



AN ROINN OIDEACHAIS AGUS EOLAÍOCHTA

AN TSRAITH SHÓISEARACH

CORPOIDEACHAS





AN TSRAITH SHÓISEARACH

CORPOIDEACHAS

CLÁR

An tOideachas sa tSraith Shóisearach	2
Réamhrá agus Réasúnacht	4
Aidhmeanna.	6
Cuspóirí	7
Struchtúr an tSiollabais	8
An Struchtúr Oibríochta.	10
Topaicí	
Gníomhaíochtaí Eachtraíochta.	13
Oiliúint Uisce	19
Lúthchleasaíocht.	25
Damhsa	31
Cluichí.	37
Gleacaíocht	43
Gníomhaíocht Shláintiúil.	49
Measúnú	55
Naisc	57

AN TOIDEACHAS SA TSRAITH SHÓISEARACH

AIDHMEANNA OIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ

Is é is aidhm d'oideachas na sraithe sóisearaí

- an t-eolas, an tuiscint, na dearcthaí, na scileanna agus na cumais a fuarthas sa bhunscoil a athneartú sa duine óg agus a fhorbairt tuilleadh
- raon agus caighdeán eispéireas oideachasúil an duine óig a leathnú agus a dhoimhniú, i dtéarmaí eolais, tuisceana, scileanna agus inniúlachtaí
- muinín phearsanta agus shóisialta an duine óig, mar aon lena thionscántacht agus a inniúlacht, a fhorbairt le hoideachas ginearálta leathan meáite

- an duine óg a ullmhú do riachtanais clár staidéir breise, do riachtanais na fostaíochta nó do shaol lasmuigh den oideachas lánaimseartha
- cuidiú le forbairt mhorálta agus spioradálta an duine óig, agus caoinfhulaingt agus meas ar luachanna agus ar chreidimh daoine eile a chothú ann
- an duine óg a ullmhú i gcomhair freagrachtaí na saoránachta sa chomhthéacs náisiúnta agus i gcomhthéacs phobal na hEorpa agus an phobail domhanda, comhthéacs níos leithne.

NA RÉIMSÍ EISPÉIRIS SA TSRAITH SHÓISEARACH

Ocht réimse eispéiris atá i gcuraclam na sraithe sóisearaí.

Tugann **Teanga, Litríocht agus Cumarsáid** deis do na mic léinn foghlaim fúthu féin, faoi dhaoine eile agus faoin saol mórthimpeall orthu, agus a bhfeasacht chriticiúil agus chultúrtha a fhorbairt. Eochair na foghlama í an teanga, agus faigheann sí tacaíocht thar réimse leathan comhthéacsanna curaclaim.

Cuidíonn **Staidéir agus Feidhmithe Matamaiticiúla** leis an bhfeasacht ar phatrúin agus ar choibhnis chrutha agus uimhreach, mar aon le scileanna meastacháin agus tomhais, a fhorbairt. Baineann scil fadhbanna a réiteach le croílár an réimse eispéiris sin, agus tugtar tacaíocht dó thar réimse leathan coincheap curaclaim.

Cuireann **Eolaíocht agus Teicneolaíocht** na mic léinn i dteagmháil leis an saol mórthimpeall orthu, agus iarrtar orthu na próisis a thiomáineann é a fhionnadh, a thuiscint agus a láimhseáil. Tacaíonn an réimse eispéiris sin le fiafraitheacht agus fiosracht a fhorbairt, mar aon le cruthaitheacht agus beartaíocht.

Foghlaimíonn na mic léinn faoi na fórsaí fisiceacha, sóisialta agus cultúrtha a mhúnlaigh an domhan ina bhfuil cónaí orthu in **Oideachas Sóisialta, Polaitiúil agus Timpeallachta**, agus fionnann siad faoin bpáirt a bheidh acu féin i múnú shaol na nglúin atá le teacht.

Tugann **Oideachas Ealaíon** deis do na mic léinn scileanna praiticiúla agus aireachtála a fhorbairt, a chuidíonn leis an bhforbairt intleachtúil agus aeistéitiúil. Sna réimsí curaclaim a thacaíonn leis sin beidh béim ar an machnamh agus an féinléiriú agus ar scileanna criticiúla a fhoghlaim.

Féadfaidh **Corpoideachas** tacú le sláinte fhisiceach agus intinne na mac léinn. Tríd an réimse eispéiris sin, féadfaidh na mic léinn scileanna fisiceacha a chleachtadh agus a fhorbairt, a bheith páirteach i ngníomhaíochtaí indibhidiúla agus foirne, agus foglaim le spriocanna dúshlánacha a shocrú agus a bhaint amach.

Cuireann **Oideachas Reiligiúnach agus Morálta** na mic léinn i dteagmháil le ceisteanna brí, cuspóra agus fiúntais, agus soláthraíonn sé deiseanna machnaimh faoin dul i ngleic atá déanta ag an tsochaí chomhaimseartha, agus ag na glúnta a chuaigh roimpi leis na ceisteanna sin.

Díríonn **Treorú, Comhairliú agus Cúram Tréadach** ar shaol na mac léinn féin mar dhaoine óga agus ar a saol amach anseo mar aosaigh sa tsochaí. Tríd an réimse eispéiris sin, féadfaidh na mic léinn raon leathan scileanna pearsanta agus sóisialta a fhorbairt.

TORTHAÍ ATÁ BEARTAITHE D' OIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ

Ba cheart na spriocanna seo a leanas a bheith bainte amach ag na mic léinn uile, de réir a gcumas agus a gcuid buanna taréis oideachas na sraithe sóisearaí a bheith curtha i gcrích acu.

- inniúlacht litearthachta agus uimhearthachta agus scileanna labhartha teanga a ligfidh dóibh a bheith rannpháirteach mar aosaigh óga sa tsochaí
- taithí ar réimsí éagsúla gníomhaíochta – ealaíonta, intleachtúil, eolaíochta, corpartha agus praiticiúil
- eispéireas foirmitheach in oideachas morálta, reiligiúnach agus spioradálta
- eolas agus treorú tacúil i gcúrsaí sláinte pearsanta, i gcúrsaí feasachta gnéasaí agus caidrimh
- inniúlacht agus tuiscint ar scileanna praiticiúla, agus litearthacht ríomhaireachta agus teicneolaíocht faisnéise san áireamh
- eolas agus meas ar a n-oidhreacht agus ar a dtimpeallacht shóisialta, chultúrtha agus fhisiceach
- tuiscint agus meas ar lárchoincheapa na saoránachta
- tuiscint agus meas ar fhiúntas na smaointeoireachta agus na foghlama agus dearcadh dearfa i leith na scolaíochta agus na deiseanna a thugann sí.

RÉAMHRÁ AGUS RÉASÚNACHT

Cuireann an corpoideachas cur chuige uileghabhálach i bhfeidhm ar choincheap na gníomhaíochta corpartha do dhaoine óga. Aithníonn sé gnéithe corpartha, intinne, mothúchánacha agus sóisialta na luaile daonna, agus leagann sé béim ar chion na gníomhaíochta corpartha i gcur chun cinn an leasa indibhidiúil agus grúpa. Is é a bhíonn i gceist le foghlaim i gcás an chorpoideachais, teacht ar an eolas, na coincheapa, na scileanna agus na dearchtaí arb iad croí an oideachais fhisicigh iad, agus a aithint gur féidir é a imeascadh le réimsí eile den churaclam.

Is í aidhm ghinearálta an chorpoideachais, cuidiú le mic léinn a ullmhú i gcomhair saoil na folláine uathrialaí. Chun oibriú i dtreo na haidhme sin

- cuirfear le tuiscint an mhic léinn air féin tré léiriú sciliúil cruthaitheach ar ghníomhaíochtaí praiticiúla a fhorbairt
- forbrófar tuiscint an mhic léinn ar an ngníomhaíocht fhisiceach agus a fheasacht ar na naisc idir corpoideachas agus réimsí eile curaclaim
- spreagfar an mac léinn chun stíl mhaireachtála a roghnú atá gníomhach, sláintiúil agus lán brí
- déanfar saibhriú pearsanta ar an mac léinn tré scileanna pearsanta agus sóisialta a fhorbairt, agus dearchtaí agus luachanna dearfa a spreagadh ina chuid/ cuid idirghníomhaíochta le daoine eile.

