An Roinn Oideachais
Department of Education

Comhairle / treoir do scoileanna maidir le Tástáil Corpacmhainne i gceachtanna Corpoideachais.

Sainmhíniú

Is féidir corpacmhainn a shainmhíniú mar shraith tréithe atá ag daoine nó a bhaineann siad amach agus a bhaineann lena gcumas gníomhaíocht choirp a dhéanamh[1]. Is féidir í a roinnt ina dhá réimse leathana, i.e.

- **Corpacmhainn a bhaineann le sláinte**, a bhaineann leis na hacmhainní coirp a chuireann leis an tsláinte agus is féidir cúig comhpháirt a dhéanamh astu.
    - fulangacht cardairiospráide
    - fulangacht mhatánach
    - neart matánach
    - solúbthacht
    - comhdhéanamh coirp
- **Corpacmhainn a bhaineann le feidhmíocht**, a thagraíonn do na scileanna a chuirfidh feabhas ar chumas duine feidhmiú sa spórt agus sa ghníomhaíocht choirp. Is iad sin na croí-acmhainní nó na croíscileanna a chuireann ar chumas duine feidhmiú chomh maith agus is féidir leis nó léi. Is féidir sé chomhpháirt a dhéanamh as corpacmhainn a bhaineann le feidhmíocht:
    - lúfaireacht
    - comhordú
    - cothromaíocht
    - cumhacht
    - aga freagartha
    - luas

Tástáil Corpacmhainne

Cuimsíonn tástáil Corpacmhainne triail chaighdeánaithe ar bith a bhfuil sé mar aidhm aici feidhmíocht a thomhas i gceann ar bith de na comhpháirteanna thuas.

Má úsáidtear í mar is cuí, féadfaidh tástáil corpacmhainne cur leis an gcuraclam corpoideachas ar bhealach úsáideach agus ról dearfach a bheith aici maidir le tacaíocht a thabhairt do shaol gníomhach sláintiúil agus don ghníomhaíocht choirp. Mar sin féin, tá sé tábhachtach go dtuigfí na teorainneacha a bhaineann le tástáil corpacmhainne agus le triailscóir, agus go ndéanfaí tástáil corpacmhainne a chur san áireamh mar chomhpháirt amháin de chlár sláinte atá leathan, cothrom agus oideachasúil. Ina theannta sin, tugtar le tuiscint ón bhfianaise go bhféadann tástáil corpacmhainne níos mó dochair ná~~a~~ maitheasa a dhéanamh do spriocanna maidir le saol sláintiúil agus gníomhaíocht choirp i gcás leanaí áirithe, agus go bhfuil cuid den tástáil corpacmhainne a dhéantar go forleathan i scoileanna amhrasach[2]. Tugann an

[1] An Coláiste Meiriceánach um Míochaine Spóirt (ACSM)
[2] An Cumann um Chorpoideachas ((AfPE) http://www.afpe.org.uk/physical-education/fitness-testing/#

Cumann um Chorpoideachas (AfPE) rabhadh maidir le ró-úsáid a bhaint as tástáil corpacmhainne mar bhealach chun cabhrú le leanaí saol sláintiúil gníomhach a chleachtadh. Ina ionad sin, tá an cumann i bhfabhar monatóireacht a dhéanamh ar leibhéil ghníomhaíochta coirp chun a fháil amach cé hiad na daltaí a bhfuil nó nach bhfuil na treoirlínte don ghníomhaíocht choirp á sásamh acu; is féidir leis sin tarlú in ionad na monatóireachta ar na comhpháirteanna corpacmhainne a bhaineann le sláinte nó in éineacht léi.

Uastástáil aeróbach

Tá uastástáil aeróbach ar cheann de chúig ghné na tástála corpacmhainne, ar tástálacha traochta iad. Is féidir é sin a chur i gcomparáid le gnéithe eile den tástáil corpacmhainne, amhail an tástáil Suigh agus Sín (SAR) a dhéanann measúnú ar sholúbthacht, agus an tástáil Léim Leathan as Seasamh (SBJ) a dhéanann measúnú ar chumhacht phléascach. Tá an Bhlípthástáil agus Tástáil Cooper i measc na dtástálacha ar uasacmhainn aeróbach is mó a úsáidtear.

