



## Plean Scoile Corpoideachais Gaelscoil na Fuinseoige

### **Reamhrá**

Cuireadh an plean seo le chéile le linn na bliana 2017/18.

### **Réasúnacht:**

Sa lá atá inniu ann tá sé tábhachtach go mbeidh daoine óga ag glacadh páirte i spórt ionas go mbeidh siad aclaí agus sláintiúil. Trí pháirt a ghlacadh i spóirt is féidir leo forbairt pearsanta a dhéanamh. Séard atá i gceist leis sin ná go bhfuil siad in ann na buanna spóirt atá acu a léiriú, feabhas a chur orthu agus chomh maith leis sin, is féidir leo scileanna nua a fhoghlaim. Freisin cabhraíonn sé leo forbairt a dhéanamh ar a gcuid scileanna sóisialta. Tugann spóirt seans dóibh bualadh le daoine nua agus caidreamh nua a dhéanamh.

Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeidh ionchur ag na múinteoirí sa phlean. Ba chóir iad a bheith ar an eolas faoin bplean críochnaithe toisc go mbeidh a bpleanáil fhadtréimhseach agus ghearrthréimhseach féin bunaithe air. Beidh sé ina ábhar eolais freisin do mhúinteoirí sealadacha faoi na cuir chuige agus na modheolaíochtaí a úsáidtear sa scoil. Ba chóir go mbeadh cóip den phlean ar fáil do gach múinteoir chun treoir a thabhairt dó/di ina gcleachtas aonair. Féadfaidh an pobal scoile breathnú ar an bplean chomh maith.

### **Fís agus Aidhmeanna**

#### **(a) Fís**

Tá sé i gceist againn cabhrú le páistí inár scoil a gcumas a bhaint amach go fisiceach, sóisialta, mothúchánach agus intleachtúil.

#### **(b) Aidhmeanna**

Tacaímid le haidhmeanna Curaclam na Bunscoile don Chorpoideachas

- Fóras fisiceach, sóisialta, mothúchánach agus intealachtúil an pháiste a chothú
- Buanna pearsanta deimhneacha a fhorbairt
- Cuidiú le raon oiriúnach de scileanna luaile a shealbhú i gcomhthéacsanna éagsúla
- Tuiscint agus eolas ar ghnéithe na luaile a chothú
- Léirtheiscint ar luail agus ar úsáid an choirp mar ghléas nochta mothúchánach agus cruthaíochta a fhorbairt
- Taitneamh agus dearcadh deimhneach i leith gníomhnaíochta coirp, agus mar a chuidíonn sí le corpacmhainn na sláinte ar bhonn saoil, a chothú mar ullmhú an pháiste do thráthnóna scíthe a chaitheamh go gníomhach agus go fóinteach.
- An Ghaeilge a usáid i gcomhthéasc foirmiúil agus neamh foirmiúil an Churaclam Corpoideachais

## Na Snáithe agus na Snáithaonaid

### Ranganna Naíonáin

| <b>Snáithe</b>  | <b>Snáithaonaid</b>  |
|---|--|
| Lúthchleasaíocht  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Rith</li><li>• Léimneach</li><li>• Caitheamh</li><li>• An Lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>   |
| Damhsa  | <ul style="list-style-type: none"><li>• An damhsa a iniúchadh, a chruthu agus a dhéanamh</li><li>• An damhsa a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>   |
| Gleacaíocht   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Luail</li><li>• An Ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>  |
| Cluichí   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Seoladh, glacadh agus taisteal</li><li>• Cluichí a cheapadh agus a imirt</li><li>• Cluichí a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>   |
| Gníomhaíochta lasmigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta | <ul style="list-style-type: none"><li>• Siúl</li><li>• Treodóireacht</li><li>• Dúshlán lasmuigh</li><li>• Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>  |
| Oiliúint Uisce  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sláinteachas</li><li>• Sábháilteacht uisce</li><li>• Dul isteach san uisce agus teacht amach as</li><li>• Snámhacht agus tiomáint</li><li>• Forbairt banganna snámha</li><li>• Cluichí liathróide uisce</li><li>• Oiliúint uisce a chiallú agus a léirthuisint</li></ul> |

