



Creat Corpoideachais

NCCA 

An Chomhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta
National Council for Curriculum and Assessment

AN TSRAITH SHINSEARACH

An Clár Ábhar

An tsraith shinsearach	4
Corpoideachas sa tsraith shinsearach	8
Réamhrá	8
CCSS agus an fholláine	9
Aidhm agus cuspóirí	10
Cuimsiú	10
Foghlaim ghaolmhar	11
Corpoideachas agus foghlaim ar feadh an tsaoil	12
An creat	13
Struchtúr	13
Cén ghníomhaíocht choirp ab fhearr?	16
An t-am a thugtar	16
Príomhscileanna sa tsraith shinsearach	17
Teagasc agus foghlaim in CCSS	18
Múnlaí curaclaim	19
Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte	19
Oideachas spóirt	21
Ceistanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp	23
Oideachas eachtraíochta	25
Freagracht phearsanta agus shóisialta	27
Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana	29
Measúnú	31
Aguisíní	33
Aguisín A: Bainistiú na bpunann	33
Aguisín B: Míreanna samplacha ar féidir iad a chuimsiú i bpunann	34
Aguisín C: Rianú na míreanna le haghaidh na punainne taispeántais	35
Tagairtí	35

1

An tsraith shinsearach

Bíonn an foghlaimeoir sa tsraith shinsearach ag druidim le deireadh a chuid ama ar scoil agus ag roghnú an treo ina rachaidh sé sa chuid eile dá shaol. Tá tábhacht mhór ag baint leis an tsraith shinsearach maidir le cabhrú leis an bhfoghlaimeoir a chuid riachtanais reatha mar dhuine fásta óg a chomhlíonadh agus é a ullmhú chun a bheith páirteach i saol eacnamaíoch agus sóisialta a bhíonn ag athrú i gcónaí.

Tá an tsraith shinsearach bunaithe ar thiomantas do ghnóthachtáil oideachasúil den chaighdeán is airde do gach foghlaimeoir, i gcomhréir lena chumas aonair. D'fhonn tacú leis an bhfoghlaimeoir agus é ag ullmhú don todhchaí, cuirtear béim ar fhorbairt an eolais agus na domhaintuisceana; ar an bhfoghlaimeoir a bheith freagrach as a chuid foghlama féin; ar shealbhú príomhscileanna; agus ar phróisis na foghlama. Cinntíonn an curaclam leathan, ina bhfuil roinnt deiseanna don speisialtóireacht, go mbíonn leanúnachas ann ón tsraith shóisearach agus féachann sé le riachtanais gach foghlaimeora a chomhlíonadh, foghlaimeoirí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais ag cuid acu, ach a bhfuil raon leathan spéiseanna foghlama, inniúlachtaí agus buanna acu uile.

Cothaíonn comhpháirteanna an churaclaim sa tsraith shinsearach cothromaíocht idir eolas agus scileanna, agus na cineálacha straitéisí foghlama a theastaíonn chun a bheith rannpháirteach agus do chuid a dhéanamh i ndomhan atá ag athrú agus ina bhfuiltear in amhras faoina bhfuil i ndán dúinn.

Baineann measúnú sa tsraith shinsearach le faisnéis faoi phróisis agus faoi thorthaí foghlama a bhailiú, a léirmhíniú agus a úsáid. Tá foirmeacha éagsúla measúnaithe ann agus úsáidtear é ar chúiseanna difriúla. Baintear úsáid as measúnú chun an tslí chuí a aimsiú don fhoghlaimeoir trí churaclam difreáilte, chun sainréimsí deacrachta nó láidreachta scoláire áirithe a shainathint agus chun gnóthachtáil a thástáil agus a theistiú. Is tacaíocht don fhoghlaim é an measúnú agus cuireann sé chun feabhais í trí chabhrú leis an bhfoghlaimeoir agus leis an múinteoir na chéad chéimeanna eile sa phróiseas teagaisc agus foghlama a shainathint.

Eispéireas na sraithe sinsearaí

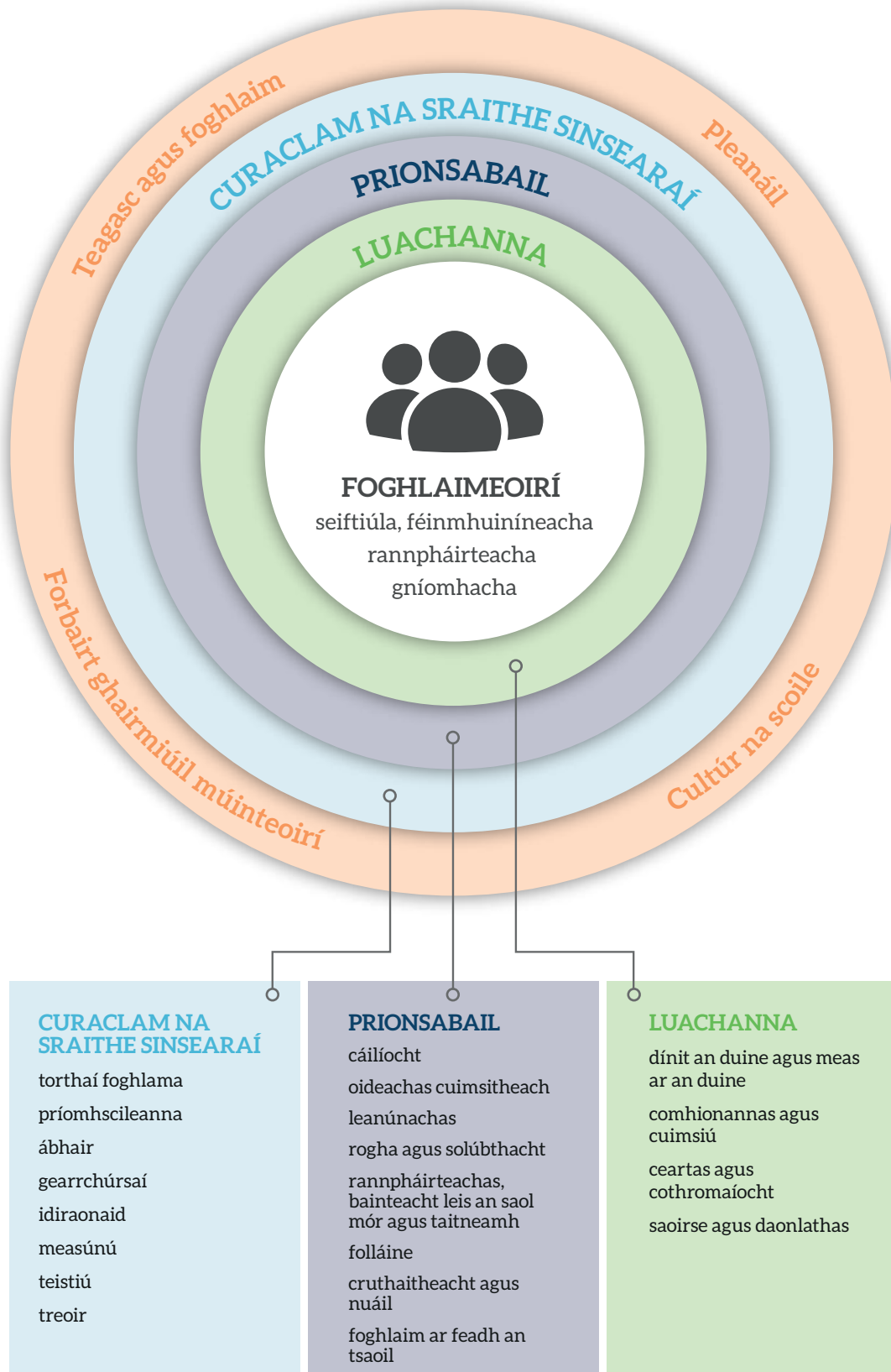
Is é fíis na sraithe sinsearaí go mbíonn an foghlaimeoir i gceartlár an eispéiris oideachasúil. Cuirfidh an taithí sin ar chumas an fhoghlaimeora a bheith seiftiúil agus muiníneach, páirt ghníomhach a ghlacadh sa tsochaí, spéis a chothú san fhoghlaim, agus an cumas a fhorbairt a bheith ag foghlaim ar feadh an tsaol.

Tá an fhís sin den fhoghlaimeoir bunaithe ar luachanna na sraithe sinsearaí agus réadaítear í trí na prionsabail atá laistiar den churaclam a chuirtear i láthair an fhoghlaimeora sna scoileanna. Cuimsíonn an curaclam ábhair agus cúrsaí, príomhscileanna neadaithe agus torthaí foghlama soiléire, agus tá réimse de chuir chuige measúnaithe mar thaca faoi, rud a fhágann gurb é an curaclam an meán trína bhfíoraítear an fhís don fhoghlaimeoir.

Ar chéim phraiticiúil, cuirtear eispéireas oideachasúil ardchaighdeáin ar fáil sa tsraith shinsearach tríd an méid seo a leanas:

- ▶ pleanáil, forbairt, eagrú agus measúnú éifeachtach curaclaim
- ▶ cineálacha cur chuige i leith an teagaisc agus na foghlama a spreagann an foghlaimeoir agus a chothaíonn spéis ann, a chuireann ar a chumas dul chun tosaigh, a dhéanann a chuid foghlama níos doimhne agus a chuireann i bhfeidhm í, agus a fhorbraíonn a chumas chun machnamh a dhéanamh ar a chuid foghlama
- ▶ forbairt ghairmiúil do mhúinteoirí agus do lucht bainistíochta scoileanna a chuireann ar a gcumas forbairt agus athruithe curaclaim ina gcuid scoileanna a threorú
- ▶ cultúr scoile ina léirítear meas ar an bhfoghlaimeoir, a spreagann é chun freagracht a ghlacadh as a chuid foghlama féin le himeacht aimsire, agus a chuireann grá don fhoghlaim chun cinn.

Fíor 1: Achoimre ar an tsraith shinsearach



Fíor 2: Fís den fhoghlaim

SEIFTIÚIL

Léiríonn siad samhlaíocht, éirim, iomas agus buanna eile trí a bheith

fiosrach

ceisteach

oscailte ina meon

machnamhach

in ann ceangal a dhéanamh idir mhíreanna foghlama

nuálach

cumasach ag réiteach fadhbanna

cruthaitheach

FÉINMHUINÉACH

Cothaíonn siad sláinte fhisiceach agus mheabhrach iontu féin agus

éiríonn siad féinmheabhrach

bíonn ardleibhéal éifeachtachta acu

téann siad i ngleic le heitic, le luachanna agus le tuairimí

fáiltíonn siad roimh dheiseanna

bíonn ar a gcumas déileáil le heaspa dul chun cinn

bíonn ar a gcumas athruithe chun feabhais a dhéanamh



FOGHLAIMEOIRÍ

seiftiúla, féinmhúinéacha
rannpháirteacha
gníomhacha

GNÍOMHACH

Glacann siad páirt i ngnéithe sóisialta, pobail, náisiúnta agus idirnáisiúnta a saol trí

meas a léiriú ar dhaoine eile

gaoil chásmhara a chruthú agus a bhuanú

cinntí eolasacha a dhéanamh

eolas praiticiúil a fháil

spéis a chur ina dtimpeallacht shóisialta agus fhisiciúil agus freagracht a ghlacadh as

tuiscint mhorálta/eiticiúil agus pholaitiúil a fhorbairt

roghanna inbhuanaithe a dhéanamh maidir lena saol féin

a gcion féin a dhéanamh ar a son féin agus ar son na sochaí ina maireann siad

GNÍOMHACH MAR FHOGLAIMEOIRÍ

Saothraíonn siad foghlaim den scoth ar feadh a gcumas agus cothaíonn cion don léann trí

eolas a lorg agus a úsáid agus tuiscint a fháil ar an gcaoi a gcruthaítear eolas

a bheith páiseanta, dian agus tiomanta don foghlaim

scileanna smaointeoireachta intleachtúla agus criticiúla a fhorbairt

uathriail agus neamhspleáchas a léiriú ina gcuid foghlama

a gcuid foghlama a bhainistiú agus roghanna foghlama a dhéanamh

spriocanna foghlama a shocrú agus a bhaint amach

cáilíochtaí foghlama a bhaint amach

2

Corpoideachas sa tsraith shinsearach

Réamhrá

Is bunchuid d'oidreachas an duine óg sa tsraith shinsearach é an corpoideachas. Mar thoradh ar a bhfoghlaimíonn sé sa chorpoidreachas, is féidir leis an duine óg cur lena fhéinmhúinín agus a inniúlacht i réimse de ghníomhaíochtaí coirp agus leis an sult a bhaineann sé astu. Foghlaimíonn sé faoin ngaol atá idir an chorpacmhainn agus an tsláinte agus glacann sé freagracht air féin as bheith gníomhach go fisiceach anois agus amach anseo. Ar an iomlán, is féidir leis meon dearfach a fhorbairt i leith na gníomhaíochta coirp agus a thábhachtaí atá sí i dtaca le stíl bheatha shláintiúil shásúil.

