FitCrew
get movin'

Téarma: 1 Bloc: 1

Seachtain: 2 Lesson: 2 – Dobhareacha Ocrasacha – Mias (Taobh istigh)

Snáitheanna:	**Snáthaonaid:**
Athletics	Rith Léimneach An lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuiscint
Gymnastics	Luail An ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuiscint
Games	Cluichí a chiallú agus a léirthuiscint Cluichí a cheapadh agus a imirt Seoladh, glacadh agus taisteal

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

- Freagairt agus léiriú a dhéanamh ar réimse gluaiseachtaí ar chomhartha (rith/lámhachán an bheáir srl.)
- Léiriú a dhéanamh ar chruth an mhias agus cruth an sárlaoch go haonarach agus i ngluaiseacht leantach amháin
- Páirt a ghlacadh i gcluiche foirne, gluaiseachtaí éagsúla a úsáid, obair a dhéanamh i dtreo aidhm comónta

Cuspóirí Curaclam:
An lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuiscint
- Cur síos ar luail, í a phlé agus ceisteanna mar gheall uirthi a chur agus a fhreagairt
- Tuiscint ar ráta luais a fhorbairt

Léimneach
- An léim as seasamh a chleachtadh ar mhaithe le fad
- Na modhanna éagsúla léimní a iniúchadh, éirí den talamh ar chos amháin nó ar dhá chos agus tuirlingt ar dhá chos san áireamh

Rith
- Tosú as seasamh a chleachtadh
- Ráibeanna frithghníomhacha a chleachtadh

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

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
- Raon gníomhartha luaile a roghnú agus a nascadh d'fhonn taistil ar an urlár agus ar an bhfearas
- Sraitheanna luaile a cheapadh agus a chomhall d'fhonn feasacht coirp a fhorbairt agus athruithe cuí a bheith á ndéanamh ar threo, conairí, leibhéil, cruth, luas agus iarracht

Cluichí a chiallú agus a léirthuiscint
- Rialacha a mhionathrú d'fhonn cluichí a mhodhnú agus scóir a chlárú
- Rialú na scileanna luaile a bheadh bainteach le cluichí a phlé agus a fheabhsú

Cluichí a cheapadh agus a imirt
- Cluichí clóis a imirt

Seoladh, glacadh agus taisteal
- Scileanna a raibh taithí aige/aici orthu cheana a chleachtadh
- Raon de scileanna iompair agus buailte a fhorbairt agus a chleachtadh

Ábhar/Gníomhaíochtaí:

Téamh Suas:
- Anord Rialaithe – Dhá ghrúpa déanta, ceann ar an dá thaobh den halla.
- Nuair a deir an múinteoir 'tosaigh' ritheann grúpa amháin chun tosaigh, ar an gcéad 'tosaigh' eile bogann Grúpa 2 chun tosaigh agus imíonn Grúpa 1 ar ais go dtí an áit gur thosaigh siad. Déan arís.
- Is féidir é a dhéanamh arís le rith, preabadh, lámhachán an bheair, léim leathan agus siúl an phortáin

Mias go Sárlaoch:
- Luíonn na páistí ar a ndromanna le lámha agus cosa díreach, ardaíonn siad na lámha agus na cosa ag an am céanna le cruth miasa a chruthú
- Luíonn na páistí ar a mboilg, ardaíonn siad na lámha agus na cosa ag an am céanna agus a mboilg a bhrú isteach sa talamh le cruth an sárlaoich a chruthú
- Cleachtadh a dhéanamh rolláil ó chruth amháin go dtí an cruth eile

Cluiche:
- Dobhareacha Ocrasacha – Roinntear an rang i ngrúpaí bheaga le fonsa hula leagtha amach do gach foireann. Tugann an múinteoir comhartha do dhuine amháin sa ghrúpa dul agus liathróid a fháil ón láthair imeartha agus é a chur ina f(h)onsa. Bíonn seal ag an gcéad duine eile. Leanann sé ar aghaidh go dtí go bhfuil na liathróidí uilig imithe.
- Bíonn an bua ag an bhfoireann leis an líon is mó liathróidí ina bhfonsa.

<table>
<tr><td colspan="3">

- Athraigh gach babhta trí ghluaiseachtaí a athrú nó srian ama a chur i bhfeidhm

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Modheolaíocht:
Foghlaim Gníomhach
Cluichí comhoibritheach
TFC a úsáid
Iniúchadh ar an mbogadh
Fadhbréiteach
Foghlaim comhoibríoch</td><td>Measúnú:
Dírbhreathnú an Mhúinteora
Féin mheasúnú/ Piar-mheasúnú
Ceistiúchán</td></tr>
<tr><td>Differentiation:
Trí Thasc
Trí luas
Trí thacaíochta agus míniú</td><td>Linkage/Integration:
OSPS: Scileanna éisteachta, comhoibriú, seal a thógáil
Litearthacht: Éisteacht agus teanga ó bhéal
Gaeilge</td><td>Resources:
FitCrew
TFC
Fonsaí Hula
Liathróidí
Uaireadóir</td></tr>
</table>