

# Sosanna Gluaiseachta sa Seomra Ranga

## Achmhainn d'Iar-Bhunscoileanna



© CNOS 2020

**Seirbhís Tacaíochta na Comhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta (CNOS).**

2 Sráid an Mhuilinn,  
Páirceanna an Bhaile Theas,  
Baile Átha Troim,  
Co. na Mí.

**Web: [www.ncse.ie](http://www.ncse.ie)**

Bhí an leabhar acmhainne seo forbartha ag Teiripeoirí Sinsearacha Saothair ag obair leis an gComhairle Náisiúnta um Oideachas Speisialta agus 'Seirbhís Tacaíochta Teiripe Saothair do Thionscadal Scoileanna' CNOS lonnaithe in Ollscoil Luimnigh.

# Clár Ábhar

|               |                                                                                                          |           |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Mír 1:</b> | <b>Réamhrá</b>                                                                                           | <b>2</b>  |
| <b>Mír 2:</b> | <b>Cad is Gá Dom a Bhreithniú agus an Sos Ceart Gluaiseachta á Roghnú?</b>                               | <b>3</b>  |
| <b>Mír 3:</b> | <b>Cad iad na Gníomhaíochtaí Gluaiseachta is Féidir Liom a chur san áireamh i mo sheomra ranga?</b>      | <b>7</b>  |
|               | a) Gluaiseachtaí Foláirimh (Ina Suí)                                                                     | 8         |
|               | b) Gluaiseachtaí Foláirimh (Ina Seasamh)                                                                 | 10        |
|               | c) Ag Ceansú/ Eagrú Gluaiseachtaí (Ina Suí agus Seasamh)                                                 | 14        |
| <b>Mír 4:</b> | <b>Cad iad na Straitéisí ar Féidir Tacú Liom Sosanna Gluaiseachta a Chur i bhFeidhm go héifeachtach?</b> | <b>22</b> |
|               | a) Conas is féidir liom tacú le daltaí aistriú ar ais ar an bhfoghlaím?                                  | 22        |
|               | b) Conas is féidir liom gluaiseacht a chomhtháthú san fhoghlaím acadúil?                                 | 22        |
|               | c) Conas is féidir liom rannpháirtíocht agus seilbh na ndaltaí a spreagadh?                              | 23        |
|               | d) Cad iad na príomhtheachtaireachtaí le cuimhneamh orthu?                                               | 26        |
|               | <b>Tagairtí</b>                                                                                          | <b>27</b> |
|               | <b>Aguisíní</b>                                                                                          | <b>29</b> |

# Mír 1: Réamhrá

Bhí tionchar ollmhór ag COVID-19 ar scoileanna sa bhliain acadúil seo. D'fhreagair scoileanna trí oiriúnú agus athrú a dhéanamh ar an gcaoi a bhfeidhmíonn siad. Tá sé mar aidhm ag an acmhainn seo agus ag an bhfíseán a théann leis seo cabhrú le múinteoirí agus le scoileanna tacú le foghlaim agus le rannpháirtíocht sa seomra ranga.

Leagtar amach sa 'Phlean Freagartha COVID-19 maidir le hathoscailt shábháilte agus inbhuanaithe lar-Bhunscoileanna', gur príomh smacht é an t-achar fisiciúil a choinneáil i dtimpeallacht na scoile chun an baol a bhaineann le tabhairt isteach agus leathadh COVID-19 a íoslaghdú. Ciallaíonn na bearta nua seo go gcaithfidh daltaí cuid mhór den lá scoile i seomra ranga le deiseanna laghdaithe gluaiseachta.

Soláthraíonn an acmhainn seo treoir do mhúinteoirí maidir le gluaiseacht phleanáilte a thabhairt isteach sna seomraí ranga. Aithnítear go bhfuil go leor brú ar scoileanna faoin am seo, agus ba mhaith linn múinteoirí a spreagadh chun triail a bhaint as cuid de na moltaí gluaiseachta sa treoirleabhar seo agus a aithint cad a oibríonn dóibh féin agus dá gcuid daltaí.

Tá ról tábhachtach ag gluaiseacht sa seomra ranga. Tacaíonn an ghluaiseacht le forbairt scileanna oll-luaile agus mín luaile, folláine fhisiceach, teanga agus cumarsáid, féinmheas, muinín agus foghlaim (Erwin, et al. 2012; Macvier et al., 2019). Trí ghluaiseacht a chur san áireamh sa seomra ranga is féidir tacú le daltaí:

- Díriú isteach agus aird a choimeád (Hoza et al., 2015).
- Leibhéal fuinnimh a rialú (Mac Cobb, Fitzgerald & O'Keeffe, 2014).
- A gcuid uirlisí de straitéisí féinrialaithe a leathnú (Shanker, 2013).

Molann [foireann uirlisí folláine na Seirbhíse Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais \(SNSO\) d'iar-bhunscoileanna](#) go gcumhachtódh baill fhoirne scoile daltaí trí iad a mhúineadh chun raon uirlisí agus straitéisí a shainaithint ar féidir leo a úsáid chun iad féin a rialáil sa seomra ranga. (Le rochtain iomlán a fháil ar na hacmhainní seo féach ar [www.gov.ie/backtoschool](http://www.gov.ie/backtoschool)). Cuirfidh an acmhainn seo roinnt uirlisí agus straitéisí ar fáil do mhúinteoirí chun tacú le féinrialú trí ghluaiseacht phleanáilte a thabhairt isteach sa teagasc agus san fhoghlaim..

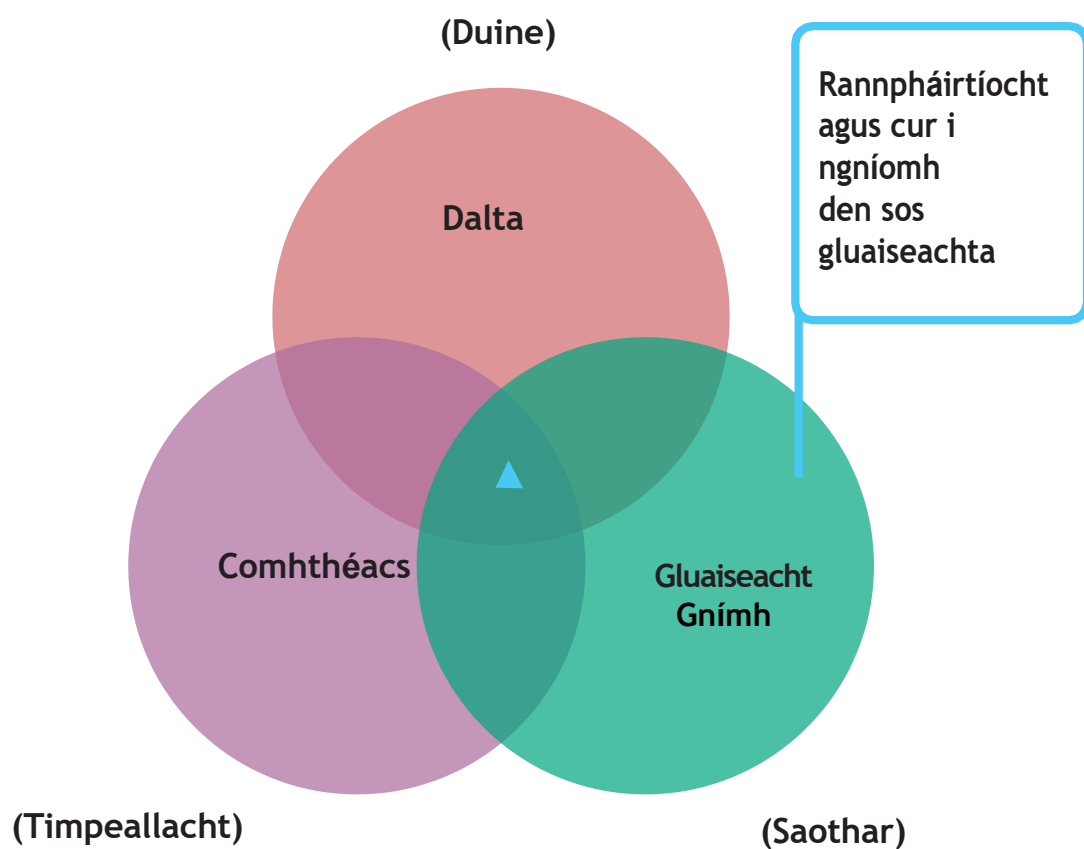
## Fógra Séanta

**Ba chóir gach sos gluaiseachta a dhéanamh faoi dhlúthmhaoirseacht múinteora. Tá an múinteoir freagrach as a chinntiú go gcuirtear sosanna gluaiseachta i bhfeidhm go sábháilte agus ar aon dul le treoirlínte sláinte poiblí COVID-19 do scoileanna.**

**Tá sé tábhachtach go mbeadh an múinteoir eolach ar leibhéal chumais an dalta agus ar aon ghortuithe ionas go mbeadh na gluaiseachtaí a roghnófaí oiriúnach agus inrochtana do chách. Tá an múinteoir freagrach as measúnú riosca a dhéanamh sula n-úsáidtear gluaiseachtaí sa seomra ranga. Nuair is cuí, moltar dul i gcomhairle le foirne gairmiúla leighis an dalta roimh dhul i mbun na ngníomhaíochtaí seo.**

## Mír 2: Cad is Gá Dom a Bhreithniú agus an Sos Ceart Gluaiseachta á Roghnú?

Tá roinnt cúinsí nach mór dúinn a chur san áireamh chun sos cuí gluaisreachta a roghnú a mbeidh daltaí in ann a bheith rannpháirteach go sábháilte agus go rathúil. Caithfimid smaoineamh ar an dalta (Duine), ar chomhthéacs an tseomra ranga (Timpeallacht) agus ar éilimh na gníomhaíochta gluaisreachta (Saothar).



bunaithe ar Mhúnla Saothair an Duine Timpeallachta de Chleachtas  
(Law et al, 1996).