Mar chuid d'oidreachas na sraithe sinsearaí, tá sé beartaithe go mbeidh an corpoideachas ar fáil in dhá fhormáid. Tá Corpoideachas na hArdteistiméireachta mar ábhar as féin, a ndéanfar measúnú air mar chuid de na scrúduithe Ardteistiméireachta, á fhorbairt i láthair na huaire. Tá fócas agus cuspóir eile ag gabháil le creat corpoideachais na sraithe sinsearaí (CCSS). Is ionann é agus uirlis sholúbtha pleanála le haghaidh corpoideachais do gach scoláire sa tsraith shinsearach agus ní dhéanfar aon mheasúnú air mar chuid den scrúdúchán Ardteistiméireachta.

Tugann an duine óg sa ghrúpa seo éagsúlacht mhór de scileanna, de bhuanna agus de leibhéil inspreatha leis le cur lena fhoghlaim sa chorpoidreachas. Baineann siad sin le gach aon pointe de chontanam an chorpoidreachais. Bíonn roinnt daoine óga ann agus iad gníomhach ar bhonn rialta agus/nó rannpháirteach ag leibhéal ard feidhmíochta. Bíonn daoine eile ann, áfach, nach mbíonn ag comhlíonadh na n-íosmholtaí le haghaidh gníomhaíocht choirp do dhaoine óga (Ionaid um Smachtú agus Cosc Galar/Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2015)

Tacaíonn foghlaim an scoláire sa chorpoidreachas le fíis fhoriomlán oideachas na sraithe sinsearaí, mar atá, scoláire a fhorbairt mar fhoghlaiméoir seiftiúil, muiníneach, spreagtha agus gníomhach. Forbraíonn an foghlaiméoir a fhéinmhúinín agus a inniúlacht de réir mar a shealbhaíonn sé an t-eolas, na scileanna agus an meon atá ag teastáil le go n-éireoidh leis i réimse de ghníomhaíochtaí coirp le linn dó a bheith ag gabháil don tsraith shinsearach agus níos faide anonn sa saol. Is ionann an gníomhaíocht choirp, ina hiliomad foirmeacha, agus meán trína mbíonn an scoláire ag foghlaim sa chorpoidreachas, tríd an gcorpoidreachas agus faoin gcorpoidreachas.

Is féidir go mbainfeadh an foghlaiméoir rathúlacht amach ar bhealaí éagsúla sa chorpoidreachas. I gcás foghlaiméirí áirithe, is ar bharr feabhais agus spriocanna spóirt a bhaint-amach a bheas a n-aird. I gcás foghlaiméirí eile, is ar dhaoine eile a eagrú, a stiúradh agus a éascú le bheith gníomhach go fisiceach a bheas an rathúlacht bunaithe. Agus ag daoine eile, is ionann gníomhaíocht choirp rialta a chuimsiú mar chuid de stíl bheatha shláintiúil agus toradh rathúil.

Luíonn úsáid na múnlaí curaclaim éagsúla in éineacht leis na gníomhaíochtaí coirp sin, arna roghnú ag an rang agus ag a múinteoir, ag croí an teagaisc agus na foghlama in CCSS. Trí mhúnlaí éagsúla curaclaim a úsáid, is féidir an foghlaiméoir a spreagadh, ní hamháin lena fheidhmíocht a fheabhsú i ngníomhaíochtaí coirp difriúla, ach chomh maith leis sin, lena thuiscint ar na tosca a mbíonn tionchar acu ar a fheidhmíocht agus a rannpháirtíocht phearsanta sa gníomhaíocht choirp a fhorbairt.

Is féidir an foghlaimeoir a spreagadh le ról agus freagrachtaí éagsúla a ghlacadh, lena n-áirítear ról cheannaireachta, chóitseála agus réiteoireachta. Is féidir leis an bhfoghlaimeoir foghlaim faoin dóigh le gníomhaíocht choirp a phleanáil agus a eagrú, le bheith rannpháirteach inti agus le machnamh a dhéanamh ar a chuid eispéireas inti. Is féidir leis an scoláire foghlaim faoi chothrom na Féinne, faoin obair bhuíne agus mar is féidir a bheith ag comhoibriú go measúil. Dá thoradh seo, foghlaimíonn sé mar is féidir a bheith éifeachtach sna suíomhanna éagsúla iomaíocha, cruthaitheacha agus dúshlánacha a chuirtear ina láthair go leanúnach tríd an ngníomhaíocht choirp.

CCSS agus an fholláine

Sa chúrsa seo, foghlaimíonn an scoláire faoina thábhachtaí atá sé a bheith gníomhach go fisiceach mar chuid de stíl bheatha shláintiúil. Tá an foghlaimeoir sa tsraith shinsearach ag céim thábhachtach ina shaol mar a ndéanann sé a chinntí féin maidir le cé acu a chuimseoidh sé agus cén dóigh a gcuimseoidh sé an ghníomhaíocht choirp mar chuid dá stíl bheatha. Tá an foghlaim i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí deartha lena chinntiú go dtuigeann an scoláire tábhacht na gníomhaíochta choirp, ní hamháin i dtaca lena fholláine fhisiceach ach i dtaca lena fholláine shíceolaíoch agus shóisialta freisin. Glactar leis go forleathan go bhfuil an ghníomhaíocht choirp rialta ríthábhachtach maidir leis an tsláinte agus leis an bhfolláine trí chéile. Is ionann leibhéal molta na gníomhaíochta choirp do dhaoine óga agus seasca nóiméad ar a laghad de ghníomhaíocht ar dhéine mheasartha gach lá den tseachtain (CDC, 2010).

Is suíomh lárnach i an scoil agus is mórsprioc é an duine óg sna straitéisí d'fhonn leibhéal de ghníomhaíocht choirp a d'fheabhsódh an tsláinte a chur chun cinn don uile dhuine. Tá ról thábhachtach ag an gcorpoideachas maidir le bheith ag tacú leis an duine óg teacht ar bhealaí trínar féidir leo tabhairt faoi ghníomhaíocht choirp ar bhonn rialta agus sult a bhaint aisti. Mar thoradh ar an bhfoghlaim i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí, ba cheart go mbeadh tuiscint mhéadaithe ag an scoláire ar a ról féin agus a thiomantas féin maidir le ghníomhaíocht fhisiceach rialta a fheabhsáíonn an tsláinte mar chuid de stíl bheatha shláintiúil. Is féidir é seo a bhaint amach nuair a bhíonn an scoláire ag gabháil do phleanáil chomhpháirteach in éineacht leis an múinteoir i dtaca leis na gníomhaíochtaí sin a mbeidh sé rannpháirteach iontu agus i dtaca leis na torthaí foghlama a ndíreoidh sé orthu.

Aidhm agus cuspóirí

Aidhm

Is éard is aidhm le creat corpoideachais na sraithe sinsearaí ná rannpháirtíocht mhuiníneach, shultmhar agus oilte an fhoghlaimeora sa ghníomhaíocht choirp a spreagadh le linn dó a bheith ag gabháil don tsraith shinsearach agus níos faide anonn sa saol.

Cuspóirí

Is iad cuspóirí chorpoideachas na sraithe sinsearaí tacú leis an bhfoghlaimeoir i dtaca leo seo a leanas:

- ▶ muinín, inniúlacht agus cruthaitheacht a fhorbairt i réimse gníomhaíochtaí choirp
- ▶ a bheith rannpháirteach sa ghníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil
- ▶ imscrúdú a dhéanamh ar luach na gníomhaíochta choirp i gcomhthéacsanna éagsúla
- ▶ tuiscint a chur ar an ngníomhaíocht choirp lena bhforbraítear corpacmhainn shláintebhunaithe agus tabhairt faoin ngníomhaíocht choirp sin
- ▶ tabhairt faoi róil éagsúla sa ghníomhaíocht choirp
- ▶ iompraíocht fhreagrach shóisialta agus phearsanta a léiriú sa ghníomhaíocht choirp, lena n-áirítear féinmheas agus meas ar dhaoine eile
- ▶ a bheith ina rannpháirtithe oilte sa ghníomhaíocht choirp.

Cuimsiú

Tá corpoideachas na sraithe sinsearaí saindeartha le rannpháirtíocht ghníomhach an fhoghlaimeoir sa chorpoideachas a spreagadh, beag beann ar a leibhéal cumais agus/nó a thiomantas i leith na gníomhaíochta choirp. Éascaíonn nádúr solúbtha an chreata don fhoghlaimeoir spriocanna a bhaint-amach atá bríoch agus ábhartha dó féin.

In CCSS, ní hiad na gníomhaíochtaí choirp ar leith is príomhfhócas agus pleanáil á déanamh le haghaidh teagaisc agus foghlama. Ina áit sin, is iad a fheidhmíonn mar mheán trína mbíonn an scoláire ag foghlaim sa chorpoideachas. Iarrtar ar an múinteoir na gníomhaíochtaí choirp sin a mbeifear ag gabháil dóibh a phlé roimh ré le go mbeidh an fhoghlaim sa rang bríoch agus spéis ag gach duine inti.

Tá an úsáid dhifreáilte a mbaintear as éagsúlacht de chuir chuige foghlama agus mionathrú an trealamh, lena n-áirítear trealamh oiriúnaithe agus/nó cúnta, ríthábhachtach maidir le timpeallacht ionchuimsitheach a chruthú agus a chothú sa chorpoideachas.

Foghlaim ghaolmhar

Soláthraíonn creat chorpoideachas na sraithe sinsearaí leanúnachas agus dul chun cinn sa chorpoideachas, rud a gcuirtear tús leis in oideachas luath-óige an fhoghlaimeora agus a leanann trí Churaclam na Bunscoile agus trí chorpoideachas na sraithe sóisearaí.

Fíor 3: Leanúnachas agus an foghlaim bhainteach i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí



Corpoideachas agus foghlaim ar feadh an tsaoil

Soláthraíonn creat corpoideachas na sraithe sinsearaí deiseanna don fhoghlaiméir a bheith ag ullmhú i dtreo staidéar amach anseo in éagsúlacht réimsí, mar shampla i ngairm na múinteoireachta, na cóitseála nó an chúraim sláinte. De bhreis ar a luach gairmiúil, feistíonn foghlaim an scoláire sa corpoideachas é leis an eolas, na scileanna agus an tuiscint a thacóidh le rannpháirtíocht oilte fadsaoil agus/nó baint amach an bharr feabhais ina chuid spóirt agus gníomhaíochtaí choirp féin. Tá moll suntasach taighde ann ina sainiúitear na buntáistí fadsaoil a thagann le rannpháirtíocht rialta sa ghníomhaíocht choirp i dtaca le sláinte agus folláine (C3 Collaborating for Health, 2011).

Tacóidh an bhéim atá ar fhorbairt na bpríomhscileanna in CCSS le rannpháirtíocht éifeachtach a fhoghlaiméora i réimse deiseanna breisoideachais mar a mbíonn tábhacht le féintreorú, ceannasaíocht, scileanna eagrúcháin agus machnaimh.

Tá d'acmhainn ag CCSS cur go suntasach le feabhsú thiomantas an fhoghlaiméora i leith rannpháirtíocht fadsaoil sa ghníomhaíocht choirp. Is féidir an fhoghlaiméir a spreagadh le deiseanna gníomhaíocht choirp a fhiosrú laistigh agus lasmuigh den scoil. De réir mar a dhéanann sé é sin, is féidir leis a bheith ina rannpháirtí oilte agus é ag machnamh ar na tosca pobail agus sochaí a thacaíonn leis an rannpháirtíocht fadsaoil sa ghníomhaíocht choirp nó a chuireann bac roimhe sin. Is féidir an fhoghlaiméir a spreagadh leis an ngníomhaíocht choirp a mholadh agus a chur chun cinn, tríd an sampla pearsanta a léiríonn sé agus tríd an méid a chuireann sé le tionscnaimh éagsúla spóirt agus gníomhaíochta choirp, sa scoil agus sa phobal.