Bíonn siollabais san corpoideachas, ar gach leibhéal, ag iarraidh tógáil ar scileanna luaile a forbraíodh cheana de thoradh rannpháirtíochta an mhic léinn san corpoideachas. Ar na scileanna sin a bhunófar an fhoghlaim amach anseo. Éireoidh leis an mac léinn patrúin luaile níos casta a chruthú i suímh agus modhanna éagsúla. Beidh gá le heolas agus tuiscint ar eochairchoincheapa áirithe chun cur le heispéireas

an mhic léinn. Ligfidh an siollabas dó/di plé le scrúdú ar an luail daonna ó pheirspictíochtaí éagsúla. Déanfaidh an mac léinn sa tsraith shinsearach, mar shampla, staidéar ar bhonn fiseolaíoch na luaile daonna, ar nádúr an léirithe daonna nó scrúdú ar luail daonna ó pheirspictíocht aeistéitiúil. Cuirfear ar a c(h)umas peirspictíocht chriticiúil ar an ngníomhaíocht fhisiceach a fhorbairt, agus a bheith rannpháirteach ar bhealach gníomhach cruthaitheach san am céanna. Agus iarracht á déanamh dearcadh dearfa cuiditheach a fhorbairt i leith na gníomhaíochta corpartha, tá sé rithábhachtach go bhfoghlaimíodh an mac léinn le meas a bheith aige/aici ar an ngníomhaíocht fhisiceach agus dearcadh dearfa a bheith aige/aici i leith rannpháirtíochta. Ba cheart go gcuideodh rannpháirtíocht i ngníomhaíocht leis an aitheantas ar chumais phearsanta, dearcadh dearfa i leith na rannpháirtíochta agus meas ar shochar na hidirghníomhaíochta le daoine eile.

Mic léinn a bhfuil Riachtanais Speisialta Oideachais acu

Bíonn acmhainní pearsanta go leor mac léinn éagsúil leo siúd a luíonn a gcuid próifíle le haois agus le céim normatach. Is deacair tabhairt faoi shainmhíniú agus cur síos beacht a dhéanamh ar roinn sin na mac léinn. I gcás mic léinn dá leithéid, is féidir a rá fúthu go mbíonn baic éagsúla foghlama orthu de dheasca deacrachtaí ar leith. Is ceart breathnú ar na baic sin mar shaincheist shóisialta i gcaoi is gur ar an tsochaí atá sé, an scoil sa chás seo, í féin a chur in oiriúint do riachtanais an mhic léinn indibhidiúil.

Le foghlaim a dhéanamh i gcás an chorpoideachais is gá do na mic léinn a bheith rannpháirteach. Ba cheart do scoileanna, an oiread agus is féidir leo, mic léinn faoi mhíchumas a chuimsiú sna gníomhaíochtaí oideachais fhisicigh uile. Cé go mbeadh sé i gceist na mic léinn ar fad a

bheith rannpháirteach, mar sin féin is den riachtanas é gníomhaíochtaí a chur i láthair gach mic léinn, ní hamháin don rannpháirteachas, ach i gcomhair dul chun cinn freisin.

Díríonn siollabais sa chorpoideachas ar phrionsabal na cuimsitheachta. Tá said ag iarraidh freastal ar riachtanais na mac léinn uile, is cuma cén cumas nó leibhéal forbartha atá acu. Na Treoirínte do Mhúinteoirí a bheidh ag gabháil leis seo, tabharfaidh siad comhairle agus tacaíocht faoin gcaoi leis an gcuimsitheacht a thabhairt i gcrích.

Rannpháirteachas agus gníomhaíocht a chur chun cinn

Tá ról bunúsach ag an gcorpoideachas i bhforbairt cosán don rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht fhisiceach, ar bhonn lá go lá agus amach anseo. Ba cheart don chorpoideachas sna scoileanna béim chomh láidir agus is féidir a leagan ar dheiseanna praiticiúla a chur ar fáil do mhic léinn agus machnamh a dhéanamh ar na deiseanna atá ann dóibh. Ba cheart na deiseanna sin a bheith bunaithe den chuid is mó ar spéiseanna, buanna agus cinní na mac léinn. Tosca tábhachtacha idirghabhála iad deiseanna a bheith ar fáil tríd an scoil agus an pobal i gcoitinne. Tosca idirghabhála eile, polasaí soiléir gníomhach faoin chorpoideachas agus faoin

ngníomhaíocht fhisiceach i gcoitinne, agus ról an mhúinteora chorpoideachais i bhfeidhmiú an pholasaí.

Is iad impleachtaí an chuir chuige sin, go gcuirfidh chorpoideachas deiseanna ar fáil don mhac léinn na scileanna agus an grinneas atá riachtanach chun roghnú idir:

- rannpháirtíocht i ngníomhaíocht fhisiceach ar bhonn scíthe
- rannpháirtíocht sa spórt iomaíoch
- spriocanna pearsanta a leanúint sa spórt nó sa damhsa, agus ar ardleibhéal, más léir go bhfuil an dúil agus an bua ann
- tabhairt faoi staidéar ar an chorpoideachas agus réimsí gaolmhara
- bheith ina b(h)all eolach den lucht féachana toisc cur amach ar phrionsabail, scileanna agus dearcthaí cuí
- feidhmiú mar oifigeach nó riarthóir ar bhonn saorálach nó mar shlí bheatha
- gan a bheith rannpháirteach.

AIDHMEANNA

Tá an siollabas seo don chorpoideachas sa tsraith shóisearach bunaithe ar an réasúnacht ghinearálta, an aidhm agus na torthaí d'oideachas na sraithe sóisearaí a bhfuil cuntas orthu i rannán tosaigh an doiciméid seo. Cuirfear aidhmeanna, cuspóirí agus torthaí foghlama breise i láthair i dtús na rannán ina bhfuil cuntas ar na réimsí éagsúla staidéir sa siollabas.

Is iad aidhmeanna corpoideachas na sraithe sóisearaí

- deis a sholáthar do mhic léinn forbairt phearsanta, shóisialta agus fhisiceach a dhéanamh trí rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí corportha i dtimpeallacht shábháilte dhúshlánach thaitneamhach
- athneartú agus tógáil ar an eolas agus an tuiscint ar an gcorpoideachas, agus ar na scileanna agus na hinniúlachtaí, a foghlaimíodh sa bhunscoil
- mic léinn a ullmhú do riachtanais chlár breise oideachais, na fostaíochta, nó an tsaoil lasmuigh den oideachas lánaimseartha
- deis a sholáthar do mhic léinn machnamh criticiúil a dhéanamh ar an ngníomhaíocht fhisiceach trí rannpháirtíocht i gclár leathan dea-chothromaithe
- an cumas a fhorbairt sna mic léinn breithiúnais eolacha a thabhairt i gcás na gníomhaíochta corportha
- meas a chothú ar an ngníomhaíocht fhisiceach agus ar bhuntáistí stíle beatha gníomhaí
- dearthaí dearfa a chothú sna mic léinn i leith rannpháirtíocht i ngníomhaíocht fhisiceach agus i leith comhoibriú le daoine eile sa rannpháirteachas sin
- cur ar chumas na mac léinn a bheith freagrach as eagrú agus forbairt a gcuid foghlama laistigh den fhrámaíocht a sholáthraítear.

CUSPÓIRÍ

Trína staidéar ar an gcorpoideachas don tsraith shóisearach forbróidh na mic léinn:

- inniúlacht maidir le raon gníomhaíochtaí a dhéanamh agus a bheith in ann iad sin a anailísiú i gcomhthéacs impleachtaí teicniúla, físeolaíocha, agus bithmheicniúla don ghníomhaí
- an cumas gníomhaíocht fhisiceach a fhionnadh agus a chumadh, agus córagrafaíocht a dhéanamh uirthi ar bhealaí struchtúrtha samhlaíocha
- cumas cinní faoin ngníomhaíocht fhisiceach a dhéanamh agus tuiscint san am gcéanna do na hiarmhairtí sa chomhthéacs beartach agus morálta
- tuiscint ar na prionsabail, ar na rialacha agus ar an gcuspóir atá leis na catagóirí éagsúla gníomhaíochta, agus ar na critéir mháistreachta i gcás gach ceann díobh
- tuiscint ar an eolas síceolaíoch, socheolaíoch, aeistéitiúil agus bitheolaíoch a bhaineann leis an gcorpoideachas
- tuiscint d'fhiúntas na rannpháirtíochta i ngníomhaíochtaí corportha roghnaithe mar iarracht saoil
- tuiscint ar an gceart a dhéanamh agus ar an gcaoinfhulaingt mar phrionsabail san idirphlé le daoine eile
- dúil agus acmhainn chun féintuiscint dhearfa a bhaint amach.