Bunscoileanna

Féadfar úsáid theoranta a bhaint as tástálacha neamhionracha nach n-éilíonn ar dhalta brú a chur air/uirthi féin nó go mbíonn sé/sí traochta, amhail tástáil SAR agus tástáil SBJ, i gcúinsí áirithe i mBunscoileanna, ar an gcoinníoll go bhfuil an leibhéal eolais cuí ag an múinteoir chun na tástálacha sin a riar go sábháilte agus chun cabhrú le daltaí an bhrí cheart a bhaint as na torthaí.

Níor cheart uastástáil aeróbach a úsáid i suíomh Bunscoile. Tá sé sin ag teacht leis an seasamh a ghlac Cumann Corpoideachais Bunscoile na hÉireann (IPPEA) ina Ráiteas Seasaimh maidir le Tástáil Corpacmhainne i mBunscoileanna na hÉireann (2015). I gcásanna eisceachtúla, tá uastástáil aeróbach i mbunscoileanna ceadaithe nuair atá sí á reáchtáil ag pearsanra oilte mar chuid de thaighde a bhfuil cead eiticiúil faighte ina leith ó institiúid ardoideachais (nó ó fhoras taighde aitheanta eile) agus go bhfuil toiliú feasach i scríbhinn faighte ó thuismitheoir/chaomhnóir an rannpháirtí, chomh maith le foirm aontaithe ón rannpháirtí féin (e.g. An Staidéar ar Rannpháirtíocht Leanaí sa Spórt agus i nGníomhaíocht Fhisiciúil (CSPPA) in 2018).

Iar-bhunscoileanna

Ní mholtar in aon chor úsáid a bhaint as tástáil corpacmhainne ranga uile chun a mheas cé is tapa is láidre etc, mar go ndíspreagann gníomhaíochtaí den chineál sin scoláirí a bhfuil leibhéil ísle corpacmhainne acu.

I gcás scoláirí iar-bhunscoile a roghnaíonn a bheith páirteach i uastástáil aeróbach, trí shamplaí amhail an Bhlípthástáil nó tástáil Cooper mar chuid dá gcuid foghlama i gCreat Corpoideachais na Sraithe Sinsearaí (SCPE) nó i gCorpoideachas na hArdteistiméireachta (LCPE), ba cheart cead a thabhairt dóibh sin a dhéanamh. Má úsáidtear tástálacha ar uasacmhainn aeróbach, ba cheart go mbeadh sé de rogha ag scoláirí freisin tástálacha malartacha fo-uasta (amhail an Tástáil Céime) a úsáid, ar tástáil í a thugann léiriú ar acmhainn aeróbach freisin. Cé go mbaineann níos lú bailíochta agus cruinnis le tástálacha bunúsacha allamuigh amhail an Tástáil Céime

maidir le hiontógáil ocsaigine uasta (VO_2 max), is leor iad ó thaobh oideachais de do scoláire nach bhfuil ag iarraidh uastástáil a dhéanamh agus é/í féin a thraochadh.

Cleachtas Sábháilte nuair atá tástálacha corpacmhainne á riar

Ba cheart go gcuirfí réimse de nósanna imeachta maidir le dea-chleachtas i bhfeidhm nuair atá uastástálacha aeróbacha á ndéanamh ag scoláirí. Ina measc sin, ach gan a bheith teoranta dóibh, tá:

- Treoracha soiléire do scoláirí ina mínítear comhthéacs agus cuspóir na dtástálacha agus an méid a bhainfidh siad amach, de réir mar a mhaítear, chomh maith leis an bhféidearthacht go gcuirfidh a múinteoir corpoideachais aiseolas aonair ar fáil dóibh.
- Treoracha soiléire do scoláirí maidir leis an riachtanas go n-éireoidís as má tá siad ag mothú an-tuirseach nó tinn.
- Aeráil mhaith sa seomra.
- Uisce óil fuar a bheith ar fáil.
- Treoracha don téarnamh i ndiaidh na haclaíochta.
- Ba cheart go gciallódh an meas atá ar rúndacht agus an fhéidearthacht go mbeadh scóir scoláirí íogair, nach ndéanfaí torthaí scoláirí dóibh seo agus do gach tástáil corpacmhainne eile, a thaispeáint go poiblí. Bheadh sé inghlactha, áfach, na torthaí a bhain lúthchleasaithe gairmiúla nó lúthchleasaithe den scoth amach a thaispeáint mar ábhar tagartha do scoláirí.

