

SOSANNA GLUAISEACHTA OILIMPEACHA

Dare to Believe



Léiríonn taighde* go gcabhraíonn sosanna gluaiseachta gearra, gníomhacha le scoláirí go hacadúil, go mothúchánach agus go fisiciúil - agus go gcabhraíonn siad leo ullmhú don fhoghlaim! Sin é an fáth ar chruthaíomar breis is deich Sos Gluaiseachta Oilimpeacha, faoi stiúir Iúthchleasaithe Fhoireann na hÉireann, agus urraithe ag Allianz agus Olympic Solidarity.

Is féidir le múinteoirí na sosanna 5+ nóiméad a úsáid am ar bith is gá do scoláirí athshocrú, a n-aird a dhíriú arís agus cur lena gcuid fuinnimh. Tugann gach físeán léargas ar Iúthchleasaí Oilimpeach nó Parailimpeach spreagúil agus spreagann siad scoláirí chun a bheith ag gluaiseacht, spraoi a bheith acu, agus teacht ar a spiorad Oilimpeach féin.

Taighde leathanach 6, 7.



Clár na nÁbhar

Réamhrá	4
An Fhoirmle Taobh Thiar de na Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha	6
Gnéithe de Shos Gluaiseachta Oilimpeach	8
Mar a oibríonn sé seo	9
Liosta Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha	10
Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha - Cairt Dúshlán	12
Fíricí Fánacha faoi Fhoireann na hÉireann	13
An gCreidfeá é? Fíricí Oilimpeacha	15
Luachanna Oilimpeacha	16

Próifílí Lúthchleasaithe

Rhys Mc Clenaghan	18
Grainne Walsh	19
Fintan McCarthy	20
Nicola Tuthil	21
Orla Comerford	22
John Short	23
Colin Judge	24
Sarah Lavin	25
Amee Leigh Costigan	26

Déan Tráth na gCeist!	27
Aguisíní:	28
Gluaiseachtaí Oiriúnaithe	28
Liricí Amhrán Dare to Believe	30
Bileoga Machnaimh na bPáistí	31
Póstaer	33
Buíochas	34



An Chomhairle um Oideachas
Gaeltacha & Gaelscolaíochta



Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha Dare to Believe 2025

RÉAMHRÁ

Tar éis dúinn aiseolas dochreidte a fháil ar ár gcéad Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha in 2023, is cúis bhróid dúinne leagan nua, feabhsaithe a sheoladh in 2025! Tá múinteoirí i ndiaidh an méid seo a leanas a rá linn:

- Is breá le scoláirí agus múinteoirí na gníomhaíochtaí Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha agus na dúshláin laethúla.
- Tá na físeáin spraíúil, inrochtana, agus mealltach.
- Thug tuismitheoirí faoi deara díograis agus spreagadh a bpáistí chun gluaiseachta.

RUDAÍ NUA IN 2025

Áirítear le Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha 2025 **10 bhfíseán atá spraíúil, praiticiúil agus cuimsitheach** faoi stiúir lúthchleasaithe Oilimpeacha, Parailimpeacha agus lúthchleasaithe Ardheidhmíochta Éireannacha. Tugann gach físeán 5-7 nóiméad deis do mhúinteoirí agus do scoláirí páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí atá oiriúnach don seomra ranga a chuireann **gluaiseacht, aird agus spraoi** chun cinn do dhaoine ar gach cumas.

I measc na spóirt a bheidh le feiceáil tá **gleacaíocht, lúthchleasaíocht, dornálaíocht, rugbaí do 7ear, rámháíocht, snámh, leadóg bhoird pharailimpeach, agus damhsa**. Tugann gach lúthchleasaí a **saineolas uathúil** féin, ag tairiscint leideanna, léargais phearsanta agus spreagadh chun cabhrú le scoláirí bogadh cosúil le lúthchleasaithe Oilimpeacha!

SEO CHUGAINN: AMHRÁN AGUS DAMHSA DARE TO BELIEVE

Buaicphointe mór in leagan 2025 is ea **Amhrán agus Damhsa Dare to Believe** - dreas ard-fhuinnimh lena gcuimsítear formhór na **Scileanna Bunghluaiseachta (FMS)** agus a bhfuil lúthchleasaithe Oilimpeacha, Parailimpeacha agus páistí páirteach ann.

Ba é **Garry McCarthy (GMCBeats)** a scríobh agus a léirigh amhrán Dare to Believe, agus ba iad **Kabin Crew Kids** i gCorcaigh a chan é. Rinne **Alison Barnes**, múinteoir damhsa agus bunscoile ó **Bhunscoil Chnoc Ainbhill, Baile Átha Cliath**, cóiréagrafaíocht ar an damhsa.

Molaimid do gach rang ár n-amhrán agus damhsa gluaiseachta a fhoghlaim chun cur lena gcuid eolais ar Scileanna Bunghluaiseachta, a gcomhordú agus a muinín a fheabhsú trí ghluaiseacht, agus thar aon rud eile, spraoi a bheith acu!

ACMHAINNÍ TACAÍOCHTA

Chun feabhas a chur ar d'eispéireas sa seomra ranga, tá an pacáiste seo (is féidir a íoslódáil) cruthaithe againn ina bhfuil:

- **Beathaisnéisí** gearra faoi gach lúthchleasaí agus a spórt.
- **Fíricí fánacha** faoi Éirinn agus na Cluichí Oilimpeacha.
- **Tráth na gceist** seachtainiúil chun aird na scoláirí a thástáil agus iad ag dul trí na físeáin
- **Cairteacha is féidir a phriontáil** le taispeáint sa rang agus le haghaidh obair bhaile.

Tá súil againn go gcuideoidh na hacmhainní seo chun do Shosanna Gluaiseachta Oilimpeacha a dhéanamh níos tarraingtí agus níos oideachasúla fós.

Míle buíochas leis na lúthchleasaithe dochreidte, na múinteoirí, na scoláirí agus na hurraitheoirí, Allianz agus Olympic Solidarity, a chuir ar ár gcumas an tionscadal seo a chur i gcrích. Táimid ag tnúth le bhur scéalta agus bhur n-aiseolas a chloisteáil.

Dare to Believe!

Róisín McGettigan-Dumas & Róisín Jones
Comhbhunaitheoirí an Chláir Dare to Believe
de chuid Chónaidhm Oilimpeach na hÉireann



MAIDIR LE DARE TO BELIEVE

Seoladh Dare to Believe in 2019, agus spreagann sé páistí “creidiúint gur féidir” trí idirghníomhaíochtaí le lúthchleasaithe Oilimpeacha agus Parailimpeacha na hÉireann. Tá 44 ambasadóir den scoth sa chlár anois a chuireann Luachanna Oilimpeacha agus gníomhaíochtaí bunaithe ar ghluaiseacht ar fáil do scoileanna ar fud na hÉireann.

Ó 2019 i leith, táimid tar éis tionchar a imirt ar bhreis is 400,000 páiste in Éirinn trí thionscnaimh éagsúla. Is iad Ciste Dlúthpháirtíochta Choiste Idirnáisiúnta na gCluichí Oilimpeacha agus Allianz a dhéanann urraíocht le bród ar chlár Dare to Believe de chuid Chónaidhm Oilimpeach na hÉireann.

DARE TO



An Fhoirmle Taobh Thiar de na Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha

Eiseamláirí
Oilimpeacha &
Parailimpeacha

+

Sosanna Glu-
aiseachta sa
Rang

+

Scileanna
Bunghluaise-
achta

=

Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha Dare to Believe 2025

Eiseamláirí Oilimpeacha & Parailimpeacha

Is iad lúthchleasaithe Oilimpeacha agus Parailimpeacha bunchloch an Chláir Oilimpigh, Dare to Believe. Is eiseamláirí dearfacha iad agus ba mhaith linn cabhrú leo chun a dtionchar dearfach ar scoláirí a uasmhéadú ach litearthacht choirp a chur chun cinn agus trí Shosanna Gluaiseachta Oilimpeacha a léiriú lena n-áirítear go leor Scileanna Bunghluaiseachta ar bhealaí spraíúla cuimsitheacha.

An Tábhacht le hEiseamláirí

Páistí a bhfuil réalta spóirt mar eiseamláir acu:

- Tá seans 170% níos mó ann go gcomhlíonfaidh siad treoirlínte náisiúnta gníomhaíochta coirp
- Tá seans 290% níos mó ann go n-imreoidh siad spóirt le club nó i suíomh pobail
- Tá seans 280% níos mó ann go nglacfaidh siad ballraíocht i gclub spóirt ([foinse](#))



Sosanna Gluaiseachta

Léiríonn taighde go bhfeabhsaíonn sosanna gluaiseachta a bhíonn idir ghearr agus ghníomhach folláine agus torthaí foghlama na scoláirí. Cuireann siad le haird, le giúmar agus le rannpháirtíocht — fad is a laghdaíonn siad an t-am a chaitheann daoine ar bhonn neamhghníomhach. ([foinse](#)).

