

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.

Rangaítear na bunscileanna gluaiseachta (FMS) i **dtrí chatagóir**.

1 Scileanna gluaisluaile

- Siúl
- Rith
- Léimneach (léim fhada, léim ard, ó chos a amháin go cos eile)
- Preabadh
- Truslóga
- Scipeáil
- Luascadh
- Sleaschéim
- Seachaint
- Ar Cosa in airde
- Dreapadóireacht
- Lámhacán



2 Scileanna rialaithe coirp (cobhsaíocht)

- Seasamh ar chos amháin
- Siúl ar líne nó bíoma
- Dreapadóireacht
- Rolladh (rolladh chun cinn, log rolladh)
- Lúbadh
- Casadh
- Rothlú
- Tuirlingt
- Stopadh
- Cromadh
- Searradh



3 Scileanna rialaithe rudaí (láimhsithe)

- Gabháil/ceapadh
- Pasáil lasnairde
- Buille aníos
- Punt chiceáil (cic a thabhairt don liathróid ó na lámha)
- Bualadh le huirlis
- Bualadh le dhá lamh
- Druibleáil le lámh (ag preabadh na liathróide go leanúnach le lámh amháin)
- Druibleáil coise
- Ciceáil
- Pasáil uchta



Is iad an chéad

8 mbliana

na blianta is fearr a fhoghlaimíonn páiste na scileanna seo.



HealthPromotingSchools
Scoileanna Cothaithe Sláinte

Get
Ireland
Active
Cothú na Gníomhaíochta Coirp in Éirinn