

## Scoil Naomh Bríde, Tulach Uí Chadhain

### Plean Scoile Corpoideachais

**Teideal:** Corpoideachas

#### **Réamhráiteas:**

**(a) Conas a cuireadh an plean seo le cheile agus cé a bhí páirteach ann?**

Cuireadh an plean le cheile tré comhpháirtíocht agus proiseas cuí i measc na múinteoirí.

**(b) Cén fáth go bhfuil gá leis an bplean seo?**

Cuirtear an plean le cheile le taitneamh a bhaint as an gcorpoideachas agus go mbeidh lánpháirtíocht na páistí uile sa cheacht corpoideachas.

#### **Fís agus Aidhmeanna:**

**(a) Fís- An plean i gcomhthéacs na scoile**

Tá sé i gceist againn cuidiú le páistí inár scoil a gcumas a bhaint amach tríd lánpháirtíocht iomlán sa chorroideachas.

**(b) Aidhmeanna**

- Forás fisiceach, sóisialta, mothúchánach agus intleachtúil an pháiste a chothú
- Buanna pearsanta deimhneacha a fhorbairt
- Cuidiú le raon oiriúnach de scileanna luaile a shealbbhú i gcomhthéacsanna éagsúla
- Tuiscint agus eolas ar ghnéithe éagsúla na luaile a chothú
- Léirthiscint ar luail agus ar úsáid an choirp mar ghléas nochta mothúchán agus cruthaitheachta a fhorbairt
- Taitneamh agus dearcadh deimhneach i leith gníomhaíochta coirp, agus mar a chuidíonn sí le corpachhainn na sláinte ar bhonn saoil, a chothú mar ullmhú an pháiste do thráthanna scíthe a chaitheamh go gníomhach agus go fóinteach.

## **Pleanáil Curaclaim:**

### **1. Snáitheanna agus Snáithaonaid:**

#### **Snáithe: Lúthchleasaíocht:**

- Rith
- Léimneach
- Caitheamh
- An Lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuisint

#### **Snáithe: Gleacaíocht:**

- Luail
- An Ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuisint

#### **Snáithe: Damhsa:**

- An Damhsa a iniúchadh, a chruthú agus a dhéanamh
- An Damhsa a chiallú agus a léirthuisint

#### **Snáithe: Cluiche:**

- Seoladh, glacadh agus taisteal
- Cluichí a cheapadh agus a imirt
- Cluichí a chiallú agus a léirthuisint.

#### **Snáithe: Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta:**

- Siúl
- Treodóireacht
- Dúshláin Lasmuigh
- Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta a chiallú agus a léirthuisint

### **Snáithe: Oiliúint Uisce**

- Sláinteachas
- Sábháilteacht Uisce
- Dul isteach san uisce agus teacht amach as
- Snámhacht agus tiomaint
- Forbairt banganna snámha
- Cluichí liathróide uisce
- Oiliúint Uisce a chiallú agus a léirthuisicint

### **2. Cur Chuige agus Modhanna Teagaisc:**

- Leanann na páistí treoracha an mhúinteora
- Brisfead suas gníomhaíochtaí éagsúla i gcéimeanna simplí
- Taispeantas agus samplaí ón mhúinteoir
- Iarrfar ar na gasúir aithris a dhéanamh ar an múinteoir nó gasúir eile
- Rang Iomlán: obair aonair & comh-oibriú bheirte/ghrúpaí
- módh na lán fhreagartha gníomhaí,
- Comhrá Ranga ag na grúpaí éagsúla faoi gníomhaíochtaí corp- Ceisteanna agus freagraí
- Teagaisc Stáisiún
- Cur chuige an teagaisc dhíriú
- Cur chuige na fionnachtana faoi threoir.