Buntáistí na Sosanna Gluaiseachta

Le Tacaíocht ó Thaighde

1. Aird fheabhsaithe agus neamhghníomhaíocht laghdaithe [MDPI](#), [BioMed Central](#)
2. Iompar, rannpháirtíocht agus taitneamh níos fearr [MDPI](#), [Education+1](#)
3. Buntáistí cognaíocha agus foghlama [PubMed](#),
4. Buntáistí sóisialta, mothúchánacha agus fisiciúla [Education +1](#)



Scileanna Bunghluaiseachta

Is iad bunghluaiseachtaí amhail rith, léim, caitheamh, cothromú — bunús na litearthachta fisiciúla. Díreach mar a fhoghlaimíonn páistí an aibítir sula léann siad, ní mór do pháistí máistreacht a fháil ar na bunscoil seo le go ngluaisfidh siad go muiníneach agus go mbainfidh siad taitneamh as rannpháirtíocht i spórt agus i ngníomhaíocht choirp ar feadh a saoil. Léiríonn taighde in Éirinn, ar cúis imní é, go mbíonn deacrachtaí ag go leor páistí le príomhscileanna gluaiseachta, rud a chuireann srian ar a muinín agus a leibhéil ghníomhaíochta. ([foinse](#))

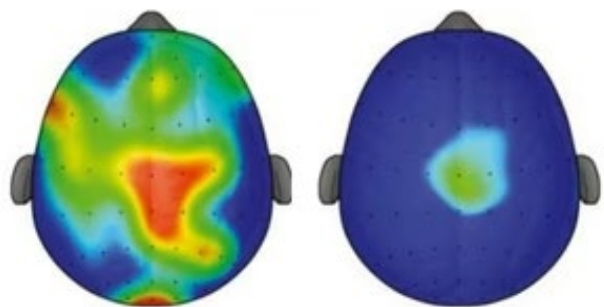
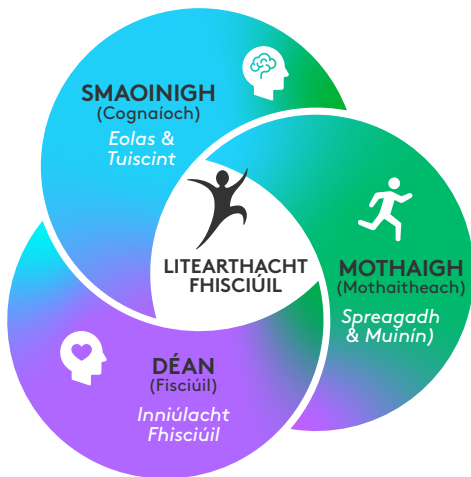
Áirítear lenár Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha taispeántais ar go leor de na Príomhscileanna Bunghluaiseachta, ach is é príomhchuspóir na bhfiseán eolas agus feasacht ar Scileanna Bunghluaiseachta a mhéadú, gach duine a chur ag gluaiseacht agus spraoi a bheith acu.

Buntáistí FMSanna Láidre

- Spreagann siad gníomhaíochtaí coirp ar feadh an tsaoil mar aon le gnásanna sláintiúla.
- Feabhsaíonn siad sláinte choirp agus comhordú.
- Tacaíonn siad le haird, le cuimhne agus le rath acadúil.
- Cothaíonn siad obair foirne, comhoibriú agus cumarsáid.
- Neartaíonn siad muinín agus féinmheas.

Nuair nach mbíonn FMSanna Forbartha

- Riosca níos airde neamhghníomhaíochta agus fadhbanna sláinte.
- Rannpháirtíocht shóisialta laghdaithe.
- Acmhainneacht lúthchleasaíochta theoranta.



Le hAclaíocht

Gan hAclaíocht

IS FEARR A FHOGHLAIMÍONN SCOLÁIRÍ GNÍOMHACHA

Cothaíonn gníomhaíocht choirp an inchinn trí shreabhadh fola a fheabhsú, fás ceall a spreagadh, agus ceimiceáin inchinne a chothromú.

Cabhraíonn Aclaíocht le Scoláirí:

- Gníomhaíocht Inchinne a Chothú: Fuinneamh a fháil don foghlaim agus don aird.
- Cealla Inchinne a Fhás agus iad a Chosaint: Tógann sí néarchonairí agus caomhnaíonn sí cinn atá ann cheana.
- Meon agus Spreagadh a Fheabhsú: Scaoileann sí néaratharchuradóirí a fheabhsaíonn cothromaíocht mhothúcháinach agus aird.

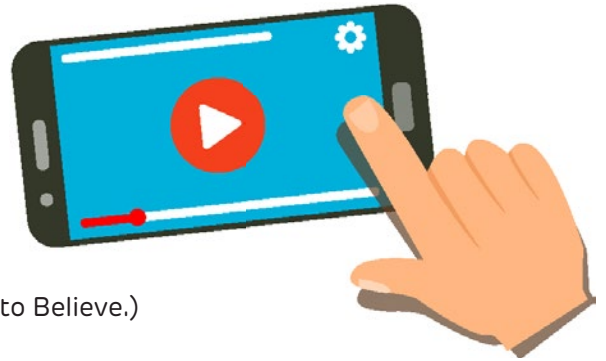
Gnéithe de Shos Gluaiseachta Oilimpeach

Dearadh gach Sos Gluaiseachta Oilimpeach chun an corp agus an intinn a spreagadh trí fhoráid shimplí, struchtúrtha:

FORMÁID GACH FÍSEÁIN

1. Intreoir – Réamhrá ar an Réalta Spóirt
2. Seiceáil Isteach ar na Mothúcháin
3. Téamh Suas (Taispeántas & Míniú)
4. Príomhghluaiseacht / Cluiche
5. Talmhú / Fuarú / Aireachas

(Leanann na físeáin uile an fhoráid seo, seachas Damhsa Dare to Believe.)



GNÉITHE AGUS A MBUNTÁISTÍ

Gné	Cuspóir & Buntáistí
Intreoir Réalta Spóirt Éireannach	Spreagtar scoláirí le hOilimpigh agus Parailimpigh. Tá sé léirithe go méadaíonn eiseamláirí gníomhaíocht choirp agus rannpháirtíocht spóirt páistí go suntasach.
Seiceáil Isteach ar na Mothúcháin	Tógann sé seo ar litearthacht mhothúcháin - cabhraíonn sé le scoláirí mothúcháin a aithint, iad a lipéadú agus iad a chur in iúl mar is cuí.
Téamh Suas (Taispeántas)	Léiríonn sé dea-theicníc agus ullmhaíonn sé scoláirí le haghaidh gluaiseacht shábháilte, éifeachtach.
Príomhghníomhaíocht Choirp	Cuireann an príomhghníomhaíocht choirp neart, comhordú, cothromaíocht, aclaíocht chardashoithíoch, agus Scileanna Bunghluaiseachta (FMS) chun cinn, fad is a chuireann sí le feidhmiú agus fuinneamh inchinne.
Talmhú / Aireachas	Spreagann sé aird shocair agus rialáil mhothúcháin. Cabhraíonn sé le scoláirí strus a bhainistiú, aird a athshocrú agus teacht aniar a thógáil.

BUNTÁISTÍ BREISE

Cairteacha agus Seiceálacha Isteach ar na Mothúcháin

Nuair a bhaintear úsáid as fíor-aghaidheanna lúthchleasaithe Oilimpeacha agus Parailimpeacha na hÉireann, is éasca do na scoláirí dáimh a bheith acu leis na mothúcháin agus tacaítear le foghlaim shóisialta agus mhothúcháin, leis an gcomhbhá, agus leis an bhféinfheasacht.

Cleachtaí Talmhaithe & Aireachais

Cuidíonn teicnící simplí talmhaithe le scoláirí fanacht san am i láthair, mothúcháin a bhainistiú, chomh maith le haire, cuimhne agus folláine iomlán a fheabhsú — ar scoil agus sa saol laethúil araon.



Dare to Believe x Kabin Crew

Cumadh amhrán Dare to Believe i gcomhar le rapálaithe cumasacha Kabin Crew i gCorcaigh, agus ba é Garry McCarthy (GMCBeats) a léirigh. Déanann an t-amhrán bríomhar seo ceiliúradh ar ghluaiseacht, ar spraoi, agus ar an gcumhacht a bhaineann le creidiúint ionat féin.

MAIDIR LE KABIN CREW

Is mol ceoil agus cruthaitheachta bríomhar neamhbhrabúis é The Kabin, inar baineadh athearraíocht as coimeádán miotail i gCnoc na hAoine i dTuaisceart Chathair Chorcaí. Bunaithe ag GMCBeats in 2012 le tacaíocht ó Music Generation Chathair Chorcaí, tá The Kabin i ndiaidh fás as grá don hip-hop, don chumadh amhrán, don taibhiú agus don léiriú cruthaitheach.

Tháinig clú agus cáil dhomhanda ar The Kabin sa bhliain 2024 leis an amhrán, "The Spark".

Amhránaithe Kabin Crew: Jake Hogan, Karlee O'Callaghan, Dionne O'Mahony, Riley Lemass, Jack Cooney, Aífe Price, Cara Cullen, Aaron Hennessy,

Buille/Rithim: KADDY

Léiritheoir agus Comhscríbhneoir:

Garry McCarthy (GMCBeats)

Cóiréagrafaíocht Damhsa: Allison Barnes



Mar a oibríonn sé seo

1

Íoslódáil & Taispeáin an Chairt Dúshlán

Téigh go daretobelieve.ie/olympic-movement-breaks chun **Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha - Cairt Dúshlán** a íoslódáil.

