.
- Cé chomh maith agus atá do chuid aclaíochta? Beidh ort:
- Ráta an chuisle a aimsiú sula dtosaíonn tú-sin é 'pointe tosaigh do chuisle'
- Ansin tóg ráta an chuisle tar éis leibhéal ard aclaíochta a dhéanamh. Ba cheart go mbeadh sprioc de bhreis agus 150 buille sa nóiméad, agat (má tá tú sláintiúil). Déan iarracht é a choimeád ag an ráta ard ar feadh 15 nóiméad.
- Tóg do chuisle nuair a bhíonn do chuid cleachtaí iar-aclaíochta déanta agat. Ba chóir go mbeadh sé mar an gcéanna nó beagán níos isle ná mar a bhí sé ag an tús (pointe tosaigh).





Suíomhanna áisiúla idirlín

Tá gníomhaíochtaí fhisiciúla, gearra le fáil ar an suíomh **Go Noodle** a chabhraíonn le múinteoirí sa seomra rang agus a chuireann feabhas ar fheidhmíocht na ndaltaí. www.gonoodle.com

Tá ceachtanna oideachasúla, le téamaí éagsúla cruthaithe ag **The Learning Station**, a thugann deis do pháistí páirt a ghlacadh i dtimpeallacht foghlama, chruthaitheach, ina mbíonn siad in ann bheith ag súgradh, ag fiosrú, ag foghlaim agus ag fás. www.learningstationmusic.com

Rinneadh forbairt ar **change4life – School Zone**, mar pháirt d'fheachtas Sláinte Poiblí Shasana chun dul i ngleic le fadhb an mhurtaill. Is acmhainn atá sa change4life, a cuireadh ar fáil do mhúinteoirí chun go mbeadh ar a gcumas cabhrú le páistí i dtaca le bia níos sláintiúla a ithe agus páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil. Tugann an Croitheadh Suas (Shake Up) 10 nóiméad, a spreag scéalta Disney, deis do na páistí a bheith ag gluaiseacht agus gníomhach. <https://campaignresources.phe.gov.uk/schools/topics/being-active/overview>

Úsáideann **Instant Recess®** ceol le suntasacht chultúrtha agus gluaiseachtaí chun gníomhaíocht fhisiciúil a spreagadh i mbabhtaí 10-nóiméad i rith an lae scoile. Tá ábhar do na gníomhaíochtaí seo ar fáil ar an suíomh: www.journeyworks.com/Nutrition-Physical-Activity/products/206/

Tá gníomhaíochtaí céimnithe, ar féidir a dhéanamh i mbabhtaí 10 nóiméad, agus atá nasctha le cuspóirí an chroíchuraclam i dtaca le matamaitic, eolaíocht, ealaíona teanga, staidéar sóisialta agus oideachas carachtair le fáil ar an suíomh **TAKE 10**: Tá ábhar do na gníomhaíochtaí seo ar fáil ar an suíomh: www.take10.net

Tugann an clár **The Energizers**, bunaithe ar Take 10 deis do na páistí seasamh suas agus bogadh thart i mbabhtaí de dheich nóiméad i rith teagaisc sa seomra rang, ag úsáid gníomhaíochtaí oiriúnacha don rang agus faoi threoir an mhúinteora. Tá 10 n-ábhar don chlár seo ar fáil ar an suíomh: www.ecu.edu/cs-hhp/exss/upload/Energizers_for_Grades_K_2.pdf

Spreagann Roiseanna Gníomhaíochta sa Seomra Ranga i dtaca le haclaíocht (**Activity Bursts in the Classroom for Fitness**) (ABC for Fitness) gníomhaíocht fhisiciúil struchtúrtha i rith an ama sin a mbíodh múinteoirí ag iarraidh na páistí a shocrú nó a dhíriú arais ar a dtascanna. D'fhéadfadh réamhaclaíocht, gníomhaíocht aeróbach nó láidreacht croímhatán, agus gníomhaíocht iar-aclaíochta a dhéanfaí ag amanna áirithe i rith an lae, a bheith san áireamh anseo. D'fhéadfaí líon éagsúil gníomhaíochtaí a dhéanamh chomh maith le fad na ngníomhaíochtaí a athrú, más mian leis an múinteoir. <http://www.davidkatzmd.com/abcforfitness.aspx>