### **3.Freastal ar chumais dhifriúla**

Ní mór do mhúinteoir gníomhaíochtaí a phleanáil a ligeann do pháistí tabhairt faoi thascanna a oireann dá leibhéal cumais. Ba chóir na straitéisí seo a leanas a chur san áireamh nuair a bhítear ag plleanáil oibre chun freastal ar leibhéal dhifriúla cumais:

- leibhéal dhifriúla deacrachta a chur i bhfeidhm i dtascanna
- tasc amháin a cheapadh ach ligean do na páistí feidhmiú ag leibhéal dhifriúla.
- béim a leagan ar shnáitheanna nó ar shnáithaonaid ilghnéitheacha nó ar ghníomhaíochtaí difriúla laistigh de shnáithe. Ba chóir don phleanáil soláthar do chothromaíocht i roghnú na ngníomhaíochtaí agus ar an gcaoi seo freastal ar chumais dhifriúla
- páistí a ghrúpáil de réir cumais uaireanta. Is féidir páistí atá ar comhchumas a ghrúpáil nuair a bhíonn sé sin tairbheach dóibh. I gceacht ina mbíonn mionleagan de chluiche á imirt ag páistí, is féidir leo a bheith níos gníomhaí sa chluiche más le páistí atá ar comhchumas leo féin a bhíonn siad ag imirt. D'fhéadfadh go mbeadh sé tábhachtach grúpaí aonghnéasacha a chumadh le haghaidh roinnt gníomhaíochtaí. Méid an pháiste ba cheart a chur san áireamh nuair a bhíonn páistí páirteach i ngníomhaíochtaí tadhaill, agus d'fhéadfaí páistí a chur ina mbeirteanna nó a ghrúpáil dá réir.
- Maidir le Teagasc II-Ranga: Is féidir páistí le comhchumas a ghrúpáil le chéile nó páistí le ag an leibhéal ranga céanna a ghrúpáil le chéile.

### **4. Measúnú**

- Breathnadóireacht an Mhúinteora
- Tascanna a dhearann an múinteoir
- Ceistiúcháin agus taispeantas de ghníomhaíochtaí áirithe

D'fhéadfadh eolas a bailíodh trí mheán na dteicníochtaí thuasluaite a bheith in aon tuairisc ar dhul chun cinn páiste, i dtaca le

- dearcadh an pháiste i leith rannpháirtíochta a léireofaí trí tháscairí mar
- glacadh le bua nó le cailleadh
- tuiscint ar chothrom na Féinne
- oiriúnacht an fheistis don cheacht corpoideachais
- an iarracht a léiríonn an páiste
- feidhmiú cleachtas sábháilte
- gnóthachtáil an pháiste i dtaca leis na snáitheanna den chorpoideachas a bhfuil sé/sí páirteach iontu, a léireofaí trí tháscairí mar
- inniúlacht fhisiceach
- eolas agus tuiscint ar ghníomhaíochtaí
- forbairt chruthaitheach agus aeistéitiúil
- forbairt chorpacmhainne deashláinte.

### **5. Nascadh agus Comhthathú:**

Déanfar nascadh agus comhthathú tré réamh-phleanáil agus cluichí clóis. Ba chóir don mhúinteoir machnamh ar conas is féidir na cuspóirí a ghnóthú trí chomhthathú. Tá a lán cuspóirí sa chorpoideachas a fhorbraítear trí mheán ábhar eile mar Ghaeilge, Béarla, oideachas ealaíon, ceol, matamaitic, agus go speisialta oideachas sóisialta, pearsanta agus sláinte (OSPS). Is féidir forbairt na n-ábhar seo a shaibhriú trí chlár corpoideachais atá leathan cothrom. Déantar cur síos anseo ar roinnt de na deiseanna atá ar fáil chun ceangail a chothú leis na hábhair seo:

- OSPS: An bhéim a leagtar sa chlár corpoideachais ar thaitneamh agus dearcadh deimhneach a chothú i leith gníomhaíochta coirp maille leis an gcuidiú feadh saoil a thugann sí do shláinte, comhlánaíonn sí an snáithaonad 'Aire a thabhairt do mo chorp' sa chlár OSPS. Is féidir rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí lasmuigh a nascadh leis an snáithaonad 'Feasacht agus cúram imshaoil'. Soláthraíonn cluichí agus lúthchleasa deiseanna fiúntacha don pháiste dul i dtaithí ar ghlacadh le breitheanna agus rialacha agus coincheap chothrom na Féinne a fhorbairt -coincheap a iniúchtar sa snáithaonad 'Caidreamh le daoine eile'. Is féidir le snámh agus gníomhaíochtaí eile uisce cúrsaí sábháilteachta a fhorbraítear sa snáithaonad 'Sábháilteacht agus cosaint' a chothú.