Priontáil, lannaigh, agus croch i do sheomra ranga é chun do dhul chun cinn a rianú!

2

Tosaigh an Dúshlán!

On **Luan, an 17 Samhain go dtí Dé Aoine, an 28 Samhain, 2025** (nó am ar bith a oireann do do scoil):

- Téigh go daretobelieve.ie/olympic-movement-breaks
- Seinn físeán an lae le do rang.
- Cuir tic le gach físeán de réir mar a chríochnaíonn tú iad ar do Chairt Dúshlán.
- Coinnigh ort go dtí go mbeidh na 10 Sos Gluaiseachta Oilimpeacha críochnaithe agat!

3

Glac 5 agus Gluais Leat!

Bain úsáid as na físeáin **am ar bith** a bhíonn athshocrú tapa, tuilleadh fuinnimh, nó sos airde ag teastáil ó do chuid scoláirí. Bealach iontach is ea Sos Gluaiseachta Oilimpeach 5 nóiméad chun gluaiseacht, díriú arís, agus spraoi a bheith agaibh le chéile!

4

Fiosraigh Acmhainní Breise

Cuir leis an eispéireas le:

- Beathaisnéisí na lúthchleasaithe agus fíricí spóirt
- Stair agus luachanna Oilimpeacha
- Tráth na gceist seachtainiúil agus bileoga oibre scoláirí
- Liricí Amhrán Dare to Believe
- Cairteacha aclaíochta oiriúnach do gach cumas



/team_ireland_olympic



/daretobelieve_teamireland

5

Roinn agus Buaigh!

Bí páirteach sa spraoi agus taispeáin do chuid céimeanna dúinn!

- Faigh máistreacht ar bhur ndamhsa Dare to Believe chun dul isteach ar ár gComórtas!
- Déan clib ar ár gcuntais shóisialta nó seol físeáin do ranga chuig info@daretobelieve.ie

Gheobhaidh na scoileanna buacacha Turas Scoile thart ar Champas Spórt Éireann, i gcomhpháirtíocht le Allianz - lena n-áirítear taisteal bus, turas timpeall ar bhaile an Spóirt in Éirinn, agus an deis bualadh le lúthchleasaí Oilimpeach.

LEIDEANNA DON RATH

- Tabhair ról do na **Ceannairí Gníomhacha** chun dul chun cinn a rianú ar an gCairt Dúshlán.
- **Socraigh meabhrúchán laethúil** - Glac 5 le Foireann na hÉireann (m.sh., gach lá ag 10 r.n.)
- Tabhair páirt do phobal uile na scoile — fógair ar an idirchum é le go mbeidh gach duine páirteach!
- **Déan é a mheascadh** — gearr suas an chairt, déan na gníomhaíochtaí a mheascadh, agus roghnaigh físeán randamach le triail a bhaint as.
- Tabhair **"Obair Bhaile Ghníomhach"** - priontáil bileoga oibre do na scoláirí agus spreag iad chun físeáin a dhéanamh le linn (nó am ar bith i ndiaidh) an dúshláin

Liosta Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha

SEACHTAIN	LÚTH-CHLEASAÍ	SOS GLUAISEACHTA	CUR SÍOS	SPÓRT	SCIL BHUNGLUAISEACHTA
SEACHTAIN 1	Gach scil	Damhsa um Scileanna Spráíúla Dare to Believe	Glac páirt inár mbuíon damhsa Dare to Believe don amhrán agus damhsa seo atá lán spraoi. Céimeanna simplí, an-chuid fuinnimh agus ceiliúradh don rang ar fad ina bhfuil obair foirne, rithim, agus spraoi. Beidh cur amach ag scoláirí a fhoghlaímíonn an damhsa seo ar na scileanna bunghluaiseachta go léir agus beidh siad réidh le haghaidh spórt ar bith!	Damhsa agus eile!	GACH SCIL
	Rhys Mc Clenaghan	Rollchóstóir le Rhys	Is iomaí cor sa saol agus sa spórt araon, agus tugann Rhys na scoláirí ar a rollchóstóir Oilimpeach. Ansin, féachann na scoláirí ar chásanna éagsúla a d'fhéadfadh a bheith ábhartha dóibh agus roghnaíonn siad freagairt mhothúcháinach agus cleachtaí comhfhreagracha le triail a bhaint astu. Bí réidh le spraoi a bheith agat!	Gleacaíocht	 TUIRLINT  SIÚL  COTHROMÚ
	Grainne Walsh	Cloch, Páipéar, Siosúr le Gluaiseachtaí Dornálaíochta	Sos Gluaiseachta Oilimpeach Dornálaíochta le Grainne Walsh! Téigh isteach sa chró leis an Oilimpeach agus bonnbhuaiteoir domhanda, Grainne Walsh i gcomhair sos ardhuinnimh ina bhfaighidh tú léargas ar bhunscileanna dornálaíochta! Ó tharla nach mór go mbeadh gach ard-dornálaí in ann freagairt go gasta, táimid chun cluiche mór le rá a tharraingt isteach: Cloch, Páipéar, Siosúr le Gluaiseachtaí Dornálaíochta.	Dornálaíocht	 GLUAISEACHTAÍ SEACHANTA  SCÍPEÁIL  REATHAÍOCHT
	Fintan McCarthy	Fíricí Fánacha Oilimpeacha	Sos Gluaiseachta Oilimpeach: Fíricí Fánacha! Gluais leat agus déan tástáil ar do chuid eolais Oilimpigh! Sín, léim agus fan cothrom cosúil le lúthchleasaí fad is a fhreagraíonn tú ceisteanna gasta faoi na Cluichí. Tá sé spráíúil, tapa, agus spreagtha ag spiorad na gCluichí Oilimpeacha—anseo, is seaimpín é gach duine!	Rámhaíocht	 LÉIM IN AIRDE  PREABADH AR LEATHCHOS
	Nicola Tuthill	Am Casúir	Is ionann gach Fáinne Oilimpeach agus cleachtadh nua a oireann do chaitheamh an oird! Cas, léim, fan cothrom, agus déan gróigeadh de réir mar a gheallann na fáinní Oilimpeacha éagsúla. Fan leis an bhfrása "Am Casúir", tráth a dhéanfaidh na scoláirí aithris ar an gcaoi a gcaitheann Nicola an t-ord.	Luthhleasaíocht-Caitheamh an Oird	 COTHROMÚ

Liosta Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha

SEACHTAIN	LÚTH-CHLEASAÍ	SOS GLUAISEACHTA	CUR SÍOS	SPÓRT	SCIL BHUNGLUAISEACHTA
SEACHTAIN 2	Orla Comerford	Lá den Saol Do Bhonn-bh-uaitheoir Parailimpeach	Faigh léargas ar lá Orla mar lúthchleasaí — ó ghnáthaimh na maidine go dtí an traenáil agus cuimhneacháin ar bhoinn a bhuachan! Babhta traenála lena mbaineann scéalaíocht, a spreagann páistí le bheith uailmhianach.	Lúthchleas-aíocht-Ráibeáil	 REATHAÍOCHT  LÉIM FHADA
	John Shortt	Seisiún Snámha ar Talamh	Linn snámha ar bith? Fadhb ar bith! Bí páirteach le Seaimpín Sóisir an Domhain agus fear churiarracht na hÉireann ag leibhéal sóisir le neart snámhbhunaithe agus gluaiseachtaí sínte a dhéanamh ón seomra ranga. Tóg roinnt fulangachta agus gluais mar a bheadh snámhaí ionat!	Snámh	 LÉIM IN AIRDE
	Colin Judge	Taicticí Leadóg bhoird	Bog, freagair, agus bíodh spraoi agat le Colin Judge! Úsáid mála pónairí nó liathróid pháipéir chun do chuid freagairtí a thástáil le cluichí freagartha ar stíl na leadóige boird.	Leadóg bhoird	 BUAIL LEIS AN LÁIMH  BUAIL LEIS AN UIRLIS
	Sarah Lavin	Cluichí Oilimpeacha an tSamhraidh "Céard ab fhearr leat?"	Cluichí Oilimpeacha an tSamhraidh "Céard ab fhearr leat..." Coimhlint! Bí réidh le roghnú idir dhá dhúshlán spéisiúla le téama Oilimpeach agus tástáil a dhéanamh ar do shamhlaíocht agus ort féin mar lúthchleasaí!	Lúthchleas-aíocht-Cliathrás	 LÉIM IN AIRDE  COTHROMÚ
	Amea Leigh Costigan	7 Scil le haghaidh Rugbaí do 7ear	Bain Triail as Rugbaí do 7ear - 7 bPríomhghluaiseacht an Rugbaí - Foghlaim, déan gáire agus bog trí 7 mbunscil rugbaí — caith, léim, seachain agus rith chun úd a fháil le foireann nó leat féin.	Rugbaí do 7ear	 CICEÁIL  GABHÁIL  CAITHEAMH

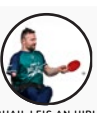
Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha - Cairt Dúshlán

PDF den chairt dúshlán, áit a ndéanann siad a ndul chun cinn a rianú de réir mar a théann siad trí na dúshláin



Íoslódáil an Chairt Dúshlán anseo nó scan anseo:



SOSANNA GLUAISEACHTA OILIMPEACHA Cairt Dúshlán				SCIL BHUNÚSACH		
SEACHTAIN A HAON	☐	DÉ LUAIN		Grúpa Damhsa Oilimpeach Damhsa um Scileanna Spráúla Dare to Believe x Amhrán Kabin Crew		
	☐	DÉ MÁIRT		Rhys McClenaghan Rollchóistoir le Rhys		
	☐	AN CHÉADAON		Grainne Walsh Cloch Páipéar Siosúr le Gluaiseachtaí Dornálaíochta		
	☐	DÉARDAON		Fintan McCarthy Fíricí Fánacha Oilimpeacha		
	☐	AN HAONÉ		Nicola Tuthill Am Casúir		
SEACHTAIN A DÓ	☐	DÉ LUAIN		Orla Comerford Lá den Saol Do Bhonnbhuaiteoir Parailimpeach		
	☐	DÉ MÁIRT		John Shortt Seisiún Snámha ar Talamh		
	☐	AN CHÉADAON		Colin Judge Teaicticí Leadóg bhoird		
	☐	DÉARDAON		Sarah Lavin Cluichí Oilimpeacha an tSamhraidh "Céard ab fhearr leat?"		
	☐	AN HAONÉ		Ame-Leigh Costigan 7 Scil le haghaidh Rugbaí do 7ear		

Fíricí Fánacha faoi Fhoireann na hÉireann

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

45

BONN

Tá 42 bonn buaite ag Éirinn ag na Cluichí Oilimpeacha ó ghlacamar páirt mar thír den chéad uair sa bhliain 1924.

15 Ór

11 Airgead

19 Cré-umha



1000+

Roimh an mbliain 1924, chuaigh lúthchleasaithe Éireannacha san iomaíocht d'fhoirne na Stát Aontaithe agus na Breataine Móire. Ó 1924, bhí breis is 1000 Oilimpeach ag Éirinn.



Is í an dornálaíocht an spórt inar bhuaigh Éire an méid is mó bonn: 17 mbonn (Buadh 7 mbonn sa Lúthchleasaíocht agus sa Snámh araon, agus buadh 5 cinn sa Rámhaíocht)

8



Cé nach dtiteann mórán sneachta in Éirinn, tá foireann seolta againn go 9 gcinn de Chluichí Oilimpeacha an Gheimhridh.

Tá spóirt i gCluichí Oilimpeacha an Gheimhridh ar a dtugtar an Bolgshleamhnánú! Ba é Clifton Hugh Lancelot de Verdon Wrottesley, 6ú Barún Wrottesley a fuair toradh ab fhearr na hÉireann i gCluichí an Gheimhridh riamh, an 4ú háit sa bolgshleamhnánú in 2002.



Comórtas Oilimpeach a bhí san ealaín go dtí 1948! Bhuaigh Éire bonn airgid in 1924 de bharr pictiúr le Jack Butler Yeats dar teideal "Swimming", agus bonn cré-umha as dán darb ainm "Ode to Tailteann" (cluichí ársa spóirt de chuid na hÉireann) le Oliver St. John Gogarty sa bhliain chéanna. Bhuaigh Éire bonn cré-umha eile in 1948 de bharr an phictiúir "Point-to-Point Races" le Letitia Marion Hamilton.



Ba é Lawrence Larry Stanley an chéad lúthchleasaí fireann de chuid na hÉireann le páirt oifigiúil a ghlacadh sna Cluichí, agus ba iad Hilda Wallis agus Phoebe Blair-White (leadóg) na chéad mhná. Ghlac siad ar fad páirt in 1924.

3 Paul O'Donovan

Deirtear go bhfuil Paul ar cheann de na hOilimpigh is fearr de chuid na hÉireann riamh, an t-aon Éireannach le boinn a bhuachan ag 3 Chluiche Oilimpeacha éagsúla! Bhuaigh sé bonn airgid in Rio lena dheartháir Gary, bonn óir i dTóiceo agus bonn óir i bPáras le Fintan McCarthy.

2 Is í Kellie Harrington

an dornálaí is rathúla de chuid na hÉireann ag na Cluichí Oilimpeacha. Bhuaigh sí dhá bhonn óir, ceann amháin i dTóiceo agus an ceann eile i bPáras.



6 Is é Jason Smyth

parailimpeach is rathúla na hÉireann. Bhuaigh sé 6 bhonn óir sna comórtais ráibeála ag na Cluichí Parailimpeacha.



235

BONN

PARAILIMPEACH

Tá Éire tar éis páirt a ghlacadh i ngach Cluiche Parailimpeach ó thosaigh siad in 1960. Tá Éire i ndiaidh 235 bonn a bhuachan sna Cluichí Parailimpeacha:

70 Ór

71 Airgead

94 Cré-umha

Is í lúthchleasaíocht spórt is rathúla na hÉireann sna cluichí parailimpeacha, leis an snámh agus leadóg bhoird sa dara agus sa tríú háit faoi seach.

8

Katie-George Dunlevy,

a bhuaigh ocht mbonn Parailimpeacha thar thrí cinn de na Cluichí Parailimpeacha (Rio 2016, Tóiceo 2020, agus Páras 2024).



An gCreidfeá é?

FÍRICÍ FÁNACHA FAOI ÉIRINN AGUS NA CLUICHÍ OILIMPEACHA:

1. Stop reathaí le haghaidh sneaiceanna i lár rása

Sa mharatón in 1904, tháinig ocras ar reathaí amháin agus stop sé chun cúpla úll a ithe díreach ó chrann... ansin bhí a bholg tinn agus ghlac sé néal codlata!

2. An curadh cosnocht

Rinne an reathaí Aetópach Abebe Bikila dearmad ar a bhróga roimh mharatón 1960, mar sin rith sé an rás ar fad cosnocht... agus bhuaigh sé bonn óir!

3. Nuair a dhiúltaigh na capaill!

Ag Cluichí Oilimpeacha 1936, dhiúltaigh roinnt de na capaill sa chomórtas eachaíochta léim thar na claíocha. Sheas siad ann amhail is gur theastaigh uathu "Ar aghaidh leat ar dtús!" a rá.



4. Muc gan chuireadh gan iarraidh

Le linn comórtas lámhaigh in 1900, chuaigh muc amach ar bpáirc, rud a chuir ionadh ar gach duine agus a chuir stop leis an imeacht.

5. D'fhéadfá bonn a bhuachan as rud a tharraingt!

Fadó fadó, bhí comórtais ealaíne ag na Cluichí Oilimpeacha — bhuaigh daoine boinn as péintéireacht, ceol agus filíocht faoi spóirt! Bhuaigh Éire 3 bhonn, 2 bhonn as pictiúir agus bonn amháin as dán.

6. Chuaigh tóirse na gCluichí Oilimpeacha go spás!

Thug spásairí an tóirse Oilimpeach isteach sa spás sa bhliain 1996 agus sa bhliain 2000. Ansin, sa bhliain 2013, tugadh ar shiúlóid spáis é, ach ní raibh siad in ann é a lasadh (ní cheadaítear tine sa spás!).

7. Chuaigh an lasair Oilimpeach faoi uisce tráth.

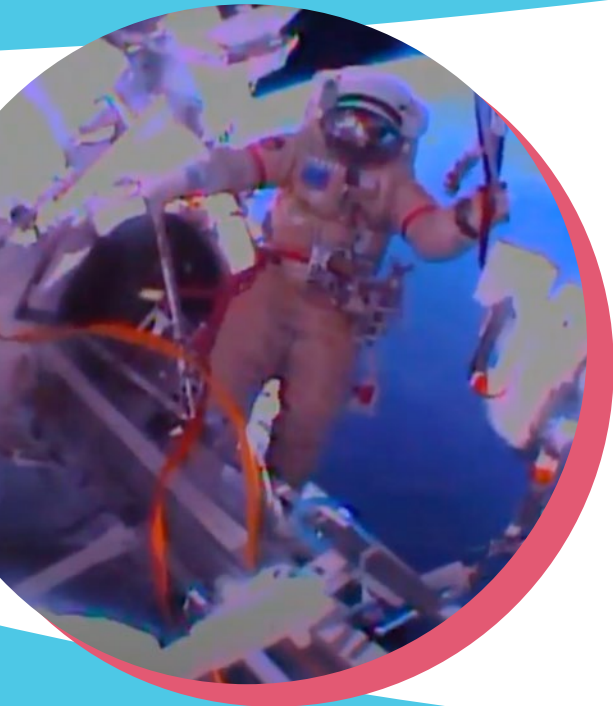
Ag Cluichí Sydney sa bhliain 2000, thug tumadóir an tóirse faoin Mhórsceir Bhacainneach - le lasair speisialta a las faoin uisce.

8. Is mórimeacht spóirt idirnáisiúnta iad na Cluichí

Parailimpeacha do dhaoine faoi réimse míchumas. Is ionann 'para' agus cothrom, rud a chiallaíonn go bhfuil siad cothrom leis na Cluichí Oilimpeacha, agus go dtarlaíonn siad sna hionaid chéanna díreach i ndiaidh na gCluichí Oilimpeacha.