STRUCHTÚR AN CHURACLAIM

Cuimsíonn an curaclam chorpoideachais líon réimsí staidéir atá ionadaíoch ar raon gníomhaíochtaí praiticiúla. Baineann saintréithe ar leith le gach ceann díobh agus tá páirt faoi leith ag gach ceann díobh in aidhm iomlán an chorpoideachais a bhaint amach. Seo a leanas na réimsí staidéir:

- 1. Gníomhaíochtaí eachtraíochta**
- 2. Oiliúint uisce**
- 3. Lúthchleasaíocht**
- 4. Damhsa**
- 5. Cluichí ionartha**
- 6. Cluichí eangaí agus cluichí ceaptha**
- 7. Gleachaíocht**
- 8. Gníomhaíocht shláintiúil**

Tá mionsonraí faoi na réimsí staidéir tugtha ar na leathanaigh a leanann é seo.

GNÍOMHAÍOCHTAÍ EACHTRAÍOCHTA	OILIÚINT UISCE	LÚTH CHLEASAÍOCHT	DAMHSA	CLUICHÍ	GLEACHAÍOCHT	GNÍOMHAÍOCHT SHLÁINTIÚIL
Treodóireacht	Iontráil	Léimneach	Bunghníomh	Cluichí a chumadh	Téamaí	An ghníomhaíocht agus an cholainn
Dúshlán foirne	Luail san uisce	Rith	Caighdeán na luail	Imirt ionsaitheach	Focalstór na luailí	Folláine choirp
Ceird na campála	Folláine uisce	Caitheamh	Caidrimh	Imirt chosantach	Fócas cáilíochta	Traenáil
	Sábháilteacht uisce		Damhsa a chruthú		Caidrimh	Gníomhaíocht saoil

Tá ionad uathúil ag an oiliúint uisce i gclár cothrom chorpoidéachas. Tugann sé eispéireas foghlama uiscebhunaithe do mhic léinn trí rannpháirtíocht i raon gníomhaíochtaí struchtúrtha. Soláthraíonn sé deiseanna d'fhorbairt phearsanta, fisiceach, agus sóisialta gach mic léinn i dtimpeallacht shábháilte taitneamhach. Tá béim ar luail na mac léinn san uisce, bunaithe ar bhuillí sainaitheanta nó ar bhuillí cumaisc/ar éagsúlachtaí orthu. Dírítear freisin ar thuiscint na mac léinn ar a sábháilteacht phearsanta agus ar an tarrtháil i dtimpeallacht uiscí.

Féachann an damhsa le comhthéacs a sholáthar don eispéireas aeistéitiúil agus ealaíonta, agus cuireann sé ar chumas na mac léinn forbairt phearsanta, sóisialta agus fisiceach a dhéanamh trí rannpháirtíocht sa damhsa i dtimpeallacht thaitneamhach. Sa tsraith shóisearach tugtar deiseanna do mhic léinn cur lena dtuiscint ar réimse d'fhoirmeacha damhsa. Cuirfear suímh foghlama i láthair na mac léinn ina mbeidh siad ag léirmhíniú smaointe agus mothúchán, agus ina mbeidh luailí damhsa mar fhreagra acu ar spreagthaigh.

Féachann an gleachaíocht le comhthéacs a sholáthar don eispéireas aeistéitiúil agus deis forbairt phearsanta, sóisialta agus fisiceach a dhéanamh i dtimpeallacht shábháilte taitneamhach. Sa ghleachaíocht seo, bíonn an mac léinn ag iarraidh an bhainistíocht agus an fheasacht choirp a fhorbairt le luail, agus béim aige ar an mbeaichte agus ar an bhfoirm. Is í an bhéim dheireanach sin an t-idirdhealú idir foghlaim na gleachaíochta agus an fhoghlaim sa chuid is mó de na réimsí gníomhaíochta chorpoidéachas eile.

Tugann gníomhaíochtaí eachtraíochta sa tSraith Shóisearach deis do mhic léinn forbairt phearsanta, sóisialta, agus fisiceach a dhéanamh i dtimpeallacht dúshlánach sábháilte. Ach iarracht den eachtraíocht agus den dúshlán a thairiscint don mhac léinn i dtimpeallacht rialaithe, is féidir tréithe a fhorbairt ann ar nós treallús, féinmhuinín, freagracht, aire do dhaoine eile agus meas ar an timpeallacht. Ar an gcaoi sin is féidir aghaidh a thabhairt ar ghnéithe den fhorbairt iomlán nach leagtar béim orthu i réimsí eile an chorpoidéachas.

Déantar lúthchleasaíocht a fhoghlaim ag an leibhéal seo trí rannpháirtíocht i mbunghníomhaíochtaí na lúthchleasaíochta ar nós rith, léimneach agus caitheamh. Is féidir tosú ar na scileanna a ghabhann leis na gníomhaíochtaí sin a fheidhmiú, do leibhéal na sraithe sóisearaí, ar leaganacha modhnaithe de na gnáth-thrialacha spóirt. Dlúthchuid den lúthchleasaíocht is ea gné na hiomaíochta, agus cuirtear i láthair anseo í i gcomhthéacs inniúlachtaí an mhic léinn indibhidiúil. Dá réir sin is i gcomhthéacs spriocanna pearsanta a bheidh eispéireas ag na mic léinn ar imeachtaí iomaíochas seachas chomh maith is a chruthaigh siad i gcomparáid le daoine eile.

Ach a bheith rannpháirteach in éagsúlacht cluichí i dtimpeallacht shábháilte taitneamhach, tabharfar deis do mhic léinn forbairt phearsanta, sóisialta agus fisiceach a dhéanamh. Níl an bhéim chéanna ar theagasc scileanna agus teicníc is atá ar fhorbairt na feasachta beartaí trí phrionsabail na himeartha a iniúchadh. Feictear an fhoghlaim scileanna i gcomhthéacs rannpháirtíochta na mac léinn i gcluiche ar leith, agus iad a chumasú chun cinní cuí a dhéanamh bunaithe ar an tuiscint go bhfuil leibhéal na feasachta beartaí atá acu ag fás i gcónaí.

Gné shainiúil den siollabas í seo sa mhéid is go dtugann sí faoi gníomhaíochtaí eile an chorpoidéachas a tharraingt le chéile le deiseanna a thabhairt do na mic léinn tuiscint a fháil ar an bhfolláine shláintiúil agus a cuid prionsabal siúd a fheidhmiú ar an rannpháirtíocht iarbhrí. Léiríú ar í a bheith ann is ea an dearcadh gur fiú an luail sciliúil agus an fholláine a spreagadh chun stíleanna beatha sláintiúla a fhorbairt agus a chothabháil.

AN STRUCHTÚR OIBRÍOCHTA

Ionchorpraíonn oideachas na sraithe sóisearaí prionsabail an leithid, na cothromaíochta, na hábharthachta agus an leanúnachais. Ba cheart na prionsabail sin a bheith le sonrú ar chúrsa ar bith a dhíorthaítear ón siollabas seo. Sna *Treoirlínte do Mhúinteoirí* a ghabhann leis an siollabas seo, tugtar an t-ábhar ar dhá leibhéal, rud a léiríonn taithí na mac léinn ar an gcorpoideachas go dtí seo.

Ionchorpraíonn **Leibhéal a haon** ábhar agus modheolaíochtaí a fheileann do chéadeispéireas an mhic léinn ar an réimse áirithe staidéir san iarbhunscoil. Réamhchúrsa atá ann agus teacht air ag mic léinn a bhfuil cúlraí éagsúla acu sa chorroideachas. Glacann an leibhéal sin leis go mb'fhéidir go raibh taithí ar an réimse sin staidéir ag leibhéal na bunscoile, ach glactar leis nach mbeadh taithí dá leithéid riachtanach.

Tógann **Leibhéal a dó** ar an bhfoghlaim ar leibhéal a haon. Roghnaíodh ábhar agus moladh cur chuige teagaisc chun tuiscint an mhic léinn ar an ngníomhaíocht a dhoimhniú agus chun an imirt a fheabhsú.

D'fhéadfaí a rá faoin gcuraclam gur struchtúr cumasaithe é chun lear mór cúrsaí a fhorbairt agus a fheidhmiú de réir mar a oireann do chúinsí agus d'acmhainní na scoile. Moltar áfach go mbeadh na cúrsaí ar fad a dhíorthaítear ón siollabas bunaithe ar na paraiméadair seo a leanas:

- gníomhaíocht amháin as gach ceann de sheacht réimse staidéir ar a laghad a bheith i gcúrsa na sraithe sóisearaí
- trí cinn de na gníomhaíochtaí sin a thógáil ar leibhéal a dó
- dhá ghníomhaíocht eile a thógáil ar dhiscreíd an mhúinteora (ar leibhéal a haon nó a dó)
- sa chás go roghnaítear gníomhaíocht shláintiúil mar réimse staidéir, moltar an staidéar sin a imeascadh le réimsí eile staidéir.