- Teanga: Foclóir ilchineálach luaile a úsáid (briathra, dobhriathra), treoracha a léirmhíniú, cur síos ar luailí, rialacha a phlé agus eispéiris i gcúrsaí spóirt nó gníomhaíochtaí lasmuigh a ríomh nó a chur i scríbhinn, cuidíonn siad seo go léir le teanga a fhorbairt agus a shaibhriú. Is féidir filíocht agus litríocht a úsáid mar spreagthaigh don damhsa.
- OSIE: Cothaítear forbairt scileanna geografacha, amhail úsáid léarscáileanna, nuair a bhíonn na páistí páirteach i ngníomhaíochtaí lasmuigh. Is féidir staidéar a dhéanamh ar an timpeallacht, ar an aimsir agus ar réimsí talún trí mheán na ngníomhaíochtaí seo chomh maith. Is féidir bunús an cheoil damhsa agus stair cluichí agus spórt a iniúchadh san OSIE freisin. Spóirt áitiúla, náisiúnta agus idirnáisiúnta a bheadh mar bhonn don staidéar seo.
- Oideachas ealaíon: Is féidir cumarsáid neamhbhriathartha a fhorbairt trí ghleacaíocht agus damhsa agus iad a nascadh le gníomhaíochtaí sa cheacht drámaíochta. Is féidir téamaí a bhaineann le heispéiris spórtaíochta agus gníomhaíochtaí lasmuigh a iniúchadh trí mheán na drámaíochta chomh maith agus b'fhéidir obair ealaíne a spreagadh dá bharr. Is féidir ceol a úsáid i ngníomhaíochtaí beochana, agus comhlánaíonn sé ceachtanna gleacaíochta agus damhsa. Is féidir le hobair ealaíne idéanna le haghaidh damhsa a spreagadh, agus is féidir luailí agus téamaí damhsa a léiriú le meán ilghnéitheacha sna hamharcealaíona, m.sh. líníocht, péintéireacht, cré, agus dearadh culaithirte. Is féidir foinn náisiúnta a d'fheilfeadh d'ócáidí spórtaíochta a iniúchadh, mar aon le hamhráin tíre nó amhráin cois tine champa a d'oirfeadh do ghníomhaíochtaí lasmuigh.
- Matamaitic: Cuirtear deiseanna ar fáil chun léirthuisicint do chruth agus chothromaíocht a shaothrú agus chun a bheith ag meas, ag tomhas, agus ag déanamh comparáide. Is féidir torthaí a chlárú, uillinneacha a iniúchadh, agus táblaí sraithchomórtas a scrúdú.

- **6. Pleanáil Eagraíochta**

**Clár Ama:** Féach Clár Ama na Múinteoirí

Tugtar uair a chloig ar a laghad sa tseachtain don chorroideachas.

### **7. Gníomhaíochtaí Tar Éis Scoile:**

- i. Snámh i Leisureland ón 2-4.30in ar an Luan.
- ii. Traenáil Peile tar éis na scoile ar an gCéadaoin.
- iii. Traenáil Íomanaíochta tar éis na Scoile ar an Aoine.
- iv. Lá spóirt eagraithe uair sa bhliain i mí Meitheamh.

(Braitheann ii agus iii ar an aimsir).

### **8. Leanaí le Riachtanais Éagsúla:**

#### **Comhionannas agus Rannpháirtíochta**

Déanfaidh an múinteoir ranga cinnte, chomh fada is féidir go mbeidh na páistí le riachtanais speisialta rann-pháirteach sa cheacht corpoideachas. Tugtar na deiseanna céanna do bhuaichillí agus cailíní sa rang corpoideachas. Tá sé tábhachtach don pháiste go mbeidh gach duine rann-pháirteach sa rang.