9. Ghlac thart ar dhuine as gach 727,000 páirt i gCluichí Pháras in 2024.

10. Le linn na gCluichí Oilimpeacha i bPáras sa bhliain 2024, tugadh breis is 3 mhilliún banana isteach do na lúthchleasaithe sa sráidbhaile le linn na gCluichí agus rinneadh 800 baguette in aghaidh an lae do na hOilimpigh.



Luachanna Oilimpeacha

FEALSÚNACHT 'DARE TO BELIEVE' AGUS AN CHAOI A DTREORAÍONN SÉ SOSANNA GLUAISEACHTA OILIMPEACHA

Ba iad na chéad luachanna a bhain leis an Oilimpeachas a cuireadh in iúl sa chéad Chairt Oilimpeach in 1908 ná 'iarracht a spreagadh', 'dínit an duine' a chaomhnú agus 'sócháin a chur chun cinn'.

Sa lá atá inniu ann deir lucht na gCluichí Oilimpeacha agus na gCluichí Parailimpeacha gurb iad na príomhluachanna atá acu ná áthas agus misneach na hiarrachta, meas ar dhaoine eile, cothrom na féinne, tóraíocht barr feabhais, cothromaíocht idir an aigne agus an corp agus cothromaíocht deiseanna do chách.

Cuirtear na prionsabail seo in iúl inár bhfealsúnacht Dare To Be, is é sin:

- De réir a chéile a fhásann daoine ina nOilimpigh agus ina bParailimpigh.
- Tá an spórt oscailte do chách mar baineann gach duine tairbhe as aigne agus corp sláintiúil.
- Tá cumhacht ag an spórt tionchar a imirt ar an domhan. Tá ár gcuid lúthchleasaithe in ann a bheith ina n-eiseamláirí maithe agus an t-athrú sin a threorú.
- Ní bhaineann an tOilimpeachas agus an Parailimpeachas leis an spórt amháin. Baineann siad leis an ealaín, leis an gcultúr agus le luachanna tábhachtacha amhail obair foirne agus spiorad pobail.
- Féadtar leanaí a spreagadh leis an mana 'Dare To Believe', agus a gcuid aislingí a fhíorú, ní hamháin sa spórt ach sa saol freisin.
- Is modh é an spórt chun luachanna tábhachtacha a mhúineadh amhail meas, cairdeas, barr feabhais, áthas na hiarrachta, misneach agus cothrom na féinne.
- Tá ról nach beag ag an spórt sna Spriocanna Forbartha Inbhuanaíthe agus tá fianaise ann go bhfuil tionchar dearfach ag rannpháirtíocht sa spórt ar fhoilláine phearsanta, shóisialta agus shochoaíoch.



Próifílí na Lúthchleasaithe

Rhys McClenaghan	11
Grainne Walsh	12
Fintan McCarthy	13
Nicola Tuthill	14
Orla Comerford	15
John Shortt	16
Colin Judge	17
Sarah Lavin	18
Amea Leigh Costigan	19



Rhys McClenaghan

Spórt: Gleacaíocht

Imeacht: Capall Corr - Is imeacht gleacaíochta ealaíonta d'fhir é capall corr ina mbíonn lúthchleasaithe i mbun gluaiseachtaí luascacha, ciorclacha, agus gluaiseachtaí mar a bheadh siosúr ann, ar fhearas bog ar a bhfuil dhá hanla, nó "corra", ag úsáid a lámha amháin mar thacaíocht.

Scileanna riachtanacha: Neart, comhordú, cothrom, agus solúbthacht, mar aon le cumas maith gluaiseachtaí áirithe a dhéanamh amhail ciorcail, siosúir agus flairs.

Gradaim: Seaimpín Oilimpeach, Seaimpín Domhanda faoi dhó & Seaimpín Eorpach.

Baile Dúchais: Baile Nua na hArda, Co. an Dúin

Bunscoil: Bunscoil Castle

Club: Origin Gymnastics Club

Fíric Fhánach: Bhain Rhys mian a chroí amach nuair a cuireadh le Leabhar Curriarrachtaí Domhanda Guinness é in 2022 toisc gur éirigh leis 42 'ciorcal Rúiseach' a dhéanamh ar an gcapall corr in aon nóiméad amháin ar mhaithe le carthanacht mheabhairshláinte.



Sárchumhacht Rhys:

Tá sárchumas ag Rhys rudaí a fhoghlaim go tapa!

Grainne Walsh

Spórt: Dornálaíocht

Imeacht: Is spórt ársa Oilimpeach í an dornálaíocht, ach ní raibh dornálaíocht na mban mar chuid de na cluichí Oilimpeacha go dtí 2012. Bíonn dornálaithe ag gluaiseacht go tapa agus marcáiltear iad bunaithe ar a dteicníc.

Scileanna riachtanacha: Teacht aniar, neart, comhordú agus scileanna straitéiseacha chun céilí comhraic a mheas agus a thuiscint, agus in ann taicici a athrú le linn babhtaí. Is gá dóibh a choinneáil socair agus a n-aird a dhíriú i gcónaí ar an troid.

Gradaim: Oilimpeach, Buaiteoir Boinn cré-umha Domhanda, Buaiteoir Boinn Eorpach

Baile Dúchais: Tulach Mhór, Co. Uíbh Fhailí

Bunscoil: Scoil Náisiúnta Bhaile na Maor, Co. Uíbh Fhailí

Club: St. Mary's Boxing Club, Tamhlacht

Fíric Fhánach: Sula raibh sí ina dornálaí mór le rá, bhíodh Grainne ag imirt sacair le Cumann Sacair Shamrock Rovers agus bhí sí ar fhoireann na hÉireann ag leibhéal U17. Is breá le Grainne a bheith ag dathú agus cuireann sé ar a suaimhneas í.



SÁR-CHUMHACHT

Sárchumhacht Ghráinne: I gcónaí á brú féin taobh amuigh dá crios chompord. Deir Grainne gur seo an áit ina bhfoghlaímíonn sí an-chuid rudaí fúithi féin.

Fintan McCarthy

Spórt: Rámhaíocht

Imeacht: Comórtas Céaslaire Beirte / imeachtaí báid

Scileanna riachtanacha: Neart, seasmhacht, obair foirne, tráthúlacht, teicníc, rithim sna buillí

Gradaim: 2 x Buaiteoir Boinn Óir Oilimpeach , Buaiteoir Boinn Óir Domhanda

Baile Dúchais: An Sciobairín, Co. Chorcaí

Bunscoil: Scoil Náisiúnta Chill Chóiche, Corcaigh

Club: Club Rámhaíochta an Sciobairín

Fíric Fhánach: Tá leathchúpla dearthár aige darb ainm Jake agus is rámhái den scoth é, agus bhuaigh seisean bonn cré-umha ag craobhchomórtais an domhain i mbliana agus é ag rásaíocht i mbád difriúil.



Sárchumhacht Fintan: Bád a rámhaíocht go tapa tríd an uisce le tráthúlacht den scoth

Nicola Tuthill

Spórt: Lúthchleasaíocht

Imeacht: Caitheamh an oird

Scileanna riachtanacha: Teastaíonn matáin láidre, cothrom den scoth, agus tráthúlacht fhoirfe ó dhaoine a chaitheann an t-ord. Ní mór dóibh a n-aird a dhíriú, bogadh go seolta, agus fios a bheith acu cén uair leis an ord a chaitheamh!

Gradaim: Oilimpeach, bhuaigh sí boinn airgid freisin in 2025: ag Craobhchomórtais Lúthchleasaíochta Eorpacha U-23 (caitheamh an oird) agus ag Cluichí Domhanda na nOllscoileanna (caitheamh an oird) le caitheamh 69.98 m.

Baile Dúchais: Droichead na Bandan, Co. Chorcaí

Bunscoil: Scoil Náisiúnta Chill Bhriotáin, Cill Bhriotáin

Club: An Coláiste Ollscoile, Baile Átha Cliath (UCD)

Fíric Fhánach: Thóg a hathair caighean agus ciorcal di ar fheirm dhéiríochta a teaghlaigh i gCo. Chorcaí sa chaoi go mbíodh sí in ann caitheamh an oird a chleachtadh sa bhaile. Sular dhírigh sí a haird ar chaitheamh an oird, bhíodh sí ag marcaíocht capall agus tá dhá chapall aici fós, Holly agus Polo!



Sárchumhacht Nicola: Tá luas tiontuithé iontach ag Nicola sa chiorcal caite a chuidíonn léi an t-ord a lainseáil!

Orla Comerford

Spórt: Para-Lúthchleasaíocht (Raon):

Imeacht: 100 m (T13) & 200 m

Scileanna riachtanacha: Tús tobann, luas tapa ráibeála, luasghéarú láidir, teicníc mhaith reatha, teacht aniar thar thréimhsí coinneála luais.

Gradaim: Buaiteoir Boinn Óir Domhanda sa rás 100m agus 200m, buaiteoir boinn cré-umha 100 m T13 sna Cluichí Parailimpeacha 2024 i bPáras, boinn chré-umha Eorpacha 100 m & 200 m.

Baile Dúchais: Baile Átha Cliath, Éire

Bunscoil: Bunscoil Fhionntain, Cill Fhionntain

Club: Club Aclaíochta Raheny Shamrocks

Fíric Fhánach: Cruthaíonn sí saothar ealaíne digiteach agus is maith léi scannánaíocht agus grianghrafadóireacht.