### Cúinsí Daltaí

- Bliainghrúpa Daltaí.** B'fhéidir go mbeadh ort an tslí a gcuimseofaí gluaisreachta a chur in oiriúint ionas go mbeadh sé tarraingteach don aoisghrúpa a bhfuil tú ag obair leo.
- Leibhéil Fuinnimh Daltaí.** Cuirfidh cinntiú leibhéil fuinnimh na ndaltaí ar do chumas cinneadh a dhéanamh an gá duit gluaisreachtaí fuinniúla, gluaisreachtaí suaimhnithe/eagrúcháin nó meascán den dá cheann a úsáid. Smoinigh ar an radharc ar Leathanach 4 chun cabhrú leat na leibhéil fuinnimh i do rang a aithint.'

| Cén staid fuinnimh a bhfuil na daltaí ann?                                                                                             | Comharthaí le breathnú amach dóibh                                                                                                                       | Cineál gluaiseachta molta chun tacú le rialáil                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ard-fhuinneamh</b></p>                          | <p>Ag bogadh ina suíocháin, corrthónach, glórach, callánach, , ró-ghníomhach, as tasc, suaite, hipirghníomhach.</p>                                      | <p>Gluaiseachtaí suaimhnithe/eagrúcháin</p>                                                                                                                                         |
| <p><b>Fuinneamh i gceart</b></p>                     | <p>Fuinneamh i gceart, faoi shó agus aireach, in ann díriú, suite díreach, ag tabhairt aire, ag éisteacht, breathnú ar mhúinteoir/chlár ag foghlaim.</p> | <p>Tugann sosanna gluaiseachta leas dóibh siúd atá ina staid socair aireach cheana. Cuirtear le leas na ndaltaí trí chur ar a gcumas fanacht sa staid sin níos faide.</p>           |
| <p><b>Fuinneamh Íseal</b></p>                       | <p>spadánta, codlatach, méanfach, támhnéal, staidiúir shocair, ciúin, deacair a bheith gafa.</p>                                                         | <p>Gníomhaíochtaí foláirimh.</p>                                                                                                                                                    |
| <p><b>Rang le meascán de leibhéil fuinnimh</b></p>  | <p>Daltaí le fuinneamh Íseal, roinnt daltaí le fuinneamh i gceart, roinnt le hard-fhuinneamh</p>                                                         | <p>Lean sraith áirithe de ghluaiseacht gníomhaíochtaí. Tosaigh le gníomh gearr agus lean le gníomh só/eagrúcháin Cuidíonn sé seo le gach duine críochnú i staid airdeall ciúin.</p> |

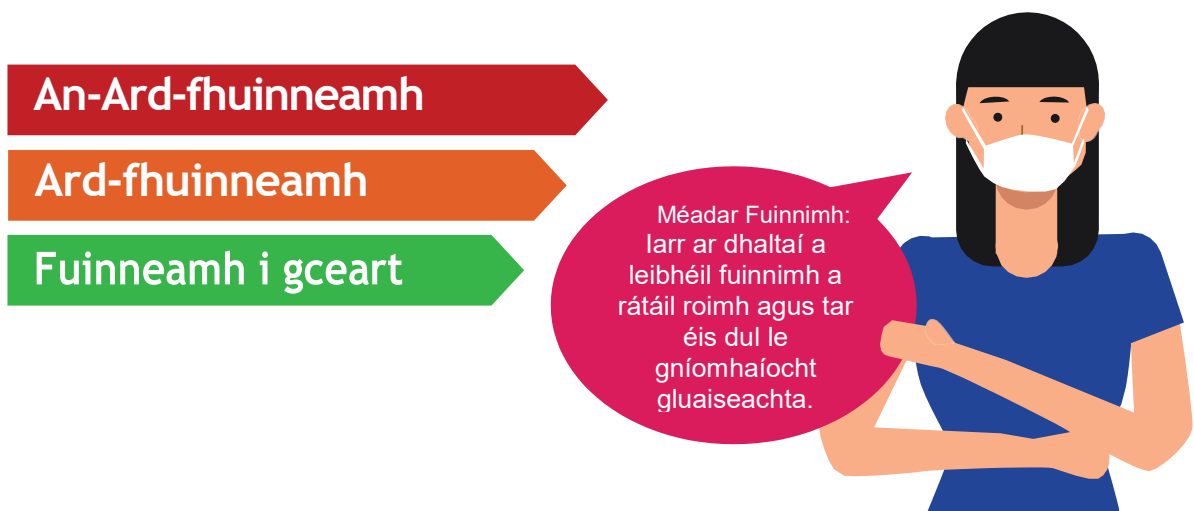
Arna oiriúnú ó 'Tionscadal Léirithe um Theiripe ar Scoil agus Tacaíocht na Luathbhlianta' (2019). *Leabhrán smaointe sos gluaiseachta le haghaidh iar-bhunscoileanna.*

Go ginearálta, is airdeall iad gluaiseachtaí atá tapa, nach bhfuil chomh hintuartha agus a bhfuil luas tapa acu.

Is gnách go mbíonn gluaiseachtaí mall, seasta agus a úsáideann matán le haghaidh obair throm suaimhnithe/eagrúcháin

**Má athraíonn na leibhéil airdeallta** laistigh de do rang, **cuir tús le gluaiseachtaí foláirimh gearra agus cuir deireadh le gluaiseachtaí suaimhnithe/eagrúcháin** chun tacú le daltaí a bheith rialaithe go barrmhaith don aistriú siar ar an bhfoghlaim (Ayres, 1998; Horwood, 2009; Wilbarger, 1995). Cuirfear samplaí de ghluaiseachtaí foláirimh agus de ghluaiseachtaí suaimhnithe/eagrúcháin ar fáil sna míreanna seo a leanas.

B'fhéidir go dtógfadh sé am chun dul i ngleic leis na leibhéil éagsúla fuinnimh ag do dhaltaí. Spreag na daltaí le sonrú conas a mhothaíonn a gcorp, roimh agus tar éis dul le gníomhaíochtaí éagsúla gluaiseachta. Is féidir le seo tacú le daltaí feasacht a fhorbairt ar a leibhéil fuinnimh. B'fhéidir go mbeadh sé tacúil ag daltaí 'méadar fuinnimh' físe a úsáid, mar an ceann thíos, chun a leibhéil fuinnimh a aithint agus a chur in iúl (Kuypers, 2011; Williams & Shellenberger, 1996).



An-Ard-fhuinneamh

Ard-fhuinneamh

Fuinneamh i gceart

Méadar Fuinnimh:  
larr ar dhaltaí a  
leibhéil fuinnimh a  
rátáil roimh agus tar  
éis dul le  
gníomhaíocht  
gluaiseachta.

#### c) Cumais agus Láidreachtaí na nDaltaí

d) B'fhéidir go mbeadh tacaíochtaí nó oiriúnuithe breise ó dhaltaí áirithe le sosanna gluaiseachta. Déan machnamh ar na nithe seo a leanas:

- **Cumais fhisiceacha na ndaltaí** (nuair is ábhartha, tá sé inmholta dul i gcomhairle le foirne leighis agus/nó teiripe na ndaltaí sula dtéann tú i mbun aon ghníomhaíochtaí gluaiseachta).
- **Riachtanais chumarsáide agus foghlama na ndaltaí.** Cabhraíonn treoracha soiléire (béal agus/nó scríofa) gluaiseachtaí a chur i gcrích go sábháilte le gach dalta tuiscint ar cad uathu a dhéanamh. Bheadh tacaíochtaí breise ó dhaltaí áirithe. Caithfidh ualach teanga na dtascanna seo a mheas & ár dtreoracha cuí a chinntiú go dtuigeann gach dalta & ábalta iad a leanúint (m.sh. Bheadh dúshlán ag baint le héilimh éisteachta le sraith treoracha, iad a phróiseáil agus a leanúint/fhreagairt, do dhaltaí a bhfuil Teanga Urlabhra agus Riachtanais Chumarsáide(TURC) acu. Meas conas is féidir le leideanna ó bhéal, léirithe fisiceacha & tacaíochtaí físe (íomhánna/focail/siombailí) tuiscint na ndaltaí a thacú agus a neartú. Bhainfeadh daltaí áirithe leas as imlíne ar chéimeanna na gluaiseachta; Daoine eile ábalta úsáid as taca Cúntóra Riachtanas Speisialta (CRS) chun an ghluaiseacht a chur i gcrích.

- **Riachtanais Chéadfacha na nDaltaí:** Bíonn taithí ag roinnt scoláirí ar dhifríochtaí sa chaoi a bhfreagraíonn siad d'eolas céadfach, is féidir le daltaí a bheith rófhreagrach agus/nó níl sách freagrach. Agus gluaiseachtaí á roghnú, tabhair aird ar riachtanais chéadfacha na ndaltaí. Tá sé tábhachtach go mothaíonn an dalta sábháilte agus compordach páirt a ghlacadh sna gluaiseachtaí a roghnaítear. Má tá tuairisc mheasúnaithe ag dalta a shonraíonn a phróifíl chéadfach, féach le do thoil don tuairisc sin le haghaidh mioneolais agus/nó moltaí.
- **Muinín na ndaltaí:** Is féidir le roinnt daltaí a bheith níos míchompordaí nó níos mímhúiníne agus iad ag dul i mbun gluaiseachta. Cruthaigh timpeallacht shábháilte a ndírítear ar ár gcoirp a bhogadh chun fanacht ar an airdeall inti agus ní ar 'gluaiseacht go foirfe'. Spreag na daltaí le déanamh cad is féidir leo agus cad atá compordach dóibh.

#### e) Suimeanna Daltaí

Cabhraíonn ionchur spéiseanna na ndaltaí i sosanna gluaiseachta le daltaí a spreagadh agus rannpháirtíocht a uasmhéadú. Déan machnamh ar:

- Teanga a bhaineann le caithimh aimsire agus spéiseanna na ndaltaí a úsáid le cur síos a dhéanamh ar shosanna gluaiseachta. Eilimint 'dúshlán' nó 'cluiche' san áireamh.
- Daltaí a bheith rannpháirteach i ndearadh agus i roghnú smaointe gluaiseachta.
- Ról a sholáthar do dhaltaí (m.sh. maor ama, cuntar ionadaithe, taispeántóir, srl.).
- Tabhair rogha do na daltaí (m.sh. an mbeadh X nó Y níos cabhraí duit chun a dhéanamh?).

### Cúinsí Comhthéacsúla

- a) Cé mhéad **spáis** atá ar fáil do dhaltaí chun na gluaiseachtaí a chríochnú?
- b) Ní mór do dhaltaí a bheith in ann páirt a ghlacadh i ngluaiseachtaí go sábháilte agus ar aon dul le **rialacháin COVID-19** bhur scoileanna.
- c) Cé mhéad **ama** atá agat leis an sos gluaiseachta a chríochnú? Is féidir le sosanna gairide gluaiseachta, fiú amháin 2-3 nóiméad, a bheith tairbheach chun tacú le daltaí fócas agus aird a choinneáil sa seomra ranga.
- d) An bhfuil aon **acmhainní** ag teastáil uait chun an ghluaiseacht a dhéanamh? Balla, deasc, cathaoir, amadóir?
- e) e) Tá sé tábhachtach gluaiseachtaí a roghnú, agus **mothaíonn tú mar mhúinteoir, sábháilte agus compordach**, a bheith páirteach iontu. B'fhéidir gur mhaith leat gluaiseachtaí a bhfuil taithí agat orthu agus a bhfuil spéis agat iontu a chur san áireamh.

## Mír 3: Cad iad na Gníomhaíochtaí Gluaiseachtaí is féidir liom a chur san áireamh i mo sheomra ranga?

Tá sé tábhachtach do dhaltaí agus do mhúinteoirí aird a thabhairt ar a gcorp agus iad ag glacadh páirte i ngníomhaíochtaí gluaiseachta agus stop a chur má bhraitear míchompordach ag am ar bith. Is eol dúinn gur féidir leis a bheith níos dúshlánaí maisc a chaitheamh agus gníomhaíochtaí gluaiseachta á gcur i gcrích faoi láthair. Spreagaimid múinteoirí agus daltaí chun dul ar a luas féin agus a bheith rannpháirteach go sábháilte.

Agus gluaiseachtaí nua á dtabhairt isteach do do rang tá sé tábhachtach na céimeanna gluaiseachta a mhúnlú go soiléir, ag úsáid leideanna físe agus tacaí cuí cumarsáide. Braithfidh na cineálacha tacaíochtaí a úsáideann tú ar riachtanais na ndaltaí i do sheomra ranga le samplaí san áireamh: Amharc-sceidil, Boird Ar dtús/Ansin nó Cláir Roghanna. Seo sampla de chlár Ar dtús/Ansin chun tacaíocht amhairc a thabhairt do léimeanna réalchruthacha.



