



Gníomhach sa Chlós Súgartha

Cluichí do Chlóis Shúgartha i mBunscoileanna

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.





Clár

Réamhrá	2
Cuid 1: Treoirínte Ginearálta	3
Bealaí le Gníomhaíochtaí a Chur in Oiriúint do Pháistí le Riachtanais Speisialta	6
Bunscoileanna Gluaiseachta	9
Cuid 2: Gníomhaíochtaí a chur ar siúl sa Chlós Súgartha	12
Cuid 3: Cluichí sa Chlós Súgartha-le comharthaí marcála	16
Cuid 4: Scipeáil, Húláhúp (Fonsaí) & Leaisticí	25
Cuid 5: Cluichí Gabhála/Ceaptha	32
Cuid 6: Cluichí Sealaíochta	41
Cuid 7: Cluichí Liathróide	48
Cuid 8: Cluichí Spraoi	59
Cuid 9: Cluichí Friosbaí	66
Cuid 10: Cluichí Paraisiúit	70
Cuid 11: Cluichí Ríme agus Bualadh Bos	74
Suíomhanna Áisiúla Idirlín	79



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 Choithaithe Sláinte mar seo ‘ “Scoil a neartaíonn, ar bhun leanúnach a hacmhainneacht mar thimpeallacht shláintiúil maireachtála, foghlama agus oibre”⁽¹⁾.

Ta 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⁽⁵⁾ faoi stiúir Éire Shláintiúil, 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.

Is í aidhm an treoirleabhair seo cur leis an súgradh agus an ghníomhaíocht fhisiciúil i rith am sosa i scoileanna maraon le breis rannpháirtíochta daltaí i ngníomhaíochtaí fhisiciúla. Déantar a lán moltaí sa treoirleabhar seo maidir le gníomhaíochtaí agus cluichí ina n-úsáidtear marcáil chlóis agus cluichí eile atá oiriúnach do chlós na scoile. Cuireadh le chéile an treoirleabhar chun cuidiú le múinteoirí/maoirseoirí súgradh taitneamhach, sábháilte éagsúil a chur ar fáil, ag am sosa sna scoileanna.

Tá na cluichí atá leagtha amach sa treoirleabhar seo dírithe ar thascanna seachas ar fheidhmíocht agus is í an aidhm ná go mbainfeadh na páistí breis taitnimh as na cluichí, go spreagfaí iad, go mbeadh fonn orthu leanacht leis na gníomhaíochtaí agus go mbeidís ag foghlaim freisin. Is féidir le grúpaí nó daltaí aonair na cluichí a imirt, ag úsáid comharthaí marcála sa chlós maraon le cluichí atá oiriúnach do chlóis shúgartha. Is féidir na cluichí a shimpliú nó a dhéanamh níos sofaisticiúla, ag brath ar aois agus cumas na bpáistí. Is féidir roinnt mhaith de na cluichí a chur in oiriúint le go mbeifí in ann iad a imirt laistigh, ag úsáid trealamh den chineál céanna, chomh maith le ceol.

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/ gníomhaíocht:

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 bheidh in úsáid agam 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, trí mhéid, 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 féidir le tasc a bheith níos deacra.

Daoine: Is féidir na páirtithe sa chluiche a athrú ionas go mbeadh na himreoirí ar fad 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 tosú 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 sé 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, pictiúr a thaispeáint, cúnamh fhisiciúil a thabhairt (má thugtar cead).
- Smaoinigh chomh maith ar na comharthaí tosaithe/críochnaithe a úsáidfí tú (mar shampla, lámh, feadóg, cártaí daite).

An féidir leibhéil deacrachta éagsúla a chur i bhfeidhm?

- Athraigh an bealach a 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 n-uirlisí 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 a bhfuil fadhbanna acu le cothromaíocht:

- 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 atá 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 mbítear ag caitheamh na liathróidí .
- Sula ndéanfar iarracht an liathróid a bhualadh nó cic a thabhairt de, 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 rith an ama

Roinnt smaointe maidir le hoiriúnú:

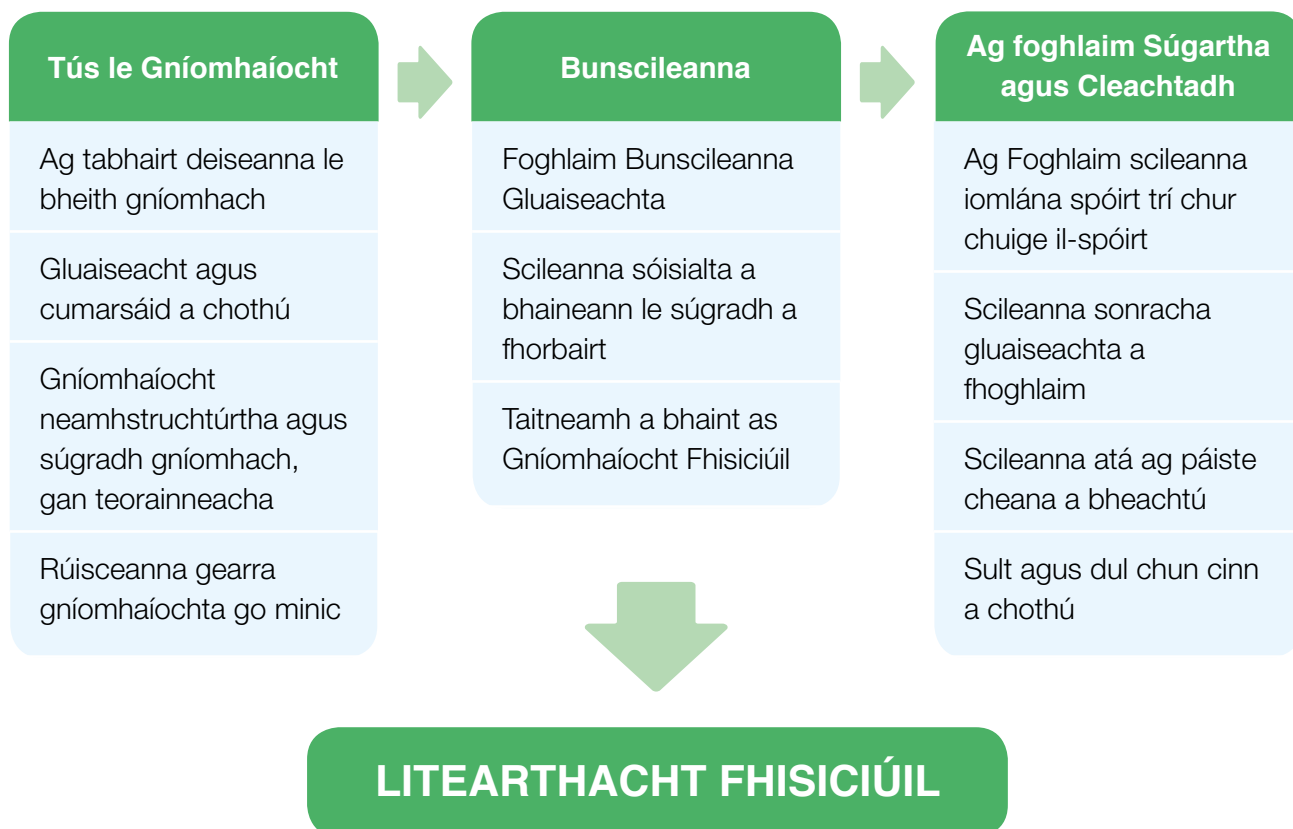
- Léirigh go soiléir do na páistí céard a bheidh le déanamh acu.
- Is féidir le daltaí a úsáideann cathaoir rothaí gluaiseacht i dtreonna éagsúla, mar shampla, go fiarlánach, ag brú le dhá lámh, le lámh amháin ag an am, agus ag dul timpeall i gciorcal.
- Is féidir oibriú in éineacht le cara, duine ag 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 (marcáilte).
- 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 rud níos éadroime nuair a bhítear ag 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.

Bunscoileanna 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 bunscoileanna 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 dtaca le gníomhaíocht fhisiciúil chun cinn trí shraith céimeanna ⁽⁶⁾.

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 iad na 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. Bunscoileanna, agus 3. Ag foghlaim Súgartha agus Cleachtadh.





Bunscoileanna Gluaiseachta (FMS)

Tá sé chomh tábhachtach céanna go bhforbrófaí bunscoileanna 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 bunscoileanna céanna a fhorbairt i dtaca lena bhfeidhmíocht ag imirt spóirt.

Foghlaimíonn gach páiste, nach mór, na scoileanna 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 scoileanna ar fad a fhorbairt.

Is iad na chéad ocht mbliana, na blianta is fearr a bhfoghlaimíonn an páiste na scoileanna seo.

Rangaítear na bunscoileanna gluaiseachta (FMS) i dtrí chatagóir:

1. Gluaisluaile
2. Rialú Luaile (cobhsaíocht)
3. Rialú Rudaí (láimhsithe).

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

Toscaí maidir le Bunscoileanna Gluaiseachta a Shníomh Isteach i nGníomhaíochtaí Laethúla

Is sa chéad ocht mbliana is fearr a fhoghlaimíonn páistí na bunscoileanna 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 bunscoileanna gluaiseachta
- Ní thugann páistí leo bunscoileanna gluaiseachta go nádúrtha mar pháirt den fhás agus den fhorbairt nádúrtha.
- Ní fhoghlaimíonn páistí bunscoil gluaiseachta ag an ráta céanna.
- Foghlaimíonn gach páiste, nach mór, na bunscoileanna san ord céanna, nach mór.
- Tógann sé idir 240 agus 600 nóiméad d'am teagaisc chun inniúlacht a bhaint amach in aon bhunscoil gluaiseachta ar leith.
- Déan aois agus staid forbartha an linbh a mheas, mar aon le plean corpoideachais na scoile, nuair a bhítear ag roghnú na scoileanna agus líon na scoileanna ar a mbeifear ag díriú in aon bhliain ar leith.
- Ba cheart duit do chuid teagaisc a dhíriú ar ghné amháin nó dhó den scil ar a bhfuiltear ag díriú, m.sh. ardú glúine i dtaca le rith.
- 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 mheáchan/mhéid éagsúla agat. Chomh maith leis sin, tá cluichí le balúin an-mhaith agus réasúnta saor chun an scil um rialú rudaí a fhorbairt i dtaca le páistí.



Cuid 2

Gníomhaíocht a chur ar siúl sa Chlós Súgartha



Rialacha an Chlóis shúgartha

Téigh i gcomhairle leis na páistí chun rialacha a dhéanamh ionas go mbeidh an clós sábháilte agus taitneamhach do gach duine a úsáideann é.

Amchlár

Smaoinigh ar amchlár a leagan amach sa tslí go mbeidh deis ag gach rang na háiseanna éagsúla, na zóin éagsúla sa chlós agus an trealamh atá ar fáil a úsáid.



Bosca Trealamh Cluichí

Bíodh bosca trealamh cluichí ar fáil do na daltaí.

- D'fhéadfadh rópaí scipeála, liathróidí, pónaireáin, fonsaí srl a bheith sa bhosca.
- Sonraigh zóin faoi leith sa chlós do na gníomhaíochtaí ina mbeidh an trealamh éagsúil á úsáid.
- Lannaigh cártaí, le cuntas orthu faoi na gníomhaíochtaí is féidir a dhéanamh leis na píosaí éagsúla trealamh (féach an bosca cártaí um chluichí clóis thíos).
- Tabhair dualgas do bheirt éagsúla gach seachtain agus beidh freagracht orthusan an trealamh a dháileadh amach agus a bhailiú.
- Déan amach róta de na daltaí a bheidh ag úsáid an trealamh gach lá.
- Iarr ar thuismitheoirí aon chluichí nó píosaí trealamh nach n-úsáidtear níos mó sa bhaile, a thabhairt isteach má bhíonn a leithéid úsáideach don scoil.

Bosca Cártaí um Chluichí Clóis

Ba chóir iad seo a leanas a bheith sa bhosca:

- Cártaí ar a bhfuil cuntas scríofa faoi na cluichí clóis éagsúla.
- Cártaí a scríobh na daltaí iad féin, ina dtugann siad cuntas ar chluichí a d'fhorbair siad féin.

Roinnt smaointe chun úsáid na gcártaí cluichí clóis a éascú:

- Eagraigh comórtais go rialta, bunaithe ar an gcluiche is fearr a d'fhorbair na daltaí
- Déan cluichí nach bhfuil aon ghá le treoir ón mhúinteoir ná aon trealamh speisialta a chothú.
- Sonraigh am sosa, faoi leith, gach seachtain i gcomhair cluichí agus/nó gníomhaíochtaí ina dteastaíonn maoirseacht ó mhúinteoir.
- Cuir cóipeanna lannaithe de na cártaí ar fhuinneoga an tseomra ranga le cuntas ar na cluichí iompaithe amach ionas go mbeadh ar chumas níos mó ná grúpa amháin an cárta a úsáid ag aon am amháin.

Amanna do Shúgradh Gníomhach ar Laethanta Sonracha

Is féidir laethanta áirithe a roghnú chun díriú ar ghníomhaíocht bhreise agus chun na daltaí a spreagadh le húsáid a bhaint as na gnéithe marcála sa chlós. De réir a chéile, ba chóir go méadódh seo spéis na ndaltaí agus go gcuirfeadh sé dlús le rannpháirtíocht sna gníomhaíochtaí. Caithfear pleananna (na gníomhaíochtaí, cén t-am, cén áit srl.) a bheartú agus a chomhaontú i measc na foirne uile. Bíonn roinnt socraithe le déanamh roimh ré i gcomhair na gníomhaíochta, ag am sosa, ach is fiú an tairbhe an trioblóid. D'fhéadfadh sé go dteastódh roinnt maoirseachta ag am lóin agus bheadh na gnáthmhaoirseoirí am lóin ar fáil len aghaidh seo.



Stad Cairdis

Is áit faoi leith sa chlós é an stad cairdis agus is féidir le páistí dul anseo nuair a chailleann siad cairde agus ní bhíonn aon duine acu le súgradh leo. Spreagtar na páistí eile le stopadh ag an Stad Cairdis go rialta agus na páistí atá anseo a thabhairt leo. Sna scoileanna sin ina bhfuil Cairde Am Lóin, is cuid dá gcuid oibre páistí a thabhairt leo ón Stad Cairdis agus iarracht a dhéanamh iad a tharraingt isteach sna gníomhaíochtaí éagsúla atá ag tarlú sa chlós.

Cairde Am Lóin (LTP's)

D'fhéadfadh an scoil Cairde Am Lóin a bhunú (Lunch Time Pals (LTPs))

- Eagraíonn roinnt daltaí ó ranganna 5 agus 6 gníomhaíochtaí spraoi do dhaltaí eile, ag am sosa.
- Cuirtear gníomhaíochtaí rialaithe éagsúla faoi chúram gach CAL ar leith, mar shampla, cluichí paraisiúit, cúrsa bacainní, scipeáil srl.
- Ba chóir don CAL atá i gceannas bibe/hata a chaitheamh le go mbeadh fhios ag gach duine cé atá i gceannas ar an seisiún faoi leith.

Tá Cairde Am Lóin Faiseanta

Anseo i Scoil Aiséirí Fhearann an Rí, tá muid an-bhródúil as ár 'gClár Cairde Am Lóin', atá ar siúl anois le roinnt blianta agus tá ag éirí thar barr leis. Gach lá ag am lóin socraíonn daltaí ó ranganna 5 agus 6 gníomhaíochtaí taitneamhacha sa chlós inár féidir le daltaí ón gcéad rang go rang a sé a bheith rannpháirteach agus baineann siad an-sult astu.

Cuirtear cluiche faoi leith faoi chúram gach CAL. Bíonn na gníomhaíochtaí seo rialaithe agus ní bhíonn aon rith i gceist agus mar sin tá siad sábhailte do gach páiste. Bíonn gníomhaíochtaí ar nós scipeáil, liathróid leaiste, ag caitheamh cispheile, cluiche ciorcail, paraisiút, rás bacainní, srl san áireamh. Is féidir ár gCAL a aithint go héasca de bharr na hataí dearga a bhíonn á gcaitheamh acu.

Tá tasc an-tábhachtach idir lámha ag na CAL ag déanamh maoirseachta ar na cluichí, ag eagrú an trealaimh agus ag cinntiú go dtéann aon pháiste atá ina aonar chuig an 'Stad Cairdis' chun bualadh le cairde eile agus a bheith ag súgradh leo, agus cabhraíonn siad freisin trí pháistí a mhealladh isteach le bheith páirteach i gcluichí. Bíonn róta coicise leagtha amach ina dtugtar deis do gach CAL, faoi leith, bheith i bhfeighil gníomhaíochtaí difriúla, ar bhonn rialta.

Is í aidhm na gCairde Am lóin ná cinntiú

- Nach mbeidh aon bhulaíocht ar siúl sa chlós
- Deireadh a chur le leadrán
- Go mbeidh idirghníomhaíocht chomhoibríoch idir na páistí
- Nach n-aireoidh aon pháiste scoite amach
- Feabhas ar iompraíocht
- Go mbeidh na páistí gníomhach agus rannpháirteach i ngníomhaíochtaí a thaitníonn leo
- Cairdeas a chothú.

Aithníonn agus cothaíonn ár scoil an tairbhe a bhaineann le ham lóin shláintiúla, ghníomhacha, gach uile lá dár ndaltaí uile!

Mairead Coakley, Comhordaitheoir Scoileanna Cothaithe Sláinte, Scoil Aiséirí Chríost, Fearann an Rí, Corcaigh.



Zónáil

- Tá níos mó ná clós nó páirc imeartha amháin i bhformhór na scoileanna. Ar mhaithe leis na spásanna spóirt seo a dhéanamh níos éifeachtaí agus níos sábháilte, is smaoineamh maith é zónáil a dhéanamh sa chlós. Má dhéantar zónáil mar seo, bíonn sé níos éasca gníomhaíochtaí difriúla a chur ar siúl ag an am céanna. Ní gá go mbeadh an clós ró-mhór ach má leagtar amach an spás ar bhealach cuí, is féidir gníomhaíochtaí éagsúla a chur ar bun ann.
- D'fhéadfaí an clós a zónáil i dtrí chuid faoi leith agus trí dhath dhifriúla a chur orthu le go mbeadh sé éasca iad a aithint óna chéile.
 - **Dearg** – Gníomhaíochtaí foirmeálta: Is cluichí ionraidh ar nós peil, cispheil agus sacar srl, a bheadh i gceist anseo. De ghnáth, bíonn na cluichí seo bunaithe ar shraith rialacha.
 - **Glas/uaithne** – Gníomhaíochtaí neamhfhoirmeálta: Seo an cineál gníomhaíochtaí ar mian leis na páistí féin a chumadh agus a imirt. Bheadh gnéithe marcála clóis sna spásanna seo agus is féidir leis na páistí iad a úsáid i ngrúpaí nó ina n-aonar. D'fhéadfadh sé nach mbeadh gá le mórán trealamh sa zón seo.
 - **Buí** – Zón ciúin: D'fhéadfadh áit le suí, gáirdín, áit a bhféadfaí scríobh le cailc srl a bheith sa zón seo. Ní bheadh na páistí chomh gníomhach sa zón seo ach bheadh deis acu am ciúin a bheith acu dóibh féin nó suí agus labhairt lena gcairde.