Sárchumhacht Orla: Teacht aniar: Tá sárchumas ag Orla ceachtanna a fhoghlaim óna botúin agus óna dúshláin

John Shortt

Spórt: Snámh

Imeacht: Snámh droma - 50 m, 100 m, 200 m. Bíonn John ag snámh ar a dhroim tríd an uisce chomh tapa agus is féidir leis! Teastaíonn lámha láidir, teicníc mhaith, agus go leor cleachtaidh chun a bheith in ann snámh go díreach agus go tapa gan dul amú.

Scileanna riachtanacha: Teastaíonn lámha láidir, cic láidir agus comhordú den scoth ó snámhaithe droma. Ní mór dóibh iad féin a choinneáil díreach san uisce, rithim sheasmhach a choinneáil agus díriú isteach agus iad ag rásaíocht chomh tapa agus is féidir ar a ndroim!



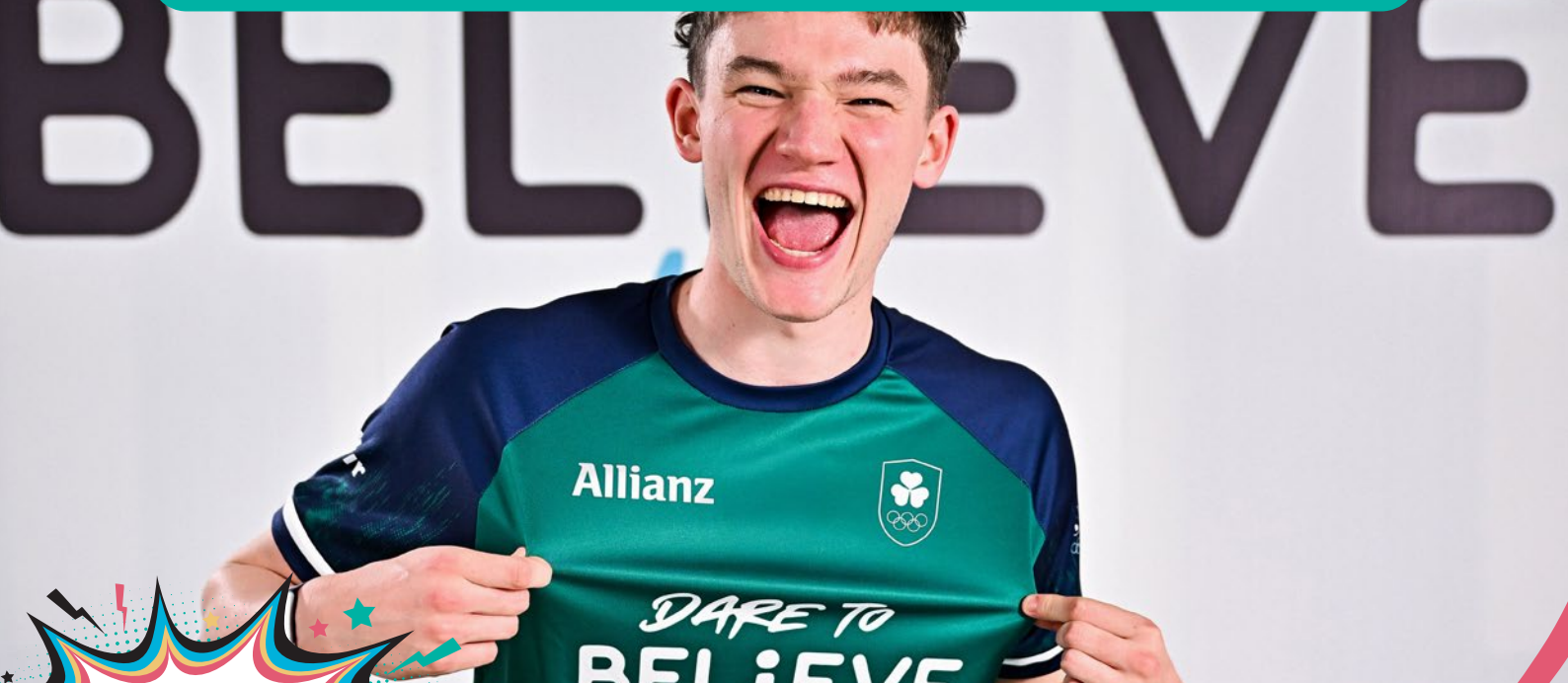
Gradaim: Bhuaigh sé bonn óir sa snámh droma 100 m ag Craobhchomórtais Shóisir Uiscíochta na hEorpa 2025 sa Rómáin leis an am 53.86 soicind. Bhuaigh sé bonn óir sa snámh droma 200 m ag na craobhchomórtais chéanna - áit ar bhain sé curiarracht nua amach d'Éirinn ag leibhéal sinsir agus sóisir leis an am 1:56.19. Bhuaigh sé bonn cré-umha sa snámh droma 50 m ag na craobhchomórtais chéanna (25.06 soicind), agus léirigh sé go raibh sé an-mhaith ag an snámh droma ag gach fad.

Baile Dúchais: Órán Mór, Co. na Gaillimhe

Bunscoil: Gaelscoil de hÍde

Club: Bluefin

Fíric Fhánacht: Nuair a bhí sé óg, thaitin sé go mór le John a bheith ag imirt rugbaí – agus deir sé gur fhoghlaim sé scileanna ceannaireachta ó spórt foirne agus go bhfuil sé níos láidre ag an snámh dá bharr.



Sárchumhacht John: Damhsa!

Colin Judge

Spórt: Leadóg Bhoird Pharailimpeach

Imeacht: Leadóg Bhoird Singil (Parailimpeach)

Scileanna riachtanacha: Frithluailí tapa, comhordú súl is lámh, straitéis, cruinneas, smacht.

Gradaim: D'imir sé ar son na hÉireann sa leadóg bhoird pharailimpeach

Baile Dúchais: Baile Átha Cliath, Éire

Bunscoil: St Michaels, Baile Átha Cliath

Club: An Coláiste Ollscoile, Baile Átha Cliath (UCD)

Fíric Fhánach: Bhí sé ag imirt leadóige boird in os cionn 30 contae!
Tá an-tóir ar leadóg bhoird i dtíortha na hÁise.



Sárchumhacht Colin: Aisbhuillí ag an mbord chomh tapa le gaoth an Mhárta!

Sarah Lavin

Spórt: Lúthchleasaíocht

Imeacht: Cliatha 100m - bíonn lúthchleasaithe ag rith thar bhacainn ag an luas céanna agus iad ag fanacht ar a gothrom

Scileanna riachtanacha: Luas, lúfaireacht, comhordú, cothrom, tráthúlacht chruinn agus neart pléascach.

Gradaim: Oilimpeach 2x, Craobhiomaitheoir Domhanda Faoi Dhíon, sealbhóir churiarracht na hÉireann

Baile Dúchais: Lios na Graí, Luimneach

Bunscoil: SN Lios na Graí

Club: Lúthchleasaíochta Emerald

Fíric Fhánach: 'Olympus' an t-ainm atá ar mhadra Sarah, an cavapoo, mar gheall gur bhain sí áit amach sna Cluichí Oilimpeacha i dTóiceo in 2020, cé go nglaoonn gach duine 'Olly' air.



Sárchumhacht Sarah: Meon dearfach

Amee Leigh Costigan

Spórt: Rugbaí Seachtar an Taobh

Scileanna riachtanacha: Luas, teacht aniar, lúfaireacht, láimhseáil agus scileanna cinnteoireachta.

Gradaim: Oilimpeach i gcluichí Pháras 2024, ar fhoireann Chorn an Domhain sa Rugbaí 15-an-taobh 2025, moladh í mar sháirimreoir na bliana do Rugbaí Domhanda na mban seachtar-an-taobh in 2022, príomhscórálaí úid na hÉireann.

Baile Dúchais: Laitean, Tiobraid Árann

Bunscoil: St. Michael's GNS don bhunscoil agus Meánscoil St. Anne's i mBaile Thiobraid Árann

Club: Railway Union RFC

Fíric Fhánach: Chuir Amee Leigh spéis sa lúthchleasaíocht ar dtús agus chas sí lena laoch, Shelly Ann Fraser-Pryce, Seaimpín Oilimpeach trí huaire as lamáice ag Cluichí Oilimpeacha Pháras.



Sárchumhacht Amee: Luas! Mar gheall ar thaithí Amee mar rábálaí, bíonn sí in ann rith níos tapúla ná a céilí comhraic ar an bpáirc rugbaí, agus tá sí ar an bpríomhscórálaí úid in Éirinn.

TRÁTH NA GCEIST!



Déan tástáil ar do rang féachaint an raibh siad ag breathnú go géar ar na Sosanna Gluaiseachta Oilimpeacha seo agus tabhair faoin tráth na gceist ag deireadh gach seachtaine.