Aithnítear go bhfuil cumas na scoileanna cúrsa lánchothromaithe a thairiscint ag brath cuid mhaith ar na háiseanna agus na hacmhainní atá ar fáil. Ba cheart gach iarracht a dhéanamh, mar sin féin, chun a chinntiú go bhfaighidh na mic léinn raon cuimsitheach gníomhaíochtaí.

Na paraiméadair atá tugtha, fágann siad solúbthacht áirithe ag an múinteoir, agus ba cheart go gcinnteoidís ag an am gcéanna go mbeadh clár leathan cothromaithe ann. Léiríonn na samplaí seo a leanas mar a bhféadfaí na paraiméadair sin a fheidhmiú.

Sampla

<p>Cúrsa A</p>	<ul style="list-style-type: none"> Seacht ngníomhaíocht á leanúint ar leibhéal a haon: Lúthchleasaíocht, Gníomhaíochtaí eachtraíochta, Cluichí ionartha, Gníomhaíocht shláintiúil, Gleachaíocht, Damhsa, Cluichí eangaí agus ceaptha Trí ghníomhaíocht á leanúint ar leibhéal a dó: Lúthchleasaíocht, Gníomhaíochtaí eachtraíochta, Cluichí ionartha Dhá ghníomhaíocht bhreise faoi dhiscréid: Damhsa (leibhéal a dó), Gleachaíocht (leibhéal a dó)
<p>Cúrsa B</p>	<ul style="list-style-type: none"> Seacht ngníomhaíocht á leanúint ar leibhéal a haon: Lúthchleasaíocht, Gníomhaíochtaí eachtraíochta, Cluichí eangaí agus ceaptha, Gníomhaíocht shláintiúil, Gleachaíocht, Oilíúint uisce, Damhsa Trí ghníomhaíocht á leanúint ar leibhéal a dó: Gníomhaíochtaí eachtraíochta, Cluichí eangaí agus ceaptha, Oilíúint uisce Dhá ghníomhaíocht bhreise faoi dhiscréid: Lúthchleasaíocht, Gleachaíocht (leibhéal a dó)

Am

Forbraítear an curaclam ar bhonn lamháltais ama dhá uair an chloig in aghaidh na seachtaine.

Múinteoirí

Sainmhúinteoirí cáilithe chorpoideachais ba cheart a bheith freagrach as chúrsa corpoideachais a fhorbairt sa tsraith shóisearach.

Áiseanna

An teagasc agus an fhoghlaim a bhaineann leis an gcorpoideahas ar leibhéal na sraithe sóisearaí, éilfonn siad raon fairsing áiseanna a bheith ar fáil ar bhonn rialta. B'fhearr dáiríre cuid díobh seo a leanas, nó iad ar

fad, a bheith ar fáil d'fheidhmiú an tsiollabais sa chorroideachas:

- spás oiriúnach laistigh – halla spóirt ina mbeadh áiseanna athraithe agus citheanna
- spás oiriúnach lasmuigh – páirc féir agus cúirteanna crua, iad sách mór le hoibriú go héifeachtach agus go sábháilte
- rochtain ar linn snámha
- rochtain ar limistéir a d'fheilfeadh do theagasc gníomhaíochtaí eachtraíochta
- rochtain ar sheomraí ranga, trealamh clos-amhairc agus TEC (Teicneolaíocht Eolais agus Chumarsáide) de réir mar a theastódh.

CORPOIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ

GNÍOMHAÍOCHTAÍ
EACHTRAÍOCHTA

TOPAICÍ AGUS TORTHAÍ FOGHLAMA

Réimse staidéir 1: Gníomhaíochtaí eachtraíochta

Soláthraíonn gníomhaíochtaí eachtraíochta deiseanna do mhic léinn forbairt phearsanta, shóisialta agus chorpartha a dhéanamh i dtimpeallacht shábháilte dúshlánach. Ach gné den eachtraíocht agus den dúshlán a chur i láthair an mhic léinn i dtimpeallacht rialaithe, is féidir tréithe a fhorbairt ann ar nós treallús, féinmhuinín, freagracht, aire do dhaoine eile agus meas ar an timpeallacht. Ar an gcaoi sin is féidir díriú ar ghnéithe den fhorbairt iomlán nach leagtar béim orthu go hiondúil i réimsí eile an chorpoideachais.

Féachann gníomhaíochtaí eachtraíochta leis na tréithe seo a leanas a fhorbairt sa mhac léinn:

- na scileanna agus na teicnící a éascóidh rannpháirtíocht thaitneamhach i ngníomhaíochtaí eachtraíochta
- scileanna cinntitheoireachta agus tréithe ceannais, agus feasacht ar dhinimicí dearfa grúpa
- tuiscint agus meas ar an ngá atá le cosaint na timpeallachta
- feasacht ar an tsábháilteacht phearsanta agus buneolas ar an gcéadchabhair maidir le cúrsaí lasmuigh go háirithe.

Na réimsí ábhair a bhfuil cuntas orthu thíos, is cuid iad de na gníomhaíochtaí a d'fhéadfaí a chuimsiú i staidéar ar ghníomhaíochtaí eachtraíochta. Agus an réimse sin staidéir á chur i láthair ar an dóigh seo, tá sé i gceist go mbeidh fáil ag na scoileanna air ar an mbealach is fusa is féidir, is cuma cé na cúinsí a bhaineann le scoil ar leith. Breathnaítear ar na gníomhaíochtaí mar ghníomhaíochtaí ionadaíocha ón réimse sin, cé nach n-éilíonn siad leibhéal ard acmhainní ná áiseanna. Níl sé i gceist cosc a chur ar scoileanna gníomhaíochtaí eile a thairiscint, más acmhainn dóibh, i réimse staidéir na ngníomhaíochtaí eachtraíochta. Soláthraítear, mar shampla, cuspóirí dóibh seo a leanas sna *Treoirlínte do Mhúinteoirí* a ghabhann leis gcuraclam seo: dreapadh carraigeacha/ bollánaíocht (*bouldering*), cnacadóireacht, uaimheadóireacht, snorcallú, tonnchlárú, cadhcáil, agus seoltóireacht *dinghy*.

TOPAICÍ

<p>Treodóireacht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • siombailí a aithint • treoshuí na léarscáile/an léarscáil a chasadh sa treo ceart • gnéithe a aithint • bunphleanáil bealaigh • cuimhne léarscáile • ócáid a eagrú
<p>Dúshlán foirne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rannpháirtíocht • pleanáil • saincheistanna sábháilteachta • cumarsáid éifeachtach • athbhreithniú
<p>Ceird na campála</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fothain a thógáil • campa a thógáil/a chur in airde • an cód dúlra/cód na tuaithe • cleachtas sábháilte • éadaí agus trealamh • obair téide

TORTHAÍ FOGHLAMA

Agus an réimse seo staidéir curtha i gcrích, ba cheart go mbeadh mic léinn in ann

- a bheith rannpháirteach in éagsúlacht gníomhaíochtaí eachtraíochta le súil is go gcothófaí dearcadh dearfa i leith tabhairt faoina leithéid arís
- leibhéal inniúlachta teicniúla a bhaint amach a bheadh ag teacht le heispéiris agus le mianach indibhidiúla
- tuiscint a léiriú ar an ngá atá le gnáthaimh sábháilteachta, don duine aonair agus don ghrúpa
- a thuiscint go bhfuil gá le trealamh pearsanta cuí
- meas a chothú ar an timpeallacht nádúrtha mar aon le tuiscint ar shaincheisteanna tábhachtacha timpeallachta
- iompraíocht phearsanta agus shóisialta freagrach a léiriú i suímh ghníomhaíochtaí eachtraíochta
- machnamh agus luacháil a dhéanamh ar na heispéiris eachtraíochta.

CORPOIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ

OILIÚINT UISCE

TOPAICÍ AGUS TORTHAÍ FOGHLAMA

Réimse staidéir 2: Oiliúint uisce

Tá ionad ar leith ag an oiliúint uisce i gclár oideachais chothromaithe. Soláthraíonn sé eispéireas foghlama uiscebhunaithe do mhic léinn trí rannpháirtíocht i raon gníomhaíochtaí struchtúrtha. Tugann sé deiseanna i gcomhair forbairt phearsanta, corpartha agus sóisialta an uile mhic léinn i dtimpeallacht shábháilte taitneamhach. Tá béim ar luail an mhic léinn san uisce, le buillí aitheanta nó cumaisc/ leaganacha díobh. Dírítear freisin ar thuiscint an mhic léinn ar an tsábháilteacht phearsanta agus ar an tarrtháil i dtimpeallacht uisce.

Féachann oiliúint uisce le hiad seo a leanas a fhorbairt sa mhac léinn

- muinín agus é/í san uisce
- inniúlacht agus tuiscint ar na bunscoilleana sábháilteachta uisce agus tarrthála agus cumas cinní a dhéanamh ag cur san áireamh na nguaiseanna a bhaineann le gníomhaíochtaí uisce
- feasacht ar fhiúntas na hoiliúna uisce mar ghníomhaíocht a chothaíonn an fholláine.

TOPAICÍ

<p>Iontráil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • iontráil shábháilte • na cosa chun tosaigh (le cuidiú) • ó ionad suí • céim, léim • an ceann chun tosaigh • módhanna tosú agus casadh.
<p>Luail in uisce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ag gluaiseacht – ag siúl, ag sní • tiomáinteacht – tosaigh agus cúil, ciceáil, sculáil • buille – oibriú na lámh, ciceáil, análú (tosaigh agus cúil) • sioncrónaithe • cluichí
<p>Folláine in uisce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • téamh - gníomhaíochtaí árdú cuisle, solúbthacht • gníomhaíocht aeróbach • seasamh matánach áitiúil • ciorcaid simplí
<p>Sábháilteacht uisce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pearsanta <ul style="list-style-type: none"> – rialacha – scileanna – snámh i do sheasamh, fanacht ar snámh, ag comharthaíocht cabhrach • tarrtháil <ul style="list-style-type: none"> – rialacha agus gnáis – tarrtháil labhartha – tarrtháil ‘sín agus caith

TORTHAÍ FOGHLAMA

Agus an réimse seo staidéir curtha i gcrích acu ba cheart go mbeadh mic léinn

- in ann a bheith rannpháirteach in éagsúlacht cluichí uisce simplí, agus snámh maith sábháilte a dhéanamh ar an mbrollach agus ar an droim
- inniúil ar bhuille snámha amháin ar a laghad a dhéanamh i gceart agus go sábháilte
- inniúil ar roghnú as na modhanna cuí iontrála uisce, agus na hiontrálacha cuí a dhéanamh
- in ann bunscileanna pearsanta marthanais a dhéanamh
- in ann eolas a léiriú ar bhunphrionsabal na tarrthála talamhbhunaithe
- in ann tuiscint a léiriú ar bhuntáistí an snámha mar aclaíocht aeróbach
- in ann comhoibriú le daoine eile sa timpeallacht foghlama.

CORPOIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ
LÚTHCHLEASAÍOCHT

TOPAICÍ AGUS TORTHAÍ FOGHLAMA

Réimse staidéir 3: Lúthchleasaíocht

Is é atá i gceist le lúthchleasaíocht ag an leibhéal seo, foghlaim trí rannpháirtíocht i mbunghníomhaíochtaí lúthchleasaíochta ar nós rith, léim agus teilgean. Na scileanna a bhaineann leis na gníomhaíochtaí sin, is féidir tosú ag baint leas astu, ag leibhéal na sraithe sóisearaí, i gcomhair leaganacha modhnaithe d'éachtaí caighdeánachta. Cé go mbaineann gné na hiomaíochta go dlúth leis an lúthchleasaíocht, is amhlaidh a chuirtear i láthair anseo í agus inniúlacht an mhic léinn aonair á cur san áireamh. Bainfidh eispéireas an mhic léinn de shuímh iomaíochta le comhthéacs a c(h)uid spriocanna pearsanta féin dá réir sin seachas a iarracht siúd a chur i gcomparáid le hiarrachtaí daoine eile.

Féachann an lúthchleasaíocht leis an mac léinn a fhorbairt i dtreo:

- a bheith inniúil ar rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí reatha, léime agus teilgin i gcomhthéacsanna éagsúla
- eolas agus tuiscint bhreise ar ghníomhaíochtaí lúthchleasaíochta
- acmhainn spriocanna pearsanta a shocrú agus coincheap na himeartha neamchlaonta a thuiscint agus a mheas
- taitneamh a bhaint as agus dea-mhéin chun an lúthchleasaíocht.
- forbairt shóisialta feabhsaithe trí rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí grúpa.

TOPAICÍ

<p>Rith</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gníomhaíochtaí a chuideoidh le rith ar mhaithe le luas agus marthain • bunphrionsabail rith sealáochta • gnáis tosaigh agus frithghníomh i leith spreagthaigh • tús a chur le rith thar bhacainní ísle
<p>Teilgean</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gníomhaíochtaí a fhorbróidh bunphrionsabail an teilgin ón ucht, taobh thiar den cheann, os cionn na láimhe, agus éagsúlacht giúrléidí in úsáid, e.g. liathróidí den uile mhéid, urchair agus bonsacha cúir • gnáis sábháilteachta agus trealamh a láimhseáil agus a úsáid
<p>Léim</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tús a chur leis an; <ul style="list-style-type: none"> – léim fhada ó sheasamh – léim thriarach ó sheasamh – léim ard ó sheasamh • tús a chur leis an; <ul style="list-style-type: none"> – léim fhada agus céim amháin – léim thriarach agus céim amháin – léim ard agus céim amháin

TORTHAÍ FOGHLAMA

Agus an réimse seo staidéir curtha i gcrích acu ba cheart go mbeadh mic léinn in ann

- rith ar ráta réidh, a oireann dá leibhéal folláine, ar feadh fad áirithe ama
- léim ar mhaithe le fad agus/nó airde
- teilgean ar mhaithe le fad agus trealamh modhnaithe in úsáid, chomh maith le trealamh caighdeánach
- tuiscint a léiriú ar na prionsabail a bhaineann le feidhmiú gníomhaíochtaí lúthchleasaíochta
- na gnáis sábháilteachta a ghabhann le rannphairtíocht i ngníomhaíochtaí lúthchleasaíochta a chuir i bhfeidhm
- eolas agus meas a léiriú ar na rialacha a rialaíonn rannpháirteachas i gcomórtais
- meas ar, agus taitneamh don lúthchleasaíocht a léiriú
- dúshláin phearsanta a shocrú agus an iarracht a chur i gcomparáid le hiarrachtaí pearsanta roimh sin.

TOPAICÍ AGUS TORTHAÍ FOGHLAMA

Réimse staidéir 4: Damhsa

Féachann an damhsa le comhthéacs a sholáthar d'eispéireas aeistéitiúil ealaíonta, agus cuireann sé ar chumas an mhic léinn forbairt phearsanta, shóisialta agus corpartha a dhéanamh trí rannpháirtíocht sa damhsa i dtimpeallacht thaitneamhach. Tugtar deiseanna do mhic léinn sa tsraith shóisearach cur lena dtuiscint ar fhoirmeacha éagsúla damhsa. Cuirfear súimh foghlama i láthair na mac léinn ina mbeidh léirléamh á dhéanamh acu ar smaiontí agus ar mhothúcháin agus ina léireoidh siad tuiscint ar spreagthaigh le luailí damhsa.

Féachann an damhsa leis an méid seo a fhorbairt sna mic léinn:

- máistreacht sciliúil chruthaitheach ar an gcorp i gcomhthéacs damhsa
- eolas agus tuiscint bhreise ar an damhsa mar eispéireas aeistéitiúil agus ealaíonta
- forbairt saibhrithe pearsanta agus sóisialta agus iad ag idirghníomhú le daoine eile.

