AistearSíolta

Treoir Chleachtais

Leabhrán eolais:
Folláine choirp leanaí óga a chothú trí Scileanna Bunghluaiseachta (3-6 bliana d'aois)

Naisc le *hAistear* agus le *Síolta*

Aistear

Téamaí: Folláine agus Leas, Féiniúlacht agus Muintearas, Cumarsáid a Dhéanamh, Taiscéalaíocht agus Smaointeoireacht

Treoirlínte don Dea-Chleachtas: Foghlaim agus forbairt trí idirghníomhaíochtaí (lgh. 27-51); Foghlaim agus forbairt trí shúgradh (lgh.53-70)

Caighdeáin *Síolta*

1: Cearta an Linbh, C1.1, 1.2, 1.3
6: Súgradh, C6.3, 6.5, 6.7
9: Folláine agus Leas, 9.2
Achoimrí Taighde atá nasctha leis na Caighdeáin thuas

Scileanna bunghluaiseachta

Tacaíonn bunscileanna gluaiseachta (FMS) le forbairt fhoriomlán leanaí go háirithe lena gcomhordú agus lena ndeaslámhacht. Níos tábhachtaí ná sin, is cosúil le bloic thógála iad do ghluaiseachtaí níos deacra a úsáidfidh na leanaí de réir mar a thosaíonn siad ag glacadh páirte i réimse gníomhaíochtaí coirp éagsúla agus ag baint taitnimh astu. Ar an mbealach seo, tá tábhacht leis na Bunscileanna Gluaiseachta le go ndéanfar agus go mbainfear taitneamh as gníomhaíochtaí coirp agus spórt ina saol. Braitheann an méid máistreachta a fhaigheann leanaí óga ar na scileanna ina luath-óige ar cháilíocht agus éagsúlacht na ndeiseanna agus na

n-eispéireas a bhíonn acu.
Is féidir Bunscileanna Gluaiseachta a bhriseadh síos i dtrí chatagóir:

1. scileanna gluaisluaile amhail lámhacán, siúl, rith, cosa in airde, scipeáil, léim.
2. scileanna cothromaíochta amhail dreapadóireacht, cromadh, rolladh, síneadh, casadh.
3. scileanna ionramhála amhail caitheamh, breith, ciceáil agus preabadh, ar a nglaoitear go minic 'scileanna liathróide'.

Baineann leanaí óga tairbhe as méid mór ama a chaitheamh istigh agus amuigh gach lá agus a bheith ag spraoi agus a gcorp a ghluaiseacht agus as scileanna gluaiseachta éagsúla a fhorbairt. Nuair a bhíonn siad amuigh bíonn an tsaoirse acu an timpeallacht nádúrtha a iniúchadh trí chrainn a dhreapadh, lapadáil i bpoill uisce agus taithí a fháil freisin ar ghluaiseachtaí móra ar nós rith agus rith tapa.

Tá sé tábhachtach cuimhneamh go bhforbraíonn gach leanbh ar a luas féin agus go mbeidh leanbh trí bliana d'aois ag leibhéal difriúil scileanna ó leanbh sé bliana d'aois agus ó leanbh atá faoi mhíchumas áirithe coirp. Caithfidh deiseanna a bheith ag gach leanbh na Bunscileanna Gluaiseachta a fhorbairt agus a chleachtadh ar a d(h)ícheall agus cuireadh an chuid is mó de na gníomhaíochtaí a mholtar ar an mbileog seo in oiriúint do leanaí de chumais éagsúla.

Bíonn a lán deiseanna agus ama ag teastáil ó leanaí chun máistreacht a fháil ar Bhunscil Gluaiseachta amháin. D'fhéadfadh a lán den chleachtadh seo tarlú le linn súgradh féintionscanta. Is cabhair ar leith iad súgradh rioscúil agus súgradh le hábhair cheannoscailte. Tá tábhacht freisin le gníomhaíochtaí súgartha ina ndéantar múnlú agus cóitseáil.

I gCuid 1-3 tá moltaí chun cabhrú le leanaí na trí chatagóir de Bhunscileanna Gluaiseachta a fhorbairt.

Cuid 1: Scileanna GLUAISLUAILE a fhorbairt

A. Rith, rith, rith...

Am, spás agus acmhainní a chur ar fáil le go mbeidh leanaí in ann **rith** le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **rith**:

- chun deiridh chun tosaigh.
- ag leanúint línte/cruthanna ar an talamh.
- ar luasanna éagsúla - ag sodar, ag rith, rith de ráib.
- le ceol ar luasanna éagsúla.
- le liathróid á hiompar.
- trí dhréimire atá tarraingthe ar an talamh.
- le linn cluichí amhail tóraíocht agus peil.
- ar dhromchlaí éagsúla amhail féar, gaineamh, gairbhéal, cosáin.
- fad, agus liathróid a chaitheamh i dtreo na leanaí le go mbéarfaidh siad uirthi nuair a bheidh an rith thart.
- mar chuid de chúrsa bacainní le cóin nó boscaí le go mbeidh siad ag rith agus na bacainní á seachaint acu ag an am céanna.