SEACHTAIN

1



1. Cé mhéad Scil Bhunúsach atá liostáilte sa Damhsa Dare to Believe?
2. Cé mhéad Oilimpeach agus Parailimpeach a fheiceann tú san fhíseán damhsa Dare to Believe?
3. Scríobh, thaifead agus chan ceoltóirí agus amhránaithe an t-amhrán Dare to Believe i stiúideo de chuid cén dream ceoil de chuid na hÉireann? Roghanna: Daniel O'Donnell, Kingfishr, Kabin Crew.
4. Fíor nó bréagach, tá rabhadh san amhrán Dare to Believe gan triail a bhaint as ar fhaitíos go dtitfeadh siad.
5. Cén mothúchán ba mhó a bhí ag Rhys McClenaghan nuair a bhuaigh sé na cluichí Oilimpeacha? Roghanna: Brónach, dubh dóite, faoiseamh.
6. Is Oilimpeach Éireannach agus bonnbhuaiteoir Domhanda í Gráinne Walsh in cén spórt? Lúthchleasaíocht, dornálaíocht, snámh.
7. Cé mhéad bonn óir Oilimpeach atá ag an rámháí Fintan McCarthy d'Éirinn? 2, 4, 10
8. Ainmníodh sos gluaiseachta an Oilimpigh Éireannaigh Nicola Tuthill as a himeacht, cén t-ainm a bhí air? Laochra na gCliath, Am Casúir, Rollchóstóir Oilimpeach

SEACHTAIN

2



(Breathnaigh ar na físeáin, léigh na fíricí fánacha Oilimpeacha & beathaisnéisí na nOilimpeach)

1. Cén imeacht(aí) a mbíonn an bonnbhuaiteoir Parailimpeach agus Seaimpín Dúbailte Domhanda, Orla Comerford páirteach ann? Ráibeáil, Marcaíocht ar chapall, Snámh
2. Ba bhreá le John Shortt, a bhfuil curiarracht na hÉireann aige sa snámh droma dá mbeadh a chabhail chomh láidir le cén ainmí mara? Turtar, Rón, Cráin Dhubh.
3. Cé chomh tapa is a imrítear leadóg bhoird ag na Cluichí Parailimpeacha? 10 km/uair, 30 km/uair nó 120km/uair
4. Cuidíonn teicnící scíthe agus análaithe Sarah Lavin, a bhí sna cluichí Oilimpeacha faoi dhó, léi nuair a bhíonn snaidhm ina bolg agus í ag mothú neirbhíseach NÓ nuair a bhíonn tuirse uirthi?
5. Mhúin Amee Leigh Costigan an-chuid scileanna dúinn dá spórt. Cé acu seo a thugtar ar a spórt: Rugbaí Triúr an Taobh, Rugbaí Seachtar an Taobh, nó Rugbaí Seachtar Déag an Taobh?

Freagra

SEACHTAIN 1: W1.14, 9, Kabin Krew, Bréagach, Faoiseamh, dornálaíocht, 2, an tOrd Oilimpeach

SEACHTAIN 2: Ráibeáil, Cráin Dhubh, 120km, snaidhm ina bolg, Rugbaí seachtar an taobh.

Aguisín 1:

LE PRIONTÁIL

Féach thíos liosta de gach gluaiseacht oiriúnaithe le húsáid do na babhtáí traenála éagsúla

*LC = Lánchumas

LÚTH-CHLEASAÍ	SOS GLUAS-EAISEACHTA	GLUAISEACHTAÍ OIRIÚNAITHE							
SEACHTAIN 1									
GACH DUINE!	Damhsa um Scileanna Spraiúla Dare to Believe	n.bh							
Rhys McClenaghan	Roll-chóstöir le Rhys								
Grainne Walsh	Rock, Paper, Punch!	Le Téamh Suas: Sci-peáil=>Sci-peáil láimhe: Déan aithris ar ghluaiseacht scipeála ach na lámha a luascadh go tapa i gciorcal.	Buillí, ag suí síos Scipeáil gan rópa – sín na lámha amach amhail is go bhfuil rópa scipeála i do lámha agus déan gluaiseachtaí scipeála	Páipéar, cloch, síosúr 1 =>Cosúil le LC	2=> Cosúil le LC. An Tochras-úsáid na lámha agus rollaigh timpeall ar a chéile iad go ciorclach agus go tapa. Scipeáil gan rópa – sín na lámha amach amhail is go bhfuil rópa scipeála i do lámha agus déan gluaiseachtaí scipeála, ciorcail bheaga leis	3=> Páipéar, cloch, síosúr 3=> sín na lámha amach amhail is go bhfuil rópa scipeála i do lámha agus déan gluaiseachtaí scipeála, ciorcail bheaga leis na rostaí			
Fintan Mc Carthy	Fíricí Fánacha Oilimpeacha	Réaltléimeanna sa chathaoir- ardaigh agus ísligh na lámha go tapa le do thaobh B.gróigeadh= brú-phreas os do chionn	Q2 A. ciorcail láimhe sa chathaoir= mar atá mínithe thuas B.Réaltléimeanna sa chathaoir = lámha amháin	Q3 A. Snámh sa chathaoir= gluaiseachtaí snámha leis na lámha B. gluaiseachtaí ráibeála leis na lámha	A. Buillí=mar atá mínithe thuas B. Léim ghróighth =brú-phreas pléascadh os do chionn	Q5 A. Suí aniar= teannadh boilg sa chathaoir, tarraing an chabhail i dtreo d'ucht agus ar ais arís B. rámhaíocht=gluaiseachtaí rámhaíochta leis na lámha sa chathaoir	Q6 A. Sín suas agus anuas sa chathaoirB. Rothlú sa chathaoir: brúigh roth amháin chun ciorcal iomlán a dhéanamh i do chathaoir		
Nicola Tuthill	An tOrd Oilimpeach	Gróigeadh +ardú=ardaigh na lámha suas agus anuas os do chionn amhail is go bhfuil méachan in gach lámhB. Réaltléimeanna sa chathaoir = lámha amháin	Preabadh= Síneadh ó thaobh go taobh, suigh os ard, sín do chorp ar thaobh amháin agus ardaigh an dá lámh eile, agus ansin déan ar an taobh eile é, gan cur as don rithim	Gróigeadh sa chathaoir= croch an méachan amach os do chomhair agus ardaigh an dá lámh chun an méachan a ardú agus a íslíú	Rothlú sa chathaoir = brúigh roth amháin chun ciorcal iomlán a dhéanamh i do chathaoir	Gróigeadh ar chos amháin=coin-nigh lámh amháin cothrom: suigh os ard sa chathaoir, lámh amháin amach le do thaobh (nó os do chionn) agus leag rud éigin uirthi gan ligean dó titim i.e. pónaireán:	An tOrd Oilimpeach: Cosúil le LC, ach sa chathaoir		

LÚTH-CHLEASAÍ	SOS GLUAS-EAISEACHTA	GLUAISEACHTAÍ OIRIÚNAITHE							
SEACHTAIN 2									
Orla Comerford	Saol an Bhuaiteora Pharailim-pigh	Síneadh mór: cosúil le LC, suigh go hard i gcathaoir & sín do lámha chun na spéire Rith= Rith sa chathaoir, déan aithris ar lámha reatha	Na hiallacha a chean-gal = sín amach chun tosaigh sa chathaoir Céimeanna tapa taobh amuigh= Brúigh na sala. Brú amháin chun tosaigh agus ar ais arís. Gabh ar an mbus=crom ó thaobh go taobh	Téigh ag bogshodar= gluaiseachtaí lámha amháin Ráib= gluaiseachtaí tapa láimhe=tosaigh go mall agus ansin níos tapúla. Pléiméaracht= Brúigh ar na sala Neart=Brú-phreas. Téamh síos Ag bogshodar=Gluaiseachtaí malla láimhe arís	Siúil=luasc na lámha agus tú i do shuí éist=cosúil le LC Cleachtadh cothroime:- Suigh os ard & ardaigh lámh amháin amach os do chomhair, fan ar do chothrom. Malartaigh	Lunge= torso lean and return, use arms to mimic pushing motion of wheels			
John Shortt	Seisiún Snámha ar Talamh	Tumthaí sa chathaoir= déan aithris ar ghluaiseacht tumtha ach na lámha a ardú os cionn an chloiginn agus an chabhail a shíneadh chun tosaigh	Cas-> Gluaiseacht láimhe snámh ar chathaoir	Brú-phreas os do chionn	Dipeanna suite ar chathaoir: leag na lámha ar na tacaí uilínne agus ardaigh do chorp ón gcathaoir agus déan an ghluaiseacht arís	Rothluithe láimhe ar chathaoir			
Colin Judge	Table Tennis Tactics	n/a							
Sarah Lavin	Cluichí Oil-impeacha an tSamhraidh “Cé acu ab fhearr leat”	Q1. Preas gróigthe sa chathaoir-suigh go hard sa chathaoir, sín lámha amach os do chomhair, ardaigh agus ísligh na lámha amháin is go bhfuil liathróid i do lámha Réaltléimeanna sa chathaoir-déan aithris ar lámha réaltléime	Q2. Oiriúnú scátálaí-sintí taobha-cha-Sín lámh amháin trasna an choirp agus go trasnánach síos i dtreo na glúine nó an rotha eile- céimeanna sínithe oiriúnaithe-buillí-malartaigh lámha agus buail do dhorn san aer go trasnánach agus le rithim. Cas do chabhail agus tú ag buaileadh do dhoirn	Q3. Leag lámh ar na rothaí- sín do chorp ó thaobh go taobh agus ansin leag do lámha ar lár nó bun an rotha Ciorcail láimhe-sín na lámha amach i gcruth ‘T’ agus déan gluaiseachtaí ciorclacha	Q4. Cosúil le LC	Q5. Brúigh an balla-Brúigh an dá bhos amach díreach os do chomhair amháin is go bhfuil tú ag brú in aghaidh balla. Oiriúnú le glúine arda-ardaigh an dá lámh go tapa, ag malartú amháin is go bhfuil tú ag máirseáil	Q6. Luascadh pógó láimhe Cuir na lámha ag gluaiseacht chun tosaigh agus os do chionn arís agus arís eile amháin is go bhfuil tú chun léim mhór a dhéanamh Fan i do shuí go cothrom-sín lámh amháin amach chuig an taobh (nó os do chionn más féidir) agus leag rud éigin ar do lámh gan ligean dó titim i.e. cás pinn luaidhe nó pónaireán	Q7. Gluaiseachtaí láimhe amháin is go bhfuil tú ag máirseáil, ag rith, agus ansin ardaigh do lámh os cionn do chloiginn.	Q8. Ráibeáil sa chathaoir-gluaiseacht ráibeála láimhe tapa Gróigeadh sa chathaoir- sín meáchan amach os do chomhair agus ardaigh agus ísligh na lámha
Ammee Leigh Costigan	7 Scil sa Rugbaí Seachtar an Taobh	Cosúil le LC	Luascadh pógó láimhe Gluais lámha chun tosaigh agus os do chionn arís agus arís eile amháin is go bhfuil tú chun léim mhór a dhéanamh	Cosúil le LC	Cor i leataobh ar chathaoir	sín do lámh síos agus leag lámh ar gach roth le gluaiseachtaí tapa arís is arís	Cosúil le LC	Gluaiseacht láimhe reatha sa chathaoir	Caitheamh le lámh amháin