Cluichí a Oiriúnú

Tá sé tábhachtach go dtuigfí nach dtagann forbairt díreach mar an gcéanna ar gach páiste, fiú, má tá siad an aois chéanna. D'fhéadfaidís a bheith difriúil o thaobh méide, cumais, ó thaobh fhorbairt mheabhrach de srl, agus mar sin tá sé riachtanach go gcuirfí cluichí in oiriúint chun go mbeadh siad feiliúnach do gach páiste. Is féidir na cluichí a oiriúnú go héasca agus dá bharr seo, beidh siad níos taitneamhaí agus beidh ar chumas gach páiste páirt a ghlacadh iontu. Is féidir cluichí a oiriúnú trí:

- Méid an spáis imeartha a athrú.
- Foinne le cumais mheasctha a bheith agat chun go mbeidís níos cothroime
- Athrú a chur ar luas na gníomhaíochta, ar nós, in ionad bheith ag rith, tosú ag scipeáil srl.
- Scileanna a chleachtadh gan trealamh, nó méid an trealamh a athrú ar dtús, mar shampla, liathróid níos mó a úsáid chun an ghníomhaíocht a dhéanamh níos fusa.
- An méid ama a mbíonn cleachtadh gníomhaíochta ar siúl a laghdú nó a mhéadú.
- An líon rannpháirtithe ar na foirne a athrú, mar shampla, sacar cúigear an taobh.

Cuid 3

Cluichí Clóis le Comharthaí Marcála



Cleas na Bacóide

Cleas na Bacóide traidisiúnta

Trealmh a theastaíonn: Léaráid chleas na bacóide nó cailc más gá: rud ar nós pónaireán mar chomhartha marcála.

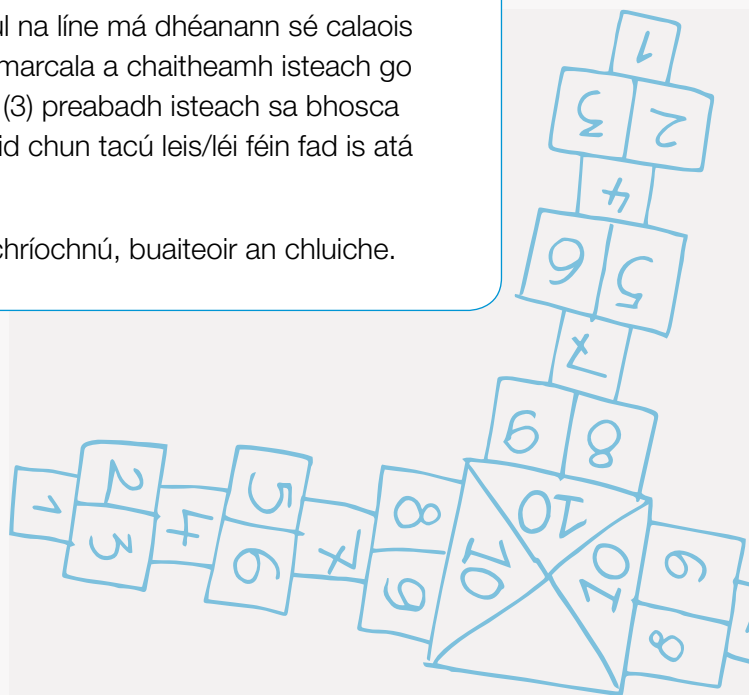
Líon rannpháirtithe: 1+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Seasamh ar chos amháin, léimneach, preabadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Caitheann Imreoir 1 comhartha marcála/ábhar éigin isteach i mbosca 1.
- Ansin preabann an t-imreoir ar chos amháin go dtí deireadh an chúrsa, ag preabadh thar an gcearnóg ina bhfuil an comhartha marcála. Ansin nuair a shroicheann an t-imreoir sin an bosca deiridh, casann sé thart agus preabann sé ar ais arís. Caithfidh siad stopadh ag an dara bosca, seasamh ar chos amháin agus an comhartha marcála a phiocadh suas as an gcéad bhosca agus preabadh amach.
- Má éiríonn leis an imreoir seo ina chéad bhabhta, leanfaidh sé ar aghaidh agus caithfidh sé an comhartha marcála isteach i mbosca a 2 agus ar aghaidh mar sin. Ba chóir sealaíocht a bheith i bhfeidhm i rith an chluiche, chun iomarca seasamh thart, a sheachaint. Tosaíonn an t-imreoir i gcónaí san áit díreach ar chríochnaigh sé roimhe, go dtí go n-éiríonn le duine éigin a bhealach a dhéanamh trí na spásanna go léir.
- Cailleann imreoir a sheal agus bíonn air dul go cúl na líne má dhéanann sé calaois mar seo a leanas: (1) teipeann air an comhartha marcála a chaitheamh isteach go hiomlán sa bhosca sonrach; (2) seasamh ar líne; (3) preabadh isteach sa bhosca ina bhfuil an comhartha marcála; (4) lámha a úsáid chun tacú leis/léi féin fad is atá sé/sí ag piocadh an chomhartha marcála suas.
- Is é an chéad imreoir a n-éiríonn leis an cúrsa a chríochnú, buaiteoir an chluiche.





Cleas na Bacóide

Tóraíocht

Trealmh a theastaíonn: 3 léaráid chleas na bacóide nó cailc, más gá; trí chiseán ina mbeidh 10 n-earra éagsúla, mar shampla, pónaireáin, liathróidí beaga, fáinní, cipíní srl.

Líon rannpháirtithe: 2+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Seasamh ar chos amháin, léimneach, preabadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Is féidir le dhá nó trí fhoireann bheaga an cluiche seo a imirt ag aon am amháin. Bíonn a spás imeartha féin ag gach foireann.
- Bíonn dalta eile ina 'ghlaoiteoir'. Scríobhann an glaoiteoir liosta uimhreacha ó 1 go dtí a 10, le hainm earra amháin taobh le gach uimhir.
- Ba chóir trí chiseán a leagan in áit a bheidh an t-achar céanna ó spás imeartha na dtrí chluiche ar leith, agus bíonn ar na himreoirí na hearraí a bhailiú as na ciseáin seo.
- Tosaíonn gach foireann ag uimhir a haon ar a spás imeartha. Glaonn an glaoiteoir amach an chéad earra ar an liosta. Caithfidh gach foireann an t-earra a bhailiú agus é a leagan ar uimhir 1. Nuir a bhíonn an t-earra leagtha san áit cheart, is féidir le duine den fhoireann iarraidh ar an nglaoitear an chéad earra eile, a bheidh le leagan ar uimhir a 2, a ghlaoch amach.
- Leantar ar aghaidh mar seo go dtí go mbíonn earra ar gach cearnóg uimhrithe. Is í an fhoireann is túisce a bhailíonn an 10 n-earra a bhuann an cluiche.

Forchéimniú:

D'fhéadfadh an glaoiteoir gníomhartha eile a ghlaoch amach, mar shampla, preabadh ar an gcos dheas amháin, cos chlé amháin srl.

Cleas na Bacóide

Dealbha

Trealmh a theastaíonn: Léaráid chleas na bacóide nó cailc, más gá: earraí beaga, mar shampla, pónaireáin, uimhreacháir

Líon rannpháirtithe: 2+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Seasamh ar chos amháin, léimneach, preabadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Is féidir le dhá nó trí fhoireann bheaga an cluiche seo a imirt ag aon am amháin. Bíonn dalta eile mar 'ghlaoiteoir'. Bíonn a spás imeartha féin ag gach foireann agus tosaíonn an cluiche ag uimhir a 1.
- Imrítear an cluiche seo mar a imrítear gnáth chleas na bacóide. Is é cleas an chluiche seo ná go mbíonn ar an imreoir(i) stad agus a bheith ina staic ar feadh cúpla soicind nuair a deir an glaoiteoir 'dealbha' agus ní féidir leo bogadh go dtí go ndeir an glaoiteoir 'cleas na bacóide' arís. Má bhogann imreoir caithfidh sé/sí tosú arís. Buann an foireann is túisce a chríochnaíonn.

Forchéimniú:

Glaonn an glaoiteoir uimhir ó chárta. Caithfidh an t-imreoir an pónaireán a chur ar an uimhir, díreach mar a dhéantar i ngnáth chluiche chleas na bacóide.

Cúrsa Gníomhaíochtaí

Trealmh a theastaíonn: Comharthaí marcála don chúrsa gníomhaíochtaí, liathróid, fonsaí agus cóin

Líon rannpháirtithe: 1+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Seasamh ar chos amháin, léimneach, preabadh, scipeáil, rith

Imreoirí: 1+

Mar a imrítear an cluiche:

Spreag na páistí chun an rian treoracha a leanacht timpeall an chúrsa. Mar shampla:

- **Clocháin:** Ba chóir do na páistí bogadh ó chéim amháin go dtí an chéad cheann eile, ag siúl ar a mbarraicíní nó ag léimneach ar an dá chos.
- **Línte Léimní:** Nuair a bhíonn na páistí ag iarraidh na línte léimní a shroichint, ba chóir dóibh iarracht a dhéanamh léimneach chomh fada agus is féidir chuig an mbunlíne. Ba chóir iad a spreagadh le léimneach níos faide gach babhta.
- **Bíoma:** Siúlann na páistí ar an mbíoma, le cos amháin os comhair na coise eile agus gan na cosa a bheith lasmuigh den bhíoma ar aon taobh. Líne chorrach/ líne rith: Spreag na páistí le rith ar feadh na líne chomh tapa agus is féidir leo. D'fhéadfadh an múinteoir a rá leo rith lena lámha sínte amach ar nós eitealáin, nó ligean orthu gur téad rite í an líne agus scileanna cothromaíochta a chleachtadh mar sin.
- **Preabadh/ lorg froganna:** Léimeann na páistí leis an dá chos le chéile ar na loirg froganna. D'fhéadfadh na páistí preabadh ar na loirg froganna ar chos amháin agus ansin ar an gcos eile, ar an tslí arais.

- **Scipeáil/loirg cos:** Scipeálann na páistí ar na loirg. Iarr ar na páistí a shamhlú go bhfuil siad ag scipeáil le rópa, ag trasnú a gcuid lámha gach uair a bhíonn siad ag scipeáil.
- **Slalóm:** Nuair a shroicheann na páistí an cúrsa slalóim, caithfidh siad léim ar mhalairt taoibhe, gach ré uair i lár na líne. Áitigh ar na páistí ligean orthu féin go bhfuil siad ag sciáil, ag coimeád a gcosa le chéile lena nglúine lúbtha.

Forchéimniú:

- **Bíoma:** D'fhéadfadh na páistí iarracht a dhéanamh siúl ar gcúl, ar bharraicíní, nó ag preabadh ar chos amháin.
- **Preabadh/ lorg froganna:** Má bhíonn loirg ainmhithe difriúla ar fud an chúrsa, iarr ar na páistí a gcosa a choimeád ar na loirg (gan bheith ag léimneach) agus bogadh ar nós ainmhithe, ag déanamh fuaimeanna a dhéanann na hainmhithe, más mian leo.
- **Slalóm:** Iarr orthu an cúrsa a chríochnú i mbeirteanna nó i ngrúpaí de thiúr. Déan iarracht liathróid a phreabadh nó pónaireán a choinneáil cothrom timpeall an chúrsa. D'fhéadfadh an múinteoir bacainní (pónaireán, earraí atá deacair le bogadh) a chur timpeall an chúrsa. Seachnaíonn na páistí na bacainní trí léimneach tharstu nó rith timpeall orthu.



An Compás

Rás sealaíochta compáis

Trealmh a theastaíonn: Cailc, mata neamhsciorrach, uaireadóir agus liathróid

Líon rannpháirtithe: 4+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, casadh thart. Forchéimniú: druibleáil leis na lámha, scipeáil agus preabadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Úsáidtear ocht bpointe an chompáis sa rás sealaíochta. Críochnaíonn gach duine faoi leith an rás sealaíochta é/í féin.
- Aontaítear pointe tosaithe díreach lasmuigh de na pointí seachtracha. Cuirtear marc le cailc nó le mata neamhsciorrach i lárphointe an chompáis.
- Tosaíonn imreoir amháin ag an bpointe tosaithe nuair a thosaíonn an t-imreoir eile an comhaireamh. Caithfidh an t-imreoir rith go lárphointe an chompáis agus amach go dtí gach aon phointe seachtrach.
- Caithfear teacht arais chuig an lárphointe sula leantar ar aghaidh go dtí gach aon phointe eile. Is féidir leis na himreoirí eile uaireadóir a úsáid nó a chomhaireamh iad féin, cén fhad a thógann sé ar gach imreoir an cluiche a chríochnú. Buann an t-imreoir is sciobtha.

Forchéimniú:

D'fhéadfaí a iarraidh ar imreoirí liathróid a phreabadh, scipeáil, nó léimneach in ionad rith

Bí aireach mar bíonn marcanna compáis róbheag, uaireanta, le go mbeifí in ann na cluichí a leanas a imirt orthu

An Compás

Leaisteanna Compáis

Trealmh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 6+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, casadh thart, seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Toilíonn páiste amháin a bheith mar 'threoraí'. Seasann an treoraí i lár an chompáis agus scairteann sé amach pointí éagsúla an chompáis.
- Ritheann na páistí chuig an bpointe a scairtear amach, gan deis a thabhairt don treoraí breith orthu.
- Ní féidir leis an treoraí bogadh ó lár an chompáis chun breith ar na himreoirí eile go mbíonn an pointe glaoite amach aige/aici ar dtús. Nuair a bheirtear ar imreoir, ansin is eisean/ise a bheidh ina t(h)reoraí nua agus leanann an cluiche ar aghaidh mar sin. continues.

Forchéimniú:

Is féidir an cluiche a imirt mar leaisteanna cloig i.e. bíonn imreoir ina sheasamh ar gach pointe den chompás. Scairteann an treoraí amach dhá phointe compáis. Caithfidh an bheirt imreoirí atá ina seasamh ar na pointí seo ionaid a mhalartú gan deis a thabhairt don treoraí breith orthu. Má bheirtear ar aon imreoir, ansin is ise/eisean a bheidh ina t(h)reoraí nua.



An Compás

Liathróid Chompáis

Trealmh a theastaíonn: 8-10 bpónaireán nó liathróidí beaga

Líon rannpháirtithe: 9 (go hidéalach)

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus Gabháil

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann gach imreoir ar phointe ar leith den chompás. Tugtar liathróid bhog nó pónaireán d'imreoir amháin atá ina s(h) easamh ar cheann de na pointí seachtracha i.e. tuaisceart, deisceart, oirthear, iarthar.
- Caithfidh gach imreoir ar na pointí seachtracha seasamh, gan bogadh. Bogann na himreoirí ar na pointí inmheánacha go deisealach. Caitear an liathróid nó an pónaireán i dtreo na bpointí inmheánacha, beireann an t-imreoir is gaire ar an liathróid/pónaireán agus caitheann sé/sí í chuig na himreoirí ar na pointí seachtracha. Bíonn ar na himreoirí ar fad athrú óna n-ionaid, má thiteann an liathróid/pónaireán.

Forchéimniú:

Chun an cluiche a dhéanamh níos deacra, is féidir breis liathróidí nó pónaireáin a úsáid. D'fhéadfaí malartú agus na himreoirí ar na pointí seachtracha gluaiseacht/bogadh agus na himreoirí ar na pointí inmheánacha fanacht socair, gan bogadh.



Déan Líne

Trealmh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 9+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith.

Forchéimniú: scipeáil, preabadh, truslóga, sleaschéimeanna, cosa in airde, lámhacán.

Mar a imrítear an cluiche:

- Bris suas na páistí i ngrúpaí leis an líon céanna i ngach grúpa. Beidh gach grúpa mar phointe compáis.
- Is é an pointe compáis bunáit an ghrúpa. Ba chóir do na páistí bogadh timpeall an chompáis, ag athrú treo agus luais.
- Scairteann ceannaire an ghrúpa amach 'Déan líne' agus bíonn ar na páistí dul isteach i líne (gach aon pháiste ag seasamh ar chúl an pháiste roimhe) arais ina mbunáit féin.

Forchéimniú:

Tabhair coinníollacha isteach sa chluiche – 'déan líne bunaithe ar airde'; Caithfidh na páistí líne a dhéanamh leis an duine is ísle sa ghrúpa ag tús na líne.

Is féidir coinníollacha eile a thabhairt isteach, m.sh. de réir aoise, méid a gcuid bróg, dath a gcuid gruaige, nó de réir na míosa inár rugadh iad...

Coinnigh na páistí ag bogadh i dtreonna difriúla timpeall an chompáis idir na scairteanna 'déan líne', mar shampla, ag preabadh, ag scipeáil, ag léimneach srl. Is féidir dúshláin eile a thabhairt isteach i rith an chluiche agus bunáit na bhfoirne a aistriú go pointe eile ar an gcompás.



Lúbra

Lúbra Mearaí

Trealmh a theastaíonn: pónaireáin, fáinní

Líon rannpháirtithe: Go 4

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, siúl, lúbadh, casadh timpeall

Mar a imrítear an cluiche:

- Cuir roinnt earraí go randamach thart sa lúbra, mar shampla, pónaireáin, agus/ nó fáinní.
- Roghnaíonn gach imreoir bealach isteach sa lúbra, agus sin é a bheidh mar bhunáit aige/aici.
- Is í aidhm na n-imreoirí ná an líon is mó pónaireáin/fáinní a bhailiú istigh sa lúbra agus iad a thabhairt ar ais chuig a mbunáit. Ní féidir ach earra amháin, ag an am, a bhailiú ón lúbra.
- Ní féidir leis na himreoirí a lámha a shíneadh thar aon líne ná cos a chur thar aon líne chun na pónaireáin/fáinní a bhailiú. Is é/í an t-imreoir leis an líon is airde pónaireán/fáinní ag an deireadh, an buaiteoir. Caithfidh na himreoirí a bpointe tosaithe a athrú gach uile uair a imríonn siad an cluiche seo.

Forchéimniú:

D'fhéadfadh breis imreoirí an cluiche seo a imirt dá gcuirfí breis pónaireán/fáinní sa lúbra. D'fhéadfadh foirne an cluiche a imirt, ag sealaíocht le linn dóibh bheith ag bailiú na bpónaireán/bhfáinní ón lúbra.

Lúbra

Mactíre agus Coiníní

Trealmh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: Suas go 5

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, siúl, seachaint, casadh timpeall

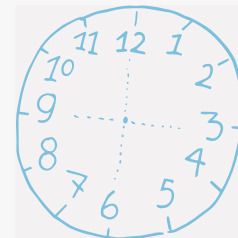
Mar a imrítear an cluiche:

- Toilíonn páiste amháin a bheith ina 'm(h) actíre'. Seasann an mactíre i lár an lúbra.
- Is iad na himreoirí eile na 'coiníní', agus seasann siad ag an mbealach isteach sa lúbra.
- Is í aidhm na gcoiníní ná dul trasna an lúbra gan ligean don mhactíre breith orthu. Nuair a bheirtear ar imreoir is ise/eisean an mactíre nua.

Forchéimniú:

D'fhéadfaí an cluiche a imirt gan an mactíre. Tagann na coiníní isteach sa lúbra ag bealach isteach amháin agus téann siad amach ag bealach eile. Buann an chéad choinín, a n-éiríonn leis teacht amach as an lúbra.