### Ranganna 1 & 2

| <b>Snáith</b>   | <b>Snaithaonaid</b>  |
|---|--|
| Luthchleasaíocht  | <ul style="list-style-type: none"><li>• rith</li><li>• léimneach</li><li>• caitheamh</li><li>• an lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>   |
| Damhsa  | <ul style="list-style-type: none"><li>• an damhsa a iniúchadh, a chruth agus a dhéanamh</li><li>• an damhsa a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>  |
| Gleacaíocht   | <ul style="list-style-type: none"><li>• luail</li><li>• an ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>  |
| Cluichí   | <ul style="list-style-type: none"><li>• seoladh, glacadh agus taisteal</li><li>• cluichí a cheapadh agus a imirt</li><li>• cluichí a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>   |
| Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta | <ul style="list-style-type: none"><li>• siúl</li><li>• treodóireacht</li><li>• dúshlán lasmuigh</li><li>• gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta a chiallú agus a léirthuisint</li></ul>  |
| Oiliúint Uisce  | <ul style="list-style-type: none"><li>• sláinteachas</li><li>• sábháilteacht uisce</li><li>• dul isteach san uisce agus teacht amach as</li><li>• snámhacht agus tiomáint</li><li>• forbairt banganna snámha</li><li>• cluichí liathróide uisce</li><li>• oiliúint uisce a chiallú agus a léirthuisint</li></ul> |

**Ranganna 3 & 4**

| <b>Snáith</b>   | <b>Snáithaonaid</b>  |
|---|--|
| Lúthchleasaíocht  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rith</li> <li>• léimneach</li> <li>• caitheamh</li> <li>• an lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>  |
| Damhsa  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• an damhsa a iniúchadh, a chruth agus a dhéanamh</li> <li>• an damhsa a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>   |
| Gleacaíocht   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• luail</li> <li>• an ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>   |
| Cluichí   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• seoladh, glacadh agus taisteal</li> <li>• cluichí a cheapadh agus a imirt</li> <li>• cluichí a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>   |
| Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siúl</li> <li>• treodóireacht</li> <li>• dúshlán lasmuigh</li> <li>• gníomhaíochtaí eachtraíochta agus lasmuigh a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>  |
| Oiliúint Uisce  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sláinteachas</li> <li>• sábháilteacht uisce</li> <li>• dul isteach agus teacht amach as</li> <li>• snámhacht agus tiomáint</li> <li>• forbairt banganna snámha</li> <li>• cluichí liathróide uisce</li> <li>• oiliúint uisce a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul> |

**Ranganna 5 & 6**

| <b>Snáithe</b>  | <b>Snáithaonaid</b>   |
|---|---|
| Lúthchleasaíocht  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rith</li> <li>• léimneach</li> <li>• caitheamh</li> <li>• an lúthchleasaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>   |
| Damhsa  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• an damhsa a iniúchadh, a chruth agus a dhéanamh</li> <li>• an damhsa a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>  |
| Gleacaíocht   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• luail</li> <li>• an ghleacaíocht a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>  |
| Cluichí   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• seoladh, glacadh agus taisteal</li> <li>• cluichí a cheapadh agus a imirt</li> <li>• cluichí a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>  |
| Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siúl, rothaíocht agus gníomhaíochtaí campála</li> <li>• treodóireacht</li> <li>• dúshlán lasmuigh</li> <li>• gníomhaíochtaí uisce</li> <li>• gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta a chiallú agus a léirthuisint</li> </ul>                  |
| Oiliúint Uisce  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sláinteachas</li> <li>• sábháilteacht uisce</li> <li>• dul isteach agus teacht as</li> <li>• snámhacht agus tiomáint</li> <li>• forbairt banganna snámha</li> <li>• cluichí liathróide uisce</li> <li>• oiliúint uisce a chiallú agus a léirthuisint.</li> </ul> |

Tá na cuspóirí ábhair do na rang-ghrúpaí ar fáil ar na leathnaigh seo a leanas:

