



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Clár Foghlama Leibhéal 2 den tSraith Shinsearach: Corpoideachas Modúl Roghnach

Le tabhairt isteach i scoileanna ó Mheán Fómhair 2025.

Ullmhaithe ag an gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (CNCM)

An Clár Ábhar

Réamhrá	2
Réasúnaíocht	2
Leanúnachas agus dul chun cinn	3
Teagasc agus foghlaim	4
Modúl: Corpoideachas	5

Réamhrá

Is éard atá i gClár Foghlama Leibhéal 2 den tSraith Shinsearach (CFL2SS) raon de réimsí curaclaim, agus gach ceann acu deartha ar bhonn modúlach. Tá ceithre réimse curaclaim ag croílár CFL2SS: Uimhearthacht; Cumarsáid agus Litearthacht; Cúram Pearsanta; agus Sruthanna Roghnacha. Modúl Roghnach is ea an Corpoideachas.

Tá Corpoideachas deartha le haghaidh 60 uair an chloig ar a laghad d'am teagaisc/ranga ar feadh dhá bhliain.

Teideal modúil	Am molta in uaireanta an chloig
Corpoideachas	60

Réasúnaíocht

Tá sé d'aidhm ag an modúl seo forbairt a dhéanamh ar inniúlachtaí fisiciúla na scoláirí agus ar an tuiscint atá acu ar ghníomhaíocht choirp agus/nó spórt saol. Is é is aidhm dó na scoláirí a spreagadh chun bheith rannpháirteach i ngníomhaíocht choirp ar feadh a saoil, trí bheith rannpháirteach i réimse gníomhaíochtaí agus trí thaitneamh a bhaint astu.

Ní hamháin go dtacófar leis na scoláirí a bheith gníomhach go fisiciúil a bhúí leis an gCorpoideachas, ach cuirfear feabhas leis ar a gcuid smaointeoireachta agus scileanna luaile. Trí réimse gníomhaíochtaí choirp agus eispéireas, cothaítear folláine fhoriomlán an scoláire. A bhúí leis sin, feabhsaítear an tuiscint atá acu ar shábháilteacht freisin agus conas tabhairt faoi ghníomhaíochtaí choirp ar bhealach sábháilte agus eiticíúil. Trí struchtúr agus treoir a bheith ann i ngníomhaíochtaí agus ceachtanna corpoideachais, réiteoidh na scoláirí fadhbanna, déanfaidh siad féinrialú, déanfaidh siad breithiúnais dóibh féin agus do dhaoine eile, agus leagfaidh siad spriocanna síos dóibh féin agus do dhaoine eile. Tríd an gCorpoideachas, tacaítear lena n-inniúlacht chun cinntí a dhéanamh de réir mar a fhreagraíonn siad do chásanna nua nó anaithnide.

Cumasaítear do na scoláirí plé lena gcuid scileanna idirphearsanta, inphearsanta, neartaithe foirne agus cumarsáide, agus forbairt a dhéanamh orthu. Is féidir leo breathnóireacht a dhéanamh, cinntí a dhéanamh, agus fadhbanna a thuar agus a réiteach. Trí bheith rannpháirteach sa Chorroideachas, cuirfear dlús le muinín agus folláine fhoriomlán na scoláirí de réir mar a dhéanann siad an méid sin uile i suíomh spráúil, tacúil agus struchtúrtha.

Trí fhorbairt a dhéanamh ar thuiscint na scoláirí ar an mbealach ar féidir taitneamh a bhaint as gníomhaíocht choirp, chomh maith leis an tábhacht atá léi sa saol, cuirtear le príomhinniúlachtaí a fhorbairt sa tsraith shinsearach. Nuair a tharlaíonn sin, tacaítear leis an bhfoghlaim uile trasna na sraithe sinsearaí agus déantar forbairt scileanna saoil tábhachtacha, atá bunriachtanach do neamhspleáchas na scoláirí, a chur chun cinn. Téann an méid sin chun tairbhe do na scoláirí ar chuid mhór bealaí faoi mar a dhéanann siad dul chun cinn i gconairí foghlama agus a aistríonn siad chuig an saol tar éis na scoile.

