Téarma: 1 Bloc: 1

Seachtain: 2 Céacht: Gróigeadh toirmisc (Taobh istigh)

Snáitheanna:	**Snáthaonaid:**
Gleacaíocht	Luail An ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuiscint
Lúthchleasaíocht	Rith Léimneach An lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuiscint
Cluichí	Cluichí a cheapadh agus a imirt

Cuspóirí Foghlama:
Ba chóir go gcuirfí ar chumas an pháiste:

- Dreas traenála Tabata a chomhlíonadh, léim réaltchruthach agus sliabhdhreapthaí san áireamh
- Gróigeadh aer a dhéanamh fad is atá an staid cheart á choimeád, suíomh na cosa agus gluaiseacht na cosa agus na glúine a bheith i gceart
- Léiriú a dhéanamh ar Thoirmisc don bhalún i mbeirteanna agus rith, léimt agus blocáil a úsáid

Cuspóirí Curaclam:

An ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuiscint

- Luail a bhreathnú, cur síos a dhéanamh uirthi, agus ceisteanna mar gheall uirthi a chur agus a fhreagairt

Luail

- Dea-theannas coirp agus dea-staidiúir a shaothrú trí shuímh agus luailí gleacaíocha (Gróigeadh Aer)

An lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuiscint

- Gníomhú pearsanta agus gníomhú páirtí in imeachtaí lúthchleasacha a anailísiú
- Gnóthachtáil phearsanta áirithe a thomhas
- Cur síos ar luail, í a phlé agus ceisteanna mar gheall uirthi a chur agus a fhreagairt

Léimneach

- Na modhanna éagsúla léimní a iniúchadh, éirí den talamh ar chos amháin nó ar dhá chos agus tuirlingt ar dhá chos san áireamh

Rith

- Siúl, bogshodar nó rith a dhéanamh go neamhiomaíoch ar feadh tréimhsí ó 30 soicind go dtí 3 nóiméad

Cluichí a cheapadh agus a imirt

- Cluichí clóis a imirt

Ábhar/Gníomhaíochtaí:

Téamh suas:

Tabata

- Déan 8 mbabhta, 20 soicind ag obair agus ansin 10 soicind sos, ag malartú idir sliabhdhreapthaí agus léim réltchruthach gach babhta

Gróigeadh:

- Míníonn agus taispeánann an múinteoir an gróigeadh aer le cabhair ó fhíseán FitCrew
- Béim le cur ar an suíomh agus staidiúir ceart a úsáid
- Déanann an rang an cleachtadh iad féin

Cluiche:

- Toirmisc don bhalún
  Cuirtear na páistí i mbeirteanna le balún amháin idir gach beirt. Tá páiste amháin ag iarraidh an balun a choimeád in airde agus an páiste eile ag iarraidh ligint don bhalún an t-urlár a bhualadh.

Modheolaíocht:		**Measúnú:**
Úsáid físeán/TFC Iniúchadh ar an mbogadh Foghlaim gníomhach Foghlaim trí spraoi Cluichí comhoibritheach		Dírbhreathnú an Mhúinteora Féin mheasúnú/ Piar mheasúnú Ceistiúchán
Difreáil: Trí thasc Trí thacaíocht agus míniú	**Comhtháthú** Ceol: Rithim OSPS: Seal a thógáil, Éisteacht, Treoracha a leanúint Litearthacht: Scileanna Éisteachta Gaeilge	**Áiseanna:** FitCrew TFC Ceol (Tabata) Balúin

3rd/4th Class