TOPAICÍ

<p>Forbairt na mbunghníomh choirp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • taisteal • ardú • socracht • comharthaíocht • ag casadh
<p>Caighdeán na luaile</p>	<p>Aird ar cháilíocht na luaile trí scrúdú a dhéanamh ar</p> <ul style="list-style-type: none"> • an teicníc • ghnéithe tromchiallacha - am, spás, leibhéal • leanúnachas • frásáil
<p>Gaolmhaireachtaí/ Caidrimh</p>	<ul style="list-style-type: none"> • indibhidiúil • obair le páirtí • obair ghrúpa
<p>Cruthú damhsa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • comhdhéanamh luaile • frásaí damhsa a chruthú • máistreacht ar staidéar teicniúil tugtha

TORTHAÍ FOGHLAMA

Agus an réimse seo staidéir déanta acu ba cheart go mbeadh mic léinn in ann

- eolas, tuiscint agus scileanna a fhorbairt in éagsúlacht foirmeacha damhsa
- an luail a phleanáil, a chumadh, a léiriú, a mhéadú agus a snasadh i gcomhthéacsanna éagsúla damhsa
- damhsaí a dhéanamh ina léireofar smacht agus íogaireacht maidir le stíl an damhsa, agus maidir leis an gceol agus/nó an tionlacan
- damhsaí gearra a dhéanamh, agus damhsaí ó thraidisiuin difriúla ina measc
- cur síos, anailís agus léirléamh a dhéanamh ar dhamhsaí, agus na difríochtaí a aithint
- móitífeanna/frásaí luaile a iniúchadh agus a chumadh, le soiléire
- comhoibriú i ngrúpaí chun damhsaí a phlé, a roghnú agus a dhéanamh.

TOPAICÍ AGUS TORTHAÍ FOGHLAMA

Réimsí staidéir 5 agus 6: cluichí ionartha agus cluichí eangaí agus ceaptha

Trí rannpháirtíocht i gcluichí éagsúla i dtimpeallacht shábhailte taitneamhach tabharfar deis do na mic léinn forbairt phearsanta, shóisialta agus corpartha a dhéanamh. Is lú béim a leagtar ar theagasc scileanna agus teicníc seachas ar fhorbairt na feasachta beartaí trí phrionsabail na himeartha a iniúchadh. Feictear foghlaim scileanna i gcomhthéacs an mhic léinn a bheith páirteach sa chluiche, agus é/í a chumasú chun na cinní cuí a dhéanamh, agus an méid sin bunaithe ar leibhéal feasachta beartaí atá ag forbairt.

Féachann cluichí leis an mac léinn a fhorbairt ionas go mbeidh:

- an t-eolas agus an scil aige/aici a chuirfidh ar a c(h)umas na cinní cuí a dhéanamh bunaithe ar a leibhéal reatha d'fheasacht bheartach
- sé/sí inniúil ar pháirt ghníomhach a imirt sa rang cluichí, ar a leibhéal teicniúil féin, ionas go gcuirfear leis an bhféinmheas agus leis an sástacht phearsanta
- léargas ar chluichí éagsúla de thoradh taithí ar shamplaí de chineálacha éagsúla cluichí
- tuiscint don tsástacht phearsanta a ghabhann le bheith éiritheach, de thoradh rannpháirtíocht i gcluichí.

TOPAICÍ

<p>1. Cluichí a dhéanamh</p> <p>Ábhar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ainmniú • rialacha a chumadh • gnás atosaithe a fhoirmlíú • rólanna sonracha a shainithint 	<p>3. Cluichí eangaí</p> <ul style="list-style-type: none"> • imirt sciliúil ina comhthéacs <p>Ábhar</p> <ul style="list-style-type: none"> • leagan modhnaithe den chluiche • meas ar chluichí • cinní a dhéanamh <p>Imirt ionsaitheach</p> <ul style="list-style-type: none"> • ag seachadadh • ag seirbheáil • ag tacú • spás a chruthú • cosaint a aithint <p>Imirt chosantach</p> <ul style="list-style-type: none"> • suí in ionad • spás a cheilt • aga/am a chruthú • am a athghabháil • casadh an tseirbheáil
<p>2. Cluichí ionartha</p> <ul style="list-style-type: none"> • imirt sciliúil ina comhthéacs <p>Ábhar</p> <ul style="list-style-type: none"> • éagsúlacht foirmeacha cluichí • cluichí a mheas • cinní a dhéanamh <p>Imirt ionsaitheach</p> <ul style="list-style-type: none"> • seilbh (a choinneáil/a dháileadh) • treá • leithead/ doimhneacht • spás a chruthú • tacaíocht • scóráil <p>Imirt chosanta</p> <ul style="list-style-type: none"> • tabhairt faoi dhuine • idircheapadh • spás a cheilt • tacú (doimhneachta) • marcáil 	<p>4. Cluichí ceaptha</p> <p>Ábhar</p> <ul style="list-style-type: none"> • leagan modhnaithe den chluiche • cluichí a mheas • léargas beartach • cinní a dhéanamh • feidhmiú scile <p>Imirt ionsaitheach</p> <ul style="list-style-type: none"> • spás a chruthú • mealltóireacht in úsáid • measúnú ar am agus spás • tacaíocht do bhaill foirne <p>Imirt chosantach</p> <ul style="list-style-type: none"> • earráid a bhrú • spás a chlúdach • bunáiteanna a chlúdach

TORTHAÍ FOGHLAMA

Agus an réimse seo staidéar curtha i gcrích acu, ba cheart go mbeadh mic léinn in ann

- a bheith rannpháirteach in éagsúlacht cluichí agus na scileanna a fhorbairt a theastaíonn i gcomhair rannpháirteachais i gcluichí
- eolas a léiriú ar na bunphrionsabail agus ar na rialacha
- inniúlacht theicniúil a léiriú a bheadh ag teacht le lánacmhainneacht an duine
- gníomhú mar is cuí (de réir inniúlachta) i leith na bhfadhbanna áirithe a thagann chun cinn i gcluiche ar leith
- taithí a fháil ar an imirt iomaíoch ar leibhéal éagsúla
- tuiscint ar dhinimicí na héifeachtachta foirne a léiriú
- leibhéal muiníne agus taitnimh a fháil a chinnteoidh go n-imreofar cluichí lasmuigh d’am scoile
- eolas a fhorbairt ar an gcaoi le cluichí a mhodhnú ar mhaithe le leas a bhaint astu, ar an gcaoi le cleachtadh agus le hullmhú i gcomhair comórtais
- dea-thorthaí na rannpháirtíochta i gcluichí a thuiscint.

CORPOIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ

GLEACAÍOCHT

TOPAICÍ AGUS TORTHAÍ FOGHLAMA

Réimse staidéir 7: Gleacaíocht

Féachann an ghleacaíocht le comhthéacs a sholáthar don eispéireas aeistéitiúil agus deis chun forbairt phearsanta, shóisialta agus corpartha a dhéanamh trí rannpháirtíocht sa ghleacaíocht i dtimpeallacht shábháilte taitneamhach. Sa ghleacaíocht sin féachann an mac léinn le stiuriú agus feasacht na colainne a fhorbairt trí ghluaiseacht, agus diriú ar an mbeaichte agus ar an bhfoirm. Is í an bhéim dheireanach sin an t-idirdhealú idir an gleacaíocht agus formhór na réimsí gníomhaíochta eile sa chorpoideachas.

Féachann an ghleacaíocht le hiad seo a leanas a fhorbairt sa mhac léinn:

- máistreacht chruthaitheach sciliúil ar an gcolainn i gcomhthéacs na gleacaíochtaeolas
- tuiscint mhéadaithe ar an ngleacaíocht mar eispéireas aeistéitiúil
- forbairt shaibhrithe phearsanta agus sóisialta trí idirghníomhú le daoine eile i gcomhthéacsanna struchtúrtha éagsúla.

TOPAICÍ

Téamaí	<ul style="list-style-type: none"> • taisteal • cothromaíocht • meáchan coirp a aistriú • siméadracht/aisiméadracht
Focalstór luailí	<p>Bunaithe ar na gníomhaíochtaí seo</p> <ul style="list-style-type: none"> • rolladh • cothromaíocht • inbhéartú ar na lámha • eilt
Fócas cáilíochtúil	<p>Caithfear díriú ar an</p> <ul style="list-style-type: none"> • teicníc • stáidiúlacht na colainne • teannas matánach a rialú • éagsúlacht • oiriúnacht • leanúnachas gnímh • frásáil • cruthaitheacht
Caidrimh	<ul style="list-style-type: none"> • indibhidiúil • obair pháirtí <ul style="list-style-type: none"> – gan teagmháil (meaitseáil/scáthánú) – le teagmháil (cuidiú leis an gcothromaíocht/bacainní mar sh.)