Appendix 2:

LIRICÍ AMHRÁN DAMHSA CREID IONAT FÉIN

Fonnadóireacht Kabin Crew: Jake Hogan, Karlee O'Callaghan, Dionne O'Mahony, Riley Lemass, Jack Cooney, Aífe Price, Cara Cullen, Aaron Hennessy,

Buille: KADDY

Léiritheoir & Scríbhneoir: Garry McCarthy (GMCBeats)

CURFÁ

Bain triail as Bain teip as
YEAH
Coinnigh ort, lean ar aghaidh
Bí ag foghlaim, Bí ag spraoi
YEAH
Creid ionat féin
CUIR I gCRÍOCH É!

RAP-VÉARSA 1

Bí ag bogadh, taobh go taobh
Bog chun tosaigh, siar, bog suas is síos!
Tosaíonn an dream Oilimpeach mar seo
Na Parailimpigh le croí mór maith
Bí gníomhach, bí ag cleachtadh
ÉIRIGH ANOIS ní stopfaidh rud ar bith thú
Gabh ag léim go hard nó an-fhada,
Gabh ag scipeáil, preabadh nó ciceáil!

CURFÁ

Bain triail as Bain teip as
YEAH
Coinnigh ort, lean ar aghaidh
Bí ag foghlaim, Bí ag spraoi
YEAH
Creid ionat féin
CUIR I gCRÍOCH É!

ROSC RAP

Bog! Brú! Éirigh!
Lean do chuid aislingí, Creid ionat féin
Cleachtadh a dhéanann máistreacht i gcónaí
Lean do chuid aislingí, Creid ionat féin

RAP-VÉARSA 2

Gabh ag rith, gabh ag léim, gabh ag seachaint
Laoch 'chuile dhuine againn, 'speáin dúinn na matáin!
Cuir obair isteach, bíodh do chroí istigh ann
Buail le do láimh é nó le d'uirlis
De réir a chéile a thógtar na laochra
Bí ag caitheamh, ag breith nó ag tuirlingt,
Faigh do chothromas, níl stop ar bith leat
Aimsigh na pointí, aimsigh an cúl
Mura n-éiríonn leat nach cuma
Cuir do chroí isteach ann
Níl do shárú ar fáil!
I gcathaoir rotha nó ar na cosa
Taispeáin do neart dóibh taispeáin do láidreacht

CURFÁ

Bain triail as Bain teip as
YEAH
Coinnigh ort, lean ar aghaidh
Bí ag foghlaim, Bí ag spraoi
YEAH
Creid ionat féin
CUIR I gCRÍOCH É!

ROSC RAP

Bog! Brú! Éirigh!
Lean do chuid aislingí, Creid ionat féin
Cleachtadh a dhéanann máistreacht i gcónaí
Lean do chuid aislingí, Creid ionat féin

CURFÁ

Bain triail as Bain teip as
YEAH
Coinnigh ort, lean ar aghaidh
Bí ag foghlaim, Bí ag spraoi
YEAH
Creid ionat féin
CUIR I gCRÍOCH É!



Aguisín 3:

RIANAIRE DO SCOLÁIRÍ / BILEOG MHACNAIMH

Iarr ar na leanaí atá rannpháirteach na bileoga gníomhaíochta seo a úsáid chun a ndul chun cinn a rianú. Cód QR chun nasc a dhéanamh le híoslódáil.





SOSANNA GLUAISEACHTA OILIMPEACHA
Cairt Dúshlán do Scolairí

SEACHTAIN A HAON



Ticeáil gach ciorcal thíos na nuair a chríochnaíonn tú na físeáin sa bhaile.
www.daretobelieve.ie

	AMHARC AIR SA BHAILE
DÉ LUAIN Grúpa Damhsa Oilimpeach  Damhsa Dare to Believe	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊 _____ _____ _____ _____
DÉ MAIRT Rhys McClenaghan  Rollchóstóir le Rhys	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊 _____ _____ _____ _____
AN CHEADAOGIN Grainne Walsh  Cloch Páirpéar Siosúr le Gluaiseachtaí Dornálaíochta	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊 _____ _____ _____ _____
DÉARDAOGIN Fintan McCarthy  Fíricí Fánacha Oilimpeacha	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊 _____ _____ _____ _____
AN HAoine Nicola Tuthill  Am casúir	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊 _____ _____ _____ _____
	Cérbh é do rogha físeáin an tseachtain seo? Cén fáth? _____ _____ _____ _____









SOSANNA GLUAISEACHTA OILIMPEACHA

Student Challenge Chart

SEACHTAIN A DÓ

Ticeáil gach ciorcal thíos the nuair a chríochnaíonn tú na físeáin sa bhaile.
www.daretobelieve.ie

AMHARC AIR SA BHAILE

DÉ LUAIN	Orla Comerford    Lá den Saol Do Bhonnbhuaiteoir Parailimpeach	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊	
DÉ MÁIRT	John Shortt   Seisiún Snámha ar Talamh	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊	
AN CHÉADAOIN	Colin Judge    Teaicticí Leadóg bhoird	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊	
DÉARDAOIN	Sarah Lavin    Cluichí Oilimpeacha an tSamhraidh "Céard ab fhearr leat?"	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊	
AN HAoine	Amee-Leigh Costigan    7 Scil le haghaidh Rugbaí do 7ear	Céard a cheap tú den fhíseán? 😞 😐 😊	
		Cérbh é do rogha físeáin an tseachtain seo? Cén fáth?	

Aguisín 4: PÓSTAER UM GHLUAISEACHT CHUMHDACH

Íoslódáil anseo



Buíochas

Olympic Federation of Ireland
 International Olympic Committee Solidarity (IOC)
 Allianz
 InForm Sport Media
 Resonate Design
 Roisin Jones (Comhchruthaitheoir an Chláir)
 Roisin McGettigan-Dumas (Comhchruthaitheoir an Chláir)
 Myles Dumas (Dearthóir)

Múinteoirí (A-Z)

Alison Barnes
 Michelle Cahalane
 Annie Colquhoun
 Aoife Culhane
 Michael Fitzgerald
 Sophie Hegarty
 Bastien Héry
 Tomás Mannion
 Catherine O'Hara
 Sinead Ryan

Mic Léinn (A-Z)

Charlie Colquhoun	Ciara Jones
Sam Colquhoun	Niamh Jones
Juliana Corkish	Marko Kukainis
Patton	Emily Mcevoy
Ava Dumas	Coley Murley
Freya Fitzpatrick	Kang O'Gorman
Sophie Greham	Mason O'Reilly
Rayaan Hassan	Alana Treacy

Oilimpigh (A-Z)

Orla Comerford
 Ameer Leigh Costigan
 Colin Judge
 Sarah Lavin
 Kelly McGrory
 Rhys McClenaghan
 Fintan McCarthy
 John Shortt
 Nicola Tuthill
 Grainne Walsh

Amhrán agus Damhsa Dare to Believe

Fonnadóireacht Kabin Crew: Jake Hogan, Karlee O'Callaghan, Dionne O'Mahony, Riley Lemass, Jack Cooney, Aífe Price, Cara Cullen, Aaron Hennessy,
Buille: KADDY,
Léiritheoir & Scríbhneoir: Garry McCarthy (GMCBeats)
Cóiréagrafaíocht Damhsa: Allison Barnes





An Chomhairle um Oideachas
Gaeltacha & Gaelscolaíochta