Lúbra

Bailiú an Taisce

Trealamh a theastaíonn: Taisce – nithe ar nós pónaireáin, fáinní, púicíní

Líon rannpháirtithe: 2+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta:
Cothromaíocht, siúl, casadh timpeall

Mar a imrítear an cluiche:

- Leag earra i lár an lúbra, mar shampla, pónaireán/fáinne. Sin é an taisce.
- Iarr ar na páistí dul isteach ina mbeirteanna. Bíonn púicín ar dhuine den bheirt nó dúnann sé/sí a s(h)úile go dlúth. Caithfidh an t-imreoir atá ag caitheamh an phúicín a b(h)ealach a dhéanamh tríd an lúbra ag leanacht treoracha béil óna p(h)áirtí. Mar shampla, 'dhá chéim chun cinn, cas ar dheis/ar chlé'. Seasann an t-imreoir atá ag tabhairt na dtreoracha lasmuigh den lúbra agus ní féidir leis/léi lámh a leagan ar an imreoir atá ag caitheamh an phúicín.
- Is í an aidhm ná, an t-imreoir leis an bpúicín a threorú tríd an lúbra, an taisce a bhailiú agus é a thabhairt ar ais tríd an lúbra arís. Ansin déanann na himreoirí ról a mhalartú agus imríonn siad an cluiche arís.

Forchéimniú:

Nuair a bhíonn na páistí sásta go leor an treoir óna bpáirtithe a leanacht, is féidir bacainní a chur sa lúbra. Caithfear an t-imreoir atá ag caitheamh an phúicín a threorú go cúramach thar nó timpeall ar na bacainní.

Clog Gníomhaíochta

Leaisteanna cloig

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 13

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, siúl, seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann 12 imreoir ar uimhir amháin ar aghaidh an chloig agus imreoir amháin istigh sa lár. Is é/í an t-imreoir seo 'an tiarna ama'.
- Scairteann an tiarna ama amach dhá uimhir idir a haon agus a dó dhéag agus caithfidh na himreoirí atá ina seasamh ar an dá uimhir sin ionaid a mhalartú gan ligean don tiarna ama breith orthu.
- Má bheirtear ar imreoir is eisean/ise an tiarna ama nua. Tá sé tábhachtach nach mbeadh imreoir ina thiarna ama trí huairé as a chéile. Is féidir leis an tiarna ama an clog a chur ar aghaidh nó ar chúl aon am is mian leis/léi. Mar shampla, má chuirtear an clog ar chúl dhá uair an chloig, caithfidh na himreoirí bogadh dhá uimhir ar tuathal.

Forchéimniú:

I gcás nach mbíonn 12 imreoir ar fáil, is féidir leis na páistí uimhir randamach a roghnú. D'fhéadfadh an tiarna ama dath a ghlaoch amach in ionad uimhreach. Sa chás sin rithfeadh gach imreoir atá ag caitheamh an dath sin go dtí uimhir eile gan ligean don tiarna ama breith orthu.

Scairteann an tiarna ama amach litir den aibítear agus má bhíonn an litir sin in ainm an imreora caithfidh sé/sí rith chuig uimhir eile. Má bheirtear ar imreoir ansin is eisean an tiarna ama nua.



Four Square

Treallmh a theastaíonn: Liathróid, cailc, más gá.

Líon rannpháirtithe: 4 ag an am

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Bualadh le lámh amháin agus dhá lámh

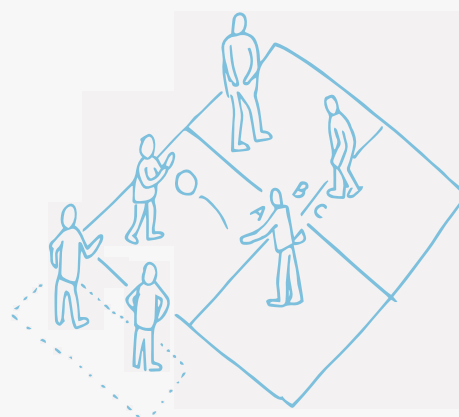
Mar a imrítear an cluiche:

- Is féidir leis an gcúirt chearnógach a bheith 8 dtr. le 8 dtr. do ranganna sóisearacha go 16tr. le 16 tr. do ranganna sinsearacha. Beidh ceithre chearnóg ar chomhéid sa chúirt, agus beidh lipéad A,B, C, agus D orthu. Beidh marc le líne trasnánach i gcearnóg A agus seo cearnóg an fhreastalaí.
- Seasann gach imreoir i gceann de na cearnóga. Tosaíonn an freastalaí (A) an cluiche tríd an liathróid a phreabadh uair amháin taobh thiar den líne freastail, agus ansin lena lámh oscailte, buaileann sé an liathróid isteach i gcearnóg eile. Leanann an cluiche ar aghaidh go dtí go ndéanann duine de na himreoirí meancóg.
- Is meancóga iad aon cheann díobh seo a leanas: (1) Cos a chur thar an líne le linn d'imreoir bheith ag freastal; (2) an liathróid a bhualadh lasmuigh den spás ceadaithe; (3) Líne a bhualadh leis an liathróid; (4) Ag Teip liathróid a bhualadh isteach ina c(h)earnóg; (5) úsáid a bhaint as buille lasnairde nó as dorn chun an liathróid a bhualadh.
- Nuair a tharlaíonn meancóg, athraíonn na himreoirí a gcuid ionad. Má dhéanann imreoir A meancóg, aistríonn sé/sí go cearnóg D, aistríonn D go C, aistríonn C go B agus anois is é/í B an freastalaí nua. Is é an cuspóir ná bogadh suas cearnóg amháin i ndiaidh gach meancóige agus a bheith i do fhreastalaí, ar deireadh thiar. Má imrítear an cluiche le breis is ceathrar imreoirí, fágann an té a dhéanann an mheancóg an chúirt agus téann sé isteach sa scuaine, leis na himreoirí eile atá ag fanacht le teacht isteach sa chluiche.

Ceithre Chearnóg le Dúbailt imreoirí

Seo an cluiche céanna le Ceithre chearnóg ach amháin go mbíonn beirt imreoirí (páirtithe) ag gach cearnóg, duine amháin istigh sa chearnóg agus an duine eile ag fanacht lasmuigh den chearnóg.

Chomh luath agus a bhuaileann an páirtí istigh sa chearnóg an liathróid, téann sé amach go tapa agus tagann a p(h)áirtí (atá ag fanacht lasmuigh den chearnóg) isteach sa chearnóg, ullamh chun an chéad liathróid eile a bhualadh. Leanann na páirtithe ag malartú mar seo i rith an chluiche. Leantar na gnáthrialacha don chluiche Ceithre Chearnóg agus má dhéanann páirtí amháin meancóg, bíonn ar an mbeirt pháirtithe dul amach ag deireadh na scuaine atá ag fanacht le teacht isteach sa chluiche. Is féidir an leagan seo den chluiche Ceithre Chearnóg a imirt nuair a bhíonn ganntanas cúirteanna i gceist.



Cuid 4

Scipeáil, Húlahúp agus Leaisticí



Scileanna scipeála

Tá a lán scileanna scipeála éagsúla ann, cuid díobh a dhíríonn ar chosaclaíocht lámhaclaíocht nó an dá rud. Is féidir na scileanna a chleachtadh i d'aonar, le páirtí nó i ngrúpa. Nuair a dhéantar máistreacht ar réimse de na bunscileanna seo (mar shampla scipeáil leis an dá chos agus le malairt cos), tugann sé deis iontach do na daltaí scileanna a chónascadh, leasaithe a dhéanamh agus a gcuid teicnící féin a chumadh.

Le scileanna a chleachtadh ba chóir do dhaltaí na haidhmeanna a leanas a chur rompu:

- Teicnící maithe scipeála a fhorbairt
- Coimeád an preabadh íseal, na glúine lúbtha de bheagán agus na sála ag teacht i dteagmháil leis an talamh go minic (chun éifeacht na n-imbhuailtí a laghdú).
- Coinnigh na huillinneacha cothrom le do bhásta, istigh gar do thaobhanna an choirp agus bog na lámha i gciorcail bheaga ach coimeád na rostaí teann.
- Cleacht na scileanna nua gan rópa ar dtús.



Dúshláin scipeála

Seo a leanas roinnt samplaí de dhúshláin scipeála a tógadh as *Jump Rope for Heart Manual* (Foras Croí na Breataine).

Dúshláin a bhaineann le scileanna scipeála:

- An féidir leat gluaiseacht ar aghaidh fad a bhíonn tú ag scipeáil?
- An féidir leat scipeáil agus an rópa a chasadh ar gcúl?
- Cé mhéad léim déchosach atá ar do chumas a dhéanamh?
- An féidir leat an trasnú a dhéanamh (ag trasnú na lámh os comhair d'ucht) fad a bhíonn tú ag scipeáil?

Gníomhaíochtaí le himbhualteacht íseal (gníomhaíochtaí ag luascadh rópa):

- An bhfuil ar do chumas an rópa a luascadh ar chlé agus ansin ar dheis?
- An féidir leat an rópa a chur thart i gcorcal go cothrománach íseal in aice na tálún agus do chos a chur thairis nuair a thagann sé i ngar do gach aon chos?
- An féidir leat an rópa a luascadh ar thaobh amháin agus ansin é a oscailt amach le léimneach thairis?
- An féidir leat an rópa a chur thart i gcorcal os cionn do chinn agus céimeanna a ghlacadh le do chosa ag an am céanna?

Dúshláin i dtaca le Seasmhacht (de réir mar a thagann feabhas ar leibhéil scileanna agus aclaíochta, is féidir breis ama a chaitheamh ag déanamh na ngníomhaíochtaí seo):

- Cé mhéad scip leantach chun tosaigh (gan tuisle a bheith bainte asat) atá ar do chumas a dhéanamh?
- An bhfuil ar do chumas bheith ag scipeáil ar feadh nóiméad amháin, gan sos?
- Cé mhéad scip leantach atá ar do chumas a dhéanamh le páirtí?

Cluichí scipeála

Seo a leanas samplaí de chluichí a tógadh as *Jump Rope for Heart Programme* (Foras Croí na Breataine) agus is féidir iad a theagasc do dhaltáí i seisiún amháin. D'fhéadfaí na páistí a spreagadh chun leanacht leis na cluichí seo nó iad a chur in oiriúint dóibh féin le linn amanna súgartha.

Treallmh a theastaíonn: Rópa fada (14 tr)

Líon rannpháirtithe: 3+ (2 ag teastáil chun rópa a chasadh)

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Scipeáil agus léimneach

(i) Faoín ngealach:

- lompaíonn na hiompóirí an rópa i dtreo an chaptaen. Seasann an captaen gar do dhuine de na hiompóirí. (Déan cinnte go dtuigeann na páistí go bhfuil gá na hiompóirí a athrú go rialta).
- Nuair a théann an rópa thar an gcaptaen agus nuair a dhéanann sé teagmháil leis an urlár, ansin ag rothlú suas agus ag imeacht uaidh/uaithi, ritheann an captaen 'faoín ngealach'.
- Leanann an captaen air ag rith timpeall na n-iompóirí i bhoirm fhiigiúir a hocht chun rith 'faoín ngealach arís'.
- Iarr ar an gcaptaen dul isteach agus amach faoin rópa go trasnánach. Ritheann an captaen tríd an rópa agus tagann sé/sí amach in aice leis an iompóir eile.

(ii) Thar na Réalta:

- lompaíonn na hiompóirí an rópa amach ón gcaptaen. Nuair a bhuaileann an rópa an t-urlár agus nuair a thosaíonn sé ag bogadh i dtreo an chaptaen, léimeann an captaen 'thar na réalta'.

(iii) Faoín nGealach agus Thar na Réalta:

- Déanann an captaen an dá ghluaiseacht thuas a chónascadh, trí rith 'faoín ngealach' agus rith go taobh an iompóra eile agus léim 'thar na réalta'.
- Is féidir leis an gcaptaen leanacht leis na gluaiseachtaí seo, i bpátrún fhiigiúir a hocht, ag dul isteach agus ag imeacht amach ón dá thaobh.





Lean an treoraí:

- Tagann treoraí isteach sa rópa, déanann sé/sí gluaiseacht agus imíonn sé/sí amach.
- Leanann ceathrar nó cúigear daltaí an treoraí agus tagann siad isteach sa rópa duine ar dhuine, déanann siad aithris ar ghluaiseacht an treoraí.

Fear an Phoist:

- Tosaíonn dalta amháin ag léim isteach sa rópa atá ag casadh agus leanann sé/sí ag scipeáil ag canadh an fhoinn thíos:

(Luath ar maidin éirigh mo pheata

Tá fear an phoist ag an ngeata

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

A fhear an phoist fág an litir

Pioc suas í agus seo leat amach ar sodar)

Early in the morning at half past eight,

I heard the postman knocking at the gate,

1, 2,3,4,5,6,7,8,9,10

Postman, Postman drop your letter,

Lady, Lady pick it up and out you go

Banóglach:

- Tosaíonn dalta amháin agus léimeann sé/sí isteach sa rópa atá ag casadh agus leanann sé/sí ar aghaidh ag canadh an fhoinn thíos. Caithfidh an dalta na gníomhartha a dhéanamh fad is atá sé/sí ag scipeáil.

Is cailín beag mé le gúna gorm,

Seo na cúraimí atá orm

Cúirtéis don chaptaen, umhlú don 'ríon

Casfaidh mé thart ag comhaireamh cúig déag

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15.

I am a girl guide dressed in blue,

These are the actions I must do,

Salute to the Captain, Bow to the Queen,

Twist right around and count to fifteen,

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15.

Pátrún Cliathach:

- Roinntear na captaein i dhá ghrúpa de thriúr nó ceathrar daltaí. Seasann grúpa 'A' in aice iompóra amháin agus seasann grúpa 'B' in aice an iompóra eile ar an taobh céanna.
- Tagann na grúpaí isteach i bpátrún cliathach. Léimeann an chéad chaptaen i ngrúpa 'A' an rópa, imíonn sé amach go trasnánach agus ritheann sé thart agus téann sé le grúpa 'B'.
- Ar an bpointe agus a théann sé/sí amach as an rópa, tagann an chéad chaptaen ó ghrúpa 'B' isteach sa rópa. Léimeann sé an rópa uair amháin, téann sé amach ar bhealach trasnánach agus ritheann sé isteach le grúpa "A".
- Glacann gach captaen ón dá ghrúpa a seal féin ag léimneach an rópa agus ag rith i bpátrún fhigiúir a hocht chun dul isteach leis an ngrúpa eile.
- D'fhéadfaí an cluiche a dhéanamh níos simplí dá ligfí do gach captaen an rópa a léimneach trí nó ceithre huaire sula dtiocfadh sé/sí amach chun dul leis an ngrúpa eile. Nuair a laghdaítear an líon léimeanna sa rópa, déanann sin an cluiche níos deacra.

Laethanta Breithe

Uilig le chéile, a chairde

Ná bac leis an aimsir, a chairde,

Nuair atá do bhreithlá ann, rith leat isteach!

Eanáir, Feabhra, Márta, Aibreán... srl



Seo linn le chéile

Seo linn le chéile, buachaillí agus cailíní
(ritheann gach duine isteach agus tosaíonn siad ag scipeáil)

Ná bac leis an aimsir, buachaillí agus cailíní

Nuair a chomhairim fiche,
caithfidh sibh bheith imithe
Aon, dó trí ceathair...fiche
(ritheann gach dalta amach as an rópa)

Nuair a chomhairim deich arís,
bígí ar fad arais arís
Aon, dó, trí...deich
(ritheann gach dalta isteach arís)

Nuair a chomhairim go dó,
bíodh lámh ar do bhróg
Aon, dó...

Nuair a chomhairim ceathair,
cuir lámh ar an gcathaoir
Aon, dó, trí, ceathair...

Nuair a chomhairim scór,
déan scaradh mór
Aon, dó, trí...
(léim san aer leis na cosa scartha)

All in together, boys and girls
(everyone runs into the rope and starts skipping)

Never mind the weather, boys and girls

When I count to twenty,
the rope must be empty
One, two, three, four, five, twenty
(everyone runs out of the rope)

When I count ten,
the rope must be full again
One, two, three, four, five...ten
(everyone runs back in)

When I count two,
you must touch your shoe
One, two...

When I count four,
you must touch the floor
One, two, three, four...

When I count six
you must do the splits
One, two...four, six
(jump in the air with legs apart)

Teidí

(Teidí beag, teidí beag, cas thart timpeall
Teidí beag, teidí beag lámh ar an talamh.
Teidí beag, teidí beag, dún do bhróg,
Teidí beag, teidí beag, cas a rú,
Teidí beag, teidí beag, do lámh san aer,
Teidí beag, teidí beag, buail an spéir,
Teidí beag, teidí beag, múch an solas,
Teidí beag, teidí beag, oíche mhaith)

Teddy bear, teddy bear, turn around
Teddy bear, teddy bear, touch the ground.
Teddy bear, teddy bear, tie your shoe
Teddy bear, teddy bear, switch a roo
Teddy bear, teddy bear, reach up high
Teddy bear, teddy bear, touch the sky
Teddy bear, teddy bear, turn off the light
Teddy bear, teddy bear, say good night





Gnáthamh Scipeála a Chumadh

Tugtar dúshlán do rang má thugtar tasc dóibh le gnáthamh a chumadh agus a chur i láthair le linn ranga éigin sa todhchaí. Cinnteoidh sé go mbeidh ar na daltaí is sine comhoibriú lena chéile, chun an tasc a chur i gcrích. Beidh deis acu teacht le chéile sa chlós súgartha agus an tasc a chleachtadh.

Nuair a iarrtar ar rang tasc a dhéanamh caithfear smaoineamh ar nithe áirithe:

- Iarr ar na daltaí a gcuid gluaiseachtaí/cumraíocht a chleachtadh gan rópa, ar dtús, agus ina n-aonar.
- D'fhéadfadh na daltaí an gnáthamh a chleachtadh le páirtí, agus i ngrúpaí beaga ina dhiaidh sin.
- Beidh leibhéal castachta an ghnáthaimh ag brath ar aois agus cumas scipeála na bpáistí.
- Is fearr gnáthaimh shimplí, a bhíonn déanta go maith, ná cinn chasta ina mbíonn a lán botún.

Cluichí Húlahúp

Dúshlán húlahúp

Tugann cluichí húlahúp deis bhreise do pháistí chun tabhairt faoi spraoi spreagúil dúshlánach. Tá roinnt dúshlán anseo thíos:

○ Buailteoir Uibhe (Dúshlán húlahúp):

Cuir an fonsa ag rothlú ar nós caiseal nó buailteoir uibhe. Breathnaigh go bhfeicfidh tú cé chomh fada agus atá tú in ann é a choimeád ag rothlú. Breathnaigh go bhfeicfidh tú cé mhéad uair atá tú in ann rith mórthimpeall an fhonsa sula dtiteann sé.

○ Timpeall agus Timpeall (Dúshlán húlahúp)

Imir, leis an húla húp timpeall do bhásta, do chosa, do mhuiníl agus do chuid lámha: Féach, cén fhad atá ar do chumas leanacht ar aghaidh. Déan iarracht dhá fhonsa nó níos mó a úsáid ag aon am amháin. Féach, an bhfuil ar do chumas malartú lámh a dhéanamh fad is atá tú ag úsáid an húlahúp!

