

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 foghlaimoir 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

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 sainaithneodh 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 an 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 gcion 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/healthyyouth/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.