Tá an suíomh idirlín **Get Ireland Active** tiomnaithe chun eolas a chur ar fáil maidir le gníomhaíocht choirp, ar nós an tairbhe a bhaineann léi, cén chaoi a gcuirfeá tús léi, leideanna chun fanacht spreagtha agus tá roinn chuimsitheach acmhainní ar an suíomh freisin. Is féidir leat na gníomhaíochtaí coirp atá ar fáil i do cheantar a chuartú ar an suíomh. www.getirelandactive.ie



An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí (SFGM). Is í aidhm SFGM forbairt ghairmiúil agus tacaíocht den scoth a chur ar fáil le haghaidh múinteoirí agus scoileanna a chumasú chun an t-oideachas is fearr a chur ar fáil do gach dalta/macléinn. www.pdst.ie

Tá **an cumann IPPEA** tiomnaithe chun aird a tharraingt ar ghnéithe a bhaineann le corpoideachas i mbunscoileanna agus tá sé d'aidhm acu gníomhaíocht choirp a chur chun cinn i gcomhthéacs an oideachais. www.irishprimarype.com

Is eagraíocht charthanachta náisiúnta a théann i ngleic le stróc agus galar croí é **Foras Croí na hÉireann**. Tá cuid faoi leith den suíomh idirlín a bhaineann le clár scoileanna an Fhorais. www.irisheart.ie

Sheol an Roinn Oideachais **Bratach do Scoileanna Gníomhacha** in 2009. Is tionscnamh neamh-iomaíoch é a thugann aitheantas do scoileanna (bunscoileanna agus iarbhunscoileanna) a chuireann corpoideachas, gníomhaíocht choirp chomhchuraclaim agus clár spóirt d'ardchaighdeán ar fáil dá gcuid daltaí. www.activeschoolflag.ie

Tugann FnaSS tacaíocht don **Chlár Gníomhaíochta Tar éis Scoile** atá dírithe ar mhúinteoirí bunscoile le tacaíocht ó thuismitheoirí chun é a chur chun cinn sa scoil. www.beactiveasap.ie

Tá sé d'aidhm ag **Spórt Éireann** (Comhairle Spóirt na hÉireann mar a bhíodh) forbairt inmharthana spóirt iomaíoch agus fóillíochta a phleanáil, a threorú agus a chomhordú in Éirinn. Tá nasc chuig do Pháirtnéireacht Spóirt Áitiúil ar an suíomh idirlín. www.sportireland.ie

Is tionscnamh é **Healthy Ireland** atá faoi chúram an Rialtais agus é d'aidhm aige pobal sláintiúil a chothú sa tír seo, ina mbeidh deis ag gach duine saol sláintiúil a bheith aici/aige, cibé sláinte fhisiciúil nó meabhairshláinte agus go bhfeicfí an tairbhe a bhaineann le folláine agus go dtabharfaí tacaíocht de dá réir ag gach leibhéal den tsochaí. www.healthyireland.ie

Is eagraíocht náisiúnta í **CARA** a chuireann polasaithe comhpháirtíochta chun cinn ar fud na tíre chun iarracht a dhéanamh deiseanna den scoth a sholáthar ó thaobh spóirt agus gníomhaíocht fhisiciúil do dhaoine atá faoi mhíchumas. www.caraapacentre.ie



Tagairtí

EDS (WHO) 1997 ag cothú na sláinte trí na scoileanna. Tuarascáil ó Chomhchoiste Saineolaithe EDS (WHO) maidir le hOideachas agus Cothú Sláinte i Scoileanna Cuimsitheacha. Sraith Uimh 870 de Thuarascálacha Teicniúla EDS (WHO), an Ghinéiv. Report of a WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education and Promotion. WHO Technical Report Series NO 870, Geneva.