○ Léim do húlahúp! (Dúshlán húlahúp)

Úsáid d'fhonsa mar a bheadh rópa ann. An féidir leat léimneach ar aghaidh? Ar chúl? Cé mhéad uair ar féidir leat léimneach gan botún a dhéanamh?

○ Rothlaigh é! (Dúshlán húlahúp)

Rothlaigh an rópa ar chúl agus lig dó rolladh ar ais chugat: Cé chomh fada ar féidir leat é a rolladh agus fós go rollaíonn sé ar ais chugat?





Elastics

Trealamh a theastaíonn: Leaistic francach nó píosa fada de leaistic briste ceangailte le chéile

Líon rannpháirtithe: 3+ (2 ag teastáil chun an leaistic a choinneáil)

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Léimneach, preabadh

Mar a imrítear an cluiche:

Tá triúr ag teastáil chun cluiche a imirt le leaisticí, caithfidh beirt an leaistic a choinneáil agus duine amháin le bhíonn ag léimneach. Seasann an bheirt imreoirí atá ag coinneáil an leaistic ar aghaidh a chéile. Bíonn siad 5 tr óna chéile agus seasann siad le leithead guailí idir na cosa; Cuirtear an leaistic timpeall cosa an imreora, leath bealaigh idir an rúitín agus an ghlúin. Léiríonn na léaráidí suíomh na gcos agus an leaistic, déan athrú amháin de réir gach siolla den chantaireacht:

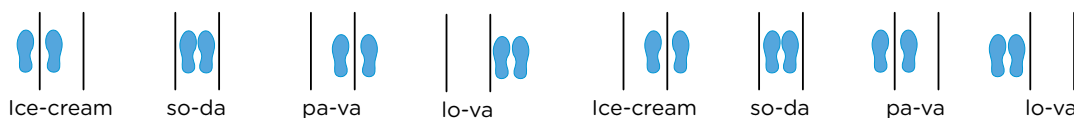
ÉIRE, GEARMÁIN, ALBAIN, SPÁINN

Éire, Gearmáin, Albain, Spáinn - Laistigh, Lasmuigh, Laistigh, Scálaí



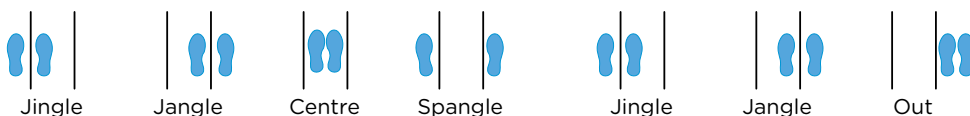
UACHTAR REOITE PAVALOVA

Ice-cream so-da pa-va-lo-va (Uachtar reoite pavalova)



GLIGÍN, CEOILÍN

Jingle Jangle Centre Spangle - Jingle Jangle Out (Glígín Ceoilín Lár Spaglainn - Glígín Ceoilín críoch)



SCOILT BANANA

Banana Scoilt, Banana Scoilt, Banana, Banana, Banana Scoilt!



Cuid 5

Cluichí Gabhála/Ceaptha



Balla an Phríosúin

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Tarraing dhá líne chomhthreomhara, timpeall méadar óna chéile, trasna spáis áirithe agus seo é “Balla an Phríosúin”.
- Seasann imreoir amháin (nó beirt) idir na línte agus ní féidir leis/léi dul lastall díobh.
- Caithfidh na himreoirí eile rith trasna an bhalla gan ligean don imreoir sa lár breith orthu.
- Má bheirtear orthu, caithfidh siad dul leis na gabháilte, ar an mballa.

A Fheirmeoir, a Fheirmeoir, An féidir linn d’abhainn órga a thrasnú

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Ainmnítear dalta amháin mar an feirmeoir agus seasann sé/sí i lár spáis shonraithe sa chlós agus seasann an chuid eile 10 méadar uaidh/uaithi.
- Scairteann na himreoirí amach ag rá ‘A fheirmeoir, a fheirmeoir an féidir linn d’abhainn órga a thrasnú?’
- Freagraíonn an feirmeoir agus deir sé, ag roghnú dath faoi leith, ‘Ní féidir leat trasnú mura bhfuil tú ag caitheamh dath GORM’
- Má tá an dath seo á chaitheamh ag na himreoirí, is féidir leo an abhainn a thrasnú go slán, sábháilte.
- Mura bhfuil an dath sin á chaitheamh ag na daltaí, bíonn orthu rith tríd an mbearna gan ligean don fheirmeoir breith orthu.
- Má bheirtear ar imreoir is féidir leis/léi an cluiche a fhágáil nó cabhrú leis an bhfeirmeoir.
- Is é/í an duine deiridh a mbeirtear air/uirthi an feirmeoir nua.



Fear ó Mhars

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

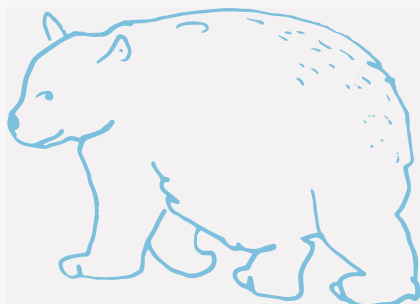
Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaigh imreoir amháin (an 'fear ó Mhars') le seasamh i lár an spáis imeartha, ar aghaidh na n-imreoirí eile, sa líne.
- Tosaíonn an cluiche leis na himreoirí ón domhan seo ag cantaireacht agus ag rá: "Fear ó Mhars, fear ó Mhars, an dtógfaidh tú muid chun na réalta?" Ansin freagraíonn an fear ó Mhars ag rá, "Má tá tú ag caitheamh dath ____" (deir sé dath éigin).
- Is féidir leis na himreoirí a bhfuil an dath sin á chaitheamh acu siúl go sábháilte go dtí an taobh eile. Ritheann na daoine nach bhfuil an dath sin á chaitheamh acu go leataobh le gabháil a sheachaint. Má bheirtear orthu téann siad leis an 'bhFear ó Mhars' isteach i lár an spáis imeartha.



Béirín Beag Donn

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaigh imreoir amháin le seasamh i lár an spáis imeartha agus seo í/é an 'Béirín Beag Donn'. Seasann na himreoirí eile i líne ar an taobhlíne ar aghaidh an 'bhéirín beag donn' amach.
- Tosaíonn an cluiche nuair a scairteann an béirín beag donn amach agus deir sé/sí 'Cé air a bhfuil eagla roimh an mbéirín beag donn?'. Freagraíonn na himreoirí eile, ag rá, 'Ní mise'. Deir an béirín beag donn ansin 'Scipeáil go dtí an taobh eile mar sin!'
- Ansin scipeálann na himreoirí go dtí an taobhlíne eile (áit a mbeidh siad slán) agus déanann an béirín beag donn iarracht breith orthu. Má bheirtear ar imreoir, ansin beidh sé mar chúntóir ag an mbéirín beag donn istigh sa lár.
- Caithfidh na cúntóirí (agus an béirín beag donn) gluaiseacht ar an mbealach céanna leis na himreoirí atá ag rith. Ba chóir don bhéirín beag donn gluaiseachtaí difriúla a ghlaoch amach gach babhta (cosa in airde, rith, preabadh, rothlú, siúl ar bharraicíní, bogadh ar gcúl, siúl le sáil buailte ar na barraicíní, siúl amhlaidh is dá mbeadh húlathup acu, máirseáil leis na glúine ardaithe, siúl ar nós róbat srl.) Críochnaíonn an cluiche nuair a bheirtear ar gach duine.

Sciob an Mhuiceoil (bagún)

Trealamh a theastaíonn: Rud éigin bog m.sh. pónaireán, geansaí

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn na himreoirí i dhá fhoireann ar chomhéid.
- Seasann gach foireann feadh ‘cúl-líne’, ar an dá thaobh den spás imeartha. Tabharfar uimhir do gach imreoir ar an dá fhoireann, agus mar sin bíonn an uimhir chéanna ag imreoir amháin, ó gach aon fhoireann, mar shampla 1 go dtí a 6.
- Leagtar rud bog éigin, ar nós pónaireán nó geansaí isteach sa lár idir an dá fhoireann. Sin í an ‘mhuiceoil’.
- Nuair a scairteann an ceannaire umhir amach, mar shampla, 3, bogann an dá imreoir leis an uimhir sin ó chaon fhoireann i dtreo an chóin agus déanann sé/sí iarracht an ‘mhuiceoil’ a sciobadh agus tógann sé/sí arais an ‘mhuiceoil’ chuig a chúl-líne féin gan ligean don imreoir eile breith air.
- Má éiríonn leis an imreoir an ‘mhuiceoil’ a sciobadh, bronntar pointe amháin ar a f(h)oireann.
- Ansin leagtar an ‘mhuiceoil’ isteach i lár báire chun leanacht leis an gcluiche.

Francaigh agus Coiníní

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn na himreoirí i dhá fhoireann agus cuir isteach i línte díreacha, comhthreomhara iad, ionas go mbeidh gach imreoir méadar amháin ar chúl an imreora roimhe agus méadar amháin ó imreoir ón bhfoireann freasúra.
- Bá chóir go mbeadh gach foireann an fad céanna ón líne cúl ar a dtaobh féin den spás imeartha.
- Glaitear ‘francaigh’ ar fhoireann amháin agus ‘coiníní’ ar an bhfoireann eile.
- Nuair a scairtear ‘coiníní’ amach. Caithfidh na himreoirí leis an ainm sin rith go dtí a líne cúl féin gan ligean do na himreoirí ó fhoireann na ‘bhfrancach’ breith orthu. Nuair a scairtear ‘francaigh’, amach tarlaíonn a mhalairt.
- Nuair a bheirtear ar imreoirí, caithfidh siad dul isteach leis an bhfoireann eile (a rug orthu).





Siorcanna agus Baracúdaigh

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn na páistí i dhá ghrúpa, tabharfar 'Siorcanna' ar ghrúpa amháin agus 'Baracúdaigh' ar an ngrúpa eile.
- Socraigh suas dhá líne de chóin, líne ag dhá cheann an halla.
- Cuir chaon ghrúpa ag taobh difriúil den halla. Bíonn ceannaire ag na siorcanna a iompaíonn i dtreo na mbaracúdach agus bíonn an chuid eile de na siorcanna iompaithe i dtreo an bhalla. Tosaíonn na baracúdaigh ag siúl i dtreo na siorcanna, nuair a bhíonn na baracúdaigh sách gar do na siorcanna, scairteann an ceannaire amach ag rá 'baracúdaigh'.
- Iompaíonn na siorcanna thart agus déanann siad iarracht breith ar na baracúdaigh sula sroicheann siad an líne ónár tháinig siad. Má bheireann siorc ar bharacúdach, ansin beidh an baracúdach ina shiorc, as sin amach. Déanann na siorcanna iarracht breith ar na baracúdaigh ar fad.
- Ní mór don spás imeartha a bheith saor ó bhacainní, agus ba chóir go mbeadh na línte socraithe amach ón mballa, ar eagla go dtarlódh timpiste.

Cén t-am é, a Mhactíre?

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 6+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaítear duine amháin le bheith ina m(h)actíre agus seasann sé lena chúl leis na himreoirí eile.
- Seasann an chuid eile den ghrúpa ag taobh eile an spáis imeartha ón mactíre.
- Scairteann na himreoirí ar fad amach ag rá 'cén t-am é a mhactíre?'
- Ansin scairteann an mactíre 'am' amach, mar shampla, 3 a chlog, is féidir leis na himreoirí ar fad an líon sin céimeanna a thógáil i dtreo an mhactíre. Agus ansin cuireann siad an cheist arís.
- B'fhéidir go ndéarfadh an mactíre, 'am dinnéir' agus iompaíonn sé thart ag rith i ndiaidh na n-imreoirí, á leanacht ar ais go dtí an túsphointe.
- Má bheireann an mactíre ar imreoir sula n-éiríonn leis bheith ar ais ag a thúsphointe, is ise/eisean an mactíre nua.

I bhfostú sa lathach

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 6+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaítear duine amháin mar an té a dhéanann iarracht breith ar na himreoirí eile.
- Má bheirtear ar imreoir, caithfidh sé/sí fanacht in ionad amháin, gan bogadh.
- Le go saorfaí an t-imreoir seo, caithfidh imreoir eile lámhacán idir a chosa.
- Leanann an cluiche go dtí go mbeirtear ar gach duine nó go n-athraítear an té atá ag iarraidh breith ar na himreoirí eile.

Taisce an Dragúin

Trealamh a theastaíonn: Rudaí beaga – pónaireáin, fáinní, liathróidí srl

Líon rannpháirtithe: 6+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Bíonn píosaí beaga trealamh ag teastáil don Taisce
- Bíonn duine amháin ina d(h)ragún agus suíonn sé/sí lena c(h)úl leis na himreoirí eile.
- Bíonn an taisce ar leathadh ar chúl an dragúin. Bogann na himreoirí óna mbunlíne chun iarracht a dhéanamh an taisce a sciobadh.
- Caithfidh na himreoirí stopadh ag bogadh nuair a fhéachann an dragún thart. Má bhogann aon imreoir caithfidh sé/sí dul ar ais go dtí a b(h)unlíne. .
- Ritheann an dragún sa tóir ar na himreoirí nuair a thógann siad an taisce. Caithfidh na himreoirí iarracht a dhéanamh dul abhaile slán leis an taisce gan ligean don dragún breith orthu.





Breith ar an nGadaí

Trealamh a theastaíonn: 6 phónaireán agus cóin chun an príosún a mharcáil

Líon rannpháirtithe: 9+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i dhá fhoireann de chomhéid, bíodh leath den spás imeartha ag chaon fhoireann. Leag 3 phónaireán ar chúl-líne an dá fhoireann.
- Marcáil amach an ‘príosún’ ag baint úsáide as na cóin; déan príosún i chaon leath den spás imeartha. Ansin déanann na himreoirí iarracht pónaireáin na foirne eile a sciobadh agus iad a thabhairt arais go dtí a dtaobh féin den spás imeartha, gan ligean do na himreoirí ón bhfoireann eile breith orthu, cuireann siad na pónaireáin lena gcuid féin ar a gcúl-líne féin.
- Má bheireann foireann amháin ar imreoir ón bhfoireann eile, cuirtear sa phríosún é/í. Is féidir le comhimreoir príosúnach a shaoradh má théann sé isteach sa phríosún, breith ar lámh an phríosúnaigh agus rith leis an bpríosúnach arais go dtí a dtaobh féin den spás imeartha.
- Má bheirtear ar an tarrthálaí agus an príosúnach, ansin téann an bheirt arais sa phríosún. Níl cead ach príosúnach amháin a shaoradh, ag aon am amháin. Buann an fhoireann is túisce a sciobann na pónaireáin ar fad ón bhfoireann eile. .

Leaiste Daite

Trealamh a theastaíonn: Roinnt fonsaí le dathanna difriúla

Líon rannpháirtithe: 9+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, seachaint. Forchéimniú: preabadh, léimneach, scipeáil

Mar a imrítear an cluiche:

- Leagtar fonsaí le dathanna difriúla orthu timpeall an spáis imeartha, píosa amach ón mballa agus dóthain spáis fágtha eatarthu.
- Roghnaíonn an ceannaire duine éigin le bheith ‘ar dualgas’. Scairteann an duine seo amach dhá dhath, mar shampla, ‘dearg agus gorm’.
- Malartaíonn na daoine, ag a bhfuil fonsaí leis na dathanna seo, ionaid, gan imreoirí eile a bhrú.
- Nuair a bhíonn an malartú ar siúl, caithfidh an té atá ar dualgas breith ar dhuine de na himreoirí eile. Beidh an duine seo anois ar dualgas.
- Má bhíonn grúpa mór ag imirt an chluiche seo, is féidir beirt a roghnú, le bheith ar dualgas.
- Nuair a bhíonn imreoirí ag athrú fonsaí, is féidir leo é a dhéanamh agus iad ag preabadh, ag léimneach nó ag scipeáil ag an am céanna.

Lacha, Lacha, Gé

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 9+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Sa chluiche seo, suíonn imreoirí síos nó seasann siad i gciorcail amach ar aghaidh a chéile.
- Siúlann duine amháin, “duine atá ar dualgas”, mórthimpeall an chiorcail ar an taobh amuigh. Le linn dó/di bheith ag siúl thart, leagann sé/sí a lámh ar chloigne na n-imreoirí, ag rá gur ‘lacha’ nó ‘gé’ an t-imreoir. Má deir sé/sí féin gur gé duine de na himreoirí, éiríonn an duine sin agus ritheann sé sa tóir ‘ar an duine ar dualgas’ timpeall an chiorcail.
- Is í an aidhm ná go mbéarfadh an ghé ar an ‘duine ar dualgas’ sula suíonn/seasann sé/sí in áit an ghé. Mura bhfuil an ghé in ann breith air/uirthi, ansin is é/í an t-imreoir sin a bheidh ag siúl thart mar ‘an duine atá ar dualgas’ sa chéad bhabhta eile agus leanann an cluiche mar sin.
- Má bheirtear ar ‘an duine atá ar dualgas’ caithfidh sé/sí suí i lár an chiorcail.
- Ansin is í/é an ‘ghé’ a bheidh ‘ar dualgas’ don chéad bhabhta eile. Ní féidir leis an duine atá ina s(h)uí sa lár, imeacht as go dtí go mbeirtear ar dhuine eile le cur isteach sa lár.

Breith ar Fhear Bréige

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaigh beirt imreoirí le gabháil a dhéanamh. Nuair a thugann an ceannaire comhartha, leanann na gabhálaí seo na himreoirí eile. Má bheirtear ar imreoir, bíonn sé/sí ina ‘fhear bréige’, ag seasamh gan bogadh, a chosa scartha óna chéile agus a lámha sínte amach.
- Caithfidh an t-imreoir fanacht socair mar sin, gan bogadh go dtí go ritheann imreoir eile i gciorcail mórthimpeall air/uirthi. Saorfar an fear bréige agus beidh é/sí in ann bogadh arís. Is í an aidhm atá ag an ngabhálaí ná fear bréige a dhéanamh de gach uile imreoir.
- Ba chóir na gabhálaí a athrú go minic le leadrán a sheachaint.
- D’fhéadfadh imreoirí lámhacán faoi chosa na ‘bhfir bréige’ in ionad rith i gciorcail mórthimpeall orthu.





Gabháil Ainmhithe

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i dhá fhoireann ar chomhéid. Bíonn chaon fhoireann ina seasamh ar thaobhlíne.
- Téann an ceannaire chuig grúpa amháin agus socraítear go ciúin cén t-ainmhí ar mhaith leo aithris a dhéanamh air. Ansin bogann an grúpa seo anonn, cosúil leis an ainmhí sin go dtí go mbíonn siad i bhfoisceacht 5 – 6tr den ghrúpa eile.
- Déanann an grúpa eile iarracht a thomhas cén t-ainmhí ar a bhfuil siad ag aithris. Má bhíonn siad ceart, is féidir leo rith sa tóir ar an ngrúpa eile siar go dtí a líne siúd, ag iarraidh breith ar an méid is féidir díobh. Má bheirtear ar imreoir caithfidh sé/sí dul isteach leis an ngrúpa eile. Ansin déanann na foirne ról a mhalartú agus leanann an cluiche ar aghaidh mar sin.