Ar dtús



Ansin

**Déan cinneadh ar líon athchleachtaí** agus ar an **méid ama** is mian leat a leithdháileadh ar gach cleachtadh i do shraith gluaiseachta. De réir na *Treorach um Fhilleadh ar an Scoil d'Ábhair Phraiticiúil in Iar-Bhunscoileanna agus in Ionaíde Oideachais*, tá sé tábhachtach a bheith san airdeall go bhfuil réimse leathadh braoiníní riospráide níos mó le cleachtadh níos tréine. Tá sé tábhachtach, mar sin, an méid ama a chaitear ag déanamh gluaiseachta a chur san áireamh, athchleachtaí a rinneadh agus sraith na ngluaiseachtaí. Ní gá go mbeadh sosanna gluaiseachta fada. Is féidir le rachtanna gearra rialta gluaiseachta a bheith éifeachtach chun fuinneamh a rialú.

**Má athraíonn na leibhéil airdeallta** laistigh den rang, is féidir leis bheith cabhrach **tosú** le gluaiseachtaí gearra foláirimh & **deireadh** a chur le gluaiseacht suaimhnithe/eagrúcháin chun tacú le daltaí a bheith rialaithe go barrmhaith don aistriú ar an fhoghlaim. Breathnaigh ar fhreagraí do dhaltaí ar ghluaiseacht & lorg aiseolas ó na daltaí chun an tionchar a bhíonn ag gluaiseachtaí difriúla ar leibhéil fuinnimh do rang-ghrúpaí a aithint.

**Gluaiseachtaí  
Foláirimh**

**Gluaiseachtaí  
suaimhnithe/eagrúcháin**

**Aistriú go  
Gníomhaíochtaí  
Foghlama**

Déanann an chuid seo cur síos ar ghníomhaíochtaí gluaiseachta éagsúla is féidir a chur i gcrích ina suí nó ina seasamh in aon seomra ranga.

Movement activities are divided into

- Gluaiseachtaí Foláirimh (Ina Suí)
- Gluaiseachtaí Foláirimh (Ina Seasamh)
- Gluaiseachtaí suaimhnithe/eagrúcháin (Ina Suí agus Ina Seasamh)

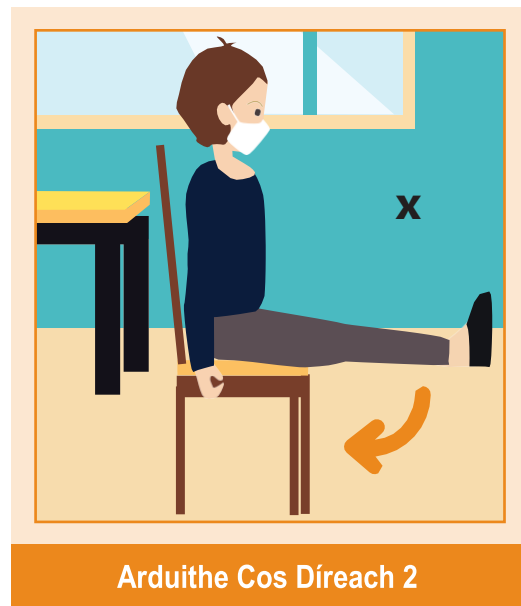
## a) Gluaiseachtaí Foláirimh (Ina Suí)

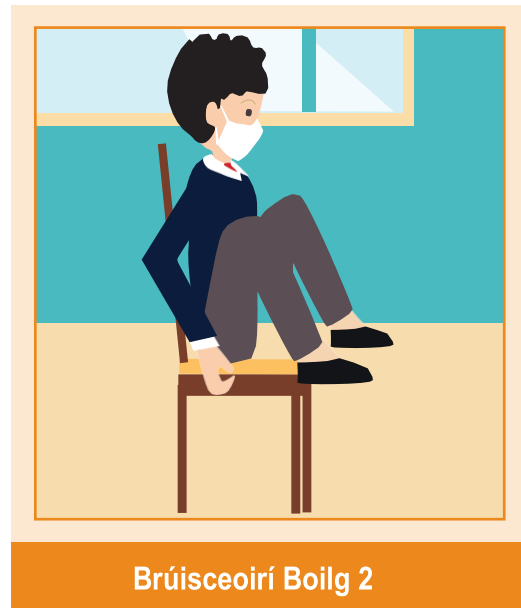
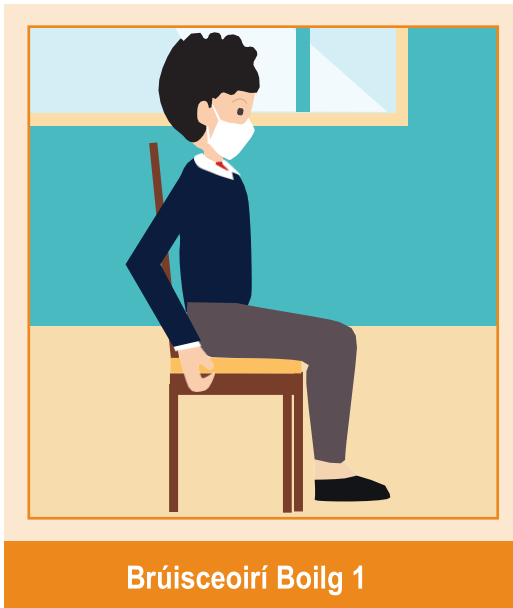
Seo a leanas treoracha chun gluaiseachtaí foláirimh a threorú sa seomra ranga a dhéantar agus iad ina suí. Tugann na gluaiseachtaí thíos moltaí ginearálta maidir leis an méid ama atá le caitheamh ag déanamh gluaiseachta agus líon na n-athchleachtaí le cur i gcrích. Mar sin féin, de réir na treorach i gcuid 2 agus 3, moltar do mhúinteoirí a bheith aireach ar an spás atá ar fáil, ar riachtanais daltaí aonair agus ar threoirlínte agus treoir scoile COVID-19 agus iad ag roghnú gluaiseachta le húsáid.

### Aeróbaic Cathaoireach

Iarr ar dhaltai a gcuid cathaoireacha a tharraingt amach ón deasc agus suí suas díreach. Labhair leis na daltaí trí na gluaiseachtaí seo a leanas, ag múnú na gluaiseachta chun tacú le tuiscint.

- i) **Arduithe Cos Díreach:** Coinnigh do rúitíní le chéile agus do chosa a leathnú go dtí uillinn 180-céim (go dtí go bhfuil siad díreach). Ansin níos ísle ar ais síos. Lean ar aghaidh ar feadh 20 athchleachtadh.
- ii) **Gróigeadh:** Suigh suas díreach, cuir do lámha taobh thiar do chluasa, cosa cothrom ar an urlár agus cuir do mheáchan ar do shála. Déan iarracht do dhroim a choinneáil díreach ach gan a bheith docht. Is féidir cabhrú leat breathnú díreach ar aghaidh. Ar chomhaireamh mall de 1-5, seas suas, ansin ísligh síos arís go dtí comhaireamh mall eile de 1-5. Lean ar aghaidh ar feadh 5 athchleachtadh.
- iii) **Brúisceoirí Boilg:** Suigh le do mheáchan chun tosaigh ar an suíocháin agus do lámha taobh thiar díot, greamaithe de chúl an tsuíocháin. Ansin tabhair an dá ghlúin suas le chéile i dtreo an chléibh.
- iv) **Lámha Dornála:** Is féidir é seo a dhéanamh ina suí nó ina seasamh. Ag úsáid an dá lámh buail an t-aer os do chomhair ar feadh 1-3 nóiméad ar aon luas. Tá sé tábhachtach a chinntiú go bhfuil go leor spáis soiléir os comhair na ndaltaí. Má sheasann tú, coinneigh na glúine lúbtha beagán agus láraigh an croí chun cothromaíocht a choinneáil.

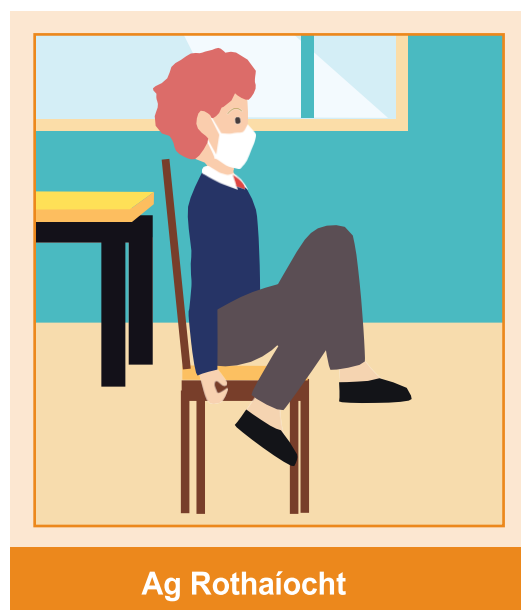




### Spóirt Chathaoireach (oiriúnaithe ó Drew & Atter, 2009)

Iarr ar dhaltaí suí ar imeall a gcathaoireacha agus a ndromanna a choinneáil díreach. Rogha chun ceol a sheinm le buille láidir agus labhairt leis na daltaí trí na gníomhartha seo a leanas.

- i) **Ag Snámh:** Bog do lámha ar nós go bhfuil tú ag crágshnámh/ ag crágshnámh cúil agus bí ag ciceáil do chos os do chomhair le barraicíní bioracha.
- ii) **Ag Rothaíocht:** Greamaigh ar shuíochán do chathaoireach agus troitheánaigh do chosa ar nós marcaíochta ar rothar.
- iii) **Ag Céaslú:** Úsáid céasla shamhailteach chun canú a chéaslú (an dá thaobh).



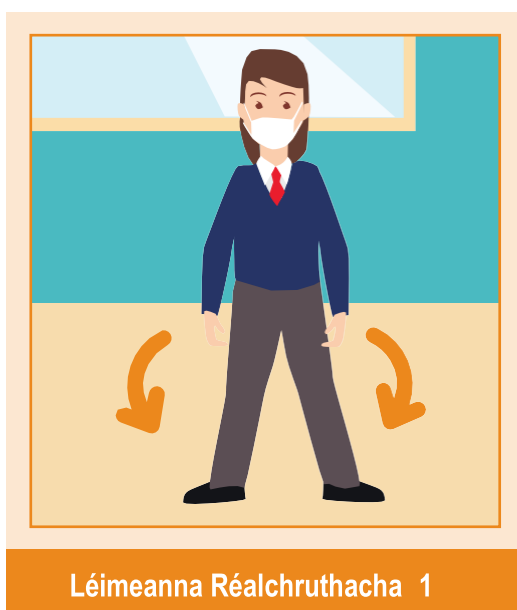
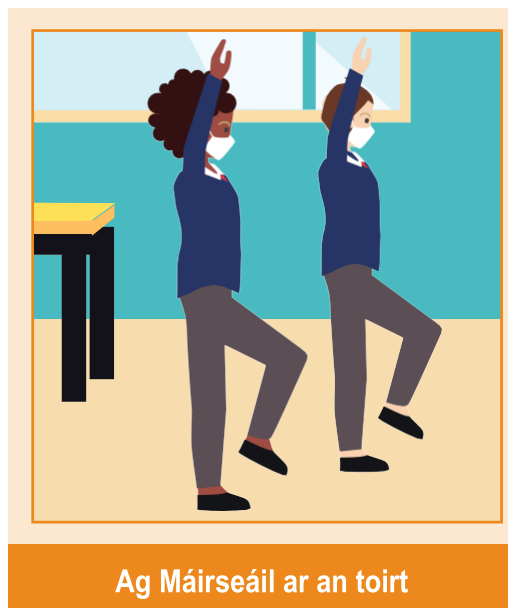
## b) Gluaiseachtaí Foláirimh (Ina Seasamh)

Seo a leanas treoracha chun gluaiseachtaí foláirimh a threorú sa seomra ranga a dhéantar ina seasamh. Tugtar oiriúnuithe nuair is féidir na gluaiseachtaí seo a chur i gcrích agus iad ina suí más gá. Tugann na gluaiseachtaí thíos moltaí ginearálta maidir leis an méid ama atá le caitheamh ag déanamh gluaiseachta agus líon na n-athchleachtaí le cur i gcrích. Mar sin féin, de réir na treorach i gcuid 2 agus 3, moltar do mhúinteoirí a bheith aireach ar an spás atá ar fáil, ar riachtanais daltaí aonair agus ar threoirínte agus treoir scoile COVID-19 agus iad ag roghnú gluaiseachta le húsáid.