### **9. Sláinte agus Sábháilteacht:**

Bíonn an Corpoideachas ar súil sa chlós agus i bpáirc na scoile faoi rialacha Polaisí Tíne agus Slándála.

## **10. An corpoideachas i gcuraclam páistelárnach**

Nuair a bhíonn an clár á fheidmiú ag an scoil, agus béim á cur aici ar phrionsabail na héagsúlachta, ba chóir di a chur san áireamh

- a thábhachtaí atá sé taitneamh a bhaint as an gcorpoideachas. An páiste a shamhlaíonn sult agus aoibhneas leis na ceachtanna corpoideachais agus a fhaigheann blas na gnóthachtála, forbrófar ann/inti an dearcadh deimhneach atá fíor-riachtanach do rannpháirtíocht leanúnach i gceachtanna corpoideachais agus i ngníomhaíocht choirp
- tábhacht an tsúgartha trí chéile sa phróiseas foghlama agus foráis. Trí mheán an tsúgartha foghlaimíonn an páiste conas gluaiseacht go héifeachtach, machnamh a dhéanamh, idirghníomhú ar bhonn sóisialta le daoine eile, agus a m(h)othúcháin a nochtadh
- lánpháirtíocht na bpáistí uile sa cheacht corpoideachais. Aithneofar mian na bpáistí a bheith páirteach go gníomhach mar phointe tosaigh don mhúinteoir nuair a bhíonn ceachtanna corpoideachais á bpleanáil agus á gcur i bhfeidhm aige/aici. Na ceachtanna inar féidir a aithint go n-éiríonn leis an múinteoir na cuspóirí réamhbheartaithe a ghnóthú is cinnte gurb iad na ceachtanna céanna iad ina raibh na páistí gníomhach ó thús go deireadh
- scileanna a fhorbairt agus tuiscint ar na gníomhaíochtaí a bhfuil na páistí ag fáil taithí orthu a mhéadú. De réir mar a fhorbraítear na scileanna ba cheart béim a chur freisin ar thuiscint an pháiste ar na gníomhaíochtaí a bhfuil sé/sí páirteach iontu a mhéadú. Is féidir é seo a ghnóthú trí mhodhanna cuí teagaisc a úsáid mar a bhfuil plé ina dhlúthchuid den phróiseas
- gníomhaíochtaí iomaíocha agus neamhiomaíocha a choinneáil ar cothrom. Is féidir leis an bpáiste leas a bhaint as gníomhaíochtaí a bhfuil an iomaíocht mar tháthchuid díobh de réir mar a bhíonn a (h)acmhainneacht á saothrú aige/aici. Cuirtear deiseanna deimhneacha ar fáil dó/di ar a n-áirítear meas a chothú ar chéilí comhraic, ar rialacha agus ar pháistí sa rang a bhíonn ag feidmiú i gcáil oifigeach. Is féidir le brú na hiomaíochta áfach, bac a chur le dul chun cinn páistí áirithe, agus ní hí an iomaíocht an t-imshaol is fearr i gcónaí le haghaidh forbairt scileanna. Ba chóir mar sin, féachaint



leis an soláthar a dhéantar do ghníomhaíochtaí iomaíocha agus do ghníomhaíochtaí neamhiomaíocha a choinneáil ar cothrom