3

An creat

Struchtúr

Tá an creat le haghaidh chorpoideachas na sraithe sinsearaí struchtúraithe thart ar shé mhúnla curaclaim. Tá na múnlaí curaclaim bunaithe ar théamaí agus léiríonn siad fealsúnacht ar leith maidir leis na nithe is mó a bhfuil tábhacht leo sa chorpoideachas. Soláthraítear, le gach múnla, léarscáil mhionsonraithe le haghaidh cinnteoireacht i dtaca leis an teagasc agus leis an bhfoghlaim. Tá an léarscáil seo dírithe ar chur chuige mionsonraithe, lena n-áirítear réasúnaíocht, pleanáil, cur i bhfeidhm agus feidhmeanna measúnaithe. Bíonn an foghlaimeoir chun cinn nuair a bhítear ag pleanáil i dtreo úsáid na múnlaí, agus aird chuí ar na hacmhainní atá ar fáil sa scoil. Cé go soláthraíonn gach múnla tacar uathúil d'eispéiris foghlama, is faoin múinteoir corpoideachais atá sé a shocrú cé na múnlaí a chiumseofar ina churaclam corpoideachais sa tsraith shinsearach. De réir mar a théann an múinteoir i dtaithí ar na múnlaí, tá sé beartaithe go dtabharfar réimse níos leithne de mhúnlaí isteach.

Seo a leanas na sé mhúnla curaclaim:

Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte

lena bhforbraítear tuiscint an fhoghlaimeora ar an ngníomhaíocht choirp ar son na sláinte don am i láthair agus don todhchaí.

Oideachas spóirt

lena soláthraítear taithí shultmhar bharántúil ar an ngníomhaíocht choirp eagraithe don fhoghlaimeoir de réir mar a bhíonn sé ag foghlaim conas tabhairt faoi róil imeartha agus neamhimeartha araon.

Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp

lena spreagtar an foghlaimeoir le machnamh criticiúil a dhéanamh ar a chuid eispéireas féin agus ar eispéiris daoine eile sa ghníomhaíocht choirp agus sa spórt.

Oideachas eachtraíochta

lena spreagtar an foghlaimeoir chun é féin a shíneadh agus le bheith ag comhoibriú le daoine eile de réir mar a fhoghlaimíonn sé dóigheanna le dúshláin gníomhaíochta coirp a shárú.

Freagracht phearsanta agus shóisialta

lena spreagtar an foghlaimeoir le freagracht a ghlacadh as féin agus as a chuid foghlama féin sa rang corpoideachais lena n-áirítear meas a bheith aige ar chearta agus ar mhothúcháin daoine eile.

Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana

lena bhforbraítear léargas beartach agus scileanna cinnteoireachta an fhoghlaimeora in éagsúlacht de chluichí.

Na croí-ghnéithe a thugtar ar airíonna uathúla an mhúnla curaclaim. Cuimsíonn na croí-ghnéithe sin an t-ábhar agus na straitéisí teagaisc a meastar iad mar a bheith lárnach maidir le heispéireas barántúil fiúntach ar mhúnla áirithe a sholáthar don fhoghlaimeoir.

Is féidir gach múnla a úsáid ar bhonn 'saorsheasaimh' nó in éineacht le múnlaí eile. I roinnt cásanna, d'fhéadfadh sé go socródh an múinteoir ar theaghlaim de dhá mhúnla a úsáid lena chinntiú go mbíonn an fhoghlaimeoir gníomhach go fisiceach ach é a bheith ag gabháil don fhoghlaim faoin ngníomhaíocht choirp san am céanna. Mar shampla, is minic a cheanglaítear Ceisteanna Comhaimseartha sa Ghníomhaíocht Choirp le hOideachas Spóirt.

Nuair atá an múnla curaclaim nó an teaghlaim de mhúnlaí roghnaithe, saináithnítear chomh maith na straitéisí teagaisc iomchuí d'fhonn an teagasc a threorú agus an fhoghlaim a éascú do gach scoláire sa rang. Tá nasc díreach idir roinnt múnlaí curaclaim agus straitéisí teagaisc ar leith a thacaíonn leis an bhfoghlaimeoir na spriocorthaí foghlama a bhaint amach.

Déantar an corpoideachas sa tsraith shinsearach a phleanáil ina bhloic oibre. Socraíonn an múinteoir corpoideachais cén múnla nó cén teaghlaim de mhúnlaí a ndíreofar orthu i ngach bloc oibre. Ansin, i gcomhairle leis na scoláirí, roghnaíonn sé na torthaí foghlama a mbeifear ag tabhairt fúthu. Cé nach bhfuil sé beartaithe gach aon toradh foghlama a chuimsiú, ba cheart go dtabharfadh na torthaí foghlama a roghnaítear tús áite do na croí-ghnéithe atá leagtha amach i ngach ceann de na múnlaí. Tá sé tábhachtach go mbíonn go leor ama agus taithí ag an bhfoghlaimeoir ar an mhúnla/na múnlaí ar a bhfuil staidéar á dhéanamh le tairbhe a bhaint as na heispéiris éagsúla teagaisc agus foghlama a thagann leis/leo. Moltar gur cheart líon nach lú ná trí agus nach mó ná cúig bhloc oibre a chuimsiú i ngach bliain de chorpoideachas na sraithe sinsearaí.

Is féidir an phleanáil le haghaidh gach bloic oibre a fhrámú maidir leis na ceisteanna a leanas:

- ▶ Cé acu de chuspóirí chorpoideachas na sraithe sinsearaí a mbeifear ag díriú orthu sa bhloc oibre seo?
- ▶ Cén múnla nó cé na múnlaí is fearr a thacódh le baint amach na gcuspóirí sin?
- ▶ Cé na torthaí foghlama sa mhúnla nó sna múnlaí a dtabharfar fúthu sa bhloc oibre seo?
- ▶ Cé acu de na gníomhaíochtaí coirp a ghabhfaidh spéis an scoláire a d'oirfeadh go maith don mhúnla curaclaim seo?
- ▶ Cé na straitéisí teagaisc is fearr a chuirfeadh ar chumas an fhoghlaimeora na torthaí foghlama seo a bhaint amach?
- ▶ Cén fhianaise dá chuid foghlama a d'fhéadfadh an scoláire a sholáthar le linn an bhloic oibre nó ar chríochnú an bhloic oibre dó? Is féidir an fhianaise sin a choimeád sa phunann.

Tá an creat saindeartha d'fhonn cur chuige comhoibritheach solúbtha a sholáthar i leith na pleanála le haghaidh an chorpoideachais sa tsraith shinsearach. Aithnítear anseo tábhacht na pleanála laistigh de chomhthéacs uathúil gach scoile. Is tosca suntasacha iad an suíomh scoile féin, áiseanna, pearsanra, saineolas, airíonna an ranga áirithe agus spéiseanna an fhoghlaimeora ar gá meabhrú orthu agus torthaí foghlama agus cuir chuige iomchuí i leith an mheasúnaithe á roghnú agus á seiceamhú. Beidh tréimhse dhúbailte sa tseachtain ag teastáil le tacú leis an bhfoghlaimeoir seo. Tá achoimre i dTáblaí 1 agus 2 thíos ar dhá chlár shamplacha i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí.

Is féidir an creat le haghaidh chorpoideachas na sraithe sinsearaí a úsáid go heisiach d'fhonn corpoideachas na hidirbhliana a phleanáil. É sin, nó tá roinnt idiraonad ann atá saindeartha le haghaidh an chorpoideachais, mar shampla, cóitseáil spóirt, ar féidir iad a úsáid i gcomhar leis an gcreat. Tá fearadh na fáilte roimh mhúinteoirí freisin a gcuid idiraonad féin a dheardh. Tá treoirlínte maidir lena leithéid d'aonaid a dheardh ar fáil ag www.ncca.ie/SeniorCycle.

Seo a leanas samplaí den mhéid a d'fhéadfaí a chuimsiú i bplean dhá bhliain nó trí bliana le haghaidh chorpoideachas na sraithe sinsearaí.

Tábla 1: Plean dhá bhliain le haghaidh chorpoideachas na sraithe sinsearaí

Bliain	Bloic oibre		
	A	B	C
1	Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana	Oideachas spóirt agus Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp	Oideachas eachtraíochta
2	Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte	Oideachas spóirt agus Freagracht phearsanta agus shóisialta (Teaglam)	Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp agus Oideachas eachtraíochta (Teaglam)

Tábla 2: Plean trí bliana le haghaidh chorpoideachas na sraithe sinsearaí

Bliain	Bloic oibre			
	A	B	C	D
1	Oideachas spóirt	Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte	Idiraonaid chorpoideachais	Freagracht phearsanta agus shóisialta
2	Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana agus Freagracht phearsanta agus shóisialta	Oideachas spóirt agus Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp		Oideachas eachtraíochta
3	Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte	Oideachas spóirt		Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp agus Oideachas eachtraíochta

Cén gníomhaíocht choirp ab fhearr?

Tá roghnú na gníomhaíochta coirp a dhéanfar tábhachtach maidir le heispéiris rathúla shultmhara sa chorpoideachas a chinntiú don fhoghlaim. Ar na príomhchritéir a úsáidtear le gníomhaíocht a roghnú, áirítear spéis a bheith ag an bhfoghlaim sa gníomhaíocht, gur féidir leis an scoil í a éascú, gur féidir freastal ar na torthaí foghlama roghnaithe tríd an ngníomhaíocht agus gur féidir measúnú a dhéanamh ar fhoghlaim an scoláire.

Mar shampla, d'fhéadfaí rugbaí leaiste a úsáid i gcomhar le cúig cinn de na sé mhúnla curaclaim. D'fhéadfadh an scoláire foghlaim faoin nGníomhaíocht choirp ar son na sláinte, faoi Cheisteanna comhaimseartha sa chorpoideachas, faoi Theagasc cluichí le haghaidh tuisceana, agus faoin Oideachas spóirt trí mheán an rugbaí leaiste. I sampla eile, d'fhéadfaí an damhsa a úsáid i gcomhar leis na múnlaí seo a leanas: Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte, Freagracht phearsanta agus shóisialta, Ceisteanna comhaimseartha sa gníomhaíocht choirp, agus Oideachas spóirt.

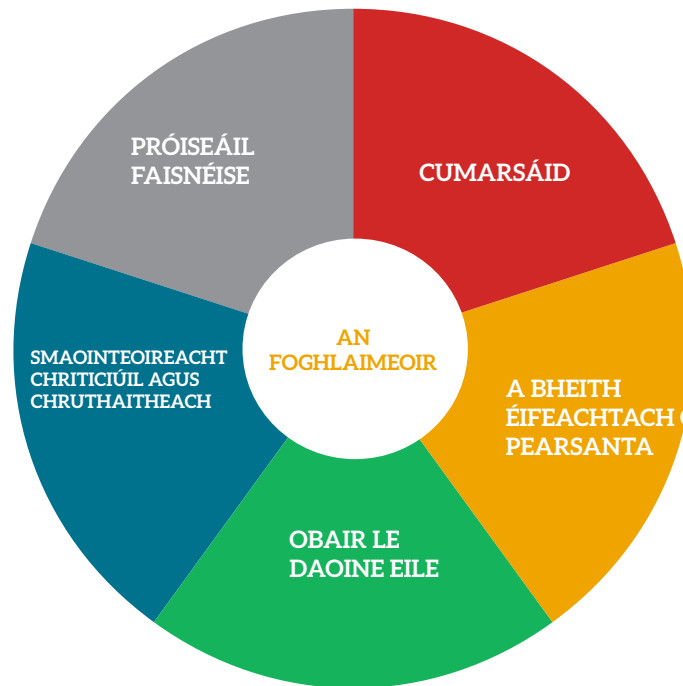
Ba cheart cinneadh ar na gníomhaíochtaí coirp a roghnófar i gcomhairle leis na foghlaimoirí lena chinntiú go mbeidh an rogha bunaithe ar thosca, dar leis na foghlaimoirí, a bhfuil tábhacht agus fiúntas ag baint leo. Cuirtear go leor am ranga ar fáil ansin le haghaidh na ngníomhaíochtaí a roghnaítear le gur féidir leis an bhfoghlaimoir muintín agus inniúlacht a fhorbairt i gcuid acu mar aon le máistreacht i mbeagán acu. Is é an bhunteoiric anseo ná go spreagfaidh an fhoghlaim shultmhar dhomhain a dhéanfaidh an foghlaimoir i ngníomhaíocht amháin an foghlaimoir sin le páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí cosúla eile. Tá sé beartaithe go dtabharfar isteach réimse de gníomhaíochtaí coirp lena chinntiú go mbíonn fairsinge agus cothroime sa chlár agus go mbítear ag freastal ar riachtanais agus spéiseanna gach foghlaimora.