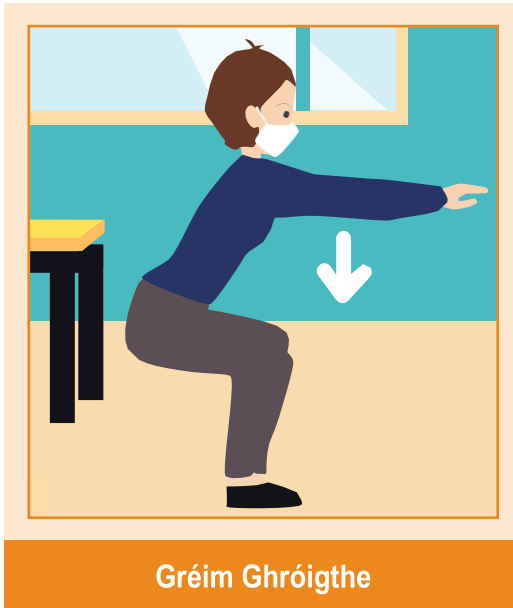
**Ag Máirseáil ar an toirt:** Máirseáil ar an toirt ina suí agus seasamh. Ardaigh do ghlúine in airde ceann i ndiaidh a chéile agus ardaigh an lámh eile isteach san aer. Ísligh do chos agus do lámh le chéile. Déan iarracht an ghluaiseacht a chríochnú go mall agus cothromaíocht a choinneáil.

**Ag Rith ar an toirt:** Méadaigh do luas agus aistriú ó mháirseáil go rith ar an toirt.

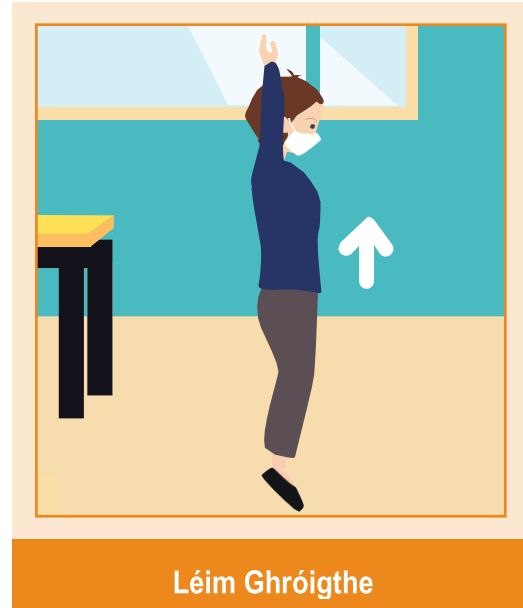
**Glúine Arda:** Seas nó suigh leis na cosa ar leithead cromáin óna chéile. Ardaigh do ghlúin dheis chomh hard agus a rachaidh sí agus ardaigh do lámh chlé san aer, ansin athraigh go tapa ionas go mbeidh an ghlúin chlé agus an lámh dheas suas sula mbeidh an chos dheas agus an lámh chlé síos. Is gluaiseacht thapa í seo. Lean leis an gcleachtadh chomh fada agus is gá.



**Léimeanna Réalchruthacha nó Leathléimeanna:** Seas le do chosa leithead cromáin óna chéile agus lámha le do thaobh. Léim ag bogadh do chosa go dtí an taobh agus sín do lámha amach mar iasc réalta. Léim ar ais isteach sa suíomh tosaigh (cosa lárnaithe agus lámha le do thaobh). Rogha eile ná an cleachtadh a chríochnú gan na lámha ar a dtugtar leathléim.



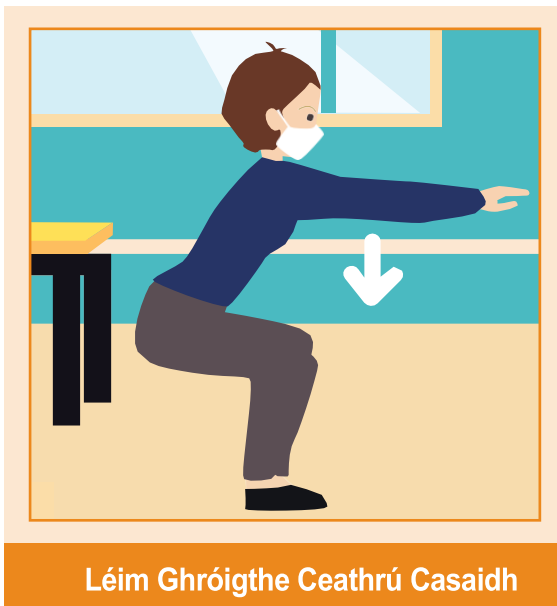
Gréim Ghróigthe



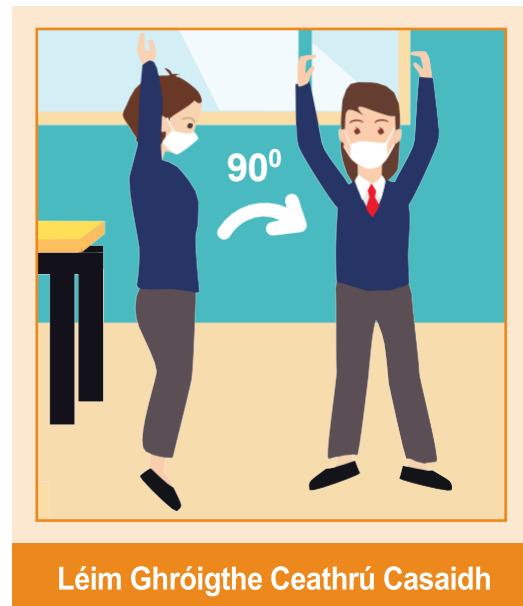
Léim Ghróigthe

**Léim Ghróigthe:** Seas leis na cosa ar leithead cromáin óna chéile agus ísligh i suíomh gróigthe trí do ghlúine a lúbadh. Ag coimeád do dhromlaigh díreach, do chliabhrach ardaithe agus do ghlúine ar chúl do bharraicíní. Coinnigh an suíomh seo ar feadh 30 - 60 soicind. Is féidir leis bheith cabhrach do chuid lámh a bheith amuigh os comhair do chléibh do chothromaíocht.

**Léim Ghróigthe:** larr ar dhaltaí dul isteach i suíomh gróigthe ar dtús. Ansin, as sin, léim díreach suas agus luasc do lámha thar cheann. Fill ar ghróigeadh. Déan arís ar feadh 30 soicind.

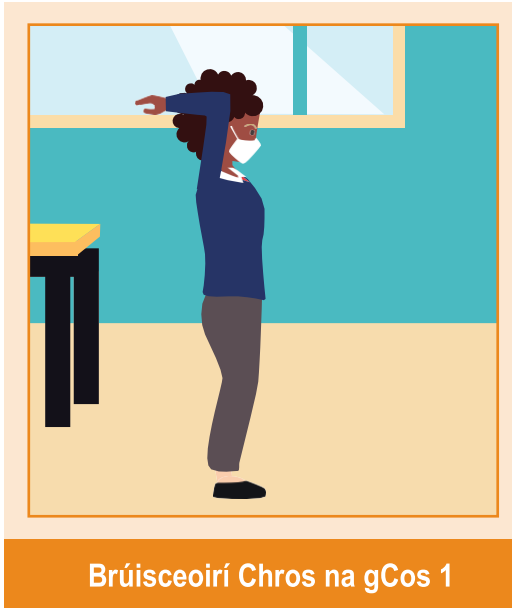


Léim Ghróigthe Ceathrú Casaidh

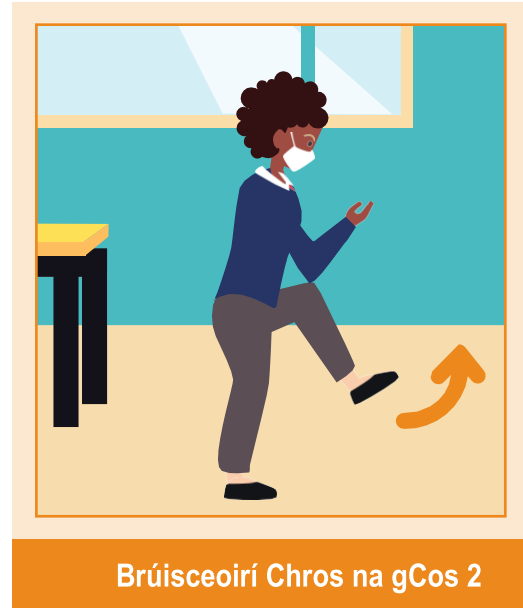


Léim Ghróigthe Ceathrú Casaidh

**Léim Ghróigthe Ceathrú Casaidh:** larr ar dhaltaí dul isteach i suíomh gróigthe ar dtús. Uaidh seo, ag baint úsáide as do lámha agus do chosa chun léim suas agus cas 90 céim ar an chlé. Tuirling go bog le do ghlúine lúbtha agus fill ar an suíomh gróigthe. Déan arís agus lean ar aghaidh ag casadh 90 céim go dtí go bhfuil d'aghaidh chun tosaigh arís.



Brúisceoirí Chros na gCos 1



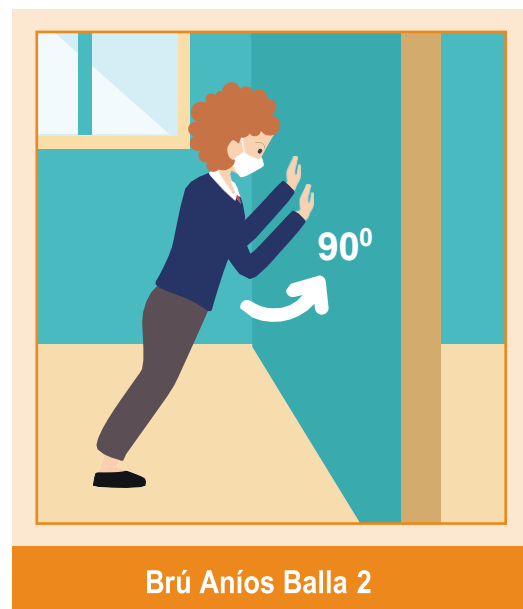
Brúisceoirí Chros na gCos 2

**Brúisceoirí Chros na gCos:** Seas leis na cosa ar leithead cromáin óna chéile agus na lámha taobh thiar do chinn. Casadh do chorp tríd ag tabhairt d'uillinne clé síos agus trasna an choirp. Ardaigh an ghlúin dheis suas agus trasna chun bualadh leis an uillinn chlé. Déan leis an uillinn dheis agus glúin dheis ar feadh 15-20 athchleachtadh.

**Preaba/Léimeanna Aeir:** Léim ar chois amháin agus athraigh taobh nó cuir i gcrích dhá léim coise ag ligean ort go bhfuil rópa scipeála agat.