Ceistneoir um Ullmhacht do Ghníomhaíocht Fhisiciúil

Ag teacht leis na prionsabail ghinearálta a bhaineann le dea-chleachtas, ba cheart do scoileanna agus do mhúinteoirí corpoideachais a chinntiú go bhfuil nósanna imeachta i bhfeidhm lena chinntiú go gcuireann tuismitheoirí agus/nó scoláirí eolas a bhaineann le riocht sláinte bunaidh ar bith atá ag cur as do scoláire ar fáil don scoil agus go háirithe don mhúinteoir corpoideachais. Is gá go mbeadh múinteoirí corpoideachais an-fheasach air sin, go háirithe má tá tástálacha maidir le huasacmhainn aeróbach á ndéanamh. Mar shampla, má tá plúchadh ag cur as do scoláire, go háirithe plúchadh a spreagtar de bharr aclaíochta, d'fhéadfadh sé a bheith cuí nach nglacfadh an scoláire sin páirt i dtástáil ar uasacmhainn aeróbach. D’fhéadfadh an múinteoir corpoideachas smaoineamh freisin ar Cheistneoir um Ullmhacht do Ghníomhaíocht Fhisiciúil (PAR-Q) a bheith á chomhlánú ag scoláirí gach bliain.

An comhthéacs forbartha

Tá sé tábhachtach go gcuimhneofaí i gcónaí, gur suíomh oideachais atá sa rang corpoideachais, thar aon ní eile. Níl sé teoranta do thástáil scoláirí mar go gcreidtear go mbeidh siad níos aclaí ar bhealach éigin de bharr na tástála sin. Mar sin, ba cheart go seachnófaí ró-úsáid a bhaint ar seisiúin ghinearálta tástála ionas go gcoinneofar na luachanna oideachais a bhaineann leis an ábhar.

I gcás go bhfuil tástáil corpacmhainne á húsáid i suíomh iar-bhunscoile, ba cheart i gcónaí í a úsáid i gcomhthéacs atá cuí ó thaobh forbartha de, ina bhfuil fócas oideachasúil atá mar chuid d'aonad oideachais níos leithne, i.e. chun eolas a thabhairt do scoláirí faoin mbealach ar féidir lena bhfás, lena n-aibiú agus lena

bhforbairt tionchar a imirt ar a bhfeidhmíocht ar fud réimse de tháscairí corpacmhainne. Mar shampla, ní bheadh sé neamhghnách go mothódh scoláire laghdú ar sholúbthacht agus ar réimsí sonracha gluaiseachta díreach i ndiaidh ráig fáis forbartha.

Tá sé mar aidhm ag an gCorpoideachas cur ar chumas scoláirí a gcuid eolais, a scileanna agus a meonta a fhorbairt ionas go mbeidh siad ábalta saol atá sláintiúil agus gníomhach go fisiciúil a chaitheamh. Má dhéantar tástálacha corpacmhainne a úsáid agus a riar mar is cuí, .i.e. ar bhealach atá iontaofa go hoideolaíoch, atá scoláirelárnach agus atá dírithe ar fhoghlaim, is féidir leo eolas luachmhar a sholáthar don scoláire aonair maidir lena s(h)láinte agus lena f(h)olláine, agus is féidir leo an spreagadh a soláthar chun go mbeidh saol níos gníomhaí go fisiciúil á chaitheamh acu ag teacht leis na haidhmeanna atá ag samhail LISPA de chuid Spórt Éireann (Rannpháirtíocht ar feadh an tSaoil sa Spórt agus sa Ghníomhaíocht Fhisiciúil).[3]

[3] LISPA. https://www.sportireland.ie/coaching/coaching-development-programme-for-ireland/lispa-model