TORTHAÍ FOGHLAMA

Agus an réimse seo staidéir curtha i gcrích, ba cheart go mbeadh mic léinn in ann

- gnímh chuí a dhéanamh a bhaineann leis na téamaí seo: taisteal, cothromaíocht, aistriú meáchain, siméadracht agus aisiméadracht
- rialú an teannais mhatánaigh agus stáidiúlacht na colainne a léiriú
- inniúlacht teicniúil a gcuid gníomh a fheabhsú agus a mhéadú
- a léiriú go bhfuil siad in ann luailí a nascadh agus tuiscint a léiriú ar bhunchoincheapa an spáis agus an ama
- a léiriú go bhfuil siad in ann sraith ghearr atá bunaithe ar théamaí shainiúla a roghnú, a chruthú agus a fheidhmiú
- obair daoine eile a bhreathnú agus a anailísiú, agus tuiscint á léiriú ar chritéir na léirthisceana.

CORPOIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ

GNÍOMHAÍOCHT SHLÁINTIÚIL

GNÍOMHAÍOCHT SHLÁINTIÚIL

Réimse staidéir 8: Gníomhaíocht shláintiúil

Gné shainiúil an ghné seo den churaclam sa mhéid is go bhféachann sí le gníomhaíochtaí eile an corpoideachas a thabhairt le chéile, le deis a thabhairt do mhic léinn tuiscint don fholláine sláintiúil a fhorbairt agus a cuid prionsabal a fheidhmiú ar an rannpháirtíocht iarbhrí. Léiriú is ea í a bheith ann ar an dearcadh go bhfuil sé tábhachtach an luail sciliúil agus an fholláine a spreagadh ar mhaithe le stíleanna beatha sláintiúla a fhorbairt agus a chothabháil.

Féachann gníomhaíocht shláintiúil lena leithéid seo a leanas a fhorbairt sa mhac léinn:

- tuiscint ar ról na gníomhaíochta sláintiúla i gcothú na folláine
- tuiscint ar na prionsabail eolaíocha ar a bhfuil an ghníomhaíocht shláintiúil bunaithe
- inniúlacht ar a s(h)láinte agus a f(h)olláine corpartha féin a thomhas agus a fhaire
- freagracht as a d(h)ea-shláinte agus as a f(h)olláine féin.

TOPAICÍ

<p>An ghníomhaíocht agus an cholainn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • an croí; ráta an chroí a mhéadú, saothar braite • an teocht • na scamhóga • na matáin
<p>Buntáistí sláinte na gníomhaíochta corpartha</p>	<ul style="list-style-type: none"> • leibhéal fuinnimh • braistint folláine • féinmheas • baol tinnis stíle beatha • laghdú ar strus agus ar imní • gníomhaíocht corpartha saoil
<p>An fholláine shláintiúil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • an chodarsnacht idir í agus folláine gníomhaíochta • neart matánach • fulaingt mhatánach • solúbthacht • fulaingt chardashoithíoch • gníomhaíochtaí corpoideachais agus an fholláine shláintiúil
<p>Téamh agus fuarú</p>	<ul style="list-style-type: none"> • na prionsabail • an t-idirdhealú • pleanáil agus gníomhú don aclaíocht ghinearálta
<p>Buneolas ar phrionsabail na traenála</p>	<ul style="list-style-type: none"> • úsáid/as úsáid • ró-ualach • F.I.T.T.

TORTHAÍ FOGHLAMA

Agus an réimse staidéir seo curtha i gcrích ba cheart go mbeadh an mac léinn in ann

- **tuiscint a léiriú ar thorthaí na haclaíochta ar an gcorp**
- **comhchodanna na folláine sláintiúla a shainaithint trí rannpháirtíocht i ngníomhaíocht fhisiceach chuí**
- **tuiscint a léiriú ar ról na gníomhaíochta fisicí i mbunú agus i gcothabháil na sláinte**
- **pleanáil do agus a bheith rannpháirteach i ngníomhaíocht fhisiceach rialta.**

Dlúthchuid den phróiseas teagaisc/foghlama é measúnú. Féachann sé le méid agus cáilíocht na foghlama atá déanta ag an mac léinn a chinntiú. Ba cheart go soláthródh measúnú ar a bhfuil foghlamtha agus bainte amach ag na mic léinn faisnéis ar a mbunófar straitéisí foghlama amach anseo agus a bheidh ina spreagthach don mhac léinn sa chomhthéacs sin. Na modhanna agus na bealaí measúnaithe a úsáidtear i gcorpoideachas na sraithe sóisearaí, cuideoidh siad go díreach le forbairt fhoirmitheach an fhoghlaimeora. Beidh na modhanna agus na bealaí measúnaithe a bheidh in úsáid ag teacht le nádúr praiticiúil an chorpoideachais ag an leibhéal sin.

Measúnú ar a bhfuil déanta ag na mic léinn

Tugann an measúnú ar a bhfuil déanta ag na mic léinn i gcorpoideachas na sraithe sóisearaí deis chun éagsúlacht modhanna agus bealaí measúnaithe a úsáid. Tá garbhchuntas thíos ar raon modhanna measúnaithe, agus soláthrófar treoirlínte breise sna *Treoirlínte do Mhúinteoirí*. Glactar leis go dtabharfar faoin measúnú ar bhealaí éagsúla ag éirí as na dálaí difrúla sna scoileanna éagsúla. Agus é sin ráite, áfach, ba cheart gur léiriú ar nádúr praiticiúil an chorpoideachais iad na modhanna agus na bealaí measúnaithe a bheadh in úsáid.

Chun a bhfuil déanta ag na mic léinn a thairfead ar feadh tréimhse na sraithe sóisearaí, moltar an t-ábhar measúnaithe ar fad a thiomnú agus a stóráil i bPunann an Mhic léinn. Beidh fianaise measúnaithe sa phunann ó na gnáis mheasúnaithe a bhfuil cuntas orthu thíos. Ba cheart eolas a bheith tugtha ann i bhfoirmeacha eile faoina bhfuil déanta agus bainte amach, agus an méid sin ina chomhaontú idir an mac léinn agus an múinteoir.

Soláthroidh an punann faisnéis úsáideach don mhúinteoir, don scoil agus do na tuismitheoirí, ach i ndeireadh thiar is é an mac léinn is mó a bhainfidh tairbhe as mar thairfead ar a bhfuil curtha i gcrích aige/aici féin go pearsanta. Ba cheart é a úsáid ach go háirithe mar ghléas i gcomhair measúnú foirmitheach ar dhul chun cinn an mhic léinn.

Modhanna measúnaithe molta

Measúnú foirmiúil an mhúinteora

Is féidir an measúnú struchtúrtha a úsáid i ndeireadh bliana, téarma nó tréimhse shuntasach/aonad oibre eile. Luachálfaidh sé comhlíonadh gníomhaíochtaí an mhic léinn in aghaidh tacar critéar réamhchinnte. B'fhéidir gurbh é a bheadh sa mheasúnú, comhlíonadh tascanna a thug an múinteoir, nó obair bhaile scríofa a dhéanamh, nó an dá cheann in éineacht.

Grinnbhreathnú neamhfoirmiúil an mhúinteora

Measúnú leanúnach é seo agus é ina chuid den phróiseas teagaisc agus foghlama. Tugann an múinteoir breith rialta ar dhul chun cinn agus ar ghníomhú an mhic léinn sa cheacht. Déanfaidh an múinteoir roinnt de na luachálacha neamhfoirmiúla sin a thairfead, de réir mar atá praiticiúil agus mar is cuí.

Comhmheasúnú na mac léinn

Féachann an curaclam le cur le raon iomlán na scileanna a léiríonn mac léinn. Bealach amháin le scileanna an mhic léinn a fheabhsú maidir le hanailís ar ghníomhú, is ea comhmheasúnú a chur ag obair sa rang chorpoideachais. Is fiú a nótáil gur cheart an ghníomhaíocht measúnaithe sin a dhéanamh ar bhonn paraiméadar agus critéar a comhaontaíodh idir an mac léinn agus an múinteoir.

Féinmheasúnú an mhic léinn

Glactar leis go forleathan gur cheart go nglacfadh mic léinn níos mó freagrachta as a gcuid foghlama féin, agus ag éirí as sin, as measúnú ar a bhfuil foghlamtha acu. Mar chuid de phróiseas an fhéinmheasúnaithe, molfar do mhic léinn machnamh a dhéanamh ar a n-eispéireas den chorpoideachas. B'fhéidir go ndíreodh na mic léinn ar bhliain nó ar théarma agus sainaitheint a dhéanamh, *inter alia*, ar réimsí ar bhraith siad deacrachtaí leo.

Tairfead ar a bhfuil bainte amach ag an indibhidiúil

Toisc cóngruacht idir corpoideachas agus gníomhaíocht fhisiceach lasmuigh de shuíomh foirmiúil an ranga, ba cheart rannpháirtíocht sa dara ceann díobh a thairfead ina fianaise ar ghníomhaíocht i bpunann an mhic léinn.