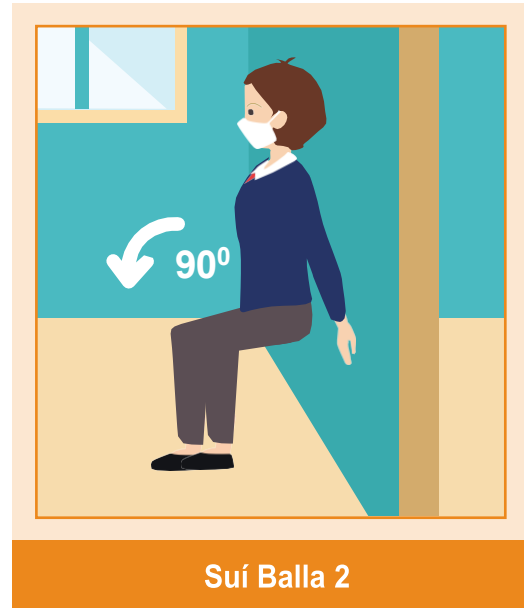
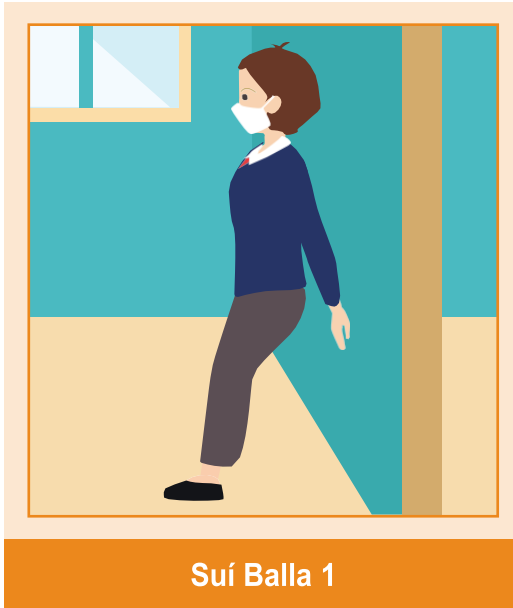


Brú Aníos Balla 1

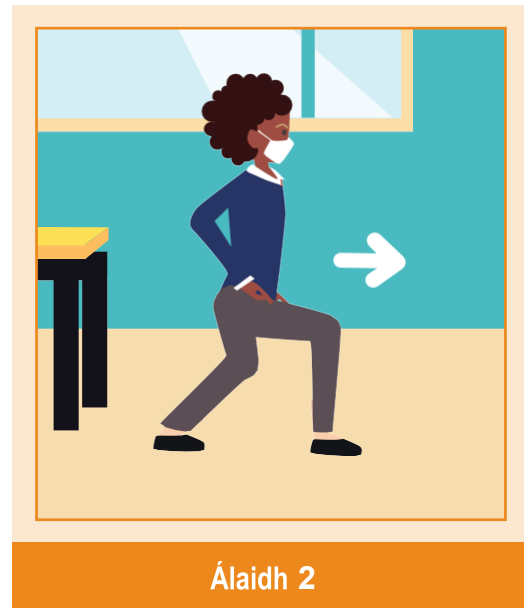
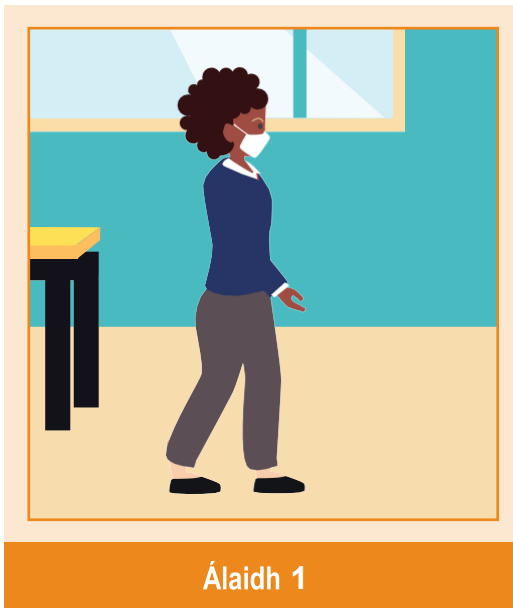


Brú Aníos Balla 2

**Brú Aníos Balla:** Seas os comhair balla shoiléir, fad láimhe ón mballa. Leathnaigh do lámha amach chun an fad ceart a thomhas. Cuir an dá lámh in aghaidh an bhalla. Ísligh go mall do chliabh i dtreo an bhalla ag lúbadh d'uillinne go huillinn 90 céim. Stad nuair a fhoirmíonn na lámha uachtaracha uillinn 90 céim. Brúigh tú féin siar suas go dtí an túsphointe. Déan 5 huaire.



**Suí Balla:** Seas in airde i gcoinne balla agus do cheann agus do dhroim i dteagmháil leis an mballa. Seas le do chosa ghualainn-leithead óna chéile agus orlach nó dhó ón mballa. Cuir an dá lámh ar do thaobh. Lúb na glúine agus ísligh isteach i suíomh gróigthe go dtí go bhfuil do cheathrúna comhthreomhar leis an urlár agus coinnigh an suíomh ar feadh 20-30 soicind. Fill ar an suíomh tosaigh trí do ghlúine a dhíriú agus seasamh in airde arís. Déan arís.

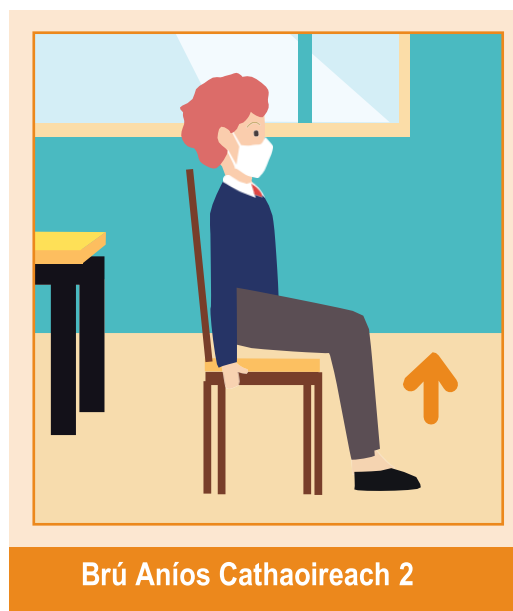


**Álaidh:** Seas le cosa leithead cromáin óna chéile agus cuir na lámha ar do chromáin. Gabh ar aghaidh le do chois chlé agus ísligh go mall ar an nglúin dheis go talamh go dtí go bhfuil an ghlúin tosaigh lúbtha ar a laghad 90 céim. Coimeád an ghlúin cúil díreach ón urlár. Coinnigh an chabhail ina seasamh agus féach chun tosaigh. Stad agus coinnigh, ansin brúigh leis an chois tosaigh chun filleadh ar an seasamh. Athraigh ón chois dheis agus chlé ceann ar cheann. Déan arís chun áladh a chríochnú ar gach cois 5 huairé.

### c) Gluaiseachtaí suaimhnithe/eagrúcháin (Ina Suí agus Ina Seasamh)

Seo a leanas treoracha chun gluaiseachtaí suaimhnithe/eagrúcháin a threorú i suíomhanna suite agus seasta. Tugann na gluaiseachtaí thíos moltaí ginearálta maidir leis an méid ama atá le caitheamh ag déanamh gluaiseachta agus líon na n-athchleachtaí le cur i gcrích. Mar sin féin, de réir na treorach i gcuid 2 agus 3, moltar do mhúinteoirí a bheith aireach ar an spás atá ar fáil, ar riachtanais daltaí aonair agus ar threoirlínte agus treoir scoile COVID-19 agus iad ag roghnú gluaiseachta le húsáid.

Tá trí chineál dhifriúla gluaiseachtaí suaimhnithe/eagrúcháin sa chuid seo **Gluaiseachtaí Obair Mhatán, Gluaiseachtaí lóga agus Gluaiseachtaí Análaithe/Scíthe.**

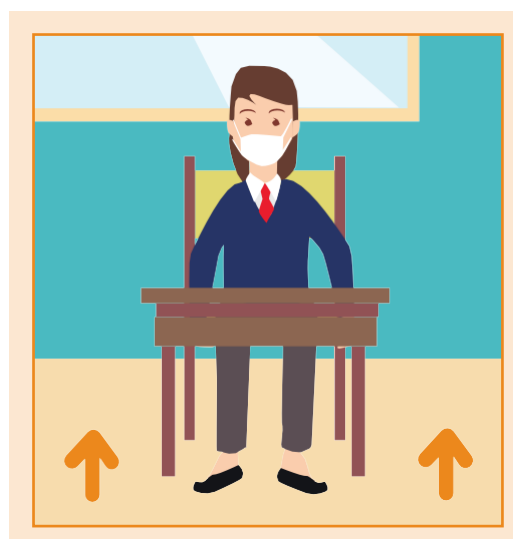


#### i. Gluaiseachtaí 'Obair Mhatán'

**Arduithe Barraicíní:** Seas nó suigh leis na cosa ar leithead cromáin óna chéile. Ardaigh do bharraicíní (ní sála) den talamh ceann i ndiaidh a chéile. Déan 10 n-uaire.

**Brú Aníos Cathaoireach:** Ina shuí ar imeall na cathaoireach, beir ar imill na súfóchán agus brúigh suas ionas go mbaintear do thóin den chathaoir. Coinnigh ar feadh 5-10 soicind.

**Brú Anuas Cathaoireach:** Beir ar imill na gcath. & tarraing do thóin isteach ar an chathaoir le 5-10 soicind.



Arduithe  
Barraicíní

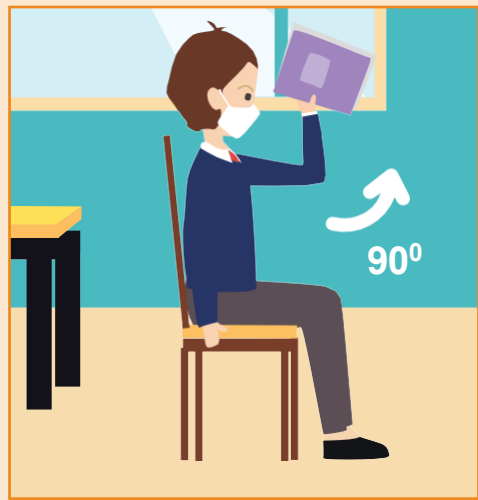
### Aeróbaic Téacsleabhar/Mála Scoile.

Iarr ar dhaltaí téacsleabhar nó mála scoile a thógáil amach agus iad a úsáid leis na cleachtaí seo a leanas a dhéanamh:

- **Lúba Bíceips:** Coinnigh an leabhar i láimh amháin agus lúb ag an uillinn chun an leabhar a ardú i dtreo do ghualainne.
- **Brú Siar Tríchéips:** Coinnigh an leabhar i láimh amháin agus lean chun tosaigh thar an deasc agus greim na láimhe eile ar an deasc. Coinnigh an lámh leis an leabhar in airde comhthreomhar leis an gcorp, lúb an uillinn go  $90^\circ$  agus ardaigh agus ísligh an leabhar ag síneadh siar suas go leibhéal na gualainne.