An t-am a thugtar

Tá corpoideachas na sraithe sinsearaí deartha lena theagasc thar an dá bhliain nó na trí bliana d'oideachas na sraithe sinsearaí. Moltar tréimhse dhúbailte gach seachtain a chur ar fáil mar íosriachtanas le corpoideachas na sraithe sinsearaí a theagasc. Aon áit ar féidir, ba cheart go n-éascódh socruithe clár ama deiseanna foghlama atá bainteach leis an gcorpoideachas i suíomhanna praiticiúla lasmuigh den scoil.

Príomhscileanna sa tsraith shinsearach

Fíor 4: Cúig phríomhscil na sraithe sinsearaí



Aithníodh cúig phríomhscil atá lárnach don teagasc agus don fhoghlaim in oideachas na sraithe sinsearaí. Is iad sin *próiseáil faisnéise*; *a bheith éifeachtach go pearsanta*; *cumarsáid*; *smaointeoireacht chriticiúil agus chruthaitheach*; agus *obair le daoine eile*. Faigheann foghlaimeoirí deis uathúil tríd an gcorpoideachas d'fhonn na príomhscileanna a fhorbairt trí fhoghlaim sa réimse sícealuail.

Is ionann torthaí foghlama i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí agus ráitis shoiléire ar an méid a mheastar a bhainfidh an foghlaimeoir amach ó thaobh eolais agus tuisceana, scileanna agus meoin de. Tá gach ceann de na príomhscileanna neadaithe sna torthaí foghlama i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí. Mar shampla, tá scileanna a bhaineann le bheith éifeachtach go pearsanta, cumarsáid, agus comhoibriú le daoine eile leagtha amach go soiléir sna torthaí foghlama i múnla curaclaim na Freagrachta pearsanta agus sóisialta. Tá scileanna smaointeoireachta chriticiúla agus cruthaithe lárnach sna torthaí foghlama a bhfuil tascanna comhdhéanta ag baint leo, mar shampla, sa damhsa nó sa ghleacaíocht san Oideachais spóirt, nó i ndearadh cluichí nua, rud a mbeifí ag dúil leis sa mhúnla curaclaim Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana.

Fágann úsáid réimse straitéisí teagaise agus foghlama gur féidir freastal ar riachtanais éagsúla foghlama an scoláire ach, ina theannta sin, gur féidir na príomhscileanna a fhorbairt freisin. Mar shampla:

- ▶ Is féidir scileanna cumarsáide a fhorbairt trí fhoghlaimeoirí a chur ag obair i dtascanna réitithe fadhbanna grúpa nó beirte.

- ▶ Tá forbairt agus cothú an dea-chaidrimh lárnach sa phríomhscil a bhaineann le hobair le daoine eile. Tagann ann go rialta do dheiseanna leis an scil seo a fhorbairt le linn rannpháirtíocht agus/nó iomaíocht sa ghníomhaíocht choirp.
- ▶ Cuimsíonn 'a bheith éifeachtach go pearsanta' an cumas machnamh a dhéanamh ar d'fheidhmíocht féin i ngníomhaíochtaí coirp éagsúla agus pleanáil a dhéanamh le haghaidh feabhsúcháin. Soláthraíonn gach ceann de na múnlaí peirspictíochtaí áirithe don fhoghlaimoir faoi fúthu féin mar rannpháirtí sa ghníomhaíocht choirp.

Cuirfidh úsáid dhea-phleanáilte na dtorthaí foghlama ar chumas an mhúinteora tacú le forbairt na bpríomhscileanna agus measúnú a dhéanamh ar dhul chun cinn an fhoghlaimora iontu. De réir mar a bhreathnaíonn an múinteoir ar an bhfoghlaimoir agus é ag tabhairt faoi eispéiris foghlama éagsúla, is féidir leis na deiseanna sin a úsáid d'fhonn aiseolas múnlaiteach a sholáthar don fhoghlaimoir maidir le húsáid na bpríomhscileanna.

Teagasc agus foghlaim in CCSS

Is é ról uathúil an chorpoideachais san fhoghlaim sa réimse sícealuail an toisc lárnach sa phleanáil le haghaidh an teagaisc agus na foghlama. Bíonn an bhéim i gcónaí ar an bhfoghlaimoir a bheith gníomhach go fisiceach, rud a chuidíonn leis a chuid scileanna sícealuail a fhorbairt i réimse de ghníomhaíochtaí coirp.

I gcorpoideachas na sraithe sinsearaí, spreagtar an foghlaimoir le ról gníomhach a bheith acu i ngach gné dá chuid foghlama. Is féidir réimse leathan de chuir chuige foghlama rannpháirtíochta agus ar bhonn fiosraithe a úsáid chun é sin a bhaint amach. Áirítear orthu seo an foghlaimoir ag glacadh le róil imeartha agus neamhimeartha, eolas agus tuiscint theoiriciúil á gcur i bhfeidhm aige san fheidhmíocht phraiticiúil, é a bheith rannpháirteach i gcomhphlé agus i ndíospóireachtaí ranga agus é a bheith ag machnamh ar a fheidhmíocht féin agus ar fheidhmíocht daoine eile sna gníomhaíochtaí coirp. Is féidir gníomhaíochtaí foghlama a roghnú i gcomhairle leis na scoláirí lena chinntiú go gcuireann gach scoláire taithí ar chlár leathan cothrom agus go mbíonn na gníomhaíochtaí sultmhar agus fiúntach aige. Baileoidh an foghlaimoir fianaise dá gcuid foghlama i bpunann ar feadh na sraithe sinsearaí.

Foghlaim dhifreáilte sa chorpoideachas

Éascaíonn nádúr solúbtha an chreata le haghaidh chorpoideachas sa tsraith shinsearach don fhoghlaimoir spriocanna a bhaint amach atá bríoch atá ábhartha dó féin. Cinntítear gur féidir freastal ar riachtanais éagsúla foghlama an scoláire trí éagsúlacht de chuir chuige teagaisc agus foghlama a úsáid. Ba cheart, dá réir, go n-éascódh cuir chuige measúnaithe don fhoghlaimoir freagairt do thascanna cosúla ar shlite difriúla.

Teicneolaíocht na Faisnéise agus na Cumarsáide (TFC)

Tá ról suntasach ag TFC san fhoghlaim sa chorpoideachas. Tá i bhfad níos mó uirlisí digiteacha iniompartha ar fáil na laethanta seo le tacú le teagasc, foghlaim agus measúnú sa chorpoideachas agus iad ar phraghas réasúnta agus furasta a úsáid. Mar shampla, féadann an foghlaimoir aipeanna a úsáid le spriocanna a shocrú, lena leibhéil gníomhaíocht choirp a rianú, le pictiúir dá fheidhmíocht a ghlacadh agus le hanailís a dhéanamh orthu. Féadann sé TFC a úsáid le cuir i láthair a dhéanamh, agus le grafaicí, mapaí coincheap agus bunachair sonraí a fhorbairt maidir lena fhoghlaim agus a fheidhmíocht sa chorpoideachas. Féadann an scoláire foghlaim freisin mar is féidir TFC a úsáid go heiticíúil freagrach mar bhunchuid dá fhoghlaim sa rang corpoideachais.

4

Múnlaí curaclaim

Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte

Is é is aidhm leis an nGníomhaíocht Choirp ar son na sláinte (GCS) tuiscint an fhoghlaiméora ar an ngníomhaíocht choirp ar son na sláinte a fhorbairt. Is múnla coincheap-bhunaithe é arb é is aidhm leis tógáil ar eolas, scileanna agus tuiscint an fhoghlaiméora sa réimse seo ó chorpoidéachas na sraithe sóisearaí. Trí rannpháirtíocht i réimse de ghníomhaíochtaí fisiceacha, foghlaimíonn an scoláire mar is féidir a chorpacmhainn ar son na sláinte a fhorbairt agus faoi na coincheapa bainteacha. Aidhm eile de chuid GCS ná léirthuisicint a chothú ar thábhacht na rannpháirtíochta i ngníomhaíocht choirp ar feadh an tsaoil.

Seo a leanas na gnéithe riachtanacha den Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte:

Staidéar ar choincheapa – foghlaimíonn an scoláire faoi choincheapa agus cleachtais corpacmhainne agus sláinte agus folláine.

Gníomhaíochtaí coirp saoil – bíonn an foghlaiméoir rannpháirteach i ngníomhaíochtaí coirp ar feadh an tsaoil.

Léirthuisicint ar ghníomhaíocht choirp agus folláine – déanann an foghlaiméoir breithníú ar a thábhachtaí atá sé leibhéil leorga gníomhaíochta coirp agus dea-chleachtais cothaithe a fhorbairt agus a chothú.

Clár gníomhaíochta pearsanta a phleanáil – forbraíonn an foghlaiméoir an t-eolas, an tuiscint agus na scileanna atá ag teastáil le cláir gníomhaíochta pearsanta a phleanáil agus a chur i bhfeidhm.

- ▶ Is iad na cuspóirí de chorpoidéachas na sraithe sinsearaí a ndírítear orthu in GCS ná tacú leis an bhfoghlaiméoir i dtaca leo seo a leanas:
- ▶ tuiscint a chur ar an ngníomhaíocht choirp lena bhforbraítear corpacmhainn shláintebhunaithe agus tabhairt faoin ngníomhaíocht choirp sin
- ▶ a bheith rannpháirteach sa ghníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil
- ▶ a bheith ina rannpháirtithe oilte sa ghníomhaíocht choirp
- ▶ imscrúdú a dhéanamh ar luach na gníomhaíochta coirp i gcomhthéacsanna éagsúla.

Tá leagtha amach sa tábla thíos an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte. Féadann an foghlaimeoir, i gcomhairle lena mhúinteoir, na torthaí foghlama a roghnú ar mhaith leis díriú orthu sa mhúnla seo, agus aird chuí aige ar na háiseanna atá ar fáil laistigh den scoil.

Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte

<i>Foghlaimíonn an scoláire faoi</i>	<i>Ba chóir go mbeadh sé ar chumas an scoláire</i>
Corpachmhainn sláintebhunaithe agus fheidhmíochtbhunaithe	<ol style="list-style-type: none"> 1. a chorpachmhainne shláintebhunaithe féin a mheas 2. comparáid a dhéanamh idir comhpháirteanna na corpachmhainne sláintebhunaithe agus feidhmíochtbhunaithe 3. monatóireacht a dhéanamh ar a rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí atá deartha le ceann amháin nó níos mó de chomhpháirteanna na corpachmhainne sláintebhunaithe a fheabhsú tríd an bhfoirmle MDAC a úsáid (Minicíocht, Déine, Am agus Cineál)
Rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp	<ol style="list-style-type: none"> 4. na buntáistí a thagann le gníomhaíocht choirp rialta, atá blaiste aige féin as ucht a rannpháirtíochta inti, a phlé 5. tacaí éagsúla a shainnaint a chuidigh leis féin tosú agus/nó leanúint de bheith gníomhach go fisiceach 6. próifíl gníomhaíochta phearsanta a chruthú lena sainnaintneofaí cumais, meonta, spreagthachtaí agus bacainní maidir lena rannpháirtíocht féin, tar éis féinmheasúnaithe 7. réimse straitéisí a úsáid d'fhonn bacainní roimh an rannpháirtíocht rialta sa ghníomhaíocht choirp a shárú 8. deiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp ar scoil nó sa phobal a shainnaint
Clár gníomhaíochta coirp a dhearadh	<ol style="list-style-type: none"> 9. áiseanna iontaofa a shainnaint le tacú leis clár corpachmhainne sláintebhunaithe agus/nó fheidhmíochtbhunaithe a phleanáil 10. a chuid torthaí pearsanta corpachmhainne a úsáid le clár corpachmhainne éifeachtach, sultmhar agus cothromaithe a phleanáil agus a chur i bhfeidhm arb é is aidhm leis corpachmhainn shláintebhunaithe/ fheidhmíochtbhunaithe a fheabhsú 11. clár gníomhaíochta coirp a phleanáil a bheadh deartha chun an chorpachmhainn shláintebhunaithe a fheabhsú le haghaidh duine ag a mbeadh próifíl gníomhaíochta a bheadh éagsúil lena phróifíl féin
Imeacht gníomhaíochta coirp a eagrú	<ol style="list-style-type: none"> 12. imeacht gníomhaíochta coirp sláintebhunaithe a eagrú 13. páirt a ghlacadh in imeacht gníomhaíochta coirp sláintebhunaithe agus machnamh a dhéanamh air
Breithmheas ar áiseanna, seirbhísí agus táirgí gníomhaíochta coirp	<ol style="list-style-type: none"> 14. breithmheas a dhéanamh ar chlub sláinte/seomra aclaíochta áitiúil nó seirbhís corpachmhainne ó roinnt peirspictíochtaí lena n-áirítear mar rannpháirtí
Buarthaí sábháilteachta a bhaineann le héagsúlacht de ghníomhaíochtaí saoil agus corpachmhainne	<ol style="list-style-type: none"> 15. comhairle a sholáthar maidir le héadaí oiriúnacha, hidráitiú, cleachtas sábháilte agus trealamh oiriúnach le haghaidh gníomhaíochtaí coirp sláintebhunaithe, bunaithe ar a thaithí féin 16. úsáidí agus mí-úsáid na bhforlíontaí/na ndrugaí sa ghníomhaíocht choirp agus sa spórt a dhoiciméadú

Folláine/Sláinte	<p>17. gníomhaíocht choirp a chur san áireamh ina phlean bainistithe struis</p> <p>18. teicnící scíthe a chleachtadh</p> <p>19. breithmheas a dhéanamh ar nósanna pearsanta aiste bia agus cothaithe</p> <p>20. glacadh le plan itheacháin sláintiúil cothromaithe a bheadh saindeartha aige le freastal ar riachtanais fuinnimh agus cothaithe a leibhéal gníomhaíochta coirp féin</p>
------------------	---

Oideachas spóirt

Is éard is aidhm leis an oideachas spóirt cur le forbairt an fhoghlaiméora mar imreoir agus mar rannpháirtí inniúil, liteartha díograiseach i réimse de ghníomhaíochtaí coirp. Baintear é seo amach trí eispéreas barántúil den spóirt agus de ghníomhaíocht choirp eagraithe a sholáthar don fhoghlaiméoir, mar a bhfoghlaímíonn sé an dóigh le ról imeartha agus neamhimeartha a chomhlíonadh, amhail rannpháirtí/imreoir, réiteoir, cóitseálaí, cóiréagrafaí agus staitisteoir. Tríd an teagasc agus an fhoghlaim a dhíriú ar eispéreas níos iomláine den ghníomhaíocht, is dóchúla go bhforbróidh gach foghlaiméoir tacar leathan de scileanna agus go gcuirfidh sé eolas ar na straitéisí atá ag teastáil le go n-éireoidh leis ina rannpháirtíocht sa spóirt agus i ngníomhaíocht choirp eagraithe anois agus níos faide anonn sa saol.

San Oideachas spóirt, tuigtear gurb ionann an spóirt agus

...gach foirm den ghníomhaíocht choirp arb é is aidhm léi, trí rannpháirtíocht ócáideach nó eagraithe, an chorpacmhainn agus an fholláine mheabhrach a chleachtadh nó a fheabhsú, caidreamh sóisialta a dhéanamh nó torthaí a bhaint amach san iomaíocht ag gach leibhéal. (Comhairle na hEorpa, 2001)

Seo a leanas eilimintí riachtanacha an oideachais Spóirt:

Séasúir

faigheann an foghlaiméoir taithí ar an ngníomhaíocht i séasúr ina gcleachtann sé na scileanna, na teicnící agus/nó na míreanna comhdhéanta den ghníomhaíocht roghnaithe agus tugann sé faoi iomaíocht nó taibhiú foirmiúil.

Ceangal

bíonn an foghlaiméoir ceangailte d'fhoirne/grúpaí/buíonta/scuaid atá ag oibriú i dtreo sprioc chomhchoiteann.

Comórtas foirmiúil

bíonn deiseanna ar fáil gach séasúr le haghaidh rannpháirtíochta i gcomórtas nó i dtaibhiú foirmiúil.

Taifid a choimeád

coimeádann an foghlaiméoir taifid maidir le gnéithe éagsúla dá rannpháirtíocht agus dá fheidhmíocht.

Buaic-Imeacht

ag deireadh gach séasúir, eagraítear imeacht le deireadh an tséasúir a cheiliúradh agus le barr feabhais agus sáriarracht a aithint.

Spleodar

Ar aidhmeanna an Oideachais spóirt, áirítear an spleodar, na dathanna agus an ceiliúradh atá ag baint leis an ngníomhaíocht roghnaithe a chuimsiú (dathanna foirne, amhráin, bratacha, éadaí agus pictiúir).

Is ionann cuspóirí chorpoideachas na sraithe sinsearaí agus a bheith ag tacú leis an bhfoghlaiméoir i dtaca leo seo a leanas:

- ▶ muinín, inniúlacht agus cruthaitheacht a fhorbairt i réimse gníomhaíochtaí choirp
- ▶ tabhairt faoi róil éagsúla sa ghníomhaíocht choirp
- ▶ a bheith rannpháirteach sa ghníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil
- ▶ iompraíocht fhreagrach shóisialta agus phearsanta a léiriú sa ghníomhaíocht choirp, lena n-áirítear féinmheas agus meas ar dhaoine eile
- ▶ a bheith ina rannpháirtithe oilte sa ghníomhaíocht choirp.

Tá leagtha amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Oideachas spóirt. Féadann an foghlaiméoir, i gcomhairle lena mhúinteoir, na torthaí foghlama a roghnú ar mhaithe leis díriú orthu sa mhúnla seo, agus aird chuí aige ar na háiseanna atá ar fáil laistigh den scoil.

Oideachas spóirt

<i>Foghlaimíonn an scoláire faoi</i>	<i>Ba chóir go mbeadh sé ar chumas an scoláire</i>
Róil agus freagrachtaí	1. tabhairt faoi róil éagsúla imeartha agus neamhimeartha sa ghníomhaíocht choirp roghnaithe
A bheith mar bhall éifeachtach foirne	2. a bheith rannpháirteach mar bhall éifeachtach foirne, ag oibriú i dtreo sprioc chomhchoiteann—mar shampla, buaicimeacht, taispeántas nó taibhiú 3. ceannasaíocht éifeachtach a léiriú i róil imeartha agus neamhimeartha
Feidhmíocht éifeachtach phearsanta	4. úsáid éifeachtach scileanna, teicnící agus straitéisí na gníomhaíochta a léiriú 5. cloí le gnásanna agus nósanna na gníomhaíochta 6. cloí le riachtanais sábháilteachta na gníomhaíochta 7. na riachtanais corpacmhainne is gá le haghaidh na gníomhaíochta choirp roghnaithe a fhorbairt 8. éagsúlacht de theicnící, de phrionsabail chóiréagrafacha agus de chuir chuige i leith na hoibre buíne a ionchorprú ina thaibhiú damhsa/gleacaíochta 9. tuiscint a léiriú ar cheisteanna aeistéitiúla agus ealaíne ina thaibhiú ar gá breithniú orthu 10. a bheith ag oibriú go cruthaitheach le prapáí sa damhsa agus le fearas mór agus fearas beag sa ghleacaíocht
Buaicimeacht gníomhaíochta choirp	11. buaicimeacht a eagrú le haghaidh na gníomhaíochta choirp roghnaithe 12. machnamh a dhéanamh ar an taithí a fuair sé féin ar bhuaicimeacht a eagrú agus ar pháirt a ghlacadh ann óna thaobh féin de nó ó thaobh an ghrúpa de
Deiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp lasmuigh den rang corpoideachais	13. imeacht gníomhaíochta choirp sláintebhunaithe a eagrú 14. páirt a ghlacadh in imeacht gníomhaíochta choirp sláintebhunaithe agus machnamh a dhéanamh air
Gortuithe coitianta spóirt agus an t-athshlánúchán a bhaineann leo, gnásanna garchabhrach lena n-áirítear comhtholgardh agus athbheochan chardascamhógach (ACS/CPR).	15. eolas agus tuiscint a léiriú ar ghortuithe coitianta sa ghníomhaíocht roghnaithe trí bhreathnú ar bhealaí lena seachaint agus é ag gabháil don ghníomhaíocht

Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp

Is éard is aidhm le ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp ná an foghlaimeoir a fhorbairt ina rannpháirtí oilte criticiúil sa ghníomhaíocht choirp agus sa spórt. Foghlaimíonn an scoláire dóigheanna le breithniú criticiúil a dhéanamh, ní hamháin ar a chuid eispéireas féin sa ghníomhaíocht choirp agus sa spórt, ach ar a bharr sin, ar na tionchair áitiúla, náisiúnta agus idirnáisiúnta níos leithne ar an rannpháirtíocht agus ar an soláthar. Spreagtar an foghlaimeoir le breithniú a dhéanamh ar an ngníomhaíocht choirp agus ar an spórt ó pheirspictíochtaí pearsanta, sóisialta agus cultúrtha.

Seo a leanas na croí-ghnéithe de Cheisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp:

Gníomhaíocht phraiticiúil

foghlaimíonn an scoláire faoi ghníomhaíocht ar leith, arna roghnú ag an bhfoghlaimeoir féin i gcomhairle leis an múinteoir, agus glacann sé páirt ann.

Athmhachnamh criticiúil

is ionann an ghníomhaíocht choirp roghnaithe agus lionsa trína bhfoghlaimeoir an scoláire faoi na nithe seo a leanas:

- ▶ Ceisteanna sóisialta—comhphlé agus critic ar cheisteanna comhaimseartha sa spórt, sa tsláinte agus sa ghníomhaíocht choirp
- ▶ Naisc phearsanta leis an ngníomhaíocht choirp, an scoil, an tsochaí—ról agus brí an spóirt ina shaol agus sa mhórphobal ina gcónaíonn sé.

Is iad na cuspóirí de chorpoideachas na sraithe sinsearaí a ndírítear orthu in Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp ná tacú leis an bhfoghlaimeoir i dtaca leo seo a leanas:

- ▶ imscrúdú a dhéanamh ar luach na gníomhaíochta coirp i gcomhthéacsanna éagsúla
- ▶ iompraíocht fhreagrach shóisialta agus phearsanta a léiriú sa ghníomhaíocht choirp, lena n-áirítear féinmheas agus meas ar dhaoine eile
- ▶ a bheith ina rannpháirtithe oilte sa ghníomhaíocht choirp
- ▶ muinín, inniúlacht agus cruthaitheacht a fhorbairt i réimse gníomhaíochtaí coirp
- ▶ a bheith rannpháirteach sa ghníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil.

Tá leagtha amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp. Féadann an foghlaimeoir, i gcomhairle lena mhúinteoir, na torthaí foghlama a roghnú ar mhaith leis díriú orthu sa mhúnla seo, agus aird chuí aige ar na háiseanna atá ar fáil laistigh den scoil. Is dóchúla go mbainfear na torthaí foghlama seo amach nuair a dhéantar nasc sainiúil idir iad agus an spórt nó an ghníomhaíocht choirp a bhfuil an foghlaimeoir ag gabháil di le linn an chorpoideachais.

Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp

<i>Foghlaimíonn an scoláire faoi</i>	<i>Ba chóir go mbeadh sé ar chumas an scoláire</i>
Eispéiris éagsúla den ghníomhaíocht choirp	<ol style="list-style-type: none"> 1. athbhreithniú a dhéanamh ar dhá cheann nó níos mó de bheathaisnéisí gníomhaíochta coirp daoine, lena n-áirítear a bheathaisnéis féin 2. ról an teaghlaigh, na gcairde, na scoile agus an phobail maidir le feabhsú na rannpháirtíochta sa ghníomhaíocht choirp nó bac a chur roimpi a mhíniú
A bheith rannpháirteach sa ghníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil	<ol style="list-style-type: none"> 3. breithniú a dhéanamh ar dheiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp don scoláire laistigh agus lasmuigh den scoil 4. fianaise a léiriú de rannpháirtíocht choirp eile lasmuigh den rang corpoideachais 5. daoine eile a spreagadh le bheith rannpháirteach ina rogha gníomhaíochta coirp 6. deiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp a aibhsiú lena n-áirítear imeachtaí le haghaidh rannpháirtíocht ar scála mór ina cheantar áitiúil
Bacainní agus tacaí sa spóirt agus sa ghníomhaíocht choirp	<ol style="list-style-type: none"> 7. breithniú a dhéanamh ar na bacainní agus ar na tacaí, idir iarbhir agus mheabhairbhráite, maidir le rannpháirtíocht grúpaí éagsúla sa ghníomhaíocht choirp 8. ócáidí agus/nó cleachtais mar a n-úsáidtear an spóirt agus an ghníomhaíocht choirp le tacú le grúpaí éagsúla d'fhireannaigh agus bainearnaigh, nó lena gcur faoi chois, a shaináithint 9. anailís a dhéanamh ar ról na mbeartas náisiúnta agus áitiúil maidir le cur chun cinn na gníomhaíochta coirp agus na sláinte 10. ról na Comhpháirtíochta Áitiúla Spóirt a mhíniú, lena n-áirítear conas mar a thacaíonn sí le rannpháirtíocht leanúnach na ndaoine óga sa ghníomhaíocht choirp 11. áis a fhorbairt lena n-aibhseofaí an obair a dhéanann Bord Náisiúnta Rialaithe Spóirt agus/nó grúpaí eile arb é is aidhm dóibh rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp a chur chun cinn 12. critic a dhéanamh ar na háiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil ó roinnt peirspictíochtaí, lena n-áirítear sábháilteacht, tarraingteacht, inscne, aois, agus sainriachtanais 13. achainí a dhéanamh leis na forais iomchuí d'fhonn deiseanna/áiseanna gníomhaíochta coirp sa phobal áitiúil a fheabhsú
Deiseanna gníomhaíochta coirp do chách	<ol style="list-style-type: none"> 14. imeacht gníomhaíochta coirp a eagrú sa scoil/pobal áitiúil a bheadh saindeartha le bheith cuimsitheach 15. feachtas bolscaireachta a dhearadh le deiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp chuimsitheach sa phobal a aibhsiú
Tionchar na meán sa ghníomhaíocht choirp agus sa spóirt	<ol style="list-style-type: none"> 16. anailís chriticiúil a dhéanamh ar ról na meán maidir le rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp i measc na bhfear agus na mban agus/nó grúpaí mionlaigh
An spóirt agus úsáid drugaí	<ol style="list-style-type: none"> 17. úsáidí agus mí-úsáid na bhforlíonta/drugaí sa spóirt a dhoiciméadú 18. cairt a dhearadh le haghaidh rannpháirtíocht shábháilte sna gníomhaíochtaí spóirt

Oideachas eachtraíochta

Is éard is aidhm leis an Oideachas eachtraíochta ná an foghlaimeoir a spreagadh chun é féin a shíneadh agus le foghlaim conas a bheith ag comhoibriú le daoine eile, le muinín as féin agus as daoine eile a fhorbairt, le haird chuí a bheith aige ar a shábháilteacht féin agus le dúshlán gníomhaíochta choirp a shárú le cúnaimh agus treoir ó dhaoine eile. Ag tógáil ar an bhfoghlaim faoi ghníomhaíochtaí eachtraíochta i gcorpoideachas na sraithe sóisearaí, cuimsíonn an tOideachas eachtraíochta réimse leathan de ghníomhaíochtaí, lena n-áirítear gníomhaíochtaí comhoibritheacha, gníomhaíochtaí muiníne agus tionscnaimh réitigh fadhbanna. Cuimsíonn sé chomh maith gníomhaíochtaí a tharlaíonn sa timpeallach allamuigh amhail cnocadóireacht agus treodóireacht. Tá gach ceann de na gníomhaíochtaí bunaithe ar cheann amháin nó níos mó de na coincheapa a leanas: dúshlán, comhoibriú, riosca, muinín agus réiteach fadhbanna.

Is gné lárnach de gach gníomhaíocht é an machnamh, mar a bhfoghlaimíonn an foghlaimeoir ní hamháin an dóigh le machnamh a dhéanamh ar eispéireas na gníomhaíochta eachtraíochta ach le smaoineamh chomh maith ar dhóigheanna lena bhfuil foghlamtha aige a chur i bhfeidhm i gcomhthéacsanna barántúla eile amach anseo. Cuirtear an bhéim ar an scoláire a bheith ag foghlaim faoi féin agus é ag gabháil don gníomhaíocht eachtraíochta, seachas ar thoradh na gníomhaíochta.

Seo a leanas na croí-ghnéithe den Oideachas eachtraíochta:

Foghlaim ó thaithí

glacann an foghlaimeoir páirt sa ghníomhaíocht eachtraíochta, déanann machnamh ar an eispéireas, ginearálaíonn a chuid foghlama agus cuireann i bhfeidhm i suíomhanna úra í.

Comhghealltanais

briathar an focal a úsáidtear le cur síos ar an gcomhaontú a dhéanann an foghlaimeoir go gceofidh sé le tacar de rialacha réamhbheartaithe atá saindeartha le hiompraíocht mheasúil fhreagrach, ar bhonn pearsanta agus ar bhonn grúpa, a spreagadh.

Rogha Dúshlán

roghnaíonn an foghlaimeoir na dóigheanna a mbíonn sé rannpháirteach i ngníomhaíochtaí éagsúla eachtraíochta atá deartha lena leibhéal compoird fhisiceacha, meabhrach, agus mhothúcháinacha a shíneadh.

Deiseanna le hathmhachnamh agus próiseáil a dhéanamh ar an eispéireas

tá sé seo riachtanach le tacú leis an bhfoghlaimeoir ciall a dhéanamh den mhéid atá foghlamtha aige.

Gné allamuigh

faigheann an foghlaimeoir taithí ar ghníomhaíochtaí éagsúla eachtraíochta taobh amuigh.

Forbairt scileanna

forbraíonn an foghlaimeoir scileanna agus teicnící a bhaineann le gníomhaíocht allamuigh ar leith.

Dúshlán pearsanta

glacann an foghlaimeoir le dúshlán fhisiceacha agus meabhrach mar eachtra ar féidir leis tabhairt fúithi.

Dúshlán foirne

déanann baill an ghrúpa cumarsáid éifeachtach, comhoibriú agus comhghéilleadh lena chéile trí rannpháirtíocht trialach is earráide i sraith chéimnithe de ghníomhaíochtaí réitigh fadhbanna.

Méid áirithe riosca

foghlaimíonn an scoláire mar is féidir a sábháilteacht fhisiceach agus mhothúcháinach phearsanta a fhágáil i muinín daoine eile agus é ag tabhairt faoi ghníomhaíochtaí a mbíonn roinnt rioscaí fhisiceacha nó mothúcháinacha ag baint leo.

Is iad cuspóirí chorpoideachas na sraithe sinsearaí a ndírítear orthu san Oideachas eachtraíochta ná tacú leis an bhfoghlaimoír i dtaca leo seo a leanas:

- iompraíocht fhreagrach shóisialta agus phearsanta a léiriú sa ghníomhaíocht choirp, lena n-áirítear féinmheas agus meas ar dhaoine eile
- muinín, inniúlacht agus cruthaitheacht a fhorbairt i réimse gníomhaíochtaí choirp
- tabhairt faoi róil éagsúla sa ghníomhaíocht choirp
- a bheith ina rannpháirtithe oilte sa ghníomhaíocht choirp
- a bheith rannpháirteach sa ghníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil.

Tá leagtha amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Oideachas eachtraíochta. Féadann an foghlaimoír, i gcomhairle lena mhúinteoir, na torthaí foghlama a roghnú ar mhaith leis díriú orthu sa mhúnla seo, agus aird chuí aige ar na háiseanna atá ar fáil laistigh den scoil.

Oideachas eachtraíochta

<i>Foghlaimíonn an scoláire faoi</i>	<i>Ba chóir go mbeadh sé ar chumas an scoláire</i>
Gníomhaíochtaí eachtraíochta dúshlána-cha aonair agus grúpa	1. páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí eachtraíochta dúshlánacha, idir aonair agus ghrúpa, a thugann a ndúshlán go fisiceach, go meabhrach nó go mothúchánach
Spríocanna a bheartú	2. spriocanna réadúla pearsanta a bheartú le haghaidh dúshlán, lena n-aireofaí deiseanna le haghaidh comhoibriú, rioscaí oiriúnacha, cothú muiníne agus/nó réiteach fadhbanna
Comhoibriú sna tascanna eachtraíochta	3. ról réitigh fadhbanna a bheith aige i ngníomhaíochtaí eachtraíochta grúpa 4. cumas agus toilteanas a léiriú le cloí le prótacal comhaontaithe maidir lena iompraíocht phearsanta agus a idirghníomhú le baill eile den ghrúpa
Machnamh ar eispéiris foghlama	5. machnamh a dhéanamh ar na dúshláin eachtraíochta éagsúla, lena n-áirítear breithniú ar dhóigheanna a bhféadfaí a bhfuil foghlamtha aige a chur i bhfeidhm i ndúshláin amach anseo
Dúshláin gníomhaíochta eachtraíochta a chruthú	6. a chuid tascanna gníomhaíochta eachtraíochta féin a fhorbairt lena n-áirítear iad a eagrú do dhuine nó grúpa eile
Sábháilteacht sna gníomhaíochtaí eachtraíochta	7. cloí leis na réamhchúraimí sábháilteachta is gá i ndúshláin gníomhaíochta eachtraíochta 8. garchabhair éigeandála bhunúsach le haghaidh suíomhanna eachtraíochta allamuigh a léiriú
Gnéithe timpeallachta	9. a bheith meabhrach ar ghnéithe éagsúla timpeallachta agus é ag gabháil do ghníomhaíochtaí eachtraíochta lena n-áirítear gnéithe den tírdhreach, athruithe taoide agus aimsire
Turas gníomhaíochta eachtraíochta a dhéanamh	10. turas gairid a dhéanamh ina gcomhcheanglófaí pleanáil, loingseoireacht agus gníomhaíochtaí eachtraíochta
Róil agus freagrachtaí san Oideachas eachtraíochta	11. freagracht a ghlacadh as ról amháin nó níos mó i ndúshlán gníomhaíochta eachtraíochta 12. na hiompraíochtaí aonair agus foirne a chuireann le meanma agus éifeachtacht foirne a eiseamláiriú le linn rannpháirtíochta sna gníomhaíochtaí eachtraíochta
Buntáistí a thagann le gníomhaíocht eachtraíochta	13. plé a dhéanamh ar bhuntáistí na ngníomhaíochtaí eachtraíochta ó thaobh sláinte agus folláine de

Freagracht phearsanta agus shóisialta

Is éard is aidhm leis an bhfreagracht phearsanta agus shóisialta ná scileanna saoil a theagasc trí mheán an chorpoideachais. Is gné lárnach í forbairt na freagrachta phearsanta agus sóisialta de phróiseas an oideachais agus aithnítear leis an múnla seo an ról uathúil atá le comhlíonadh ag an gcorpoideachas sa réimse seo.

Sa rang corpoideachais, cuireann an duine óg taithí ar na dúshláin a thagann leis an mbua agus leis an mbriseadh, leis an rathúlacht agus leis an teip, le coimhlínt idirphearsanta agus le dúshláin inphearsanta. Ní gá, áfach, go n-eascródh forbairt phearsanta agus shóisialta go huathoibríoch ó na heispéiris sin. Faoi Fhreagracht phearsanta agus shóisialta, déantar soiléir na spriocanna sonracha seo a leanas; meas, iarracht, féintreoir, cabhrú le daoine eile, ceannasaíocht agus cur i bhfeidhm na foghlama lasmuigh den rang corpoideachais. Tugtar faoi na spriocanna seo ar bhonn céimnitheach, ag tosú le meas agus iarracht agus d'fhéadfadh sé gurb iad ab fhócas don ghníomhaíocht choirp a mbeifí ag gabháil di sa chorpoideachas.

