



Proud title sponsor

An Chomhairle um Oideachas
Gaeltachta & Gaelscolaíochta

Fáinne 2: Intinn + Corp Sláintiúil

Spórt do Chách

Ceist Ranga



An féidir leat gníomhaíocht nó spórt a ainmniú a úsáideann na cineálacha aclaíochta seo den chuid is mó (m.sh., reathaíocht, snámh, gleacaíocht?)

CINEÁL	SPÓRT/ACLAÍOCHT
Aeróbach	
Solúbthacht	
Comhordú	
Luas	
Láidreacht	
Grástúlacht	
Meascán de gach ceann thuas	



FÉACH! Féach ar *Anatomy Of* chun fíricí a bhailiú faoi na spóirt agus na lúthchleasaithe

Gníomhaíocht Ranga



Déan comparáid agus codarsnacht idir bheirt lúthchleasaithe ó dhá spórt Oilimpeacha éagsúla bunaithe ar 1) riachtanais fhisiciúla 2) scileanna meabhracha a theastaíonn 3) eile m.sh., trealamh srl. Déan an tasc seo i mbeirteanna nó ar bhonn aonair, agus cuir na torthaí i láthair an ranga.

Spórt		
Riachtanais fhisiciúla		
Scileanna meabhracha		
Riachtanais eile		

Tráth na gCeist - Intinn agus Corp Sláintiúil

Déan an Tráth na gCeist

- Cad is brí leis an téarma “Mens sana in corpore sano”?
- An féidir leat liosta a dhéanamh de na seacht macrathachtaí?
- Cad é an méid aclaíochta a mholtar do dhéagóirí?
- Cad é an méid codlata a mholtar do dhéagóirí?
An éiríonn leat an méid codlata seo a fháil?
- Cad é an méid ama scáileáin a mholtar do dhéagóirí?



Gníomhaíocht Ranga



Tá cadhnra amháin fuinnimh agat don lá. Smaoinigh ar rudaí a bhaineann de do chuid fuinnimh nó a chuireann leis. Lión isteach an liosta thíos. Téigh go dtí an liosta seo agus tú traolta le fáil amach an féidir leat fáil réidh le cúpla rud a bhaineann de do chuid fuinnimh, rud a chuirfidh leis an méid tascanna fuinniúla is féidir leat a dhéanamh.

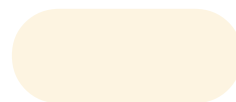
+ TUGANN FUINNEAMH DOM

m.sh., éisteacht le ceol, dul ar shiúlóid



- BAINEANN FUINNEAMH DÍOM

m.sh., dul ar na meáin shóisialta, téacsanna a sheoladh chuig daoine diúltacha



Machnamh/Mioncheistiú

- Céard a cheap tú den fháinne seo?
- Cén rud ba mhó a thaitin leat faoi?
- Cén rud ba mhó nár thaitin leat faoi?
- Cén rud ar mhaith leat cuimhneamh air?