B. Léim, léim, léim...

Am, spás agus acmhainní chun **léim** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **léim**:

- i bpoill uisce.
- nó thar tonnta bréige san fharraige.
- faid éagsúla agus a fheiceáil an mó léim a thógann sé imeacht ó thaobh amháin de spás go dtí taobh eile.
- thar bhataí nó téada ar an talamh.
- thar bhacainní ísle amhail cóin nó boscaí le bataí bambú sínte eatarthu mar chliath.
- ó airde amhail binse, balla íseal, trealamh daingean nó ó chraobh íseal de chrann.
- ag síneadh suas agus chomh fada agus is féidir leo lena lámha.
- isteach is amach as húlahúp.
- in airde ar agus anuas de mhata.
- le tionlacan ceoil.

Cuid 2: Scileanna COTHROMAÍOCHTA a fhorbairt

A. Dreapadh, dreapadh, dreapadh...

Am, spás agus acmhainní chun **dreapadh** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **dreapadh**:

- suas agus síos staighre.
- suas agus síos, thar agus faoi bhun agus taobh le trealamh clóis súgartha.
- suas agus síos agus thar dhréimirí déanta de rópa.
- suas agus síos crainn agus craobhacha ísle.
- suas agus síos rampaí.
- carraigeacha móra.
- gan ach a lámha a úsáid chun dul thar bhacainní, mar shampla, le dréimirí lasnairde.

C. Cosa in airde, cosa in airde, cosa in airde...

Am, spás agus acmhainní chun **cosa in airde** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **cosa in airde**:

- chun cinn le cos amháin chun tosaigh agus an chos eile á leanúint (cosa malartacha).
- cliathánach.
- le comhpháirtí.
- le tionlacan ceoil.
- cluichí.

D. Scipeáil, scipeáil, scipeáil...

Am, spás agus acmhainní chun **scipeáil** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **scipeáil**:

- ina n-aonar - scipeáil fhada, scipeáil ard, ar gcúl, ar aghaidh.
- ag leanúint línte/cruthanna ar an talamh.
- le comhpháirtí.
- le rópa.
- cluichí le leanaí eile.
- gníomhartha mar chuid den chluiche *Deir Ó Grádaigh*.

B. Cothromú, cothromú, cothromú...

Am, spás agus acmhainní chun **cothromú** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **cothromú**:

- ag siúl ar bhíoma íseal.
- ag siúl ar chraobhacha ísle móra crainn.
- ag siúl le pónaireán ar a gceann acu.
- ar leathchois agus pónaireán a phiocadh suas. Déan é a chleachtadh leis na cosa clé agus deasa.
- nó baill éagsúla choirp i dteannta a chéile amhail dhá chos agus lámh amháin.
- ar leathchois agus na súile dúnta. Déan é a chleachtadh leis na cosa clé agus deasa.
- ar an dá chois agus iad sínte ó chéile mar a bheadh droichead. Liathróid a rolláil faoin droichead.
- ar cheithre bhall coirp chun portán a dhéanamh, mar shampla, dhá chois agus dhá lámh. Spreag na leanaí chun gluaiseacht chun ar aghaidh, ar gcúl, cliathánach.
- ag baint úsáide as maide pógó, cosa croise, scátaí rollála.

C. Luascadh agus rolláil, luascadh agus rolláil, luascadh agus rolláil...

Am, spás agus acmhainní chun **luascadh agus rolláil** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá:

- luascadh ar a ndroim agus a nglúine á gcoimeád in aghaidh a mbrollaigh lena lámha. Cuir an smig leis an ucht. Lean ar aghaidh agus spreag na leanaí chun luascadh siar ar a nguaillí agus ar aghaidh go mbeidh a gcosa cothrom ar an talamh ag deireadh gach luasctha.
- ag rolláil leis an gcorp sínte mar a bheadh peann luaidhe - lámha agus cosa sínte amach.
- rollaí ar aghaidh - déan liathróid bheag díot féin, smig le hucht, lig an meáchan de na guaillí agus rolláil ar mhata bog nó ar an bhféar.
- ag rolláil gach treo ar chnocáin féir agus ar mhataí - mar a bheadh peann luaidhe, ar aghaidh, ar gcúl.