Seo a leanas na croí-ghnéithe den Fhreagracht phearsanta agus shóisialta:

Cuimsiú gach foghlaimeora

pléitear leis an bhfoghlaimeoir ag leibhéal a oireann dá chuid spéiseanna, scileanna agus cumas.

Éisteacht le guth an fhoghlaimeora

tá guth ag an bhfoghlaimeoir ar cheart éisteacht leis, rud a n-eascródh braistint mhéadaithe úinéireachta amach as i dtaca le gníomhaíochtaí agus idirghníomhuithe ranga.

Ligean don fhoghlaimeoir roghnú a chleachtadh

bíonn deiseanna ag an bhfoghlaimeoir a roghanna féin a dhéanamh

Machnamh ar na roghanna a dhéantar a éascú

déanann an foghlaimeoir machnamh ar iarmhairtí na roghanna a dhéantar, idir dhearfach agus dhiúltach.

Agus an múnla seo á úsáid, is é is príomhfhócas don mhúinteoir corpoideachais ná cumhachtú, de réir a chéile, an fhoghlaimeora le go bhféadann sé glacadh le leibhéal oiriúnacha de fhreagracht phearsanta agus shóisialta, lena n-áirítear meas a bheith aige ar chearta agus mothúcháin daoine eile.

Is iad na cuspóirí de chorpoideachas na sraithe sinsearaí a ndírítear orthu faoi Fhreagracht phearsanta agus shóisialta ná tacú leis an bhfoghlaimoir i dtaca leo seo a leanas:

- ▶ iompraíocht fhreagrach phearsanta agus shóisialta a léiriú sa ghníomhaíocht choirp, agus meas a léiriú air féin agus ar dhaoine eile
- ▶ muinín, inniúlacht agus cruthaitheacht a fhorbairt i réimse gníomhaíochtaí choirp
- ▶ tabhairt faoi ról éagsúla sa ghníomhaíocht choirp
- ▶ a bheith ina rannpháirtithe oilte sa ghníomhaíocht choirp.

Tá leagtha amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Freagracht phearsanta agus shóisialta. Féadann an foghlaimoir, i gcomhairle lena mhúinteoir, na torthaí foghlama a roghnú ar mhaith leis díriú orthu sa mhúnla seo, agus aird chuí aige ar na háiseanna atá ar fáil laistigh den scoil.

Freagracht phearsanta agus shóisialta

<i>Foghlaimíonn an scoláire faoi</i>	<i>Ba chóir go mbeadh sé ar chumas an scoláire</i>
Comhaontuithe a dhéanamh agus cloí leo	<ol style="list-style-type: none"> 1. spriocanna an ranga corpoideachais a réamhshocrú 2. a chuid barúlacha agus moltaí a chur in iúl go soiléir measúil 3. difríochtaí a réiteach go síochánta measúil
Iarracht agus rannpháirtíocht	<ol style="list-style-type: none"> 4. spriocanna aonair agus grúpa maidir le hiarracht agus rannpháirtíocht sna gníomhaíochtaí choirp roghnaithe a chur chun cinn
Féinsmacht	<ol style="list-style-type: none"> 5. cumas a léiriú freagracht a ghlacadh as a iompraíocht, a thiomantas agus a dhul chun cinn sa rang corpoideachais
Féintreoir	<ol style="list-style-type: none"> 6. spriocanna réadúla dúshlánacha a leagan síos lena mbaint amach sa ghníomhaíocht choirp 7. gníomhaíochtaí éagsúla a stiúradh sa seomra ranga amhail téamh suas, cleachtaí agus cluichí/taibhithe le foirne beaga 8. machnamh a dhéanamh ar a dhul chun cinn, lena n-áirítear na chéad chéimeanna eile a phleanáil
Meas ar chearta agus ar mhothúcháin daoine eile	<ol style="list-style-type: none"> 9. páirt a ghlacadh sa ghníomhaíocht choirp ar shlí chuimsitheach, agus é meabhrach ar riachtanais agus mothúcháin daoine eile
Ceannasaíocht	<ol style="list-style-type: none"> 10. cáilíochtaí na ceannasaíochta éifeachtaí a léiriú de réir mar a thugann sé faoi ról cheannaireachta in eagrúchán agus rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp 11. cumas a léiriú feidhmiú go freagrach gan mhaoirsiú
An méid atá foghlamtha a chur i bhfeidhm i gcomhthéacs níos leithne	<ol style="list-style-type: none"> 12. pleanáil a dhéanamh i dtaca le rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp lasmuigh den rang corpoideachais 13. a bhfuil foghlamtha aige i dtaca le freagracht phearsanta agus shóisialta a ghlacadh a chur i bhfeidhm lasmuigh den rang corpoideachais

Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana

Is é atá i dTeagasc cluichí le haghaidh tuisceana (TCT) ná cur chuige fadhb-bhunaithe i leith theagasc cluichí. Is é príomhaidhm an mhúnla curaclaim seo léargas beartach agus scileanna cinnteoireachta an fhoghlaimora a fhorbairt in gcluichí éagsúla.

In TCT, déantar cluichí a rangú faoi cheithre phríomhchatagóir:

- ▶ cluichí ionraidh, amhail peil Ghaelach, sacar agus haca
- ▶ cluichí eangaí/balla, amhail badmantan agus scuais
- ▶ cluichí buailte/gabhála, amhail cluiche corr agus cruicéad
- ▶ cluichí targaide, amhail galf agus babhláil.

In TCT, foghlaimíonn an scoláire gur féidir comparáid dhíreach a dhéanamh idir prionsabal na himeartha laistigh de chluiche agus cluichí eile a thiteann isteach sa rannóg chéanna. Mar shampla, is féidir prionsabail ghinearálta an ionsaithe agus na cosanta mar a chleachtar iad sa pheil Ghaelach a chur i bhfeidhm freisin sa sacar agus sa chispheil.

Seo a leanas gnéithe riachtanacha de Theagasc cluichí le haghaidh tuisceana:

Imirt an chluiche

glacann an foghlaimoír páirt i gcluiche atá oiriúnaithe le haird a dhíriú ar fhadhb áirithe sa chluiche.

Léirthuisicint ar chluiche

tagann an foghlaimoír isteach ar an tuisicint go múnlaíonn rialacha, oiriúnuithe ó thaobh rialacha de agus líon na n-imreoirí foirm an chluiche.

Léargas beartach

forbraíonn an foghlaimoír feasacht ar bheartaíocht, nó an léargas beartach a bhíonn de dhíth le fadhbanna sa chluiche a réiteach.

Cinntí oiriúnacha a dhéanamh

socraíonn an foghlaimoír ar an rud atá le déanamh, an uair atá sé le déanamh, an fáth a bhfuil sé le déanamh agus an dóigh lena dhéanamh.

Cleachtadh scileanna

déanann an foghlaimoír cleachtadh chun a chuid scileanna a fheabhsú agus an imirt aige mar aon lena chuid gluaiseachtaí nuair nach bhfuil an imirt aige.

Feidhmíocht

foghlaimíonn an scoláire mar is féidir léargas beartach a úsáid agus é ag imirt agus mar is féidir a dhul chun cinn a mheas.

Cluichí

Gné thábhachtach den teagasc agus foghlaim in TCT é déanamh cluichí. Bíonn deis ag an bhfoghlaimoír a bheith ag comhoibriú lena phiaraí i ndearadh agus coigeartú cluiche úir atá bunaithe ar a eolas agus tuisicint ar bheartaíocht agus prionsabal na himeartha atá éifeachtach sa chluiche/aicme cluichí atá á himirt sa rang.

Is iad na cuspóirí de chorpoideachas na sraithe sinsearaí a ndírítear orthu in TCT ná tacú leis an bhfoghlaimoír i dtaca leo seo a leanas:

- ▶ muinín, inniúlacht agus cruthaitheacht a fhorbairt i réimse gníomhaíochtaí coirp
- ▶ a bheith rannpháirteach sa ghníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil
- ▶ tuisceant a chur ar ról éagsúla sa ghníomhaíocht choirp

Tá leagtha amach sa tábla a leanas an t-ábhar agus na torthaí foghlama le haghaidh Theagasc cluichí le haghaidh tuisceana. Féadann an foghlaimoír, i gcomhairle lena mhúinteoir, na torthaí foghlama a roghnú ar mhaith leis díriú orthu sa mhúnla seo, agus aird chuí aige ar na háiseanna atá ar fáil laistigh den scoil.

Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana

<i>Foghlaimíonn an scoláire faoi</i>	<i>Ba chóir go mbeadh sé ar chumas an scoláire</i>
Léirthuisceant ar chluiche	<ol style="list-style-type: none"> 1. cuntas a thabhairt ar na gnéithí a mhúnlaíonn foirm an chluiche roghnaithe lena n-áirítear rialacha, teorainneacha agus scóráil 2. critic a dhéanamh ar cé acu a fhágann nó nach bhfágann na rialacha gur cluiche taitneamhach dúshlánach é cluiche, agus ar conas a dhéantar é sin 3. na 'rialacha tábhachtacha' a chomhaontú a gcloífead leo de réir mar a thugann sé faoin spórt roghnaithe
Beartaíocht agus prionsabail na himeartha iontu seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> ▶ cluichí buailte agus gabhála ▶ cluichí eangaí/balla ▶ cluichí ionraidh (Imirt ionsaitheach agus chosantach)	<ol style="list-style-type: none"> 4. imirt ionsaitheach ionchuí a shocrú, dó féin, nó mar imreoir tacaíochta i gcásanna ionsaithe éagsúla 5. spás ina limistéar imeartha a chosaint agus é faoi ionsaí i gcásanna éagsúla 6. a bheith rannpháirteach go héifeachtach mar chuid d'fhoireann, lena n-áirítear trí chumarsáid éifeachtach a dhéanamh
Déanamh cluichí	<ol style="list-style-type: none"> 7. cluiche nua a chruthú in éineacht lena phiaraí, rud a léireodh tuisceant ar bheartaíocht agus ar phrionsabail phríomha na haicme cluichí a bhfuil staidéar á dhéanamh orthu 8. an cluiche a choigeartú trí shraith cleachtaí 9. an cluiche nua a theagasc dá phiaraí, lena n-áireofaí na coigeartuithe riachtanacha

5

Measúnú

Is bunchuid den teagasc agus foghlaim i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí é an measúnú. Éascaíonn measúnú leanúnach don scoláire a chuid foghlama a léiriú le go bhfaighidh sé aiseolas múnlaiteach maidir lena rannpháirtíocht, a fheidhmíocht agus a fhoghlaim a fheabhsú. Féadann an scoláire aiseolas a fháil de réir mar a thugann sé faoi ghníomhaíochtaí amhail taibhiú, dul in iomaíocht, imeachtaí gníomhaíochta coirp a eagrú, cuir i láthair a ullmhú, feachtais abhcóideachta le haghaidh gníomhaíocht choirp a dhearadh, féinmheasúnú agus piarmheasúnú, machnamh agus glacadh le ról eile seachas ról taibheora. Is féidir go bhfaighfí aiseolas cuiditheach ó phiaraí, ón múinteoir agus/nó trí úsáid TFC lena n-áireofaí aipeanna, le linn nó tar éis imeachtaí measúnaithe. Trí fhreagracht mhéadaithe a ghlacadh as a fhoghlaim féin, féadann an scoláire na scileanna a fhorbairt atá ag teastáil le haghaidh rannpháirtíocht fhéintreoraithe ar feadh an tsaoil sa ghníomhaíocht choirp. Soláthraítear freisin, tríd an measúnú, faisnéis don mhúinteoir agus don scoláire maidir leis an méid atá á fhoghlaim ag an scoláire, na dóigheanna a mbíonn sé ag foghlaim agus mar is féidir an teagasc agus an fhoghlaim a phleanáil agus a fheabhsú. Is féidir faisnéis agus comhairle bhreise maidir leis na dóigheanna a bhféadann an measúnú leanúnach tacú le foghlaim an scoláire sa chorpóideachas a aimsiú i Sraith Straitéisí Measúnaithe CNCM: Díriú ar an bhFoghlaim.