- Ranganna Naíonáin lth.14-23
- Ranganna 1 agus 2 lth.24-34
- Ranganna 3 agus 4 lth.36-46
- Ranganna 5 agus 6 lth. 48-59
- Oiliúint uisce: Naíonáin – rang 6 lth. 60-64

Roghnaídh múinteoirí réimse gníomhnaíochtaí de gach snáithe do gach rang. Nuair is féidir, beidh teacht ag na páistí ar na sé snáithe seo a leanas gach bliain:

- (a) Luthchleasaíocht
- (b) Damhsa
- (c) Gleacaíocht
- (d) Cluichí
- (e) Gníomhnaíochtaí lasmuigh
- (f) Oiliúint Uisce (Sláinteachais agus Sábháilteacht)

Féach ar Aguisín a hAon le haghaidh treoir Plean Bliana.

### **Cur chuige agus Modhanna teagaisc**

Úsáidfimid meascán de na modhanna seo a leanas:

- Cur chuige an teagasc dhírigh lth.43 sna Treorlínte Corpoideachais
- Cur chuige na fionnachtana faoi threoir lth.43,44 sna Treoirlínte
- Comhtháthú lth. 45 sna Treoirlínte Corpoideachais.

Úsáidfimid modhanna a spreagfaidh lánpháirtíocht na bpáistí trí obair:

- Ina n-aonair, ina mbeirteanna, i ngrúpaí agus i bhfoirne
- Teagaisc stáisiúin
- Achar imeartha agus é roinnte i ngreillí a usáid (lth 54)

### **Measúnú agus Coimeád Cuntas**

Déanann na múinteoirí measúnú leanúnach sna ceachtanna chun dul chun cinn agus deacrachtaí a aithint.

Déanfaidh muid measúnú ar:

- Toillteanas a bheith páirteach
- Réidh gníomhaíocht faoi leith a dhéanamh
- Leibhéal cumais an pháiste chun gníomh a dhéanamh
- Suim agus dearcadh an pháiste i leith gníomhaíochtaí
- Toillteanas comhoibriú i ngníomhaíochtaí aonaracha, beirte agus grúpaí.

Is iad na huirlisí measúnú a úsáidfimid ná:

- Breathnóireacht an mhúinteora
- Tascanna dearaithe ag an múinteoir
- Seicliostaí bunaithe ar na scileanna agus aidhmeanna mar atá sa churaclam
- Féin mheasúnú trí seicliostaí agus ribricí(SALF)

Úsáidfear an measúnú chun eolas a chur ar fáil ar pháistí éagsúla, chun cabhrú leis an múinteoir clár a chur i bhfeidhm agus cabhraíonn sé le cumarsáid a dhéanamh le múinteoirí, tuismitheoirí agus daoine gairimiúla eile.

Deánfaimid sáriarracht timpeallacht an Chorpoideachais a chruthú inár scoil:

- Físeáin oiriúnacha
- Suíomhanna idirlíne atá oiriúnach- m.sh. CLG 'Cúl4kid', Cumann na mBunscoil
- Póstaeir/Griangraif/Nuachtlitir/Suíomh idirlíne na scoile
- Clár táispeántais scoile

## **Idirdhealú**

Déanfaidh na múinteoirí sáriarracht páistí le riachtanais speisialta a thacú agus páirtíocht na bpáistí sin a chinntiú. Beidh orainn béim a chur ar chumas gach páiste. Ba cheart tagairt do na treoirlínte do pháistí le riachtanais speisialta.

Cabhraíonn an C.R.S. (faoi stiúr an mhúinteoir ranga) leis an bpáiste i rith an ama seo.

## **Cód Eitice**

- Nuair a thagann traenálaí ón taobh amuigh chun na scoile tá sé mar dhualgas an mhúinteora cinntiú go bhfuil an curaclam curtha i bhfeidhm. Beidh an múinteoir i láthair i gconaí.
- Cinnteofar go bhfuil Grinnfhiosrúchán an Gharda Síochána déanta ar aon duine a thagann chun na scoile le traenáil a dhéanamh.
- Cloífidh gach múinteoir le Treoirlínte Caomhnú Páistí an Roinn Oideachais agus Eolaíochta.