Leanúnachas agus dul chun cinn

Tá an modúl seo deartha chun foghlaim agus eispéiris na scoláirí sa Chorpoideachas ón tsraith shóisearach a chomhdhlúthú agus a chur chun cinn, chomh maith le braistint gaisce agus muiníne a sholáthar do scoláirí ina gcuid foghlama. Tá an modúl struchtúrtha chun leanúnachas a sholáthar ó Aonad Foghlama Tosaíochta (AFT) Leibhéal 2 Cúram Pearsanta ag an tsraith shóisearach, sonraíocht Churaclam Corpoideachais na Bunscoile agus sonraíocht Chorpoideachais na Sraithe Sóisearaí agus chun foghlaim na scoláirí a chur chun cinn, a fheabhsú agus a dhoimhniú sa tsraith shinsearach.

Tríd an gCorpoideachas, tacaítear le príomhscileanna na scoláirí ón tsraith shóisearach a chur chun cinn, scileanna maidir le féinbhainistiú, le bheith ag fanacht folláin, le cumarsáid a dhéanamh, le bheith cruthaitheach, le bheith ag obair le daoine eile agus le heolas agus smaointeoireacht a bhainistiú. Tríd an gCorpoideachas, cuirtear forbairt agus foghlaim chun cinn freisin i réimsí amhail cumarsáid, teanga, uimhearthacht, comhordú luaile, soghluaisteacht agus scileanna fóillíochta.

De réir mar a théann na scoláirí i ngleic leis an bhfoghlaim sa tsraith shinsearach, tugtar deiseanna dóibh a léiriú conas is féidir an fhoghlaim a fhaightear anseo a bheith nasctha leis an bhfoghlaim roimhe seo, le réimsí curaclaim eile agus leis an saol lasmuigh den scoil, agus a gcuid foghlama á cur i bhfeidhm i réimsí amhail Cúram Pearsanta, Cumarsáid agus Litearthacht, Uimhearthacht, OSPS, Drámaíocht, nó a réimse sainspéise. Tá an méid sin ina chuidiú chun foghlaim a neartú agus inniúlacht na scoláirí a chur chun cinn chun bheith gníomhach, cumarsáid a dhéanamh, idirghníomhú, bheith cruthaitheach, iad féin a chur in iúl, a gcuid mothúchán agus smaointe a fhiosrú, chomh maith le peirspictíochtaí agus cruinneshamhail daoine eile a fhiosrú ar bhealaí éagsúla. Tríd sin tacaítear leis na scoláirí lasmuigh den scoil agus soláthraítear braistint gaisce agus muiníne dóibh de réir mar a ghlacann siad páirt ina bpobail agus a aistríonn siad chuig saol na ngairmeacha, an staidéir nó seirbhísí breise lasmuigh den scoil.

Teagasc agus foghlaim

Trí mhodúl an Corpoideachais, cuirtear béim ar rannpháirtíocht ghníomhach, ag díriú ar spriocanna agus straitéisí rannpháirtíochta aonair a fhorbairt chun í a bhaint amach. Is féidir go mbeidh feidhm ag breithniúcháin nuair atá gníomhaíochtaí Corpoideachais na scoláirí á bpleanáil ag múinteoirí; saincheisteanna amhail sábháilteacht, chomh maith le riachtanais leighis, céadfacha agus fisiciúla, is gá iad uile a chur san áireamh.

Ós rud é gur féidir go mbeidh riachtanais uathúla ag scoláirí áirithe, is féidir gur gá moltaí a lorg ó fhoireann ildisciplíneach. Is féidir go mbeidh feidhm aige sin maidir le trealamh agus gníomhaíochtaí gluaiseachta a roghnú atá oiriúnach do riachtanais na scoláirí. Is féidir go mbeidh gá ag na scoláirí le cleachtaí ullmhúcháin sula dtugann siad faoi ghníomhaíochtaí coirp. Is féidir gurb é an pointe foghlama tosaigh do scoláirí áirithe teacht chun bheith cleachta agus ar a gcompond le fuaimíocht, boladh agus teocht timpeallachta Corpoideachais.

