



“BEOCHAN AGUS GLUAISEACHT AR SIÚL”

Gnéithe Slándála

- Timpeallacht slán, úrlár glan, gan aon chonstaicí
- Éadaí cuí, broga oiriúnacha, gan seodra
- Ba chóir páistí a mhúineadh freagracht a ghlacadh dóibh féin agus do dhaoine eile

Ba chóir do bheochan cheart:

- Teas an choirp, ráta croí agus sruth fola a mhéadú
- Soshínteacht fíochán matán a mhéadú
- An córas néaramhatánach a chur ar siúl
- Airdeall intinne a mhéadú
- An réimse leathan gluaiseachtaí, a dhéanfar ar ball, a chleachtadh.

Beochan agus Suaimhneas sna leabhair churaclaim

“Caithfidh páistí eolas agus tuiscint phraiticiúil a fháil ar bheochan agus ar shuaimhniú sa chaoi go n-ullmhóidh siad an corp chun aclaíocht a dhéanamh go sabhálte agus go héifeachtach agus go dtiocfaidh siad chucu féin ina dhiaidh sin¹.”

BEOCHAN GHINEARÁLTA

Réamhrá:

Gach éinne amuigh ar an úrlár.

Tosaigh leis an gcluiche “Reoigh ar an bhFeadóg”

“Tarrfaidh mé oraibh siúl timpeall agus tascanna éagsúla a dhéanamh ach nuair a shéidfidh mé an fheadóg, ní mór daoibh reo. - Ar aghaidh libh “siúlaigí go séimh” – séid an fheadóg – gach duine ag reo, ar aghaidh libh arís.”

Nóta:

¹ Corpoideachas, Treoirlínte do Mhúinteoirí, page 20



Is cluiche beochana maith é seo chun tosnú mar foghlaimíonn na páistí conas freagairt don fheadóg, rud atá mar “uirlis shlándála” ag an múinteoir. Aon uair a chloiseann siad an fheadóg, ní mór dóibh reo. (Ná húsáid an fheadóg chun tús a chur le gníomhaíochtaí).

“Ag siúl” – go mall, níos tapúla, céimeanna móra, céimeanna beaga, go hard, ag siúl, ar ghual te

“Ag mairseáil” – ardáigí na glúine agus luascaigí na lámha

“Ag bogrith” – go mall, níos tapúla, glúine ardaithe, sála ardaithe

“Ag scipeáil” – luascaigí na lámha agus ardaigh glúin gach am

Rudaí sa bhreis:

Liathróidí a thabhairt isteach. Na páistí ag cur na liathróidí ó dhuine go duine agus iad ag bogrith.

(Níl cead an liathróid a chaitheamh, níl cead an liathróid a choimeád ach ar feadh dhá shoicind agus níl cead an liathróid a dhiúltú)

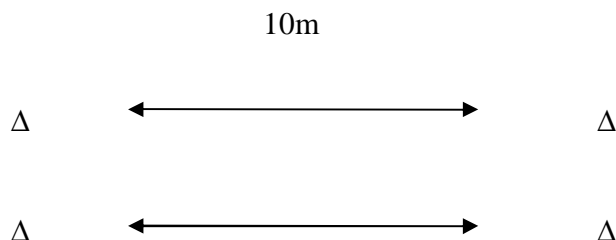
Athraigí an treo, déanaigí cruthanna mar..... Δ C 3 L \square 8

Athraigí an luas, cuir isteach gluaiseachtaí den chorp uachtarach (luascaigí na lámha, ciorclaigí na lámha, tabhair barróg duit féin chun tú féin a choimeád te, sínigh suas na lámha srl.)

Lean de bheith ag séideadh na feadóige agus reoann na páistí.

SOLÚBTHACHT DINIMIC

Anois, déanfaimid ár gcuid solúbthachta agus sinn ag gluaiseacht. An féidir le gach éinne teacht go dtí an taobh seo den halla agus líne dhíreach a dhéanamh? Éistigí le mo chuid treoracha agus déanaigí mar a dhéanaimse.





Úsáid greille 10m chun na gníomhaíochtaí a dhéanamh. Déantar gach gníomhaíocht ar an slí amach agus déantar bogrith thar n-ais chun an chéad ghníomhaíocht eile a dhéanamh.