## **Comhionannas agus Rannpháirtíocht**

Agus sinn ag pleanáil don chorpoideachas, féachfaimid ar na gnéithe a leanas chun comhdheiseanna a thabhairt do bhuachaillí agus chailíní trí churaclam an Chorpoideachais.

- Glacfaidh gach páiste ó ranganna Naíonán go Rang a Sé páirt i ngach snáithe den churaclam.
- Cuirfimid comhdheiseanna ar fáil do fhearas, áiseanna an chorpoideachais agus úsáid an chlóis i rith am sosa do gach páiste mar chuid de chur corpoideachais na scoile.
- Agus grúpaí á chur le chéile don chorpoideachas, déanfaidh an scoil iarracht gan iad a chur le chéile ar bhonn inscne amháin, nuair is féidir.
- Mar fhoireann, cabhróimid leis na páistí dearcadh dearfach a chothú i leith gach gníomhaíocht.
- Cuirfimid riachtanais idir bhuachaillí agus chailíní san áireamh.

## **Nascadh agus comhtháthú**

(Féach Curaclam lth. 13, Treoirlínte do Mhúinteoirí lgh. 18, 37, 45-47)

- Déanfaidh na múinteoirí chuile iarracht nascadh a dhéanamh idir na snáitheanna nuair atá sé oiriúnach agus nuair a chuirfidh sé le foghlaim na bpáistí
- Déanfaidh na múinteoirí comhtháthú go rialta leis na hábhair eile m. sh. Teanga – treoireacha, rannta  
Ceol – freagracht trí ghluaiseachtaí, damhsa  
Tíreolaíocht- rianóireacht  
OSPS –cluichí co-oibreacha, sábhailteacht uisce, tabhairt aire do do chorp, bia sláintiúil

## **Pleanáil Eagair**

Tá íosmhéid uair an chloig don chorpoideachas leagtha síos sa Churaclam in aghaidh na seachtaine. Is faoin múinteoir ranga é an t-am seo a bhriseadh síos mar is mian leo.

## **Trealamh Corpoideachais**

Tá réimse leathan fearas scoile corpoideachais faighte againn don scoil agus bímid ag cur leis de shíor. I measc na hachmhainní atá againn tá:

- Raon de liathróidí éagsúla (peil, cispheil, eitpheil, sacar)
- Rópaí scipeála (aonair, grúpaí)
- Málaí pónairí
- Caidhtí
- Cóin phlaisteacha,
- Bibí
- Camáin agus clogaid (lasmuigh agus laistigh)
- Maidí uni hoc
- Cliatha
- Eangach eitpheile
- Mataí gleacaíochta (4)
- Bínsí gleacaíochta (4)
- Capall

- Frámaí/ dréimirí dreapadóireachta
- Preabchlár
- Seinnteoír dlúthdhiosca agus micrafón don rang damhsa
- Dlúthdhioscaí de cheoil “céilí”

### **Sláinte agus Sábháilteacht**

Ta sé tábhachtach aithint ón tús nach féidir leis na rialacha a leanas gach baol a chlúdú, cé go gclúdaíonn siad an-chuid díobh, de bharr cé chomh fisiciúil ‘s atá an t-ábhar agus an Corpoideachas ar siúl leis na páistí, cinnteoidh gach éinne ar an bhfoireann go dtugtar na gnéithe a leanas san áireamh.