Is féidir go mbeidh cluichí nó cleachtaí chun téamh suas nó síos tairbheach go háirithe chun céadfaí na scoláirí a mhealladh roimh an bpríomhghníomhaíocht. Is féidir go mbeidh siad ina ngníomhaíocht aistrithe den scoth do na scoláirí freisin roimh fhilleadh ar an seomra ranga nó bogadh ar aghaidh chuig gníomhaíochtaí foghlama eile.

Le trealamh nó gníomhaíochtaí céadfacha a chuireann spreagadh tadhlaigh ar fáil, cuirtear ar chumas na scoláirí idirghníomhú lena dtimpeallacht agus foghlaim faoin domhan mórtimpeall orthu. Le gníomhaíochtaí lena mbaineann réada agus gnéithe a fháisceadh, greim a bhreith orthu nó iad a láimhsiú, amhail gaineamh agus uisce, de réir mar is iomchuí do gach scoláire aonair, is féidir cur lena bhforbairt fhisiciúil, corraí súl, comhordú lámh is súl, deaslámhacht agus neart.

Tá gníomhaíochtaí coirp ar an meán trína mbaineann na scoláirí na torthaí foghlama amach. Ba cheart do mhúinteoirí féachaint le réimse gníomhaíochtaí coirp a sholáthar más féidir, chun a chumasú do na scoláirí taithí a fháil ar chlár Corpoideachais leathan agus cothrom. Féadfaidh gníomhaíochtaí a bheith samhaltaithe, teoraithe nó tacaithe ag an múinteoir a mhéid a theastaíonn a leithéid ón scoláire. Ar réimsí gníomhaíochta coirp is féidir an méid seo a leanas a áireamh, ach níl siad teoranta dó: Gníomhaíochtaí Sláinte,¹ Gleacaíocht, Lúthchleasaíocht, Uiscíocht, Cluichí, Damhsa, Rothaíocht agus Eachtraíocht.

Tá na réimsí sin ionadaíoch do réimse leathan gníomhaíochtaí coirp, spórt agus cleachtaí agus tá saintréithe ar leith ag gach ceann acu. Ba cheart do na scoláirí páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí aonair agus mar chuid de ghrúpa nó foireann agus ba cheart cuid mhór deiseanna a thabhairt dóibh chun taithí a fháil ar an spraoi, ar an taitneamh agus ar na gnéithe sóisialta a bhaineann le gníomhaíocht choirp.

¹ Tríd an réimse seo de ghníomhaíocht choirp, soláthraítear an deis do na scoláirí tuiscint a fháil ar chorpacmhainn a bhaineann le sláinte agus a prionsabail a chur i bhfeidhm maidir le rannpháirtíocht iarbhrí. Dá mbeifí ag tabhairt faoi ghníomhaíocht choirp, ba cheart í a bheith comhtháite le réimsí gníomhaíochta coirp eile.

Modúl: Corpoideachas

Tuairisceoir modúil

Tríd an modúl seo, cumasaítear do na scoláirí taithí a fháil ar na tairbhí a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil le haghaidh na sláinte agus na folláine, gníomhaíochtaí a mbaineann siad taitneamh astu a shainaithint agus gabháil dóibh, agus a gcuid buanna agus inniúlachtaí pearsanta a fhorbairt. Tríd an modúl seo, cuirfear lena gcuid muiníne chun tabhairt faoi ghníomhaíochtaí coirp.

Foghlaimíonn na scoláirí Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí faoin méid seo a leanas

Forbraíonn na scoláirí feasacht choirp agus réimse scileanna bunghluaiseachta. Cuireann na scoláirí lena gcuid eolais ar ghníomhaíochtaí coirp éagsúla agus lena gcuid muiníne chun tabhairt faoi réimse gníomhaíochtaí.