Gabháil ach Saoradh le Gáire

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn trealamh

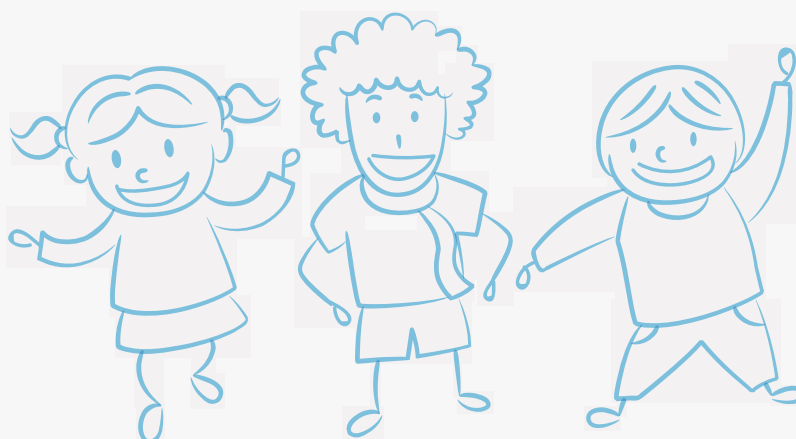
Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaigh trí ghabhálaí. Nuair a thugtar an comhartha déanann na gabhálaíthe iarracht breith ar an oiread agus is féidir de na himreoirí.
- Má bheirtear ar imreoir, caithfidh sé seasamh agus a lámha ar a chorróga agus cuma bhrónach ar a aghaidh.
- Bíonn an t-imreoir in ann imirt arís má thagann imreoir saor suas chuige agus aghaidh ghreannmhar a chur air féin nó rud éigin a dhéanamh chun an t-imreoir gafa a chur ag gáire. Leanann an cluiche ar aghaidh mar seo.



Cuid 6

Cluichí Sealaíochta





Bailiúchán Fearas (sealaíocht)

Trealmh a theastaíonn: Brathann sé ar an líon imreoirí ar gach foireann, m.sh. seisear imreoirí = 6 phíosa fearas, mar shampla, liathróid, bibe, eiteán, pónaireán, raicéad

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta:

Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Déan beartáin leis an líon céanna agus an cineál céanna píosaí fearas iontu agus ba chóir go mbeadh dóthain beartán do gach duine ar an bhfoireann i.e. seisear imreoirí = sé píosa fearas.
- Roinn an grúpa i bhfoirne. Ba chóir do na foirne seasamh ar an líne cúil le gach imreoir ó gach foireann ar leith, ag seasamh ar chúil a chéile. Bíonn 'beartán' fearas amach os comhair gach foireann ag an bpointe casadh.
- Nuair a thugtar an comhartha chun tús a chur leis an gcluiche, téann an chéad imreoir ó gach foireann chuig an mbeartán agus tagann sé/sí ar ais le píosa amháin fearais. Tugtar an píosa seo don dara himreoir agus iompraíonn sé/sí leis é go dtí an beartán, bailíonn sé píosa eile agus tugann sé ar ais chuig an tríú himreoir an dá píosa agus leanann an cluiche mar sin. Tagann an t-imreoir deiridh ar ais leis na píosaí fearas go léir.

Pasáil sa Chiorcal (sealaíocht)

Trealmh a theastaíonn: Liathróid do gach foireann

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn na himreoirí i bhfoirne beaga (4-5 i ngach foireann). Déanann gach foireann ciorcal ina spás féin. Bíonn na himreoirí ag féachaint amach agus seasann siad méadar amháin óna chéile.
- Biodh liathróid agat do gach foireann.
- Pasálann imreoir 1 ar gach foireann an liathróid chuig an gcéad imreoir eile agus ar aghaidh mar sin, timpeall an chiorcail. Nuair a shroicheann an liathróid an t-imreoir deiridh, ritheann sé/sí timpeall an chiorcail ar an taobh amuigh go dtí go sroicheann sé/sí a (h)ionad féin, ansin déantar an liathróid a phasáil thart go dtagann sé go dtí imreoir deiridh nua, ritheann sé/sí timpeall an chiorcail ansin.
- Leanann an cluiche ar aghaidh go dtí go mbeidh gach imreoir tar éis rith timpeall an chiorcail.

Forchéimniú:

- Cuir na foirne beaga le chéile agus tabhair an dara liathróid don ghrúpa.
- Tosaíonn na liathróidí leis an gcéad imreoir, sa dá ghrúpa. Nuair a shroicheann na liathróidí na himreoirí deiridh, ritheann an bheirt acu mórtimpeall an chiorcail.
- Chun an cluiche a dhéanamh níos dúshlánaí, d'fhéadfadh na himreoirí deiridh rás a rith le chéile timpeall an chiorcail. Fanann an buaiteoir sa chluiche.

Cluiche sealaíochta ciorclach

Trealmh a theastaíonn: Níl trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann na himreoirí ar fad i gciorcail, méadar amháin óna chéile.
- Tugann an ceannaire uimhir ón 1 go 3 do gach imreoir.
- Tosaíonn an cluiche nuair a scairteann an ceannaire uimhir amach go hard i.e. 1,2 nó 3.
- Leis an ordú seo ritheann gach duine leis an uimhir sin timpeall an chiorcail ar an taobh amuigh agus tagann siad arais go dtí a bpointe tosaithe.
- Bíonn imreoir eile sa tóir go tréan ar na himreoirí agus iad ag dul morthimpeall an chiorcail, ar ndóigh,
- Bíonn gach imreoir ag iarraidh breith ar an imreoir atá roimhe/roimpi ach gan ligean don imreoir ar a chúl breith air/ uirthi ag an am céanna.



Cluiche sealaíochta – tolláin

Trealmh a theastaíonn: Liathróid do gach foireann

Líon rannpháirtithe: 10+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Pasáil agus Rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann imreoirí ar chúl a chéile i líne lena gcosa scartha amach acu – ag cruthú 'tolláin'.
- Tugtar liathróid do gach foireann.
- Nuair a thugtar an comhartha le tosú, déanann an chéad imreoir an liathróid a phasáil faoina c(h)osa go dtí an dara himreoir.
- Déanann an dara himreoir an rud céanna go dtí go sroicheann an liathróid deireadh na líne. Nuair a shroicheann an liathróid an t-imreoir deiridh, ritheann sé/ sí go dtí tús na líne arís agus tosaíonn sé ag pasáil na liathróide siar faoina c(h)osa arís.
- Críochnaíonn an cluiche nuair a thagann an chéad imreoir arais go dtí tús na líne arís.

Forchéimniú:

- Nuair a shroicheann an liathróid deireadh na líne, déanann an t-imreoir deiridh an liathróid a phasáil ar ais go dtí tús na líne arís trí phasáil os cionn chloigne na n-imreoirí, ritheann an t-imreoir deiridh ansin go tús na líne agus faigheann sé/sí an liathróid arís agus tosaíonn sé/sí arís ag pasáil na liathróide siar faoina c(h)osa.



Cluiche Sealaiochta Cúinne

Trealmh a theastaíonn: Cóin

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus druibleáil leis na lámha, scipeáil, preabadh srl

Mar a imrítear an cluiche:

- Socraigh suas na cóin i gcruth cearnóige. Roinn an grúpa i dhá fhoireann ar chomhéid.
- Seasann na foirne i líne, gach imreoir ar chúl an imreora roime/roimpi sna cúinní atá trasnánach óna chéile sa chearnóg.
- Nuair a deir an ceannaire 'Gabh ar aghaidh' caithfidh an chéad imreoir rith go tuathalach timpeall an cheithre chúinne.
- Nuair a thagann sé arais chuig a b(h) unáit, roghnaíonn sé /sí an chéad duine eile le dul ar aghaidh.
- Bíonn an bua ag an gcéad fhoireann a chríochnaíonn an cúrsa.

Forchéimniú:

- Iarr ar na himreoirí, preabadh, scipeáil nó léimneach timpeall an chúrsa.
- Iarr ar na himreoirí liathróid a phreabadh; rópa scipeála a úsáid srl.

Tóg arais é

Trealmh a theastaíonn: A lán rudaí, m.sh. pónaireáin, liathróidí, rópaí scipeála rollaithe suas, cóin srl

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, lúbadh, casadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i gceithre fhoireann. Socraigh suas na cóin i bpátrúin cheithre-chúinne (cearnóg) agus gach foireann ar aghaidh foirne eile go trasnánach.
- Leag líon mór rudaí i lár na cearnóige. Is é an tasc atá le déanamh ag na himreoirí ná an líon is mó rudaí agus is féidir leo a thabhairt arais chuig a bhfoireann féin. Nuair a chloiseann siad an comhartha tosaithe, ritheann imreoir amháin as gach foireann, bailíonn siad ceann de na rudaí ó lár na cearnóige agus tagann siad arais chuig a bhfoireann féin.
- Nuair a bhuaileann an t-imreoir a thagann arais lámh an chéad imreora eile, ritheann seisean/sise leis/léi. Leanann an cluiche mar sin go mbíonn na rudaí ar fad a bhí sa lár ídithe. Bíonn an bua ag an bhfoireann leis an líon is mó rudaí.

Forchéimniú:

- Athraigh an ghluaiseacht, m.sh. scipeáil, preabadh.
- Cuir na rudaí arais, ag úsáid cosa amháin.
- Cuir na rudaí arais, ceann amháin ag an am, leanann an cluiche go mbíonn na rudaí go léir arais, i lár na cearnóige.
- Má bhíonn dóthain spáis agat, leag na cóin níos faide óna chéile.

Cluiche sealáíochta – rith, preabadh, scipeála

Trealmh a theastaíonn: Cóin

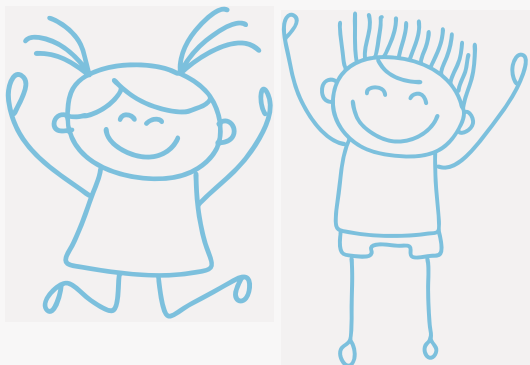
Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, preabadh agus scipeáil

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i bhfoirne. Bí cinnte go mbeidh dóthain spáis le go mbeidh na himreoirí in ann bogadh timpeall.
- Socraigh suas 3 chomhartha marcála/ chón do gach foireann ag pointí difriúla ar líne dhíreach.
- Ritheann an chéad duine chuig an gcéad chón agus arais agus tugann bosca in airde dá c(h)omhimreoir.
- Tar éis do gach duine rith go dtí an chéad chón, bíonn orthu preabadh go dtí an dara cón agus arais.
- Ansin bíonn ar na himreoirí ar fad scipeáil go dtí an tríú cón agus arais.
- Caithfidh gach imreoir ar foireann a bheith ina suí síos chun an cluiche a bhuachan.



Cluiche Sealáíochta – Le chéile

Trealmh a theastaíonn: Liathróid cúr-rubair

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Siúl, rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i dhá fhoireann – ina mbeidh an líon céanna imreoirí
- Eagraíonn na foirne iad féin i mbeirteanna atá ar chomhéid.
- Coinníonn an chéad bheirt ar chaon foireann liathróid cúr-rubair idir a ndromanna/ tóineanna nó corróga agus guaillí.
- Ní bhíonn cead acu lámh a leagan ar an liathróid.
- Nuair a thugtar an comhartha chun an cluiche a thosú, gluaiseann an chéad bheirt ó chaon foireann go tapa (leis an liathróid) go dtí an pointe casaídh a bhí aontaithe, agus arais ansin ag pasáil na liathróide chuig an gcéad bheirt eile.
- Má thiteann an liathróid ar an mbealach, bíonn ar an mbeirt dul arais agus tosú ón tús arís.
- Bíonn an bua ag an bhfoireann is túisce a chríochnaíonn an cúrsa.



Cluiche sealaíochta raicéid agus liathróide

Trealmh a theastaíonn: Raicéad agus liathróid do gach foireann

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, bualadh le fearas, preabadh. Léimneach, scipeáil srl

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an ngrúpa i dhá/trí fhoireann.
- Bíonn raicéad agus liathróid ag gach foireann.
- Caithfidh siad an liathróid a phreabadh ar an raicéad suas go dtí an cón agus arais arís.
- Tugann siad an raicéad agus an liathróid do chomhimreoir agus ansin suíonn siad síos.
- Ní mór do gach imreoir i chaon ghrúpa a bheith ina suí síos nuair a chríochnaíonn an cluiche.
- D'fhéadfadh na himreoirí rith, preabadh, scipeáil nó léimneach timpeall an chúrsa, chomh maith, más mian leo.
- Is féidir slacán, camán nó maide haca a úsáid freisin.

Cluiche sealaíochta – ag druibleáil na liathróide

Trealmh a theastaíonn: Liathróid do gach foireann

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Druibleáil le lámha

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa ina bhfoirne. Faigheann gach foireann liathróid.
- Leag cóin ar an urlár, ó cheann ceann an spáis imeartha, bíodh siad 1m óna chéile.
- Roinn gach foireann arís; cuir leath díobh ar thaobh amháin de na cóin agus an leath eile ar an taobh eile.
- Caithfidh an t-imreoir an liathróid a phreabadh idir na cóin.
- Nuair a shroicheann siad an taobh eile, tugann siad bosa in airde dá gcomhimreoirí agus déanann siad an liathróid a phasáil chuige/chuici.
- Déanann an comhimreoir an liathróid a dhruibleáil siar go dtí an tosach, tugann sé/sí bosa in airde don chomhimreoir atá ag fanacht agus pasálann sé an liathróid chuige/chuici.
- Ní mór do gach imreoir i chaon ghrúpa a bheith ina suí síos nuair a chríochnaíonn an cluiche.
- Is féidir leis na himreoirí druibleáil lena gcosa, nó camán, maide haca nó slacán a úsáid.

Cluiche sealaíochta – Trasnú na habhann

Trealmh a theastaíonn: Dhá fhonsa do gach foireann

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Cothromaíocht, searradh, lúbadh agus léimneach

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i bhfoirne agus faigheann gach foireann dhá fhonsa.
- Caithfidh na himreoirí an spás imeartha (abhainn) a thrasnú agus an foireann go léir san fhonsa ag an am céanna.
- Ní féidir leo ach fonsa amháin a úsáid ag an am.
- Ní féidir na fonsaí a bhogadh ach amháin nuair a bhíonn siad folamh. Ní mór do na himreoirí a bheith istigh i bhfonsa idir dhá cheann an spáis imeartha (bruacha na habhann), an t-am ar fad.
- Bíonn an bua ag an bhfoireann is túisce a chríochnaíonn.

Cluiche sealaíochta – aicsin

Trealmh a theastaíonn: Fonsa agus liathróid mhór do gach foireann

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, caitheamh, gabháil agus druibleáil leis na lámha

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann foirne de thriúr nó ceathrar i líne, taobh thiar den líne cúil, duine amháin ar chúl an duine eile. Teastaíonn fonsa agus liathróid mhór amháin, do gach grúpa. Socraigh an fonsa agus an liathróid os comhair an ghrúpa.
- Nuair a thugtar an comhartha le tosú, ritheann an chéad imreoir suas, léimeann sé/sí isteach san fhonsa, rothlaíonn sé/sí thart é, tógann sé/sí suas thar a cheann é agus cuireann sé/sí ar an urlár é. Ansin ritheann an t-imreoir arais go dtí deireadh na líne, déanann gach duine ar an bhfoireann an rud céanna.
- Rith suas, rothlaigh an fonsa timpeall an choirp trí huaire, cuir ar an talamh é agus rith arais.
- Rith suas go dtí an líne, caith an liathróid i gcoinne an bhalla nó san aer cúig huaire, rith arais go dtí deireadh na líne.
- Rith suas, preab an liathróid trí huaire san fhonsa agus rith arais.

Cuid 7

Cluichí le Liathróid



Ríon I O!

Trealmh a theastaíonn: Liathróid leadóige nó liathróid cur-rubair ar chomhéid

Líon rannpháirtithe: 6+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaigh imreoir chun an liathróid a chaitheamh agus glaoigh ‘Ríon’ air/uirthi
- Seasann ‘Ríon’ lena c(h)úl leis na himreoirí eile a bhíonn scaipthe timpeall an spáis imeartha.
- Caitheann Ríon an liathróid chucu suas thar a gcloigne
- Caithfidh na himreoirí breith ar an liathróid agus í a chur i bhfolach taobh thiar de dhroim duine amháin díobh.
- Ansin glaonn siad amach an véarsa: ‘A Ríon I O, cé aige a bhfuil an liathróid, an bhfuil sí íseal nó an bhfuil sí ard’?
- Íompaíonn Ríon thart agus bíonn air/uirthi a thomhas cé aige/aici a bhfuil an liathróid
- Má bhíonn an ceart aige/aici, fanann sé/sí mar Ríon ach mura mbíonn is é/í an duine ag a bhfuil an liathróid a bheidh ina Ríon nua.

Asal

Trealmh a theastaíonn: Liathróid

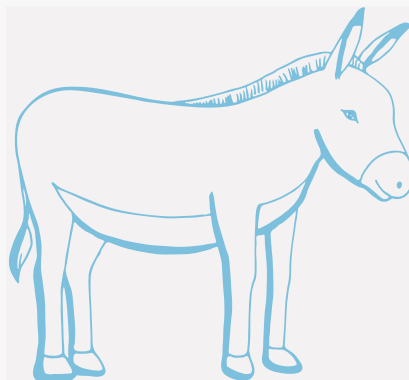
Líon rannpháirtithe: 2+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann gach duine i giorcal
- Bíonn ar na himreoirí an liathróid a chaitheamh chuig a chéile gan ligean di titim.
- Faigheann imreoir litir as an bhfocal ‘Asal’ nó (‘Donkey’ as béarla), gach uair a thiteann an liathróid uaidh/uaithi, mar shampla an chéad uair a dtiteann an liathróid ó imreoir faigheann sé /sí an litir ‘A’, an dara titim, faigheann sé/sí ‘S’ srl
- Glaoitear ‘Asal’ ar an gcéad duine a fhaigheann na litreacha ar fad san fhocal ‘Asal’ agus ansin tosaíonn an cluiche arís.