- gníomhaíochtaí tadhaill agus gníomhaíochtaí neamh-thadhail a choinneáil ar cothrom. Ba chóir riachtanais an pháiste aonánaigh a chur san áireamh nuair a bhíonn gníomhaíochtaí oiriúnacha á roghnú. Mar shampla, ba cheart cothrom a lorg, a ligeann don pháiste ar fearr leis/léi gníomhaíochtaí neamhthadhail taitneamh a bhaint as na gníomhaíochtaí sin ach fós bheith in ann páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí tadhaill, agus iad oiriúnaithe dá riachtanais nuair is féidir
- deiseanna le haghaidh gnóthachtála a sholáthar do gach páiste. Tá sé riachtanach go ndéanfaí tascanna ar féidir leis/léi iad a dhéanamh a thairiscint don pháiste, cuma cén ghníomhaíocht a mbíonn sé/sí páirteach inti. Is é sásamh na gnóthachtála an toisc a spreagann a lán páistí chun leanúint de bheith páirteach i ngníomhaíocht choirp
- gníomhaíochtaí atá chomh hoiriúnach céanna do chailíní agus do bhuachaillí a sholáthar. Is féidir gníomhaíochtaí a nascaí le ceachtar den dá chineál a sholáthar, agus iad modhnaithe uaireanta, do rang measctha. Ba chóir taithí ar raon gníomhaíochtaí as gach ceann de na sé shnáithe a thabhairt do ranganna ina bhfuil cailíní amháin nó buachaillí amháin nuair is féidir, agus féachaint chuige ar an gcaoi seo go ndéanfar clár cothrom a thairiscint dóibh.

## **11. Pleanáil agus Tuairisciú Múinteoir Aonair**

### Saincheisteanna lena meá ag an múinteoir

Na saincheisteanna is tábhachtaí don mhúinteoir agus clár oibre don rang á phleanáil aige/aici, ba chóir an méid seo a leanas a chur san áireamh:

- Eispéireas an ranga
- Clár na Scoile: an treoir a thugtar sa phlean scoile
- raon de mhodhanna teagaisc agus cur chúige ilghnéitheach a úsáid
- an méid ama a chaithfear le gach snáithe agus iomláine an chúraim a dhéanfar de
- an tráth den bhliain a d'fhéadfaí na gníomhaíochtaí a chur i bhfeidhm

- c6d cleachtais a cheapadh do ranganna corpoideachais
- infhaighteacht acmhainn6 agus taca6ochta
- comhth6ath6 na sn6itheanna le h6bhair eile
- na p6aist6 a bheith comhph6airteach in eagr6 an chorpoideachais
- conas freastal ar chumais dhifri6la agus riachtanais foghlama an ph6aiste
- conas dul chun cinn na bp6aist6 a mheas6n6

Nuair a bh6onn teagasc i gcomhranganna 6 phlean6il, d'fh6adfadh an m6uinteoir machnamh ar

- obair aonar6nach n6 obair le p6airt6 a thugann deis gn6omha6ochta6 difri6la a oireann do ch6imeanna 6ags6la for6is a bheart6 ach a 6s6ideann an fearas c6anna agus an t-achar imeartha c6anna
- iarghn6omha6ochta6 a chur le buncheacht i dtreo go mb6onn deis ag gr6pa amh6in an m6id a m6ineadh sa cheacht a athchleachtadh fad agus a bh6onn an gr6pa eile ag dul chun cinn agus iad ag d6anamh tuilleadh forbartha ar an 6bhar sin
- obair ghr6pa ag baint 6s6ide as modh m6inte na 'st6aisi6n'. Oibr6onn gr6pa le ch6ile ag 'st6aisi6n' amh6in, agus gluaiseann siad ar aghaidh chun tasc difri6il a dh6anamh n6 cluiche eile a imirt ag 'st6aisi6n' eile. Sa tsl6 seo is f6idir le p6aist6 at6 ar comhchumas n6 le p6aist6 at6 ag an leibh6al ranga c6anna a bheith in aon ghr6pa.
- feidhm a bhaint as an bpearsanra a chuireann cumainn sp6irt n6 damhsa ar f6il chun cuidi6 le teagasc gr6pa.