Lúba Bíceips 1



Lúba Bíceips 2



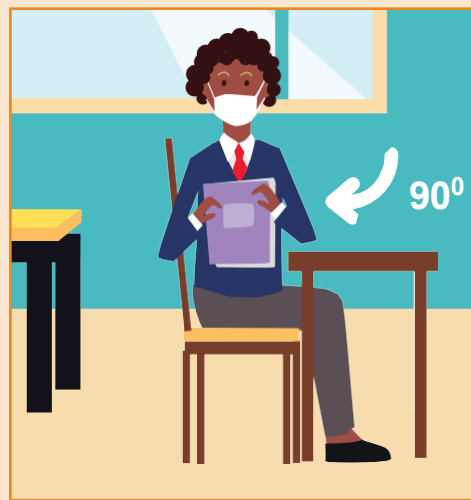
Brú Siar Tríchéips 1



Brú Siar Tríchéips 2



Cora 1



Cora 2



Arduithe Thar Cheann

- **Cora:** Coinnigh an leabhar leis an gclíabh leis an dá lámh agus cas go mall ó thaobh go taobh.
- **Arduithe Thar Cheann:** Coinnigh an leabhar i lámh amháin nó in dhá lámh agus ardaigh thar cheann é le gluaiseacht réidh amháin. Coinnigh ar feadh 10 soicind.

## ii. Gluaiseachtaí lóga

Aithníodh idirghabhálacha ióga agus spóirt mar ghníomhaíochtaí a thacaíonn go dearfach le meabhairshláinte, iompar agus rannpháirtíocht shóisialta leanaí agus óige. Is féidir le rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí fisiceacha, go háirithe iad siúd a fheabhsaíonn an nasc intinn-coirp, meabhairshláinte a fheabhsú agus tacú le daltaí a gcuid scileanna iompair agus rialaithe mothúchán a fhorbairt (Cahill, Egan & Seber, 2020).

Is féidir leis an análú cuidiú le daltaí dul i ngleic lena gcuid mothúchán coirp, mothúcháin agus leibhéal struis. Is féidir leis cabhrú le mic léinn a mhaolú agus a rialú. In ióga, déantar gluaiseachtaí a threorú ag an anáil agus moltar seiceáil isteach ar an anáil roimh agus tar éis sraithe.

Seo a leanas samplaí de ghluaiseachtaí séimhe coirp uachtair ióga ar féidir iad a oiriúnú go héasca agus a chur i gcrích ina suí nó ina seasamh. Is féidir le múinteoirí na scrípteanna samplacha a léamh os ard, ag tabhairt urraime do na sosanna, agus ag léiriú na ngluaiseachtaí chun tacú le daltaí páirt a ghlacadh (Stephens, 2010).

**Ag Análú:** Ina suí, cuir an dá chois cothrom ar an talamh, na cosa agus an corp chun tosaigh, (stad) díriú do dhroim agus do dhromlach, i do shuí go díreach i do chathaoir. Tóg anáil dhomhain go mall isteach agus amach. Cuir lámh amháin ar do chliabh agus an lámh eile ar do bholg nó ar do chreat íochtar na n-easnacha, (stad) tóg anáil isteach go mall trí do shrón (stad), mothaigh do bholg agus do creat na n-easnacha le gach ionanálú agus tabhair faoi deara conas a thiteann do chliabh le gach easanálú. I do shuí in airde, caith roinnt nóiméad anseo.

**Searradh Gualainne:** Suigh suas go deas agus ard, tóg anáil doimhin isteach ... agus easanálú fada mall. Anois scaoil na lámha ar na glúine. Rollaigh guaillí ar aghaidh agus siar i ngluaiseachtaí ionanálú. Ar ionanálú brúigh guaillí suas go dtí na cluasa, coimeád (stad) agus ar easanálú scaoil go mall. Déan é seo roinnt uaireanta, ag tabhairt faoi deara conas a bhraitheann an muineál agus na guaillí.



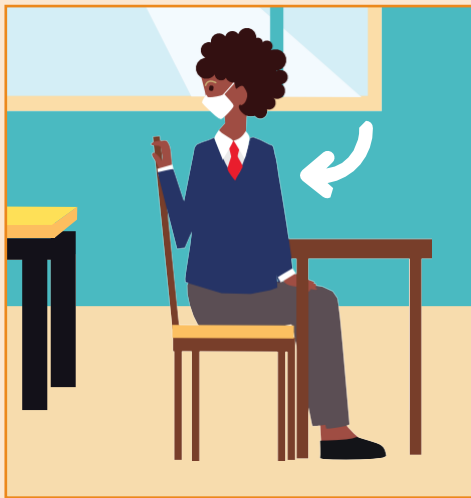
Ag Análú



Searradh Gualainne

**Searradh Taoibh/Cor:** Beir leat do lámh dheas go himeall seachtrach do choise clé. Beir leat lámh chlé taoibh thiar díot do chor séimh. Ionanálú ardaigh do chroí, easanálú cas beagán níos mó. Scaoil amach agus tar ar ais ar an lár. Déan arís ar an taobh eile.

**Cat/Bó:** Bog ar aghaidh go réidh ar do chathaoir. Ina shuí díreach agus ag fadú do dhromlaigh ar fad leis an dá chos ar an talamh. Ar an ionanálú, ardaigh an dromlach (stad) roll do ghuailí síos, ag oscailt an chléibh. Ar easanálú cuir cuma chruinn ar an dromlach (stad) agus ísligh an smig go cliabh, ag ligean do na guaillí agus don cheann teacht chun cinn. Déan na gluaiseachtaí seo arís ar feadh roinnt babhtaí. Ag ionanálú agus ag easanálú go réidh agus tú ag bogadh.



Searradh Taoibh/Cor



Cat / Bó

**Lámha Gréine:** Ag ionanálú, díriú na lámha le do thaobh agus scuab an dá lámh suas thar do cheann chun teagmháil a dhéanamh. Ag easanálú go réidh tabhair an dá lámh ar ais go dtí do thaobh (stad) agus arís. Ag ionanálú agus ag easanálú go réidh agus tú ag bogadh.

**Brú Láimhe:** Bruigh an dá lámh agus mhéara le chéile go réidh agus in áit urnaithe trasna do chléibh. Ag brú an dá lámh i gcoinne a chéile agus coimeád anseo ar feadh trí hanáil. Déan ionanálú agus easanálú go mall agus tú ag brú. Scaoil an brú ar na lámha le haghaidh anáila agus brúigh arís.



Lámha Gréine



Brú Láimhe



Lámha lolair



Filleadh chun tosaigh

**Lámha lolair:** Lúb d'uillinneacha, (stad) trasna d'uillinne ché thar an uillinn dheas. Brúigh cúl do lámh le chéile, (stad) nó fáisc do lámh chlé timpeall do láimhe deise agus brúigh do bhosa le chéile. Bog d'uillinneacha suas agus coinneigh do mhéara gníomhach. Fadaigh do dhromlach, leathnaigh trí na dealracháin. (Déan mar an gcéanna ar an taobh eile den chorp) Coimeád anseo ar feadh roinnt análacha agus scaoil go réidh. Déan arís leis an lámh chlé faoi.

**Filleadh chun tosaigh:** Bog ar aghaidh go mall ó do chromáin (stad), ag fáisceadh ar aghaidh go dtí go bhfuil do bholg leagtha ar do chosa (stad) agus do lámha ag baint leis an urlár nó rúitíní. Féach ar an talamh. Ionanálú agus easanálú anseo. Ionánaigh agus go réidh tar ar ais suas chun suí agus scaoil.



Lúb Bog Droma

**Lúb Bog Droma:** Suigh siar ar do chathaoir do lúb siar bog. Figh méara ina chéile taobh thiar de do chathaoir agus féach suas. Ag scaoileadh agus ag teacht ar ais go mall go dtí an lár. Tóg nóiméad le seiceáil isteach ar d'análú agus conas a mhothaíonn do chorp tar éis an chleachtaidh bhoig gluaiseachta seo.

## Gluaiseachtaí lóga Seasta Breise



Staidiúir Seasta/Sléibhe

**Staidiúir Seasta/Sléibhe:** Seas le do chosa leithead cromáin óna chéile, do mheáchan a dhoirteadh isteach ar do chosa. Fáisc do chromáin sheachtracha leis an lárlíne, (stad) peilbheas greamaithe thar bhunsraitheanna do chos. Fadaigh trí aghaidh, taobhanna agus cúl an choirp. Leathnaigh trí na dealracháin, fadaigh tríd an dromlach go mullach do chinn (stad) ag breathnú chun tosaigh. Bain úsáid as an anáil mar phointe fócais, ní gá duit d'anáilú a athrú (stad) ach ina áit tabhair aird ar d'anáil.



Cor Roicéid/Taoibh

**Cor Roicéid/Taoibh:** Brúigh an dá lámh le chéile in áit urnaithe trasna do chléibh (stad) agus síneadh chun na spéire ar nós roicéid. Ionanálaigh, sín lámha díreach thar cheann. Sín ar dheis, (stad) ag síneadh agus ag talmhú síos tríd na cromáin, fan anseo. Sín agus bain amach ar dheis. Tar ar ais go dtí an lár agus fan sa lár le haghaidh anála. Ionanálaigh, sín an dá lámh anonn ar chlé, (stad) ag talmhú síos sa chathaoir. Ionanálaigh agus easanálaigh sa taobhsearradh seo agus (stad) tar ar ais go réidh go dtí an lár.

### iii. Gluaiseachtaí Análaithe agus Scithe

Is féidir na gníomhaíochtaí seo a leanas a dhéanamh ag deireadh sraith gluaiseachta nó ina n-aonar le do rang chun tacú le daltaí a bheith socair agus rialaithe.

#### **Análú Aireach & Scanadh Coirp (arna oiriúnú ó Williams and Penman, 2011)**

Tar ar ais go réidh ar d'anáil, ion-análaigh, agus go mall, easanálaigh. B'fhéidir gur mhaith leat do shúile a dhúnadh agus lámh amháin a chur ar do chliabh (stad) agus do lámh eile ar do bholg (stad). Sonraigh mar a ardaíonn do chliabh le gach ionanálú agus titim le gach easanálú. B'fhéidir gur mhaith leat d'anáil a shamhlú mar abhainn aigéin ag sileadh isteach agus amach. Déan iarracht fanacht dírithe ar do chuid análaithe go ceann roinnt nóiméad. Tabhair aird ar do chorp ar do chathaoir. Ansin braith meáchan do choirp ar do chathaoir. Déan cinnte go bhfuil do dhroim díreach agus go bhfuil tú compordach. Tóg roinnt análuithe doimhne. Agus tú ag análú, maolaigh do ghuaillí, (stad) do lámha, matáin do bhoilg, (stad) na matáin i d'aghaidh, scaoil leis an teannas ar fad i do chorp. Anois tabhair d'aird ar ais ar d'anáil. Sonraigh conas a mhothaíonn d'anáil i gcoinne do mhaisc, (stad) an bhfuil sé te nó fuar? Ag líonadh do scamhóg agus ar ais amach trí do shrón, (stad) sonraigh do bholg agus do chliabh ag ardú agus ag titim gach uair a análaíonn tú. Anois tabhair d'aird ar an bpróiseas seo, (stad) díriú ar mhothú an anála, ar ionanálú agus ar easanálú. B'fhéidir go dtabharfaidh tú faoi deara d'intinn ag fánaíocht, má tá, tá sé ceart go leor, (stad) sin a dhéanann aigní. Déan iarracht d'aird a thabhairt ar ais isteach sa seomra agus díriú ar d'análú. Tóg roinnt ama anseo chun a fháil amach conas a mhothaíonn do chorp anois. Go mall tar ar ais isteach sa seomra agus oscail do shúile.