Seachtanna

Trealmh a theastaíonn: Liathróid leadóige nó liathróid cosúil léi

Líon rannpháirtithe: 1+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Is féidir le himreoir aonair, beirteanna nó grúpa beag an cluiche seo a imirt.
- Tarraing líne, cúpla troigh amach ón mballa. Seasann na himreoirí taobh thiar den líne seo.
- Tosaíonn an cluiche nuair a chaitheann imreoir a 1 an liathróid i gcoinne an bhalla agus ansin ag breith uirthi lena d(h)á lámh. Déanann an t-imreoir iarracht é sin a dhéanamh 7 n-uaire, gan ligean don liathróid titim. Má thiteann sí, bíonn ar an imreoir ligean don chéad imreoir eile an cluiche a imirt agus fanacht lena s(h)eal an chéad uair eile.
- Nuair a éiríonn le himreoir an liathróid a chaitheamh 7 n-uaire gan ligean di titim, ansin is féidir leis/léi dul go dtí an chéad leibhéal eile, mar shampla, caitheann an t-imreoir an liathróid i gcoinne an bhalla, agus ansin déanann sé bualadh bos agus beireann sé/sí ar an liathróid. Socraíonn na himreoirí, iad féin, cén tasc a chaithfear a chríochnú ag gach leibhéal agus cé mhéad leibhéal a bheidh sa chluiche. Seo roinnt moltaí:
 - Caith an liathróid agus beir uirthi leis an lámh dheas
 - Caith an liathróid agus beir uirthi leis an lámh chlé
 - Caith an liathróid faoi chos agus beir uirthi le lámh amháin
 - Caith an liathróid, cas thart agus beir uirthi le dhá lámh
 - Caith an liathróid, lig di preabadh uair amháin agus beir uirthi le dhá lámh
 - Preab an liathróid in aghaidh an bhalla agus beir uirthi

Seilbh a choinneáil

Trealmh a theastaíonn: Liathróidí, bibeanna

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i bhfoirne ar chomhéid.
- Tabhair an liathróid d'fhoireann amháin.
- Bíonn ar na himreoirí ar an bhfoireann seo an liathróid a phasáil ag a chéile gan ligean do na foirne eile í a fháil.
- Ní bhíonn cead ag na himreoirí gluaiseacht leis an liathróid.
- Má thiteann an liathróid nó má sciobann foireann eile í – ansin tugtar an liathróid don fhoireann sin.

Liathróid ar an mBalla

Trealamh a theastaíonn: Liathróidí, bibeanna

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinntear an grúpa i dhá fhoireann ar chomhchumas, agus más gá, tugtar bibe daite d'fhoireann amháin, ar a laghad.
- Tabhair liathróid do chaon fhoireann ag tús an chluiche. Ansin déanann na himreoirí an liathróid a phasáil ag a chéile, agus seilbh a choinneáil ón bhfoireann eile agus sa deireadh an liathróid a chur chomh fada leis an imreoir atá sách gar don bhalla leis an liathróid a leagan ar an mballa sin.
- Bronntar pointe ar an bhfoireann ansin. Tugtar an liathróid don fhoireann eile agus déanfaidh siadsan iarracht pointe a scóráil tríd an liathróid a leagan ar an mballa ar an taobh eile den spás imeartha, díreach mar an gcéanna leis an gcéad fhoireann.
- Cinntigh nach mbeidh aon teagmháil idir na himreoirí sa chluiche seo.

Pasáil agus Gabháil/Ceapadh na Liathróide

Trealamh a theastaíonn: Liathróid do gach fhoireann

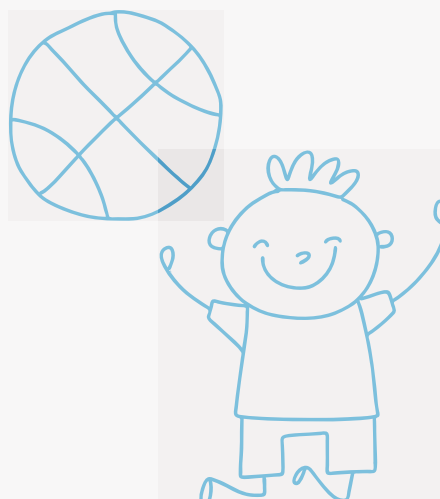
Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- I ngrúpaí de cheathrar imreoirí i gciorcail, déanann na himreoirí sraith gabhálacha/ceapadh. Má thiteann an liathróid ó imreoir sula gcríochnaíonn sé/sí an tsraith, caithfidh sé/sí tosú ag an tús arís.
- Cuir béim ar chomhoibriú agus pasáil chruinn anseo.
- Pasáil agus beir ar an liathróid le lámh amháin/dhá lámh.
- Pasáil agus beir ar an liathróid le glúin amháin/dhá glúin ar an urlár.
- Pasáil agus beir ar an liathróid fad is atá tú i do shuí ar an urlár.





Liathróid Thargaide

Trealmh a theastaíonn:

Liathróidí, bibeanna agus targaide

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta:

Measartha

Scileanna gluaiseachta:

Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn na grúpaí i bhfoirne agus sonraigh spás imeartha faoi leith. Más gá, tabhair bibeanna daite d'fhoireann amháin nó an dá fhoireann.
- Tabhair liathróid d'fhoireann amháin chun tús a chur leis an gcluiche. Ansin déanann na himreoirí an liathróid a phasáil ag a chéile, agus seilbh a choinneáil ón bhfoireann eile agus ar deireadh an liathróid a chur isteach sa 'bhfáinne targaide'.
- Ní bhíonn cead ag na himreoirí gluaiseacht nuair a bhíonn an liathróid ina seilbh.
- Bronntar pointe gach uair a chuireann imreoir an liathróid sa bhfáinne targaide.
- Má thiteann an liathróid ó imreoir, nó má sciobann céile comhraic í nó má théann an liathróid amach as an spás imeartha, tugtar an liathróid don fhoireann eile.

Dóite

Trealmh a theastaíonn: Liathróidí, cóin

Líon rannpháirtithe: 10+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh, gabháil/ceapadh agus rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Tá an cluiche seo an-chosúil leis an gcluiche corr; ach ní úsáidtear slacán, caitheann an foireann atá ag slacadh an liathróid isteach. Roinntear an grúpa i dhá fhoireann. Bíonn Foireann A (ag gabháil/ceapadh) laistigh den spás imeartha agus bíonn Foireann B (ag slacadh) ag an mbonnlíne.
- Is í aidhm Fhoireann A ná gan ligean do Fhoireann B 'rith' a scóráil. Scóráiltear rith nuair a éiríonn le himreoir dul mórthimpeall na himlíne ó stáisiún go stáisiún gan bheith dóite. Má chríochnaíonn imreoir cuaird iomlán gan stopadh ag aon stáisiún, scóráileann an foireann 3 'rith'.
- Caitheann an chéad imreoir ar Fhoireann B (B1) an liathróid isteach sa spás imeartha agus tosaíonn sé/sí ag rith ó stáisiún go stáisiún.
- Déanann na himreoirí iarracht dul chomh fada agus is féidir timpeall na stáisiún sula n-éiríonn le imreoirí Fhoireann A breith ar an liathróid agus í a phasáil chuig captaen na foirne – a bhíonn ina sheasamh in aice 'an phointe dóite' i gcónaí.
- Caithfidh an captaen an liathróid a leagan síos ar an bpointe seo agus ansin glaoch amach, ag rá 'dóite', agus má bhíonn B1 ina stad ag stáisiún ag an bpointe seo, beidh sí/ sé sábháilte. Má bhíonn siad idir dhá stáisiún ag an bpointe seo, caithfidh sé/sí dul isteach sa scuaine agus tosú arís gan aon scór faighte aige/aici.
- Tosaíonn an cluiche arís nuair a chaitheann an chéad imreoir eile ó Fhoireann B an liathróid isteach agus ritheann sé/sí. Ag an am céanna, is féidir le Foireann B leanacht ag rith feadh na cuarda. Leanann an cluiche leis an gcéad imreoir eile sa scuaine. Athraigh suíomh na bhfoirne thart nuair a bhíonn an liathróid caite isteach ag gach imreoir babhta amháin.



Séideáin

Trealmh a theastaíonn: Liathróid leadóige nó liathróid cúir-rubair ar chomhéid

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh, gabháil/ceapadh agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Bíonn an líon céanna imreoirí ag na foirne ar an gcúirt imeartha agus bíonn beirt imreoirí ag chaon fhoireann sa zón deiridh. Má imrítear an cluiche le líon níos lú imreoirí, is féidir imreoir amháin a bheith sa zón deiridh. Tosaíonn an cluiche nuair a chaitear liathróid in airde.
- Ní féidir leis na himreoirí an liathróid a choinneáil níos mó ná dhá shoicind. Níl cead ag an imreoir níos mó na dhá chéim a thógáil agus níl cead an liathróid a dhruibleáil.
- Má sháraítear aon cheann de na rialacha, tugann an réiteoir an liathróid don fhoireann eile. Níl cead ag imreoir lámh a leagan ar an liathróid nuair a bhíonn sí i lámha a gcéile comhraic.
- Is féidir an spás ar fad a úsáid le linn imeartha, mar shampla, is féidir an liathróid a phreabadh ar an mballa agus breith uirthi chun dul chun cinn nó scoráil sa zón deiridh.
- Tar éis cúil, tosaíonn an foireann nár scoráil, an cluiche tríd an liathróid a chaitheamh isteach óna zón deiridh féin. Nuair a chaitear an liathróid chuig comhimreoir sa zón deiridh scóráiltear pointe amháin agus nuair a chaitear liathróid sa chiseán scóráiltear dhá phointe.

Cluiche Corr Sacair Mearaí

Trealmh a theastaíonn: Liathróid agus cóin

Líon rannpháirtithe: 10+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh, gabháil/ceapadh agus rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Foireann A= Ciceálaithe & Foireann B= Gabhálaithe.
- Rollaíonn caiteoir ó fhoireann na ngabhálaithe, B, an liathróid chuig uimhir 1 ar Fhoireann A, tugann sé/sí cic don liathróid chomh fada agus is féidir leis agus ansin ritheann sé timpeall na gcóin.
- Is féidir le haon imreoir ar fhoireann na ngabhálaithe an liathróid a fháil agus seasann a c(h)omhimreoirí ar an bhfoireann i líne ar a c(h)úl.
- Rollaíonn an t-imreoir atá chun tosaigh an liathróid siar idir cosa a c(h)uid comhimreoirí. Crochann an duine deiridh a fhaigheann í an liathróid sa aer agus glaonn sé 'stop'.
- Má shroicheann an ciceálaí an baile ar dtús, faigheann sé/sí pointe
- Má chríochnaíonn na gabhálaithe ar dtús, faigheann siad pointe.
- Athraíonn na foirne thart nuair a bhíonn gach imreoir ar an bhfoireann tar éis cic a thabhairt don liathróid.



Seachain

Trealamh a theastaíonn: Dhá liathróid nó níos mó do gach foireann

Líon rannpháirtithe: 8+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus seachaint

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i dhá fhoireann leis an líon céanna imreoirí. Seasann chaon fhoireann i líne amach ar aghaidh a chéile. Bíonn liathróidí imeartha ag an dá fhoireann, mar armlón. Scaipeann an fhoireann eile thart idir línte fhoireann a haon.
- Tosaíonn an chéad fhoireann ag caitheamh liathróidí le foireann a dó. Má bhuailtear duine d'imreoirí fhoireann a dó faoi na guailí, caithfidh sé/sí seasamh go leataobh.
- Caitheann foireann a dó na liathróidí arais le foireann a haon ag déanamh iarracht iad a bhualadh agus a chur amach as an gcluiche
- Is féidir le himreoir teacht arais sa chluiche má éiríonn le comhimreoir breith ar an liathróid, sula dtiteann sí ar an talamh.
- Ní féidir ach imreoir amháin a 'shábháil' ag an am
- Is í aidhm an chluiche ná gach imreoir ar fhoireann an fhreasúra a chur amach as an gcluiche

Forchéimniú:

- Is féidir 'seachain' a imirt i gchiorcal (tarraingítear ciorcail ar an talamh sa chlós imeartha). Roinntear an grúpa i dhá fhoireann.
- Bíonn foireann amháin laistigh den chiorcal agus an foireann eile scaipthe thart lasmuigh. Caitear liathróid bhog leis na himreoirí istigh sa chiorcal
- Bíonn cead ag na himreoirí laistigh den chiorcal rith thart áit ar bith ar mian leo, ach ní bhíonn cead acu dul taobh amuigh den chiorcal.
- Níl cead an liathróid a chaitheamh le himreoir os cionn a b(h)ásta. Má bhuaileann an liathróid imreoir os cionn an bhásta, caithfidh an caiteoir stopadh ag imirt. Má bhuailtear imreoir faoin mbásta, téann siad amach agus imríonn siad leis na himreoirí lasmuigh den chiorcal.
- Bíonn an cluiche thart nuair nach mbíonn ach imreoir amháin fágtha laistigh den chiorcal.
- Má bhuailtear imreoir, caithfidh sé/sí suí síos agus fanacht agus a c(h)osa trasna ar a chéile ach má éiríonn leis/léi breith ar liathróid a caitheadh, ansin is féidir leis/léi teacht arais agus tosú ag imirt arís.



Ag rith cuarda

Trealmh a theastaíonn: Liathróid agus cóin

Líon rannpháirtithe: 10+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Ciceáil, gabháil/ceapadh agus rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinn an grúpa i dhá fhoireann (A & B). Seasann Foireann A ag an mbunlíne, go dlúth, taobh le taobh. Scaipeann na himreoirí ó fhoireann B amach ar fud an spáis imeartha.
- Caitheann an chéad imreoir ar fhoireann A an liathróid isteach agus tosaíonn sé/sí ag rith timpeall na n-imreoirí ar a fhoireann. Comhaireann an foireann amach os ard an líon cuarda a chríochnaíonn sé/sí.
- Le linn an ama seo, caithfidh foireann B an liathróid a aimsiú, dul isteach i líne an-dlúth lena chéile agus an liathróid a phasáil thar a gcuid cloigne. Nuair a shroicheann an liathróid an t-imreoir deiridh ar fhoireann B, ritheann sé/sí go tosach na scuaine agus glaonn na himreoirí ar fad “stop”.
- Seo é an comhartha don imreoir ar fhoireann B stopadh ag rith. Tosaíonn an cluiche arís nuair a chaitheann an dara himreoir ar fhoireann A an liathróid isteach agus leanann an cluiche mar sin go dtí go mbíonn an liathróid caite isteach ag gach aon imreoir.
- Athraíonn na foirne thart ag an bpointe seo. Suimigh suas an líon cuarda a chríochnaigh gach aon fhoireann – bíonn an bua ag an bhfoireann a chríochnaíonn an líon is mó cuarda.

Reathaithe agus Ragálaithe

Trealmh a theastaíonn: Liathróidí agus bibeanna

Líon rannpháirtithe: 10+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Bíonn cúigear imreoirí ag gach foireann ar an gcúirt imeartha; Fanann an chuid eile de na himreoirí ar an taobhlíne. Imríonn an deichniúr cispheil mar is gnách.
- An t-aon eisceacht, ná go gcaithfidh imreoir ar an gcúirt an liathróid a phasáil chuig imreoir taobhlíne, agus déanann na himreoirí taobhlíne an liathróid a phasáil ag na himreoirí cúirte amháin.
- Ní bhíonn cead ag na himreoirí taobhlíne druibleáil agus ní bhíonn cead acu an liathróid a choinneáil ach cúig shoicind.
- Tar éis cúig noiméad, téann na himreoirí cúirte go deireadh an taobhlíne agus téann cúigear imreoirí nua ar an gcúirt. Tá an scóráil díreach mar scóráil sa chluiche cispheile.



Spuda

Trealmh a theastaíonn: Liathróid

Líon rannpháirtithe: 6+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann imreoirí i gciorcail ar aghaidh imreora amháin atá ina sheasamh i lár an chiorcail agus liathróid ina lámh. Ba chóir go mbeadh uimhir faoi leith ar gach aon imreoir sula dtosaíonn an cluiche.
- Tosaíonn an cluiche leis na himreoirí ciorcail ag bogshodar go deisealach timpeall an imreora atá sa lár. Is féidir leis an imreoir láir an liathróid a chaitheamh suas san aer ag aon am agus uimhir éigin a ghlaoch amach. Déanann an t-imreoir ar glaoth a uimhir iarracht breith ar an liathróid roimh an dara preabadh, má bheireann sé uirthi, scairteann sé 'stop' leis na himreoirí atá ag rith.
- Caithfidh gach imreoir fanacht ina staic, gan bogadh. Bíonn cead ag an imreoir leis an liathróid trí chéim a thógáil ag déanamh ar imreoir chun é a bhualadh faoin mbásta.
- Má éiríonn leis an imreoir, ansin bíonn an caiteoir istigh i lár an chiorcail don chéad bhabhta eile. Mura n-éiríonn leis/léi, tosaíonn an cluiche arís agus fanann an chéad imreoir i lár an chiorcail mar a bhí.

Sacar 3 an taobh

Trealmh a theastaíonn: Liathróidí, bibeanna agus cóin

Líon rannpháirtithe: 6

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Druibleáil coise, sleaschéim, seachaint, rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Imrítear an cluiche seo ar nós gnáth chluiche sacair ach amháin nach mbíonn ar an bhfoireann ach triúr agus bíonn an pháirc imeartha níos lú (timpeall 40' le 60'). Is féidir cóin a úsáid ag taispeáint suíomh na gcuailí (na gcúl). Tosaíonn imreoir amháin ag imirt mar chúlbáire agus an bheirt eile i lár na páirce.
- Tosaíonn an cluiche nuair a thugann na himreoirí túschiú don liathróid. Déanann na foirne iarracht scóráil tríd an liathróid a chur isteach idir cóin an fhreasúra.
- Leanann túschiú gach aon scór, agus athraíonn na himreoirí na hionaid ina mbíonn siad ag imirt. Tugann an t-athrú ionaid deis do na himreoirí imirt mar chúlbáire agus mar thosaí.
- Bíonn na rialacha céanna scórála, calaoisí láimhe agus imirt fhealltach i gceist sa chluiche seo agus a bhíonn i ngnáth chluiche sacair.

Tarbh sa bhFáinne

Trealamh a theastaíonn: Liathróid

Líon rannpháirtithe: 12+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Roinntear na himreoirí i ngrúpaí de 6-8 agus seasann gach aon ghrúpa i gciorcal. Ainmnítear imreoir amháin le seasamh sa lár le bheith ina 'tharbh'
- Nuair a thugtar an comhartha le tosú, déanann na himreoirí liathróid cispheile a phasáil siar agus aniar ina measc féin agus bíonn an tarbh ag iarraidh breith ar an liathróid le linn an ama seo
- Má leagann an tarbh lámh ar an liathróid, caithfidh an t-imreoir deiridh ag a raibh an liathróid a ionad a mhalartú leis an tarbh agus is é/í anois an tarbh nua. Ní bhíonn cead ag imreoir an liathróid a phasáil chuig an imreoir atá ar chaon taobh de agus ní bhíonn cead aige/aici an liathróid a phasáil chuig an imreoir a chaith an liathróid chuige/ chuici díreach roimhe sin.



Cispheil Leath-Chúirte

Trealamh a theastaíonn: Liathróid cispheile, líontán cispheile

Líon rannpháirtithe: 6+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh, gabháil/ceapadh, rith, seachaint, pasáil uchta agus druibleáil láimhe

Mar a imrítear an cluiche:

- D'fhéadfaí dhá chluiche a imirt ar chúirt amháin, dá n-imreofaí cispheil leath-chúirte. Bheadh deis ag níos mó páistí bheith ag imirt ag aon am amháin. Imrítear an cluiche díreach mar ghnáth chluiche cispheile ach nach mbíonn cead an liathróid a chur thar an líne láir – a dhéanann an dá leath-chúirt a dheighilt óna chéile. Is féidir an cluiche a imirt le triúr an taobh, ceathrar an taobh nó cúigear an taobh.
- Tosaíonn an cluiche nuair a chaitear an liathróid in airde ag an líne saorchaithimh. Ansin bíonn na gnáth rialacha i bhfeidhm ach amháin: (1) Nuair a fhaigheann an fhoireann atá ar an ionsaí scór, caitheann an foireann eile an liathróid isteach ón lár líne; (2) má fhaigheann an fhoireann atá ag cosaint seilbh ar an liathróid, caithfidh siad í a dhruibleáil nó a phasáil thar an líne saorchaithimh sula scóráileann siad. Bíonn an scóráil mar an gcéanna le gnáth chluiche cispheile.