## **Clár leathan cothrom sa chorpoideachas**

Ós rud é go gcuireann an curaclam ar chumas na scoile a bheith an-solúbtha, cabhróidh pleanáil ar bhonn scoile leis na múinteoirí a chinntiú go ndéanfaidh an clár corpoideachais

- freastal ar riachtanais na scoile. Má tá traidisiún láidir sa scoil maidir le gníomhaíocht áirithe, ba chóir don scoil a chinntiú go gcuirtear béim chuí ar ghnéithe eile den chlár corpoideachais, agus féachaint chuige ar an gcaoi seo go bhfaigheann na páistí taithí ar chlár cothrom gníomhaíochtaí. Scoil atá suite i gceantar ina bhfuil traidisiún na gcluichí go láidir, mar shampla, ba chóir di béim a chur ar shnáitheanna eile den chlár chomh maith, ach an gá atá le cluichí a bheith sa chlár a aithint ag an am céanna.
- snáitheanna uile an churaclaim a chuimsiú más féidir. Má tá an chosúlacht air nach féidir snáithe iomlán a chur i bhfeidhm de bharr easpa áiseanna nó acmhainní, tá sé tábhachtach go n-aithneodh múinteoirí go mb'fhéidir go mbeadh ar a gcumas snáithaonad nó fiú cuid de shnáithaonad a chur i bhfeidhm.
- soláthar d'fhorchéimniú agus do leanúnachas ó rang go chéile. Bíonn gach leibhéal sa chorpoideachas ag brath ar an leibhéal roimhe sin a bheith curtha i bhfeidhm.

Baineann forchéimniú le páistí a bheith ag dul ar aghaidh:

- ó thascanna simplí go dtí tascanna atá níos deacra
- ó luailí nádúrtha go dtí luailí oilte ealaíonta
- ó spleáchas go dtí neamhspleáchas ina bhfoghlaím
- ó thascanna an mhúinteora a bheith á gcomhlíonadh go dtí a dtascanna féin a bheith á gceapadh

## **12. Forbairt Foirne**

Tá sé riachtanach go mbeidh cumarsáid maith idir foireann na scoile. Cuirfidh an caidreamh a dhéanfaidh an múinteoir leis an múinteoir a bhí i mbun an ranga roimhe/roimpi féin agus breathnú ar thaifid an ranga faisnéis úsáideach ar fail dó/di nuair a bheidh clár nua á dhreachtadh agus scéimeanna oibre á phleanáil amach aige/aici.

### **13. Rannpháirtíocht Tuismitheoirí agus Nascadh leis an bPobal**

Bíonn na tuismitheoirí agus an pobal páirteach sna h-imeachtaí ar fad a bhaineann le spóirt agus corpoideachas: (Féach 7 thuas):

- Snámh i Leisureland ón 2-4.30in ar an Luan.
- Traenáil Peile tar éis na scoile ar an gCéadaoin.
- Traenáil Íomanaíochta tar éis na Scoile ar an Aoine.
- Lá spóirt eagraithe uair sa bhliain i mí Meitheamh.

#### **• Critéir Rathúlachta**

Tá ullmhuchán na múinteoirí riachtanach chun an plean seo a chur i bhfeidhm.

Tá sé tabhachtach na módhanna atá luaite a bheith á leanúint agus athbhreithniú a dhéanamh ar seo go rialta.

#### **• Cur i bhFeidhm: Meán Fomhair 2013**

##### **Rólanna agus Freagracht:**

Tá sé an-tabhachtach do fhorbairt an pháiste go bhfuil an churaclam a chur i bhfeidhm i ngach rang. Tá an freagracht seo ar fhoireann na scoile ar fad agus gach múinteoir freagrach as a rang féin. Beidh an plean seo le cur i bhfeidhm Meán Fomhair 2013.

#### **• Athbhreithniú: Meitheamh 2015**

##### **(a) Rólanna agus Freagracht**

Tá an freagracht seo ar fhoireann na scoile nuair atá data den athbhreithniú thuas. Meitheamh 2015

##### **(b) Spriocdháta don athbhreithniú:**

Tá fórmhór na spriocanna á chur i bhfeidhm cheanna féin ach déanfar athbhreithniú ar seo sa bhliain 2015.

#### **• Daingniú agus Cumarsáid**

**Siniú** \_\_\_\_\_

**Dáta:** \_\_\_\_\_

**Cathaoirleach an Bhord Bainistíochta**