Gníomhaíochtaí

1. Céim agus suigh (Síneadh siúl teannán na hioscaide)
Sínigh an chos tosaigh ar aghaidh **CÉIM**, ag cur lán na coise ar an úrlár agus ag brú na gcromán siar go mall chomh fada agus atá sé compórdach. **SUIGH** Coimeád an droim díreach, ingearach an t-am ar fad. Siúl ar aghaidh agus déan ar an gcos eile. Lean mar seo, ag athrú na coise tosaigh.
2. Amas agus dul go tóin
Amas a dhéanamh leis an gcos dheas agus dul go tóin ar an nglúin chlé. Ba chóir an chos tosaigh a lúbadh, ag uilinn 90° ag an nglúin, agus an cheathrú go cothrománach. Ba chóir an chos deiridh a bheith ag uilinn 90° ach déanann an ghlúin teagmháil leis an talamh agus ba chóir don cheathrú bheith go cothrománach. Athraigh an chos dheas/chlé mar chos tosaigh. Coimeád an corp uachtarach díreach, ingearach – ná crom ar aghaidh thar an nglúin.
3. Sumo
Seas go hard, na cosa ar leithne na nguailí. Agus do dhroim díreach agus do cheann ardaithe, brúigh na cromáin síos **SUIGH** chomh fada agus gur féidir go compórdach. Rothlaigh/Céim 180° agus athraigh.
4. Glúin suas agus céim
Seas go hard agus ardaigh glúin coise amháin suas go dtí an bhrollach agus coimeád ar feadh dhá shoicind. Céim ar aghaidh agus déan leis an nglúin eile. Athraigh na cosa.
5. Siúl ar na barraicíní le céimeanna fíorbheaga, an ceann ardaithe agus an droim díreach.
6. Siúl ar na sála le céimeanna fíorbheaga, an ceann ardaithe agus an droim díreach.
7. Déan cruth liathróide le do chorp ar na gogaide, lámha timpeall ar na glúine. Is síol beag tú. Anois, tá tú ag fás, go mall, agus ag dul i dtreo na spéire. Anois, tá tú ag leá ar ais i do shíol, agus fan mar sin, ar feadh 3 shoicind. Athdhéan x 3.



Le daoine fásta, is féidir cúpla síneadh statach agus cleachtadh soghluaisteacht a dhéanamh.

Ar aghaidh go dtí cluichí clóis.

CLUICHÍ CLÓIS

Reoigh ar an bhfeadóg
Beacha gnóthacha
Seamróga agus leipreacháin
Mála pónaire reoite
Téigh ar thóir an mhála pónaire
Coimeád an ciseán lán
Ó thuaidh, ó dheas, soir, siar

NÓTA: Tá liosta agus sonraí cluichí clóis le fáil sna Treorlíní lgh. 106-108

SUAIMHNIÚ

Ba chóir don suaimhniú ligean don chorp teacht ar ais chuige féin de réir a chéile agus filleadh ar ghnáthleibhéal an tsuaimhnis.

De réir a chéile, ba chóir

- Leibhéal na gníomhaíochta a íslíú
 - Na príomhghrúpaí matán a shíneadh – úsáid sínte statacha
 - An ráta cuisle agus anála a íslíú go leibhéal nádúrtha.
1. Leibhéal na gníomhaíochta a íslíú – ó bhogrith go siúl, ó shiúl go siúl mall, go seasamh, de réir a chéile. Tosaigh ar na príomhghrúpaí matán a shíneadh le sínte statacha (Cabhróidh postaer Action for Life anseo)
 2. Moilligh an t-análú. Ba chóir análú mall, doimhin, ón mbolg a thógaint, iad a choimeád, agus iad a scaoileadh go mall, fad ‘s a shíneann siad na lámha agus na cosa. Tóg 7-10 n-anáil dhoimhin le scaoileadh mall.
 3. Iarr ar na páistí suí ar an talamh (seas más fuar nó fliuch é) agus na súile a dhúnadh. Roghnaíonn tú páiste amháin, duine ar dhuine, agus leagann tú lámh ar a g(h)ualainn. Nuair a bhraitheann siad do lámh, osclaíonn siad na súile agus siúlann siad go mall go dtí an doras/líne. Ma dhéantar i gceart é, ní bhíonn a fhios ag an bpáiste deireanach gurb é/í an duine



Clár Tacaíochta don Churaclam Bunscoile
foghlaim agus forbairt

deireanach. Tá na páistí anois réidh dul ar ais sa rang go ciúin agus go calma.