- a. réimse scileanna bunghluaiseachta a léiriú
- b. scileanna ábhartha a chur i bhfeidhm chun cruthú sa réimse gníomhaíochtaí coirp
- c. réimse cleachtaí a léiriú chun corpacmhainn fhisiciúil a fheabhsú
- d. gnáthamh aclaíochta a choinneáil i dtimpeallacht struchtúrtha
- e. spriocanna pearsanta a leagan síos i ndáil le haclaíocht nó corpacmhainn agus an dul chun cinn chun na spriocanna sin a bhaint amach a shainaithint
- f. prionsabail an chleachtais aclaíochta shábháilte a léiriú ar fud réimse gníomhaíochtaí coirp
- g. páirt a ghlacadh in imeacht spóirt nó gníomhaíocht choirp
- h. machnamh a dhéanamh ar an eispéireas a bhaineann le páirt a ghlacadh in imeacht spóirt nó gníomhaíocht choirp
- i. an chaoi a gcuireann ról an uile dhuine leis an rath a bhíonn ar ghrúpa, foireann nó gníomhaíocht in imeacht spóirt nó gníomhaíocht choirp a shainaithint
- j. réimse staideanna mothúchána agus fisiciúla a shainaithint roimh gníomhaíocht choirp, lena linn agus ina diaidh
- k. bealaí chun téarnamh tar éis tabhairt faoi gníomhaíocht choirp a shainaithint

² Is éard atá i gceist le Scileanna Bunghluaiseachta, go ginearálta, scileanna oll-luailéacha arb éard atá i gceist leo matáin na cabhlach, na ngéag láimhe agus na gcos – matáin a tháirgeann fórsa mór. Is iondúil nach bhforbraíonn siad go nádúrtha ach go bhfoghlaimítear nó go gcleachtar iad. Tagann na scileanna ardluailé agus mínluaile uile eile chun cinn ó na scileanna bunghluaiseachta sin. Ar shamplaí de Scileanna Bunghluaiseachta tá síúl, lámhacán, rith, hapáil, ag breith ar rudaí, cor a thabhairt, casadh, síneadh, de réir mar is oiriúnach do gach scoláire.

Foghlaimíonn na scoláirí Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí faoin méid seo a leanas

Sláinte agus folláine agus conas atá siad nasctha le bheith gníomhach agus le taitneamh a bhaint as gníomhaíochtaí, chomh maith leis na tairbhí a bhaineann le gníomhaíocht choirp don saol.

- l.** na gnéithe riachtanacha de nós maireachtála sláintiúil a aithint
- m.** cur síos a dhéanamh ar na tairbhí a bhaineann le haclaíocht rialta le haghaidh sláinte agus folláine ghinearálta
- n.** cur síos a dhéanamh ar conas is féidir le gníomhaíochtaí choirp difriúla feabhas a chur ar fholláine mheabhrach agus fhisiciúil araon
- o.** príomhbhaill an choirp a shainaithint (m.sh., croí, scamhóga, matáin) agus tuiscint a fháil ar an gcaoi a gcuidíonn na baill sin le tacú le sláinte fhisiciúil
- p.** comharthaí gortaithe a aithint, cuir i gcás pian, at, ballbhrú nó cur fola agus gníomh cuí a dhéanamh
- q.** deiseanna a shainaithint ina scoil agus ina bpobal áitiúil le haghaidh gníomhaíochtaí choirp
- r.** míniú a thabhairt ar an bhfáth a bhfuil tábhacht le prionsabail na cothroime agus na sábháilteachta don ghníomhaíocht choirp
- s.** cumarsáid a dhéanamh go measúil le rannpháirtithe agus oifigigh
- t.** míniú a thabhairt ar conas is féidir le roghanna stíle maireachtála difriúla tionchar a imirt ar ár gcuid sláinte agus folláine
- u.** a roghanna pearsanta a chur in iúl i ndáil le gníomhaíochtaí choirp difriúla.



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Foilsithe mí Lúnasa 2025.