- Ní mór do gach páiste bróga agus éadaí cuí a chaitheamh i rith an cheachta. Ní bheidh cead ag páistí páirt a ghlacadh muna bhfuil éadaí spóirt á chaitheamh acu. Tabharfar obair scríofa dóibh
- Ní cheadófar do pháistí seodra a chaitheamh i rith an cheachta seachas studs
- Beidh an fearas a úsáidfeadh in oiriúnt d’aois, chumas agus neart an pháiste agus ar chaighdeán maith
- Múinfeadh do na páistí gach saghas trealamh corpoideachais a iompar i gceart
- Beidh beochan agus suaimhniú i ngach ceacht corpoideachais. Cothaíonn sé seo dea-chleachtas agus fillfidh na páistí níos suaimhní ar an rang i ndiaidh na gníomhaíochta
- I gcás timpiste sa cheacht corpoideachais, leanfaimid na treoracha faoi mar atá siad leagtha síos do thimpistí eile inár bpolasaí Sláinte agus Sábháilteachta
- Ní chríochnóidh gníomhaíochtaí reatha ag balla nó cuailí
- An cleachtadh is fearr ná cleachtadh slán agus ba chóir don mhúinteoir cinntiú go dtuigeann na páistí na rialacha agus gur ar son a gcuid sábháilteachta atá siad ann
- Deanfaimid sáriarracht dromchla oiriúnach a bheith againn do ghníomhaíochtaí an cheachta
- Ní chuirfeadh brú ar pháistí a bheith páirteach i ngníomhaíochtaí nuair nach bhfuil siad in ann dóibh go fisiciúil

### **Pleanáil agus tuairisciú múinteoirí aonair**

Tá sé de dhualgas agus mar fhreagracht ar gach múinteoir plean bliana corpoideachais a réiteach don rang faoina gcúram. Ag deireadh na míosa déantar an obair atá clúdaithe a chlárú sa chuntas míosúil. Beidh plean gearrthéarmach gach múinteoir bunaithe ar a bhfuil sa phlean scoile seo agus ag teacht leis na treoirlínte churaclaim.

### **Forbairt Foirne**

Spreagfar múinteoirí chun freastal ar chúrsaí agus tabharfar deiseanna do mhúinteoirí na scileanna/saineolas atá acu a roinnt leis an bhfoireann ar fad nuair a thagann sé chuig cruinnithe foirne agus eile.

### **Rannpháirtíocht Tuismitheoirí/Pobal**

Ó am go ham d’fhéadfaí cuireadh a thabhairt do thuismitheoirí /ball den phobal le saineolas ar leith acu faoi gnéithe áirithe den chorpoideachas teacht isteach chun caint leis na bpáistí.

Bíonn lá spóirt againn sa téarma deireanach agus tugtar cuireadh do thuismitheoirí teacht.

Tagann traenálaí iománaíochta/camógaíochta/peile, Johnny McCaffrey, chun na scoile ag amanta áirithe i rith na bliana. Is seirbhís scoile C.L.G. atá i gceist leis seo freisin. Glacann sé grúpaí ranga haon agus dó. Bíonn múinteoirí ranga in éineacht leis an traenálaí an t-am ar fad.

### **Critéir Rathúlachta**

Beidh a fhios againn go bhfuil an plean curtha i bhfeidhm nuair atá:

- Ullmhúchán na múinteoirí bunaithe ar an bplean seo
- Na cleachtais atá leagtha amach sa phlean á leanúint go seasta

### **Rólanna agus freagracht**

Agus an plean á mheas againn, rachfar i dteagmháil leis na daoine a leanas

- Múinteoirí
- An Príomhoide
- An Bord Bainistíochta

### **Daingniú agus Cumarsáid**

Is faoin mBord Bainistíochta an plean a dhaingniú agus is féidir leis na tuismitheoirí an plean a scrúdú in oifig na scoile nó ar suíomh idirlíne na scoile.

Sínithe: \_\_\_\_\_  
**Cathaoirleach**

Sínithe: \_\_\_\_\_  
**Príomhoide**

Dáta: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

## **Aguisín: Treoir Plean Bliana**

**Méan Fómhair:** Cluichí

**Deireadh Fómhair:** Cluichí

**Samhain:** Gleacaíocht

**Nollaig:** Gleacaíocht

**Éanáir:** Oiliúint uisce/ Damhsa

**Feabhra:** Damhsa

**Márta:** Damhsa / Lúthchleasaíocht

**Aibreáin:** Lúthchleasaíocht

**Bealtaine:** Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta

**Meitheamh:** Gníomhaíochtaí lasmuigh agus gníomhaíochtaí eachtraíochta

Ag brath ar amchlár socraithe ag tús na bliana beidh oiliúint uisce sa phlean.