Capall

Trealamh a theastaíonn: Liathróid cispheile agus líontán

Líon rannpháirtithe: 2+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus druibleáil láimhe

Mar a imrítear an cluiche:

- Imrítear an cluiche le líontán cispheile amháin. Socraíonn na himreoirí eatarthu féin cé a chaithfidh an liathróid ar dtús. Tosaíonn an cluiche nuair a chaitheann an chéad imreoir an liathróid ó aon áit ar an gcúirt. Má théann an liathróid isteach sa líontán, ansin bíonn ar an gcéad chaiteoir eile an liathróid a chaitheamh ón spota céanna. Mura n-éiríonn leis an dara caiteoir tugtar an litir 'C' ('H' as béarla). Má éiríonn leis/léi, ní thugtar aon litir.
- Mura n-éiríonn leis an gcéad chaiteoir, tugtar deis ansin don dara caiteoir, caithfear ansin a mhacasamhail a dhéanamh. Tugtar na litreacha C-A-P-A-L-L (H-O-R-S-E as béarla) do na himreoirí nach n-éiríonn leo an liathróid a chur sa líontán. Cailleann an chéad imreoir a fhaigheann na litreacha go léir.

Liathróid Láimhe

Trealamh a theastaíonn: Liathróid

Líon rannpháirtithe: 2-4

Leibhéal gníomhaíochta: Low

Scileanna gluaiseachta: Bualadh le lámh amháin/dhá lámh

Mar a imrítear an cluiche:

- Tosaíonn an freastalaí an cluiche nuair a phreabann sé/si an liathróid ar an talamh agus nuair a thagann sé aníos, buaileann sé/sí i gcoinne an bhalla í. Caithfidh an liathróid preabadh siar thar an líne freastail le go mbeadh sé 'dleathach'. Tugtar dhá iarracht don fhreastalaí chun freastal dleathach a dhéanamh. Déanann a c(h)éile comhraic iarracht an liathróid a bhualadh arais i gcoinne an bhalla. Is féidir an liathróid a bhualadh tar éis di preabadh nó nuair atá sí fós ag gluaiseacht san aer.
- Déanann na himreoirí iarracht an liathróid a bhualadh i dtreo an bhalla go leanúnach go dtí go dteipeann ar imreoir amháin í a bhualadh, nó í a bhualadh amach as an imirt nó í a bhualadh thar an mballa. Má dhéanann an freastalaí botún, ansin bíonn a c(h)éile comhraic ag freastal. Má dhéanann an t-imreoir, nach bhfuil ag freastal, an botún, tugtar pointe don fhreastalaí. Ní féidir le himreoirí pointí a fháil ach amháin nuair a bhíonn siad ina bhfreastalaithe.
- Is féidir an cluiche seo a imirt mar chluiche dúbailte chomh maith. Leantar an nós imeartha céanna ach amháin gurb é/í an páirtí is gaire don liathróid a buaileann arais í. Bíonn an scóráil mar an gcéanna leis an gcluiche singil.

Cuid 8

Cluichí Spraoi





Solas dearg, solas glas

Trealamh a theastaíonn: Ní theastaíonn aon trealamh

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil, neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, stopadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Bíonn duine amháin mar cheannaire.
- Seasann an chuid eile den ghrúpa ag an gceann eile den spás imeartha ón gceannaire
- Nuair a scairteann an ceannaire 'glas', ritheann gach duine.
- Nuair a scairteann an ceannaire 'dearg' stopann gach duine agus ní bhogann siad.
- Má fheiceann an ceannaire aon duine ag bogadh, caithfidh siad dul ar ais go dtí an túsphointe.
- Nuair a shroicheann duine an áit ina bhfuil an ceannaire, bíonn sé/sí anois ina c(h)eannaire.

Fonsa Ciorcail

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Scileanna rialaithe coirp

Mar a imrítear an cluiche:

- Téann an grúpa ar fad isteach i gciorcail agus beireann siad ar lámh ar a chéile.
- Tugann an ceannaire, mar shampla, fonsa dearg isteach sa chiorcail.
- Bíonn ar na himreoirí an fonsa a rothlú timpeall an ghrúpa gan greim láimhe a scaoileadh.
- Déanann gach aon imreoir é seo.
- Ansin tugtar fonsa eile le dath difriúil air, mar shampla, gorm isteach sa chiorcail.
- Ag an bpointe seo fógraíonn an ceannaire go gcaithfidh an fonsa gorm breith suas ar an bhfonsa dearg.

Forchéimniú:

- Roinn an grúpa i dhá fhoireann agus tabhair fonsa do chaon ghrúpa
- Bíonn an bua ag an ngrúpa a n-éiríonn leo an fonsa a rothlú i gciorcail iomlán



Anseo, Ansin, Cá bhfuil, Gach uile áit

Trealamh a theastaíonn: Cóin

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, léim, preabadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Leag ceithre chón ar an urlár chun cearnóg mhór a dhéanamh.
- Tugtar ainm ar gach coirnéal, ‘anseo, ansin’, ‘cá bhfuil’, agus ‘gach uile áit’. Gluaiseann na himreoirí timpeall an spáis imeartha cearnógach, ag rith, ag léimneach, ag preabadh srl. Nuair a scairtear ‘anseo’ nó ‘ansin’ caithfidh siad gluaiseacht chuig an gcoirnéal sin chomh tapa agus is féidir leo.
- Is féidir an cluiche a dhéanamh níos deacra má thugtar isteach liathróid agus ansin bíonn ar na himreoirí an liathróid a phreabadh fad is atá siad ag gluaiseacht go dtí an coirnéal. Is féidir ainmneacha na gcoirnéal a athrú, mar shampla, Tuaisceart, Deisceart, Iarthar, Oirthear nó ainmneacha áite a thabhairt orthu ar nós, Baile Átha Cliath, Páras, Londain agus Nua Eabhrac.
- Má ritheann imreoir chuig coirnéal mícheart, ansin bíonn air/uirthi seasamh amach agus gníomhaíocht éigin a dhéanamh, mar shampla, 20 seac léimní nó 10 rith tointeála agus ansin bíonn cead aige/aici teacht ar ais arís sa chluiche.

Deir Síomón

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Preabadh, léim srl

Mar a imrítear an cluiche:

- Ainmnítear ceannaire, “Síomón”.
- Scairteann Síomón amach ordú éigin ar nós ‘suigh síos’ agus caithfidh gach rannpháirtí é sin a dhéanamh.

Seo roinnt samplaí:

- Suigh síos
- Seas suas
- Luigh siar ar do dhroim/ar do bholg
- Preab ar chos amháin
- Léim suas agus síos
- Croith cos amháin/cosa

Nuair a bhíonn Síomón ag tabhairt ordaithe, bíonn ar ‘Deir Síomón...’ a rá. Má thugann sé ordú, gan é sin a rá, ansin is ordú neamhbhailí é agus má chomhlíonann aon duine an t-ordú sin, bíonn siad amuigh as an gcluiche.





Captaen mairnéalaigh

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith agus casadh thart

Mar a imrítear an cluiche:

- Roghnaítear duine mar an captaen. Tugann an captaen orduithe do na himreoirí eile (an criú).
- Mura gcomhlíonann aon imreoir ordú i gceart, cuirtear amach as an gcluiche é/í agus téann sé/sí go dtí an taobhlíne agus bíonn air/uirthi gníomhaíocht éigin a dhéanamh m.sh. 20 seac léimní nó 10 rith tointeála agus ansin bíonn cead aige/aici teacht ar ais arís sa chluiche. (Déanann an captaen an cinneadh seo)

Orduithe:

Chuig an long – rith ar thaobh na láimhe deise don chaptaen.

Chuig an oileán – rith ar thaobh na láimhe clé don chaptaen.

Tit ar an talamh (deic) – luigh síos ar do bholg (mura bhfuil imreoirí ag iarraidh salachar a bheith orthu, is féidir leo cromadh síos)

Ar aire ar deic – Déan cuirtéis agus scairt “Aidhe-aidhe, a chaptaen!” – Ní bhíonn cead ag na himreoirí bogadh anois go dtugann an captaen an t-ordú, “ar áis!” (fiú, má thugann an captaen ordú ar nós ‘chuig an long’, níl cead ag an gcriú bogadh go dtí go dtugtar an t-ordú, “ar áis”)

Gach rud i dtreo – Caithfidh gach imreoir a c(h)osa a bheith tógtha den urlár aige/aici.

Sciúr an deic – gach duine ar a nglúine ag sciúradh

Siorc! – Caithfidh gach duine rith go dtí bunáit shainnithe (is féidir roinnt bunáiteanna a bheith ar fáil) Cuirtear amach an t-imreoir deiridh a shroicheann an bhunáit.

Turtar tinn – Titeann gach duine siar ar a d(h)roim agus croitheann sias a lámha agus a gcosa san aer.

Ceann na loinge – Rith chuig tosach an bháid

Deireadh – Rith go deireadh an bháid

Gach duine a!

Trealamh a theastaíonn:

Cathaoireacha nó cóin

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Seachaint, casadh timpeall

Mar a imrítear an cluiche:

Suíonn na rannpháirtithe ar chathaoireacha i gcorral nó seasann siad ag comhartha marcála/cón

- Bíonn duine amháin istigh i lár an chiorcail agus sin é/í an glaoiteoir.
- Scairteann an glaoiteoir “Gach duine a bhfuil”, mar shampla, súile gorma acu.
- Má bhaineann an t-ordú le himreoirí, bíonn orthu ionaid a mhalartú.
- Déanann an glaoiteoir iarracht suíochán an imreora sin a fháil fad agus atá sí/sé ag malartú suíocháin.
- Bíonn ar an duine atá fágtha gan suíochán dul isteach sa lár agus is é/í anois an glaoiteoir nua agus tosaíonn sé/sí an cluiche arís.

Forchéimniú:

- Má bhíonn grúpa mór ag imirt an chluiche is féidir le beirt ghlaiteoirí a bheith ann.



Lean mo ghlaoch

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Casadh timpeall, léim, preabadh, rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Tosaíonn an cluiche nuair a thosaíonn an ceannaire ag siúl timpeall imlíne an spáis imeartha. Tugtar cuireadh do na himreoirí eile an ceannaire a leanacht, ag coinneáil fad de dhá throigh idir gach imreoir.
- Nuair a thugann an ceannaire orduithe, bíonn ar an ngrúpa gníomhaíochtaí áirithe a dhéanamh. Seo thíos roinnt samplaí de na horduithe:

Bualadh bos – Bosa a bhualadh go dtí an taobh

Cas timpeall – Cas timpeall go tapa agus siúil an treo eile

Léim – Léim ar dhá chos

Leag lámh ar an talamh – Leag lámh ar an talamh le dhá lámh ag lúbadh na nglúine

Bolg – Luigh ar do bholg agus éirigh arís

Droim – Luigh ar do dhroim agus éirigh arís

Scipeáil – Scipeáil ar aghaidh

Scipeáil isteach – Tabhair aghaidh isteach agus tosaigh ag scipeáil

Scipeáil amach – Tabhair aghaidh amach agus tosaigh ag scipeáil

Bogshodar – Déan bogshodar go mall.

Pónairí

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Searradh, preabadh, scipeáil, léim, rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann na himreoirí i spás atá sách mór ina mbíonn ar a gcumas a lámha agus a gcosa a shíneadh amach.
- Taispeánann an ceannaire cineál pónairí éagsúla do na páistí agus insíonn sé/sí dóibh cén ghníomhaíocht ar leith a bheidh le déanamh acu leis na pónairí éagsúla. Nuair a bhíonn na páistí ar an eolas faoi na pónairí agus na gníomhaíochtaí a ghabhann leo, iarr ar na páistí bogadh thart i mbealaí difriúla, mar shampla, ag siúl, ag scipeáil srl agus ansin scairt amach cineál áirithe pónaire agus bíonn orthu an ghníomhaíocht a ghabhann leis an gcineál áirithe sin a dhéanamh.

Cineál Pónaire

Gníomhaíocht

Pónaire reatha

Bogshodar

Pónaire ghlothaí

Corraigh agus croith do chorp

Pónaire te

Preab ó chos go cos

Pónaire phreabach

Léim agus preab

Pónaire leathan

Sín lámha agus cosa amach

Pónairí ar thósta

Crom síos agus cuach tú féin ar nós pónaire

Pónaire reoite

Ag crith agus ag croitheadh

Duine daonna!

Máirseáil thart

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



Long, Farraige, Cladach

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, casadh thart – Forchéimniú; léim, preabadh, druibleáil láimhe agus coise

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann na himreoirí i líne, duine i ndiadh duine.
- Seasann siad ar fad ar an long.
- Tá an fharraige ar dheis agus tá an cladach ar chlé.
- Scairteann an ceannaire amach, 'farraige', 'long', 'cladach' in ord ar bith is mian leis/léi, bíonn ar na himreoirí ansin rith go dtí an áit a scairteadh amach.
- Má ritheann imreoir go dtí an áit mhícheart, bíonn sé/sí amuigh. Leanann an cluiche go dtí nach mbíonn ach imreoir amháin nó nach mbíonn aon imreoir fágtha.

Forchéimniú:

- Is féidir an cluiche a dhéanamh níos deacra má thugtar isteach liathróid cispheile nó liathróid peile agus ordú a thabhairt druibleáil leis an lámh dheas i dtreo na loinge agus leis an lámh chlé i dtreo an chladaigh.
- Ordú a thabhairt do na himreoirí scipeáil, nó léimneach nó preabadh go dtí an long, farraige, nó cladach.

Éisc san Fharraige

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Rith, léim, preabadh, scipeáil srl

Mar a imrítear an cluiche:

- Seasann na himreoirí i gciorcal. Tugtar 'Trosca, Cadóg, Plás agus Bradán' orthu.
- Roghnaítear imreoir le bheith ina (h) iascaire. Seo é/í an glaoiteoir agus seasann sé/sí i lar an chiorcail.
- Nuair a scairtear amach ainm éisc, bogann na himreoirí uilig leis an ainm sin timpeall lasmuigh den chiorcal i dtreo deisealach go dtí go dtagann siad arais go dtí a n-ionaid féin arís. Tugtar treoracha éagsúla faoin mbealach le bogadh thart.

Mar shampla:

- **Trosca** – lán mara
- **Bradán** – sceir choiréil

Gluaiseachtaí:

- **Lán mara** – bog go tapa
- **Lag trá** – bog go mall
- **Iascaire thart** – crom síos chun na heangacha a sheachaint.
- **Siorcanna** – siúil ar gcúl
- **Sceir choiréil** – léim
- **Casadh na taoide** – athraigh treo

Is é/í an duine deiridh a shroicheann a ionad an t-iascaire nua.

An féidir liom a mháthair?

Trealamh a theastaíonn: Níl aon trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil; neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Le forchéimniú, is féidir scileanna gluaiseachta éagsúla a chleachtadh, ar nos preabadh, scipeáil srl

Mar a imrítear an cluiche:

- Bionn imreoir amháin mar an ‘mháthair’.
- Seasann na himreoirí eile i líne agus an ‘mháthair’ ar a n-aghaidh amach, deich méadar nó mar sin uathu.
- Roghnaíonn an mháthair duine de na himreoirí agus deir sí rud éigin, ar nós, ... ‘(ainm an imreora), is féidir leat cúig choiscéim ollmhóra a ghlacadh’. Freagraíonn an t-imreoir sin ag rá, ‘An féidir liom a mháthair?’, freagraíonn an mháthair, ‘is féidir leat.’
- Ansin, deir an mháthair an rud céanna leis an gcéad imreoir eile agus leanann an cluiche ar aghaidh go dtí go sroicheann duine de na himreoirí an mháthair. Bíonn an t-imreoir is túisce a shroicheann an mháthair, ina máthair í/é féin an chéad bhabhta eile.
- An gceapfa go bhfuil sé seo simplí? Tá sé! Ach cuireann sé sin le scleondar an chluiche, is cinnte go dtógfaidh duine éigin iomarca céimeanna, gan ‘an féidir liom a Mháthair’ a rá. Nuair a tharlaíonn sé sin, deir an mháthair leis an imreoir a bheith béasach agus cuireann sé/sí an t-imreoir dána siar go tús na líne arís.

Forchéimniú:

Seo roinnt moltaí maidir leis na bealaí éagsúla ar féidir le páistí gluaiseacht.

- **Céimeanna siosúir** – léim fad is atá tú ag trasnú na gcosa ar a chéile, ansin léim arís ag díriú na gcós.
- **Céimeanna banana** – ag luí siar, ag marcáil na háite a bhfuil barr do chinn agus ag bogadh go dtí an spota seo le do chosa.
- **Mearphreabadh** – preabadh.
- **Céimeanna linbh** – céimeanna beaga.
- **Ollchéimeanna** – céimeanna ollmhóra.

Bain triail as seo a leanas do pháistí níos sine: ‘col naonúr, ar thaobh m’athar, an féidir liom!?’

Cuid 9

Cluichí Friosbaí



Peil Dhiosca

Trealamh a theastaíonn: Friosbaí

Líon rannpháirtithe: 10+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh agus gabháil/ceapadh

Mar a imrítear an cluiche:

- Bítear ag pasáil an fhriosbaí i rith an chluiche seo go léir.
- Tosaíonn an cluiche nuair a chaitheann foireann amháin an friosbaí síos an pháirc chuig an bhfoireann eile.
- Ansin caithfidh an foireann atá ag glacadh an fhriosbaí, breith air san aer nó ar an talamh chun é a bhogadh ar aghaidh.
- Má thiteann an friosbaí, áirítear é mar chalaois agus faigheann an foireann eile seilbh air agus bíonn caitheamh saor acu.
- Is é an t-aon bhealach chun dul chun cinn síos an pháirc, ná an Friosbaí a phasáil agus a ghabháil/cheapadh.
- Bronntar pointe amháin ar thalmhú sa chluiche seo.
- Caithfidh an talmhú a bheith laistiar (ar chúil) den líne talmhaithe.
- Taréis gach scór, tosaíonn an cluiche arís.
- Is féidir dhá leath, nó ceithre cheathrú a imirt sa chluiche seo – fút féin atá sé!!

Daorchluiche le diosca

Trealamh a theastaíonn: Friosbaí agus cóin

Líon rannpháirtithe: 10+

Leibhéal gníomhaíochta: Measartha

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh, gabháil/ceapadh agus rith

Mar a imrítear an cluiche:

- Imrítear an cluiche mar a imrítear daorchluiche. Bíonn dhá fhoireann i gceist, an fhoireann cheaptha agus an fhoireann slachtha.
- Caitheann imreoir ón bhfoireann slachtha an friosbaí isteach sa spás imeartha. Ansin ritheann sé/sí go dtí an chéad daoradh.
- Tar éis trí dhó (outs), malartaíonn na foirne thart.
- Buann an fhoireann leis an líon is mó 'rith' tar éis naoi slacadh.