Minicíocht an mheasúnaithe

Moltar ceithre ghníomhaíocht a theagasc i ngach bliain den tsraith shóisearach, le go mbeidh go leor ama ann d'iniúchadh sách domhain agus sách mion ar na réimsí éagsúla. Ba cheart próiseas nó ócáid measúnaithe foirmiúil amháin ar a laghad a bheith ann gach bliain. Ceist don mhúinteoir indibhidiúil é measúnuithe eile a sceidealú, agus na dálaí ar leith a chur san áireamh.

CORPOIDEACHAS NA SRAITHE SÓISEARAÍ

NAISC

I gcomhthéacs *continuum* an oideachais, is ceart go mbeadh leanúnachas idir an tsraith shóisearach agus clár na bunscoile, agus go luíodh sé isteach leis an gcuraclam chúí sa tsraith shinsearach. Ar an gcaoi sin beidh meas ag an mac léinn ar nádúr leanúnach forbartha phróiseas an chorpoideachais. Ba cheart naisc le habhair eile agus le cláir oideachais eile a éascú agus a spreagadh, de réir mar is cuí.

Curaclam na bunscoile

Tugann curaclam an chorpoideachais ag leibhéal na bunscoile cuntas ar raon leathan gníomhaíochtaí do pháistí agus ceadaíonn sé neart solúbthachta agus clár á phleanáil a bheadh ag teacht le riachtanais na scoile. Tá an curaclam roinnte ina sé shraith agus gaol gairid idir iad agus comhchodanna curaclam na sraithe sóisearaí. Sin iad:

- Lúthchleasaíocht
- Cluichí
- Damhsa
- Gníomhaíochtaí eachtraíochta agus lasmuigh
- Gleachaíocht
- Oiliúint uisce

Soláthraíonn curaclam an chorpoideachais creat chun páistí a spreagadh stíleanna beatha sláintiúla a leanúint agus dearcthaí dearfa a fhorbairt i leith na gníomhaíochta corportha. Na heispéiris foghlama a shamhlaítear dá réir sin, díreoidh siad ní hamháin ar fhorbairt bunscoileanna, ach ar dhearcadh an pháiste i leith rannpháirtíocht i ngníomhaíocht fhisiceach freisin. Féachann curaclam na sraithe sóisearaí leis an dearcadh sin a fhorbairt le modheolaíochtaí agus ábhar atá cuí ó thaobh na forbartha de.

Naisc laistigh den tsraith sóisearach

Bíonn béim ar rannpháirtíocht gach mic léinn i ngníomhaíocht fhisiceach fiúntach i gcorpoideachas na sraithe sóisearaí. Tá scóip shuntasach ann áfach chun an fhoghlaim a dhéantar sa chomhthéacs sin a ionchorprú le topaicí agus téamaí i réimsí agus in ábhair eile na sraithe sóisearaí. An mionchur síos a theastódh ar an idirghníomhú sin, tá sé thar scóip an doiciméid seo agus b'fhearr déileáil leis áit éigin eile. Is fiú roinnt pointí ginearálta a dhéanamh áfach a chuideodh le naisc dá leithéid a chruthú.

Is minic a chuirtear leis an bhfoghlaim i réimsí eispéiris eile ach ábhar a chur i láthair ar mhodhanna eile. B'fhéidir, ar an ábhar sin, gurbh fhiú díriú ar thopaicí trí thagairt d'fheasacht spásúil, luail choirp nó idirphearsanta an mhic léinn. Is féidir gaol a bhunú idir an corpoideachas agus go leor de na réimsí a bhfuil cuntas orthu i rannán tosaigh an tsiollabais seo. Maidir leis an méid sin is féidir gaol a chothú idir an corpoideachas agus ábhair eile. Ach a leithéid a dhéanamh is minic a fhréamhaítear torthaí foghlama an chorpoideachais i raon níos leithne réimsí oideachais.

Ón uair go soláthraíonn sé feidhmeanna praiticiúla do choincheapa a dtabharfaí coincheapa teoiriciúla nó teibí orthu b'fhéidir i réimsí eispéiris nó in ábhair eile na sraithe sóisearaí, tá an seans ann go gcruthóidh an corpoideachas tionchar láidir éifeachtach chun eispéireas oideachasúil lánaontaithe a thabhairt do mhic léinn.

D'fhéadfaí an corpoideachas a nascadh le gnéithe díobh seo:

Teanga, litríocht agus cumarsáid

- e.g. léirmheas ar an teanga a úsáidtear in ailt spóirt, anailís ar an bprós a úsáidtear sa chur síos ar ghníomhaíochtaí spóirt, i dtráchtairachtaí, smaointe a mhalartú in obair ghrúpa, etc.

Eolaíocht agus teicneolaíocht

- e.g. staidéar ar chórais an choirp (an cnámharlach, an córas díléa, an córas néarógach, an córas riospráide), Teicneolaíocht Eolais agus Cumarsáide (ICT) a úsáid, taifeadh digiteach a dhéanamh ar ghníomhaíocht an duine féin (agus daoine eile) i gcomhair anailís agus moltaí cleachtaidh, comhchodanna leictreonacha a thiomsú i gcomhair punann an mhic léinn

Oideachas ealaíne

- Is iad forbairt aeistéitiúil agus ealaíonta na rannpháirtithe na haidhmeanna lárnaí a bhíonn le gnéithe den corpoideachas ar nós damhsa agus giomnásíocht. Cuidíonn sé sin go díreach leis an bhfoghlaim a dhéanann an mac léinn sa réimse eispéiris sin.

Naisc leis an tSraith Shinsearach

Toisc nádúr na comhchoda fisicí sa tSraith Shóisearach is amhlaidh a cheadaítear an-solúbthacht i ndearadh an chúrsa sna scoileanna indibhidiúla. Dá réir sin nuair a bhítear ag pleanáil don leanúnachas idir chúrsaí sa corpoideachas ar leibhéal dhifriúla, is trí struchtúr na gcuraclam agus tríd an gcur chuige teagaisc a leantar a chinntítear go mbeidh leanúnachas ann. An staidéar ar choincheapa sa chorpoideachas trí rannpháirtíocht i sraith réimsí gníomhaíochta a leanann ón mbunsoil, gluaiseann sé tríd an gciogal sóisearach agus isteach i gcúrsa an chiogail shinsearaigh a leanann den phróiseas. Díríonn curaclam na sraithe sinsearaí ar pheirspictíochtaí éagsula ar na gníomhaíochtaí corportha céanna a thairiscint don mhac léinn, agus beidh staidéar déanta ar go leor díobh cheana don tsraith shóisearach.



Coiste aonarach na sraithe sóisearaí/sinsearaí, an CNCM, a d'ullmhaigh an curaclaim seo. Bhí ionadaithe ar an gCoiste seo ó:

- Cumann na Meanmhúinteoirí, Éire
- Aontas Múinteoirí Éireann
- Comhchoiste na mBainisteoirí
- Cumann na Scoileanna Pobail agus Cuimsitheacha
- An Cumann Gairm-Oideachais in Éirinn
- Cumann Corpoideachais na hÉireann
- An Roinn Oideachais agus Eolaíochta (Cigireacht)
- Comhairle Náisiúnta na gCáilíochtaí Oideachais
- Comhghairm Cheannairí Ollscoileanna Éirinn
- Comhairle Náisiúnta na dTuismitheoirí (dara leibhéal)

Cuirtear moltaí na gCoistí Cúrsa faoi bhráid Chomhairle na CNCM le ceadú. Cuireann an CNCM, tar éis dí na moltaí sin a bhreithniú, comhairle dá réir ar an Aire Oideachais agus Eolaíochta.

Tá tuilleadh eolais le fáil ó
CNCM
24 Cearnóg Mhuirfean
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6617177
Facs: 01 6617180
Ríomhphost: info@ncca.ie
Láithreán gréasáin: www.ncca.ie



Arna fhoilsiú ag Oifig an tSoláthair
Le ceannach go díreach ón
Oifig Dhíolta Foilseachán Rialtais,
Sráid Theach Laighean, Baile Átha Cliath 2.
Nó bealach ordú poist ó:
Foilseacháin Rialtais, An Rannóg Post-Trádála,
51 Faiche Stiabhna, Baile Átha Cliath 2.
Teil: 01-647 6834/5 Facs: 01-647 6843
Nó ó dhíoltóirí leabhar.
Praghas: €1.90

Arna dheardh ag Boyd Freeman Design
© 2005 Rialtas na hÉireann