An Roinn Sláinte agus Leanaí, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (2009) Treoirí Náisiúnta um Ghníomhaíocht Choirp

Nic Gabhain S, Kelly C, Molcho M. 2007 An Staidéar Iompraíochta Sláinte i measc Páistí Scoile 2006 (The Irish Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study 2006). Ionad Taighde um Chothaithe Sláinte, Ollscoil na hÉireann, Gaillimh.

Éire Shláintiúil, Creat um Fheabhsú Sláinte agus Folláine 2013-2025 (RS, 2013)

Cothaigh an Ghníomhaíocht in Éirinn! Plean Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil (RS, 2

Comhairle Spóirt na hÉireann (2009). Creat um Rannpháirtíocht sa Spóirt agus i nGníomhaíocht Fhisiciúil i rith do Shaoil. (LIspa)



Buíochas

D'ullmhaigh An Rannóg um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt an treoirleabhar seo.

Ba mhaith linn buíochas a ghabháil leis na daoine seo a leanas a chuidigh le hullmhú an treoirleabhair seo:

Shirley O'Shea, Oifigeach Sinsearach um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt

Anne Culloty, Oifigeach um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt

Clare Deasy, Oifigeach um Chothaithe Sláinte, FnaSS an Deiscirt

Buíochas freisin le Matthew Mahar agus a fhoireann i Saotharlann Um Chothú Gníomhaíochta, in Ollscoil East Carolina, a thug cead roinnt cluichí óna dtreoirleabhar um ghníomhaíochtaí fisiciúla don seomra ranga, "Energizers" a úsáid. Is í an fhoireann seo i gcomhar le Roinn Teagaisc Poiblí North Carolina (NC), Scoileanna Sláintiúla agus Bí Gníomhach(North Carolina (NC) Department of Public Instruction, NC Healthy Schools and Be Active North Carolina) a d'ullmhaigh an acmhainn 'Energizers'

Leirigh taighde a rinne an fhoirean seo i dtaca leis an acmhainn Energizers, a foilsíodh san irisleabhar *Míochaine agus Eolaíocht Spóirt agus Aclaíochta* (2006, imleabhar 38, uimhir 12),:

- Tá sé éasca na gníomhaíochtaí (Energizers) a chur i bhfeidhm
- Go mbaineann páistí agus múinteoirí taitneamh as na gníomhaíochtaí (Energizers)
- Go gcuidíonn gníomhaíochtaí le dea-iompar a chruthú i measc na ndaltaí
- Go méadaítear an méid gníomhaíochta fisiciúla a dhéantar i rith an lae scoile.

Féach ar an suíomh <http://www.ecu.edu/cs-hhp/exss/apl.cfm> chun breis eolais a fháil agus is féidir acmhainní a íoslódáil saor in aisce.

Ba mhaith linn buíochas a ghabháil leis an gClár Beir Beo ar an Saol, Aois agus Deiseanna, a chuir roinnt smaointe ar fáil dúinn i dtaca le gníomhaíochtaí sa treoirleabhar seo, mar shampla, an chuid den treoirleabhar a bhaineann le rince líne.

Scoileanna:

Buíochas leis na múinteoirí agus na scoileanna a leanas a chuir an leabhrán treorach seo i bhfeidhm ar bhonn phiolótach. Thug na muinteoirí ar fad aiseolas den scoth dúinn agus sholáthair cuid díobh gníomhaíochtaí breise.

Katrina Ladden, Scoil Náisiúnta Naomh Micheál, An tOileán Mór, Co. Chorcaí

Nollaig Daly, SN Thulach Léis, An Ráth, Co. Chorcaí

Máire Ní Loinsigh, SN Achadh Tiobraid, Cathair Saidhbhín, Co. Chiarraí

Rosemary Moynihan, SN An Fosadh, Cill Árne, Co. Chiarraí

Margo O' Dowd, SN Naomh Seosamh, Caisleán na Mainge, Co. Chiarraí



www.getirelandactive.ie