Galf Friosbaí

Trealamh a theastaíonn: Friosbaí

Líon rannpháirtithe: 2+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh (agus díriú)

Mar a imrítear an cluiche:

- Socraigh suas galfchúrsa friosbaí.
- Roinn an grúpa i bhfoirne, ná bíodh níos mó ná ceathrar ar gach foireann.
- Caitear an friosbaí ón tí ag gach poll (marcáilte le líne scaoilte de ghnáth) chun an cluiche a thosú.
- Tar éis an chéad chaithimh, is é/í an t-imreoir leis an diosca is faide ón targaid an chéad imreoir a dhéanann an dara caitheamh. Déantar an caitheamh ón áit ar thuirling an diosca.
- Bíonn teorainneacha sonraithe ar gach poll. Nuair a thuirlingíonn friosbaí lasmuigh de na teorainneacha seo, gearrtar pionós de chaitheamh amháin agus déantar an chéad chaitheamh eile ón áit ar fhág an diosca an spás imeartha.
- Má thuirlingíonn an friosbaí in áit nach féidir é a chaitheamh (mar shampla má thuirlingíonn an diosca in uisce, bíonn imreoir in ann caitheamh a dhéanamh ó áit níos fearr, ach faigheann sé/sí pionós de chaitheamh amháin.
- Is é an t-amas an caitheamh deiridh leis an targaid, ó achar gearr uaidh. Críochnaíonn an imirt nuair a shroicheann an diosca an targaid (nuair a bhuaileann sé an cuaille, crann, nó nuair a théann sé isteach sa chiseán srl).
- I rith an chluiche, is é/í an t-imreoir a raibh an scór is ísle aige/aici ag imirt an phoill roimhe sin, a thosaíonn ag imirt ón tí don chéad pholl eile. Caitheann an duine leis an scór is ísle ar dtús. Má bhíonn imreoirí ar scór cothrom, caithfear dul siar go dtí an poll roimhe go dtí go gcinntítear an chéad chaiteoir.
- Caithfear an chluiche seo a imirt ar bhealach féaráilte. Imrítear galf friosbaí gan réiteoir. Bíonn na himreoirí iad féin freagrach as imirt ar bhealach féaráilte, macánta.
- Ná cuir isteach ar imreoirí trí bheith ag torann nó ag bogadh thart nuair a bhíonn siad ag caitheamh an diosca.

Téarmaí

- **Poll d'aon bhuille** – déanta le caitheamh amháin
- **Fainic** – cosain do chloigeann
- **Pionna** – poll nó rud éigin a déantar nó a bhuailtear
- **Scoite** – an t-imreoir is faide ón bpoll
- **Luí** – an áit a dtuirlingíonn agus a stopann an diosca
- **Amas** – caitheamh gearr chuig an bpionna

Diosca Bocce

Trealmh a theastaíonn: Dioscaí Bocce nó friosbaí

Líon rannpháirtithe: 2+

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Caitheamh (agus díriú)



Mar a imrítear an cluiche:

- Is féidir an cluiche a imirt le foirne singil nó dúbailte. Is í aidhm an chluiche ná an diosca a chaitheamh níos cóngaraí don targaid ná do chéile comhraic.
- Roghnaíonn imreoir amháin an targaid, fada uaidh/uaithi nó gar dó/fi. Caitheann na foirne/imreoirí aonair gach ré seal.
- D'fhéadfadh imreoir amháin diosca imreora eile a bhualadh amach as an mbealach le linn dó/di a bheith ag caitheamh a d(h)iosca féin. .
- Nuair a bhíonn na dioscaí ar fad caite, bogann na himreoirí chuig an targaid go bhfeicfidh siad cén diosca is cóngaraí don targaid.
- Bronntar pointe amháin ar an imreoir leis an diosca is cóngaraí don targaid, má tá an t-imreoir ag imirt ina aonar.
- Má tá foireann dúbailte ag imirt, má bhíonn diosca Fhoireann A níos gaire don targaid, bronntar pointe amháin ar fhoireann A. Má bhíonn dhá diosca de chuid fhoireann A níos gaire don targaid, bronntar 2 phointe ar fhoireann A. Ní fhaigheann ach foireann amháin scór ag gach targaid.
- Bíonn an bua ag an gcéad duine/ fhoireann a fhaigheann 15 pointe.

Cuid 10

Cluichí Paraisiúit





Beartas cosanta

- Le greim níos fearr a bheith acu agus gortuithe a sheachaint (go minic tarlaíonn gortuithe de bharr go dtéann lámha na bpáistí i bhfostú sna hanlaí), iarr ar na páistí breith ar an bparaisiút le dhá lámh agus na himill a rolladh i dtreo an láir cúpla uair. B'fhéidir go mbeadh sé níos fearr na hanlaí a bhaint de uilig.
- Iarr ar na páistí greim a choinneáil ar imeall an pharaisiúit an t-am ar fad, mura ndeirtear a mhalairt leo.
- Cinntigh go bhfuil na páistí ag breathnú rompu an t-am ar fad. Tabhair treoracha soiléire faoin treo ar cheart dóibh gluaiseacht, go háirithe, nuair a bhíonn na páistí timpeall/faoin bparaisiút.
- Bí an-chúramach má tá páistí le fadhbanna gluaiseachta faoi do chúram, go háirithe le haon ghluaiseacht ar gcúl.
- Tabhair comharthaí agus treoracha soiléire i leith gníomhaíochtaí, go háirithe le haon ghníomhaíochtaí ina mbíonn ardú, aer á ligean amach srl, ionas go mbeidh gach páiste ag déanamh na gníomhaíochta ag an am céanna.
- Cuir béim ar an ngá le comhoibriú foirne chun torthaí maithe a bhaint amach.

Gníomhaíochtaí Cleachta

- Leath an paraisiút amach ar an talamh agus iarr ar na páistí seasamh mórthimpeall air.
- Iarr ar na páistí breith ar an bparaisiút lena dhá lámh agus na himill a rolladh isteach sa lár cúpla uair.
- Iarr ar na páistí cuilithíní a dhéanamh ag lúbadh na rostaí. Déanann na páistí tonnta lena rostaí agus is féidir tonnta taoide a dhéanamh leis an lámh uilig.
- Déan an paraisiút a theannadh trí iarraidh ar na páistí ar fad a lámha a ardú suas go hard thar a gcloigne ag comhaireamh 1,2,3, – ‘Ardaigh’
- Tar éis an pharaisiúit a theannadh, is féidir an t-aer a scaoileadh as má tharraingítear an t-imeall chun talún ligean don aer scaoileadh amach de réir a chéile, tríd an bpoll sa lár.

Gníomhaíochtaí réamhaclaíochta

- Leath amach an paraisiút agus ansin rith/scipeáil/siúil ar deiseal agus ar tuathal.
- Téigh ar do ghlúine agus croith an paraisiút go deas réidh agus ansin de réir a chéile níos láidre agus níos laidre. Lean ag déanamh na ‘gcuilithíní agus tonnta’ fad agus atá tú ag seasamh suas.
- Nuair a fhaigheann tú an comhartha, déan an paraisiút a theannadh. Déan é seo cúpla uair.



Sliabh

- Déan sliabh tríd an paraisiút a theannadh agus ansin tarraing anuas ar an talamh é agus téigh ar do ghlúine ar imeall an pharaisiúit.
- Lig don aer scaoileadh amach as an bparaisiút go nádúrtha.

Bola Mór

- Déan sliabh agus brúigh an t-aer gafa timpeall mar a bheadh maidhm Mheicsiceach.
- Déantar boilgeog aeir sa deireadh – déan iarracht an bhoilgeog a choinneáil ag dul thart.

Tonn ollmhór

- Roinn an grúpa i dtrí fhoghrúpa.
- Fad is a bhíonn grúpa amháin ag teannadh an pharaisiúit suas, brúnn an dara grúpa an paraisiút síos leath bealaigh agus brúnn an tríú grúpa síos ar an talamh é.
- Tríd a n-íonaid a mhalartú, cruthaítear tonn chomhoiriúnaithe agus chomhoibritheach.

Babhtáil scáth fearthainne

- Tabhair uimhir. 1/2/3 do gach aon pháiste.
- Déan an paraisiút a theannadh agus scairt amach ceann de na huimhreacha.
- Scaoileann gach páiste leis an uimhir sin, a ngreim agus ritheann siad faoin bparaisiút go malairt áite sula dtiteann an paraisiút.
- Is é tasc an ghrúpa ná an paraisiút a choinneáil suas go dtí go sroicheann gach páiste a (h)ionad nua slán, sábháilte

Gach duine a...

- Díreach mar an cluiche ‘babhtáil scáth fearthainne’ ach amháin go scairteann an glaoiteoir ‘dath’ m.sh. ‘gach duine atá ag caitheamh dath dearg’, in ionad uimhir a scairteadh amach.

Tasc babhtála

- Nuair a bhíonn an paraisiút teannta, iarr ar bheirt pháistí bogadh isteach faoin bparaisiút, bualadh le chéile sa lár, lámh a chroitheadh le chéile, agus filleadh ar an-ionad – sula dtagann an paraisiút anuas.

Liathróid preabtha

- Leagtar liathróid i lár an pharaisiúit. Iarr ar an ngrúpa an paraisiút a ardú agus a íslú ionas go bpreabann an liathróid suas agus anuas chomh hard agus is féidir.



Aer chóiriú

- Luíonn na páistí ar a ndomanna ina seal féin (ina n-aonar nó i ngrúpaí beaga), ar an urlár faoin bparaisiút, lena gcloigne iompaithe i dtreo an phointe láir.
- Tosaíonn na rannpháirtithe eile ag tonnfhéanail na bpáistí atá thíos fúthu.

Liathróid Foirne

- Roinn an grúpa i dhá fhoireann.
- Leag dhá liathróid le dathanna difriúla orthu sa pharaisiút agus is le chaon fhoireann ceann de na liathróidí.
- Iarr ar gach foireann a liathróid féin a choinneáil sa pharaisiút agus iarracht a dhéanamh liathróid na foirne eile a chaitheamh amach.

Grán rósta

- Ar dtús coinníonn gach duine an paraisiút ar leathadh amach
- Caith an líon is mó ar féidir leat de liathróidí isteach ar an bparaisiút.
- Ansin breathnaigh, go bhfeicfidh tú cé chomh tapa agus atá na himreoirí in ann iad a phreabadh gan ligean leis an bparaisiút. Chomh maith leis sin, is féidir le leath na bpáistí bheith ag iarraidh na liathróidí a phreabadh den pharaisiút agus an leath eile ag iarraidh iad a choinneáil istigh air.

Rolladh Liathróide

- Beireann gach duine go dlúth ar an bparaisiút. Leag liathróid mhór in aice imill an pharaisiúit.
- Déan iarracht an liathróid a rolladh thart timpeall imill an pharaisiúit.
- Ar dtús tosaíonn duine éigin ag rolladh na liathróide.
- Nuair a thagann an liathróid gar duit, íslíonn tú an píosa den pharaisiút atá i ngreim agat, agus nuair a ghabhann an liathróid tharat ardaíonn tú an píosa atá i ngreim agat.
- Nuair a dhéanann na páistí é seo ar bhealach sioncronaithe, cruthaíonn sé tonnta ag dul timpeall imeall an pharaisiúit agus bogann siad an liathróid i giorcal go deas mín socair.
- Ní féidir an tasc seo a dhéanamh gan aird a dhíriú air maraon le comhoibriú ón ngrúpa ar fad ach baineann siad an-sásamh as nuair a éiríonn leo an tasc a chur i gcrích.
- Má éiríonn leat an liathróid a bhogadh mar is ceart, is féidir ansin an treo a athrú agus an luas a ardú.

Cuid 11

Cluichí Bualadh Bos agus Ríme





Trealmh a theastaíonn: Níl trealamh ag teastáil

Líon rannpháirtithe: Brathann sé ar an spás atá ar fáil, neamhtheoranta

Leibhéal gníomhaíochta: Íseal

Scileanna gluaiseachta: Níl aon scileanna gluaiseachta ar leith i gceist anseo ach tá na gníomhaíochtaí seo tábhachtach chun cothromaíocht agus comhordú a fhorbairt

Pasáil é

- Iarr ar na páistí suí i gciorcal
- Roghnaigh páiste amháin chun an rithim a thosú (Buail na bosa faoi dhó)
- Leanann an chéad pháiste eile leis an rithim agus cuireann sé/sí ar aghaidh í chuig an gcéad pháiste eile.
- Leanann seo ar aghaidh go dtí go mbíonn an rithim curtha i gcrích ag gach aon pháiste agus tagann sí ar ais go dtí an chéad pháiste arís.
- Ansin cuireann an ceannaire rithim bhreise leis an gcéad cheann (m.sh. bualadh bos faoi dhó agus na cosa a ghreadadh faoi dhó srl)
- Leanann sé an pátrún céanna leis an gcéad bhabhta (rithim a chur i gcrích agus ansin í a chur ar aghaidh go dtí an chéad duine eile)

Forchéimniú:

- Is féidir gníomhaíochtaí breise a thabhairt isteach le hathrú a chur ar an mbealach a gcuirtear an rithim ar aghaidh m.sh. 'brúigh na coscáin' agus stopann an rithim agus téann sí ar ais an treo as ar tháinig sí.

Coimeád an buille

- Bíonn gach duine ina suí i gciorcal.
- Tosaíonn páiste amháin an rithim
- Déanann gach duine sa ghrúpa an rud céanna ag aithris ar an rud atá ar siúl ag an gceannaire. Nuair a athraíonn an ceannaire an buille (rithim), déanann gach duine eile an rud céanna.

Forchéimniú:

- Is féidir leat an tasc seo a dhéanamh níos dúshlánaí má rialaíonn tú an buille agus 5 shoicind a thabhairt do na páistí chun an buille ceart a aimsiú.
- Mura n-aimsíonn siad an buille ceart tar éis 5 shoicind, caithfidh siad suí ar a lámha.
- Is féidir leo siúd atá ina suí ar a gcuid lámha cuidiú leis an gceannaire breith ar dhaoine eile nach bhfuil an buille ceart acu.



Bualadh Bos i mBeirteanna

- Roinn an grúpa i mbeirteanna agus iad ag seasamh ar aghaidh a chéile.
- Leanann gach beirt na horduithe a scairteann an múinteoir/ceannaire amach m. sh.
 - Buail do chuid bos faoi dhó
 - Buail bosa do pháirtí uair amháin
 - Buail do chuid bos faoi dhó
 - Buail bosa do pháirtí faoi dhó
 - Buail do chuid bos uair amháin
 - Buail bosa do pháirtí uair amháin
 - Buail do chuid bos uair amháin
 - Buail bos dheas do pháirtí
 - Buail do ghualainn féin
 - Buail bosa do pháirtí
 - Buail bos láimhe clé do pháirtí le do bhos dheas sgus srl.
- Lig do na páistí a ngnáthamh féin a chumadh agus a thaispeáint don rang.

Crosbhorróga

- Roinn an grúpa i mbeirteanna agus iad ina seasamh os comhair a chéile.
- Múin an rím dóibh ar dtús:

*‘Crosbhorróga,
crosbhorróga,
Ceann ar phingin,
Peire ar phingin,
Crosbhorróga.*
- Ansin múin na gníomhaíochtaí a théann leis an rím

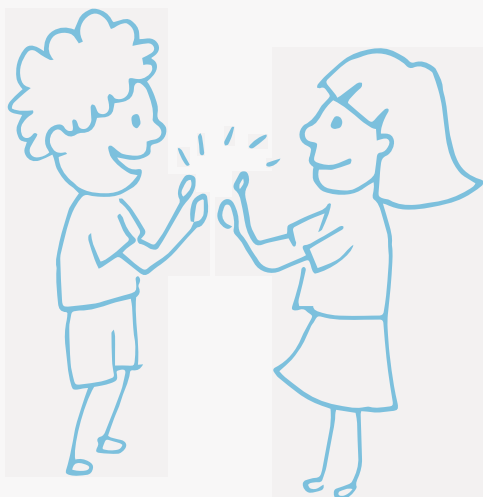
*Crosbhorróga,
(Buail bosa le do pháirtí trí huaire)*

*Crosbhorróga,
(Trasnaigh na lámha agus buail do ghuaillí 3 huaire)*

*Ceann ar phingin,
(buail bos na lámha deise ar a chéile)*

*Péire ar phingin,
(buail bos na lámha clé le chéile)*

*Crosbhorróga.
(Trasnaigh na lámha agus buail do chuid guailí trí huaire)*





Máire Mac

- Roinn an grúpa i mbeirteanna, ina seasamh ar aghaidh a chéile

- Ar dtús, múin an rím dóibh.

Máire, Máire, mac, mac, mac,

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.

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

- Gníomhaíochtaí Lámh:

Máire – (Buail do chuid bos le chéile)

Mac – (Buail bos dhheas do pháirtí le do bhos dheas)

Glé – (Buail do chuid bhos le chéile)

Dubh. dubh, dubh – (Buail bos le bos do pháirtí faoi thrí)

Rinne – (Buail do chuid bos le chéile)



Dúbail, Dúbail Seo

- Roinn na grúpaí i mbeirteanna, ina seasamh 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 gnáthamh éagsúil a bheith ag grúpaí éagsúla)
 - Buail do bhosa féin leis an bhfocal 'dúbail'.
 - Iompagh bosa do chuid lámh isteach ort féin agus buail droim na lámh le droim lámha 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 laimhe, 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 Seac a Lo

- Roinn grúpaí ina mbeirteanna, ina seasamh ar aghaidh a chéile.
- Múin an rím do na páisti ar dtús.
Mise, íseal ard, Seac a lo
Seac a lo, íseal ard
Íseal ard, Seac a lo, Seic 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 huair nuair a deirtear na focail 'mise íseal ard'.
- Anois scar na lámha agus sín an lámh chlé amach díreach á leagan ar dhroim láimh chlé 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 'Seac'.
- Nuair a bhíonn tú ag déanamh an bhos ard deiridh, déan iarracht an duine eile a bhualadh ar an mbaithis, sula mbíonn seans aige/aici é a dhéanamh leat.

Mar shampla:

Teagmhaigh le lámha do pháirtí trí huair

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

Tá breis cluichí bualadh bos le fáil ar an suíomh idirlín

www.cocojams.com



Suíomhanna Áisiúla Idirlín

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 í Foras Croí na hÉireann. Tá cuid faoi leith den suíomh idirlín a bhaineann le clár scoileanna an Fhorais. **www.irishheart.ie**

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

Tugann FnaSS tacaíocht don chlár gníomhaíochta taréis 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 Spóirt 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

1. 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.
2. An Roinn Sláinte agus Leanaí, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (2009) Treoirlínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Choirp
3. 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.
4. Éire Shláintiúil, Creat um Fheabhsú Sláinte agus Folláine 2013-2025 (RS, 2013)
5. Cothaigh an Ghníomhaíocht in Éirinn! Plean Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil (RS, 2)
6. Comhairle Spóirt na hÉireann (2009). Rannpháirteach sa Spóirt agus i nGníomhaíocht Fhisiciúil i rith do Shaoil. (2009) *Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity (LISPA) Framework*.





www.getirelandactive.ie