**Análú Aireach & Scanadh Coirp**

**Maolú Forásach Matáin** Is cleachtadh é Maolú Forásach Matáin ar féidir leis sos bog gluaiseachta a chur ar fáil do dhaltaí agus iad ina suí ina gcathaoireacha. Is cleachtadh suaimhnis é a mbíonn na daltaí ag teannadh agus ag scaoileadh matáin ann agus is féidir é a dhéanamh fad is a bhíonn masc aghaidhe á chaitheamh ag daltaí. Is féidir le Maolú Forásach Matáin strus agus imní a laghdú i do chorp freisin trí gach matán a dhianú agus a mhaolú go mall. Le haghaidh na scrípte iomláine 'Maolú Forásach Matáin' féach ar Aguisín A le do thoil.

## Section 4: Cad iad na Straitéisí ar Féidir Tacú Liom Sosanna Gluaiseachta a Chur i bhFeidhm go héifeachtach?

Molfaidh an chuid seo roinnt smaointe simplí praiticiúla agus gníomhaíochtaí ar féidir leo cabhrú leat gluaiseacht a thabhairt isteach go mín agus go héifeachtach i do sheomra ranga.

### a) Conas is féidir liom tacú le daltaí aistriú siar ar an bhfoghlaim?

Ag deireadh do shraithe gluaiseachta, is féidir le húsáid ghníomhaíocht ghairid maolaithe tacú le daltaí a ullmhú don aistriú siar ar an bhfoghlaim, a thacóidh leo a staideanna spreagtha a rialú dá réir. Féadfar samplaí de ghnímh den sórt sin a chur san áireamh:

- Ag críochnú sínidh shimplí (m.sh. síneadh thar cheann, síneadh láimhe) agus an t-ionad a choinneáil ar feadh líon sonraithe soicind/análuithe.
- 'Seiceáil isteach fuinnimh' a dhéanamh. Tacaigh le daltaí a leibhéil fuinnimh/airdill a aithint tar éis dóibh an sos gluaiseachta a chríochnú, ag tabhairt airde ar an gcaoi a motháíonn, a bhfuaimníonn siad agus a bhfuil orthu.
- Cuir 30/60 soicind ar an gclog agus iarr ar dhaltaí díriú isteach lena gcoirp agus comhaireamh cé mhéad análuithe a thógann siad laistigh den tréimhse ama sin. Nó is féidir le daltaí a gcuisle a aimsiú agus cé mhéad buille a áiríodh san am a leithdháilte a thaifeadh.
- Tóg sos dhá nóiméad, lig scíth ar feadh dhá nóiméad agus déan faic ach éisteacht le fuaimeanna maolaithe nó le ceol.

### b) Conas is féidir liom gluaiseacht a chomhtháthú san fhoghlaim acadúil?

Is féidir gluaiseacht a chomhtháthú leis an bhfoghlaim acadúil le linn an ranga. Is féidir le bogadh agus iad ag foghlaim cuidiú le daltaí fanacht rialaithe le linn ranga, go háirithe iad siúd a bhfuil riachtanais bhreise acu. Seo thíos roinnt smaointe maidir le conas gluaiseacht a chomhtháthú san fhoghlaim acadúil.

**Seas Suas:** Iarr dhaltaí seasamh suas ag amanna éagsúla le linn an ranga. Mar shampla seasamh agus iad ag freagairt ceiste, ag léamh os ard, nuair a bhíonn píosa oibre críochnaithe acu, nuair is mian leo ceist a chur. Méadaíonn an gníomh seasta níos mó fuinnimh, méadaítear imshruthú na fola, iontógáil ocsaigine agus folláine mhatánach.

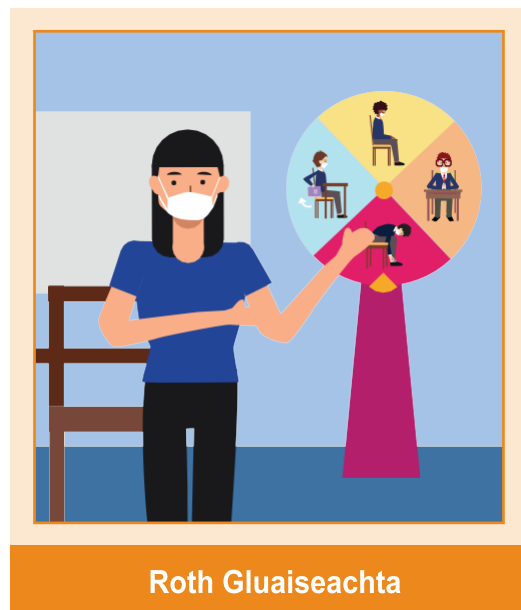
**Fíor nó Bréagach/Aontú nó Easaontú:** Iarr ar dhaltaí ceist a fhreagairt trí bhogadh in ionad labhairt nó scríobh. Mar shampla, cuir ceist agus má cheapann dalta go bhfuil an freagra fíor nó má aontaíonn siad, iarr orthu léim in aon spota ar feadh 15 soicind. Má cheapann dalta go bhfuil an freagra bréagach nó mura n-aontaíonn siad, iarr orthu lámh a chur ar a bharraicíní.

**Tráth na gCeist Athbhreithnithe:** Iarr ar dhaltaí go léir seasamh ag a ndeasc aonair. Glaonn leath an ranga freagraí ar cheisteanna thráth na gceist chomh tapa agus is féidir. Agus na ceisteanna á bhfreagairt acu, caithfidh an leath eile den rang gníomhaíocht gluaiseachta a dhéanamh mar gróigeadh a dhéanamh, léimeanna aeir a dhéanamh nó brúnna aníos cathaoireach. Tomhais cé chomh fada a thógann sé orthu gach ceist a fhreagairt i gceart. Ansin iarr ar an rang babhtáil.

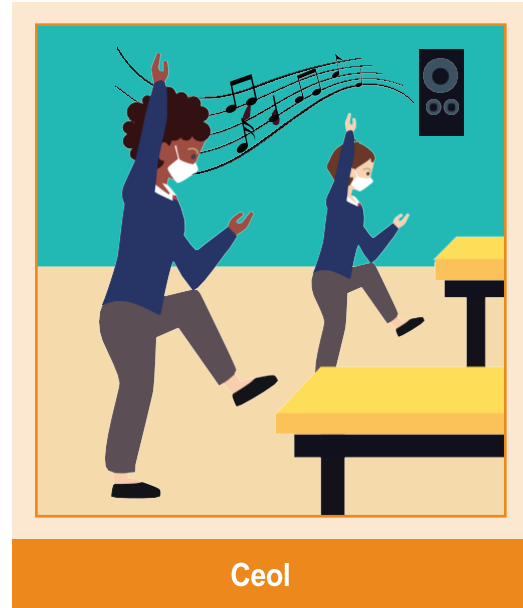
### c) Conas is féidir liom rannpháirtíocht agus seilbh na ndaltaí a spreagadh?

Trí dhaltaí a bheith rannpháirteach i ndearadh agus i roghnú sosanna gluaiseachta tacófar leo fanacht spreagtha agus ar spéis leo. Seo a leanas roinnt smaointe maidir le conas do dhaltaí a bheith páirteach:

- Iarr ionchur na ndaltaí ar cad ba mhaith leo a dhéanamh le haghaidh sosanna gluaiseachta. Déan **Vóta Ranga** agus lig dóibh rogha a dhéanamh idir roinnt cleachtaí.



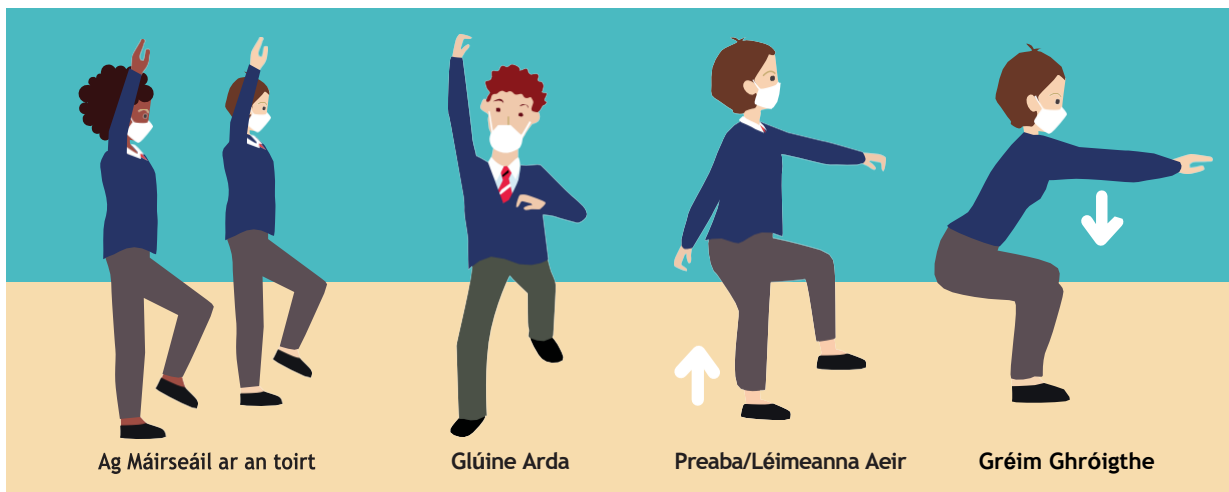
- Cruthaigh Roth Gluaiseachta ranga ag úsáid ardán ar líne mar **Wheel Decide**.
- Cruthaigh Tobar an Áidh a roghnaíonn dalta amháin gluaiseacht as go randamach ó rogha gníomhaíochtaí foláirimh agus gníomhaíochtaí suaimhnithe.
- Úsáid an teimpléad in Aguisín B le **Dísle Gluaiseachta** a chruthú le do ghníomhaíochtaí gluaiseachta roghnaithe féin. Cén fáth nach gcruthóidh tú dísle foláirimh agus dísle maolaithe a bheidh in aice láimhe do gach rang. B'fhéidir gur mhaith le daltaí a ndísle gluaiseachta féin a dhearadh agus na gluaiseachtaí is fearr leo curtha san áireamh.