Cuid 3: Scileanna IONRAMHÁLA/ LIATHRÓIDE a fhorbairt

A Rolláil, rolláil, rolláil...

Am, spás agus acmhainní chun **rolláil** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **rolláil**:

- liathróidí i dtiúb leathan.
- scidilí/buidéil phlaisteacha lán de ghaineamh a leagan.

B Caitheamh agus breith, caitheamh agus breith, caitheamh agus breith...

Am, spás agus acmhainní chun **caitheamh agus breith** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **caitheamh agus breith**:

- ag tosú le liathróidí beaga agus ina dhiaidh sin cinn mhóra.
- caitheamh ar mhaithe le fad - tabhair targaidí do na leanaí chun spreagadh a thabhairt dóibh caitheamh níos faide.
- caitheamh ar mhaithe le cruinneas. Tabhair targaidí do na leanaí le caitheamh leo.
- rith, caitheamh, agus breith i dteannta chéile. Mar shampla, spreag na leanaí chun liathróid a rolláil go bog ar aghaidh isteach i spás, rith timpeall uirthi agus os a comhair, na glúine a fheacadh agus an liathróid a phiocadh suas, a chur le hucht. Déan arís:
- rudaí éagsúla do chomhpháirtí, mar shampla, pónaireán, liathróid, a *Friosbaí*, búmarang.

D. Rothaíocht, rothaíocht, rothaíocht...

Am, spás agus acmhainní chun **rothaíocht** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **rothaíocht**:

- le meascán de thrírothaigh, rothair, rothair chothromaíochta, scútair agus cairtíní.
- timpeall cúrsa bacainní déanta de bhoscaí nó cóin.
- ag leanúint línte atá tarraingthe ar an talamh.

C. Ciceáil, druibleáil, pasáil agus preabadh, ciceáil, druibleáil, pasáil agus preabadh agus ciceáil, druibleáil, pasáil agus preabadh...

Am, **spás** agus **acmhainní** chun **ciceáil, druibleáil, pasáil agus preabadh** a chur ar fáil le linn súgradh féintionscanta.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **ciceáil**:

- ag tosú le liathróidí móra boga ina stad agus ina dhiaidh sin cinn níos lú a bhogadh ar an talamh. Spreag iad chun ciceáil ar mhaithe le fad lena gciotóg agus lena ndeasóg.
- liathróid ina stad i dtreo targaide.
- liathróid atá ag gluaiseacht a stad/a smachtú. Spreag na leanaí chun dhá chos a úsáid.
- an liathróid a chiceáil ag baint úsáide as dhá thaobh na coise.
- an liathróid a chiceáil leis na lásaí nó le droim bróige chun an liathróid a chur go hard.
- liathróid a chiceáil atá ag gluaiseacht i dtreo targaide amhail idir dhá chón. Bíodh spás mór idir na cóin ar dtús.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **preabadh**:

- breith ar liathróid mhór le dhá lámh.
- liathróid a phreabadh le lámh amháin.

I measc na smaointe i gcomhair gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **druibleáil**:

- tríd an liathróid a chiceáil agus a smachtú le gluaiseachtaí beaga. Spreag na leanaí chun a gcos chlé agus a gcos dheis a úsáid agus de réir mar a théann siad i bhfeabhas iad a mhalartú.
- idir chóin go fiarlánach nuair a bhíonn an mhuinín acu. Spreag na leanaí chun dhá chos a úsáid.
- níos tapúla.

Ar na smaointe le haghaidh gníomhaíochtaí faoi threoir duine fásta tá **pasáil**:

- liathróid i bpéirí - spreag na leanaí chun liathróidí de mhéid agus de chruthanna éagsúla a úsáid.
- liathróid a bhualadh i gcoinne an bhalla leis na lámha nó na cosa.
- an dá lámh a úsáid chun í a bhualadh le bata a bhfuil cos ghairid air agus bos mhór air. Nuair atá na leanaí ag foghlaim conas liathróidí ina stad a bhualadh, is cabhair é iad a chur ar airde, mar shampla, ar shorcóir nó ar chón. Dul chun cinn ó liathróid ina stad a bhualadh go liathróid ag gluaiseacht.
- le raicéad i lámh amháin ag tosú le liathróid ina stad agus ina dhiaidh sin liathróid ag gluaiseacht. Arís liathróidí móra ar dtús agus ansin liathróidí beaga. Dá ghiorracht an chos is ea is fusa an liathróid a bhualadh.
- le maide haca, le maide gailf do leanaí nó le camán do leanaí.
- leadóg bhíse a imirt trí liathróid atá ceangailte de théada nó de rópa agus é greamaithe sa talamh.