Punanna a úsáid le tacú leis an measúnú chun foghlama in CCSS

Soláthraíonn úsáid na punainne solúbthacht don fhoghlaiméir le fianaise a bhailiú maidir le cur chun cinn a fhoghlama agus a fheidhmíochta in CCSS. De réir mar a chuireann an scoláire gníomhaíochtaí éagsúla measúnaithe leanúnaigh i gcrích, lena n-áirítear athmhachnamh le linn agus ag deireadh na mbloc oibre éagsúil, bailíonn sé píosaí éagsúla fianaise dá chuid foghlama i bpunann. Níl sé i gceist go mbaileoidh an foghlaiméir fianaise de gach gníomhaíocht a chuirtear i gcrích. Spreagtar an foghlaiméir le meáin éagsúla a úsáid, lena n-áirítear grianghraif, taifeadtaí físe agus/nó fuaimne, leis an bpunann a chomhlánú. Cuireann úsáid TFC ar chumas an fhoghlaiméora a bheith ag oibriú go neamhspleách ar a phunann agus na cineálacha scileanna a fhorbairt a thacóidh leis forbairt ina fhoghlaiméir féintreoraithe. Is féidir na punanna a dhéanamh ar pháipéar nó i bhformáid dhigiteach, ag brath ar na tosca ar leith i ngach scoil. Tá comhairle bhreise maidir le bainistiú phunann an scoláire ar fáil in Aguisín A. Tá cuntas ar mhíreanna samplacha ó na bloic éagsúla oibre a bhféadfaí iad a chur isteach i bpunann in Aguisín B.

Punann taispeántais

Féadann an múinteoir a ligean don fhoghlaimoir rogha de mhíreanna óna phunann a úsáid chun punann taispeántais a thiomsú. Ba cheart go léireodh an rogha seo fianaise den fhoghlaim thábhachtach atá déanta aige i ngach bloc oibre i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí. Féadann an foghlaimoir na tréithe cáilíochta thíos a úsáid chun tacú leis punann taispeántais a bheadh curtha le chéile go cúramach aige a thiomsú. Is féidir comhairle bhreise maidir le conas míreanna a roghnú agus leis na rudaí a d'fhéadfaí a chur isteach i bpunann taispeántais a fháil in Aguisín C.

Is féidir freisin go mbeadh ról gníomhach ag an bhfoghlaimoir i measúnú na punainne taispeántais, nó is dóchúla ansin go nglacfaid sé úinéireacht chucu féin agus tairbhe a bhaint as an eispéireas. Is féidir é a spreagadh freisin le measúnú a dhéanamh ar a fheabhas a léiríonn a phunann na tréithe cáilíochta le haghaidh na punainne taispeántais trí na scileanna féinmheasúnaithe agus piarmheasúnaithe atá foghlamtha aige le linn an chúrsa a úsáid.

Critéir Mheasúnaithe le haghaidh na punainne taispeántais

Bainte amach le tuillteanas

Tá gach comhpháirt den phunann curtha isteach ar shlí dhea-eagraithe agus clár ábhar san áireamh. Tá meáin éagsúla san áireamh. Léiríonn míreanna go soiléir fianaise den fhoghlaim le haghaidh éagsúlacht de thorthaí foghlama don bhloc oibre seo. Léiríonn an foghlaimoir tuiscint shuntasach ar na coincheapa atá i gceist agus ar an bhfeidhm atá leo. Tá fianaise shuntasach ann de chumas breithniú a dhéanamh ar an méid atá an fhoghlaim ag dul i bhfeidhm ar a mheonta, a thuairimí agus a iompraíocht. Tá comhpháirt an fhéinmheasúnaithe comhlánaithe ina léirítear grinneas smaointe agus léargais.

Bainte amach

Tá an chuid is mó de chomhpháirteanna na punainne san áireamh. Léiríonn na míreanna foghlaim i roinnt de na torthaí foghlama roghnaithe le haghaidh an bhloic oibre seo. Tá an scoláire tar éis tuiscint éigin a fháil ar na coincheapa agus tá iarracht déanta iad a chur i bhfeidhm. Tá fianaise éigin ann de chumas breithniú a dhéanamh ar an méid atá an fhoghlaim ag dul i bhfeidhm ar a mheonta, a thuairimí agus a iompraíocht. Tá comhpháirt an fhéinmheasúnaithe comhlánaithe agus léirítear leis fianaise de smaoineamh agus de bhreithniú cúramach.

Neamhchríochnaithe

Tá an phunann neamhchríochnaithe den chuid is mó. Tá beagán fianaise nó fianaise ar bith ann d'fhoghlaim thábhachtach. Tá tuiscint iontach teoranta nó níl tuiscint ar bith ag an scoláire ar na coincheapa. Tá beagán fianaise nó níl fianaise ar bith ann de chumas machnamh a dhéanamh ar an bhfoghlaim. Níl comhpháirt an fhéinmheasúnaithe comhlánaithe.

Tá sé tábhachtach go n-aithníonn an scoil go foirmiúil rannpháirtíocht an fhoghlaimora i gcorpoideachas na sraithe sinsearaí, lena n-áirítear comhlánú na punainne, ar bhealach atá bríoch don scoláire.

6

Aguisín A:

Bainistiú na bpunann

Is amhlaidh gur comhthéacs-bhunaithe, den chuid is mó, a bheas bainistiú na bpunann CCSS a dhéanann an scoil. Ba cheart modh a roghnú d'fhonn an phunann a thiomsú—mar shampla, fillteáin, leabhair nótaí, comhaid chrochta, comhaid dhigiteacha, mar aon le slí agus áit lena gcoimeád. Tá sé tábhachtach go mbeadh an scoláire in ann dul isteach san áit sin. Ba cheart an foghlaimeoir a spreagadh, pé dóigh is indéanta, le freagracht a ghlacadh as bainistiú agus as cumhdach a phunainne féin. Déanfar cur i láthair na punainne a chomhaontú leis na scoláirí. Mar shampla, d'fhéadfadh an scoláire a phunann taispeántais a chur isteach mar leabhar taispeántais de 'poly pockets' nó i bhformáid dhigiteach.

Aguisín B:

Míreanna samplacha ar féidir iad a chuimsiú i bpunann

Múnla	Fianaise ar fhoghlaim	Fáth lena chuimsiú (Toradh/torthaí foghlama lena mbaineann)
Gníomhaíocht choirp ar son na sláinte	Teimpléad beartaithe spriocanna agus plean chun an chorpacmhainn shláintebhunaithe a fheabhsú	<ul style="list-style-type: none"> ▶ A chuid torthaí corpacmhainne a úsáid d'fhonn clár corpacmhainne éifeachtach taitneamhach cothrom a phleanáil agus a chur i bhfeidhm arb é is aidhm leis a chorpacmhainn shláintebhunaithe a fheabhsú.
Oideachas spóirt	Grianghraif den bhuaicimeacht gníomhaíochta coirp lena n-áireofaí machnamh físe/fuaime faoin eispéireas	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Buaicimeacht a eagrú le haghaidh na gníomhaíochta coirp roghnaithe ▶ Machnamh a dhéanamh ar an taithí a fuair sé féin ar bhuaicimeacht a eagrú agus ar pháirt a ghlacadh ann óna thaobh féin de nó ó thaobh an ghrúpa de
Ceisteanna comhaimseartha sa ghníomhaíocht choirp	Cur i láthair faoi dheiseanna gníomhaíochta coirp laistigh agus lasmuigh den scoil lena n-áirítear critic orthu	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Breithniú a dhéanamh ar dheiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp don scoláire laistigh agus lasmuigh den scoil ▶ Critic a dhéanamh ar na háiseanna le haghaidh gníomhaíocht choirp laistigh agus lasmuigh den scoil ó roinnt peirspictíochtaí, lena n-áirítear costas, tarraingteacht, inscne, aois, agus sainriachtanais
Oideachas eachtraíochta	Grianghraif/físeáin de thascanna eachtraíochta atá deartha aige agus machnamh ar an eispéireas a bhí aige agus é ag gabháil dóibh	<ul style="list-style-type: none"> ▶ A chuid tascanna eachtraíochta féin a fhorbairt lena n-áirítear iad a eagrú do dhuine nó grúpa eile ▶ Páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí eachtraíochta dúshlánacha, idir aonair agus ghrúpa, a thugann a ndúshlán go fisiceach, go meabhrach nó go mothúchánach ▶ Machnamh a dhéanamh ar na dúshláin eachtraíochta éagsúla, lena n-áirítear breithniú ar dhóigheanna a bhféadfaí a bhfuil foghlamtha aige a chur i bhfeidhm i ndúshláin amach anseo
Freagracht phearsanta agus shóisialta	Fianaise agus machnamh faoina rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp lasmuigh den rang corpoideachais	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pleanáil a dhéanamh i dtaca le rannpháirtíocht sa ghníomhaíocht choirp lasmuigh den rang corpoideachais ▶ A bhfuil foghlamtha aige i dtaca le freagracht phearsanta agus shóisialta a ghlacadh a chur i bhfeidhm lasmuigh den rang corpoideachais
Teagasc cluichí le haghaidh tuisceana	Gearrthóga físe agus/nó grianghraif de chluiche úr á theagasc do chomrádaithe ranga: cuir isteach taifeadadh físe/fuaime de mhachnamh grúpa den eispéireas	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cluiche nua a chruthú in éineacht lena phiaraí, rud a léireodh tuiscint ar bheartaíocht agus ar phrionsabail phríomha na haicme cluichí a bhfuil staidéar á dhéanamh orthu ▶ An cluiche a choigeartú trí shraith cleachtaí ▶ An cluiche nua a theagasc dá phiaraí, lena n-áireofaí na coigeartuithe riachtanacha

Aguisín C:

Rianú na míreanna le haghaidh na punainne taispeántais

Is é an foghlaimeoir a ghinfidh na míreanna atá le cuimsiú sa phunann taispeántais. I gcás gach ceann de na míreanna seo, cuirfidh an foghlaimeoir isteach machnamh ar an bhfáth ar roghnaigh sé an píosa fianaise seo agus mar a léiríonn sé a chuid foghlama. D'fhéadfadh sé go sainaitheodh an múinteoir píosaí éigeantacha ar gá iad a chuimsiú, go háirithe na cinn sin a bhaineann le heagrúchán na punainne. D'fhéadfadh sé go n-áireofaí ar na píosaí sin:

- ▶ clár ábhar
- ▶ clárlann míreanna, lena n-áirítear fáthanna le roghnú píosaí áirithe fianaise
- ▶ taifid rannpháirtíochta sa rang corpoideachais
- ▶ ráitis choimrithe d'fhoghlaim an scoláire i ngach aonad oibre; d'fhéadfadh sé go dtagródh na ráitis sin don fhoghlaim thábhachtach a rinne an scoláire sa bhloc oibre, do na heispéiris is mó ar bhain sé sult astu agus do na dóigheanna a bhféadfadh sé a bhfuil foghlamtha aige a chur i bhfeidhm sa todhchaí
- ▶ machnamh ar a eispéireas foriomlán ar chorpoideachas na sraithe sinsearaí

Is féidir an phunann taispeántais a thiomsú freisin tar éis comhrá idir an foghlaimeoir agus an múinteoir agus/nó an foghlaimeoir agus a phiaraí. Is féidir freisin go mbeadh ról ag tuismitheoirí i roghnú na bpíosaí atá le cur isteach. Mar shampla, d'fhéadfadh sé go n-iarrfaí ar thuismitheoirí píosa a roghnú a bheadh tar éis dul i gceion orthu, a chuir iontas orthu nó a léirigh dul chun cinn, srl. lena chur isteach.

D'fhéadfadh sé freisin go ndéanfaí 'páirtí punainne' a shannadh don fhoghlaimeoir a chabhródh leis píosaí oiriúnacha oibre a roghnú tar éis comhrá agus comhoibrithe. D'fhéadfadh sé chomh maith go soláthródh piara machnamh ar phíosa oibre a bheadh le cur isteach sa phunann.

Tagairtí

C3 Collaborating for Health. (2011). *The benefits of physical activity for health and well-being: Literature review*. C3 Collaborating for Health.

Ionaid um Smachtú agus Cosc Galar (CDC). (2010). *Youth physical activity guidelines toolkit*. Faighte an 3 Bealtaine 2015 ó www.cdc.gov/healthyouth/physicalactivity/guidelines.htm

CDC. (2015). *How much physical activity do children need?* Faighte an 1 Meitheamh 2016 ó <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/>

Comhairle na hEorpa. (2001). *Cairt spóirt na hEorpa (Leasaithe)*. An Bhruiséil: Comhairle na hEorpa.