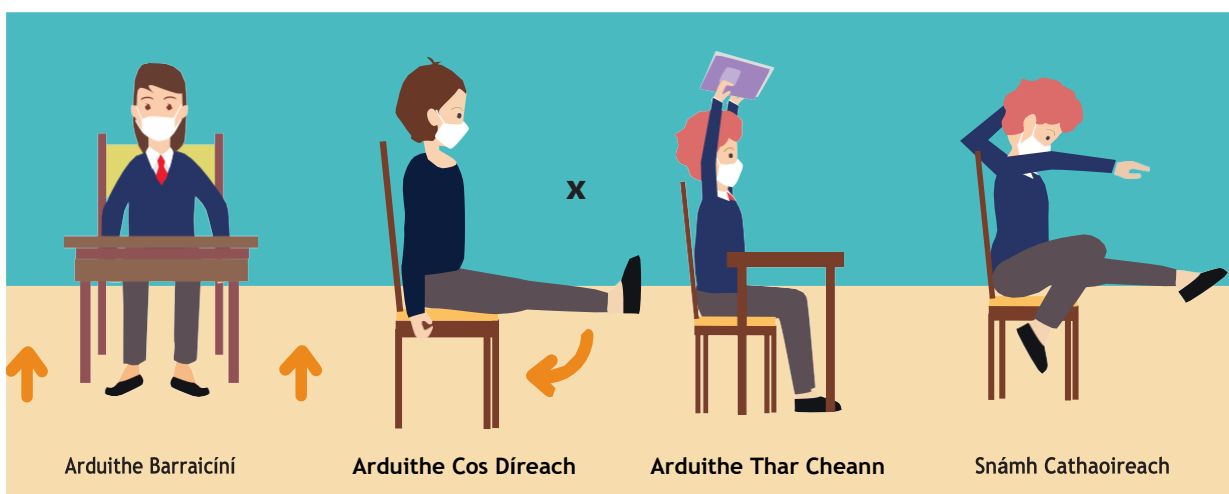
- Iarr ar **Ceannaire Daltaí** sos gluaiseachta a stiúradh ag déanamh aon ghníomhaíochtaí de rogha an ranga. Bí cruthaitheach agus bíodh gach duine sa rang páirteach.
- Cuir isteach **ceol** cuí a mheallann na scoláirí chun gluaiseacht a spreagadh. Roghnaigh amhrán le liricí athchleachtacha nuair a chloiseann an rang liric áirithe, caithfidh siad gluaiseacht áirithe a chur i gcrích. Mar shampla, gach uair a chloistear an liric 'happy' san amhrán 'Happy' le Pharrell Williams bíonn ar na daltaí Léim Ghróigthe Ceathrú Casaidh a dhéanamh.
- Bain úsáid as **amadóir fise le comhaireamh síos** ar an gclár chun na daltaí a spreagadh chun leanúint ar aghaidh ag bogadh ar feadh an méid ama a aontaítear.
- Cruthaigh **pictiúrchártaí pearsanta gluaiseachta** de dhaltaí ag críochnú na ngníomhaíochtaí gluaiseachta is fearr leo. Is féidir le daltaí roghnú as na cártaí seo agus iad ag dearadh sosanna gluaiseachta an ranga.

- Cruthaigh **Ciorcad Babhta Traenála don Seomra Ranga**. Iarr ar dhaltaí na nithe seo a leanas a dhéanamh ar feadh 20-60 soicind an ceann (bíodh saoirse agat an t-ord a mheascadh ach cinntigh go gcríochnóidh tú i gcónaí le gníomhaíocht suaimhnithe nó meáchain):

### Ciorcad Seasta Samplach



### Ciorcad Suite Samplach



#### d) Cad iad na príomhtheachtaireachtaí le cuimhneamh orthu?



#### Coimeád simplí é

- Agus gluaiseacht á thabhairt isteach agat i do sheomra ranga, cuir tús le gluaiseacht shimplí nó dhó. Leathnaigh go gluaiseachtaí eile de réir a chéile mar a éiríonn tú féin agus do rang ar a gcompord le gníomhaíocht coirp a bheith mar chuid de ghnáthamh an tseomra ranga.
- Bí aireach ar leibhéal chompord agus muinín na scoláirí agus iad ag glacadh páirte sna gluaiseachtaí.

#### Coimeád úr agus spraiúil é

- Chun daltaí a choinneáil spreagtha tá sé tábhachtach go mbeadh éagsúlacht gníomhaíochtaí gluaiseachta i d'fhoireann uirlisí. Coinnigh daltaí páirteach. Iarr ar a gcuid aiseolais. Spreag cruthaitheacht.

#### Coimeád simplí é

- Tá sé tábhachtach a chur in iúl do dhaltaí an fáth a bhfuil gá le gníomhaíocht coirp i rith an lae (cuireann sé an fhuil ag sileadh chuig an inchinn ionas gur féidir leo smaoineamh níos fearr agus mothaíonn siad níos airdeallaí)..
- Cuir ionchais shoiléire agus treoracha gluaiseachta ar fáil do na daltaí chun an rath is fearr a bhaint as sa seomra ranga. Is féidir leis seo cabhrú le daltaí a bheith níos suaimhní agus níos ullmhaithe.

# Tagairtí

- Ayres, A. J. (1998). Sensory integration and the child. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Cahill, S. M., Egan, B. E., & Seber, J. (2020). Activity- and occupation-based interventions to support mental health, positive behavior, and social participation for children and youth: A systematic review. *American Journal of Occupational Therapy*, 74, 7402180020. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.038687>
- Demonstration Project on In-School and Early Years Therapy Support (2019). Movement break ideas for post-primary schools booklet. *Government of Ireland*.
- Department of Education and Skills (2020). *Return to School Guidance for Practical Subjects in Post-Primary Schools and Centres for Education* – Downloaded from: <https://www.gov.ie/en/publication/7acad-reopening-our-post-primary-schools/>
- Department of Education and Skills (2020). *COVID-19 Response Plan for the safe and sustainable reopening of Post Primary Schools*, Downloaded from: <https://www.gov.ie/en/publication/7acad-reopening-our-post-primary-schools/>
- Davis, Eshelman, & McKay (2008). *Progressive Muscle Relaxation: The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications.
- Drew, S. & Atter, L. (2009). *Fidget Busters: Brain Breaks and Energisers for the Classroom*. LDA: Hyde, United Kingdom.
- Erwin, H., Fedewa, A., Beighle, A. & Ahn, S. (2012) A Quantitative Review of Physical Activity, Health, and Learning Outcomes Associated With Classroom-Based Physical Activity Interventions, *Journal of Applied School Psychology*, 28:1, 14-36, DOI: 10.1080/15377903.2012.643755
- Horwood, J. (2009). *Sensory Circuits: A Sensory Motor Skills Programme for Children*. LDA: Hyde, United Kingdom.
- Hoza, B., Smith, A.L., Shoulberg, E.K., Linnea, K., Dorsch, T.E., Blazo, J.A., Alerding, C.M. & McCabe, G.P. (2015). A randomized trial examining the effects of aerobic physical activity on attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in young children. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 655–667.
- Kuypers, L. (2011). *Zones of Regulation: A Curriculum Designed to Foster Self-Regulation and Emotional Control*. Social Thinking Publishing: California.
- Law, M., B. Cooper, S. Strong, D. Stewart, P. Rigby, and L. Letts. (1996). “The Person-Environment– Occupation Model: A Trans-Active Approach to Occupational Performance.” *Canadian Journal of Occupational Therapy* 63(1), 9–23.
- MacCobb, S., Fitzgerald, B. & Lanigan O’Keeffe, C. (2014). The alert program for self management of behaviour in second level schools: results of phase 1 of a pilot study. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 19(4), 410-425

- Maciver, D., Rutherford, M., Arakelyan, S., Kramer, J. M., Richmond, J., Todorova, L., et al., (2019). Participation of children with disabilities in school: A realist systematic review of psychosocial and environmental factors. PLoS ONE 14(1): e0210511. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210511>
- National Education Psychology Service (2020) NEPS advice and resources during COVID-19 <https://www.education.ie/en/The-Department/Announcements/new-relaxation-techniques.pdf>
- Shanker, S. (2013). *Calm, Alert and Learning. Classroom strategies for self regulation*. Pearson Canada Inc.: Toronto.
- Stephens, M., (2010). *Teaching Yoga Essential Foundations and Techniques*. North Atlantic Books Berkeley, California.
- Wilbarger, P. (1995). The sensory diet: Activity programs based upon sensory processing theory. *Sensory Integration Special Interest Section Quarterly*, 18(2), 1-4.
- Williams, M., & Penman, D., (2011). *Mindfulness a practical guide finding peace in a frantic world*. Piakus.
- Williams, M. S. & Shellenberger, S. (1996). "How does your engine run?"™ A leader's guide to the alert program® for self-regulation. Albuquerque, NM: Therapy Works, Inc.

# Aguisín A

## Maolú Forásach Matáin

Is cleachtadh é Maolú Forásach Matáin a thugann sos bog gluaiseachta do dhaltáí agus iad ina suí ina gcathaoireacha. Cleachtadh suaimhnis is ea é a mbíonn na daltaí ag teannadh agus ag scaoileadh matán agus is féidir é a dhéanamh fad is a bhíonn masc aghaidhe á chaitheamh ag daltaí. Laghdaíonn Maolú Forásach Matáin freisin strus agus imní i do chorp trí gach matán a dhianú agus a mhaolú go mall. Is féidir le múinteoirí an script shamplach a léamh os ard agus na gluaiseachtaí a léiriú chun tacú le daltaí páirt a ghlacadh. Davis, Ehelman, & McKay (2008).

Dírigh ar d'análú: Tosaigh trí bheith feasach ar d'análú. *Tóg anáil dhomhain isteach agus coinnigh agus ansin easanálaigh go mall. Dún do shúile má tá tú compordach ag déanamh sin. Tóg anáil dhomhain eile isteach, coinnigh í agus análaigh go mall amach, ag scaoileadh leis an teannas. Lean ort leis an análú mall seo ar feadh trí hanáil eile.*

Tabhair feasacht ar do chosa agus do bharraicínní, ag anáil isteach go domhain agus ag scaoileadh go mall. Lúb do bharraicínní síos agus fáisc na matáin i mboinn do chos agus scaoil na matáin i do chosa agus tú ag easanáilú (Athdhéan x2). Anois tabhair do chuid feasachta ar chúl do chos íochtair, fáisc na matáin seo agus coinnigh & lig do na matáin ar liobarna & tú ag easanáilú. Mothaigh do mhatáin ag maolú. Anois fáisc aghaidh na gceathrúna, coinnigh ar feadh nóiméid é & scaoil amach (Athdhéan x2). Anois, fáisc na matáin i do dhroim íochtar de réir a chéile, coinnigh é seo ar feadh soicindí agus scaoil & arís. Mothaigh an teannas a fhágann do mhatáin, ag maolú níos mó & níos mó. Fáisc na matáin go léir i do chosa de réir a chéile ó do chosa go dtí do dhroim íochtar agus coinnigh, scaoil go bog agus sonraigh go mbraitheann do chorp níos suaimhní (Athdhéan x 2).

Anois tabhair do fheasacht do do bholg agus fáisc na matáin seo. Scaoil d'anáil agus lig leis ar an easanáilú, athdhéan. Anois dírig ar do dhroim, tarraing isteach anáil dheas dhomhain agus ansin fáisc na matáin seo agus scaoil d'anáil ag scaoileadh aon teannais. Tabhair feasacht ar do mhatáin ghualainne agus do mhuineál. Tarraing isteach go mall anáil dheas dhomhain agus tabhair do ghuaillí suas go dtí do chluasa agus fáisc na matáin seo go daingean agus scaoil go mall agus athdhéan. Lig leis an teannas ar fad i do lámha, teann na matáin i do lámha agus scaoileadh go mall. Sonraigh cé chomh suaimhneach 's atá an teannas sin a scaoileadh. Anois, teann na matáin i d'aghaidh, fáisc do shúile dúnta, ag análú isteach agus amach agus ansin maolaigh do mhatáin aghaidhe ar fad, braith d'aghaidh ag bogadh (athdhéan). Tabhair feasacht ar na matáin i do ghiall, oscail do bhéal chomh leathan agus is féidir leat agus easanáilú agus lig do bhéal a dhúnadh go réidh (athdhéan). Anois, lig do bhéal a scíth a ligean agus lig don anáil snámh amach, éist le fuaim do chuid anáilaithe agus tabhair faoi deara conas a mhothaíonn do chorp anois. Ag tabhairt faoi deara má mhothaíonn do chorp suaimhneach agus socair. Tar go bog siar ar an seomra ranga. Stephens, (2010).

## Aguisín B

Dílse Samplach Gluaiseachta do Ghluaiseachtaí Foláirimh



## Cruthaigh do Theimpléad Féin de Dhísle Gluaiseachta

