

GLEO: Réamhobair

A Pléigh na ceisteanna thíos le do pháirtí ranga.

- An imríonn tusa spóirt? Cén saghas?
- An bhféachann tú ar spóirt ar an teilifís? Cé cineál spóirt?
- An fearr leatsa spóirt foirne nó spóirt aonair?

B Meaitseáil an focal leis an mbrí atá leis.

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| iomaíocht | exercise |
| cineálacha éagsúla spóirt | different types of sport |
| obair foirne | competition |
| cothaitheigh | supplements |
| forbhianna | nutrients |
| aclaíocht | healthy |
| sláintiúil | teamwork |
| bia folláin | healthy food |

C Líon na bearnaí.

- Imrím _____ ar scoil – is é an corpoideachas an t-ábhar is fearr liom.
- Ní thaitníonn spóirt liom a bhfuil _____ i gceist leis – imrím cluichí nach bhfuil ródháirire.
- Cuireann ár dtraenálaí peile an-bhéim ar an _____.
- Tá eolas ar an _____ fíorthábhachtach.
- Le bheith _____ caithfidh duine a bheith aclaí agus na rudaí cearta a ithe.
- Bíonn go leor cainte ann faoi _____ na laethanta ach tá an ghéarchéim murtaill ag éirí níos measa, dar liom.
- Ní dóigh liom go bhfuil sé folláin _____ a ghlacadh – tá bia nádúrtha i bhfad níos fearr agat.
- Ithimse _____ nuair is féidir agus seachnaím e-uimhreacha agus breiseáin eile bia ach go háirithe.
- Glacaim piollaí ola éisc ar mhaithe leis na _____ atá iontu – ní maith liom an blas atá ar iasc.



GLEO: Mír a hAon

A

Meaitseáil an t-aoi leis an gcur síos a rinne Máire Treasa orthu.

| | |
|-----------|--|
| Ciarán | |
| Catherine | |
| Mícheál | |
| Seán | |
| Ciana | |
| Breandán | |

rí craoltóireachta na hÉireann
úinéir comhlachta Tae-Kwan-Do agus
cicdhornálaíochta
imreoir liathróid lámhe ó Phobalscoil Ghort Inse
Guaire

imreoir peile Bhaile Átha Cliath
imreoir camógaíochta & peile le contae na
Gaillimhe
diatéiteach le foireann rugbaí Chúige Mumhan

B

Éist leis an mír agus freagair na ceisteanna thíos.

- Cé acu de na cúiseanna seo thíos nár luaigh na cainteoirí sa mhír físe maidir le tábhacht an spóirt ina saol?**
 - Tugann sé gliondar croí do dhuine a bheith ag imirt le cairde
 - Is foinse tacaíochta atá sa spóirt foirne
 - Is rud é le déanamh taobh amuigh den scoil gan daoine fásta a bheith i láthair
 - Tá foireann ar nós clann eile
- Céard a deir Éamonn Fitzmaurice faoin spóirt? (dhá rud)**
 - Tá agus bhí sé i gcónaí lárnach ina shaol
 - Chuir a thuismitheoirí iallach air peil a imirt
 - D'imir sé gach seans a fuair sé ag an scoil agus sa bhaile
- Céard é an rud is fearr faoin spóirt, dar le Éamonn Fitzmaurice?**
 - Faigheann sé an-sásamh pearsanta as na boinn a bhuaigh sé
 - Is féidir leis rud ar bith a ithe mar go bhfuil sé chomh haclaí is atá
 - Cothaíonn sé cairdeas i measc na n-imreoirí

GLEO: Réamhobair (ar lean)

C Déan iarracht na focail thíos a chur san ord ceart le do pháirtí ranga.

chéile pobail rudaí ar tábhachtaí cheann de na is le éagsúla a thabhairt le spóirt Tá

Tá gCumann tábhachtach sochaí Lúthchleas ról ag hÉireann an Gael i na

meabharshláinte Cuidíonn leis an spóirt an

leis an iomarca na spóirt cáiliúla is laochra Íoctar airgid

D Plé ranga

Anois, pioc ceann de na ráitis thuas agus ullmhaigh píosa gearr cainte ag aontú nó ag easaontú leis. Déan cur i láthair gearr do do ghrúpa. An aontaíonn siadsan le do thuairim?

Nótaí




A Éist leis an mír agus freagair na ceisteanna thíos.

1. Céard a dúirt Éamonn Fitzmaurice faoi Kevin Beasley?

- Réitíonn sé plean bia pearsanta do na himreoirí ar fad
- Spreagann sé daoine le heolas níos fearr a fháil ar chúrsaí sláinte
- Tugann sé spriocanna seachtainiúla do na himreoirí

2. Céard a dhéanann imreoirí Chiarraí chun iad féin a ullmhú do chluichí?

- Bíonn siad sa giom cúpla uair sa tseachtain
- Glacann siad scíth go minic
- Bíonn traenálaí pearsanta acu ar fad
- Bíonn siad ar an ngort cúpla uair sa tseachtain
- Tá gach rud sa saol acu dírithe i dtreo na peile

3. Cén tionchar a bhaineann le meon aigne ceart a bheith ag duine, dar le hÉamonn?

- Is fearr le bainisteoirí imreoirí leis an meon aigne ceart
- Cuidíonn an meon aigne ceart leat do chuid spriocanna a bhaint amach
- Bíonn an meon aigne ceart ag na himreoirí is fearr

B Mise agus an spóirt

Roghnaigh ceann de na spóirt thíos agus déan cur síos air do do pháirtí ranga. Clúdaigh na pointí seo i do chur i láthair:

- (a) An trealamh a theastaíonn chun an cluiche a imirt
- (b) Na rialacha a ghabhann leis an gcluiche
- (c) Mórphearsantachtaí an spóirt
- (d) An imríonn tú féin é go rialta?

| | |
|---------------------------|---------------|
| Sacar | Peil Ghaelach |
| Ficheall | Rásaíocht |
| Iománaíocht / Camógaíocht | Dornálaíocht |
| Do rogha féin! | |


A Freagair na ceisteanna.

1. **Deir Mícheál gur féidir le duine ar bith a bheith ina laoch spóirt ar nós Katie Taylor.**

Fíor

Bréagach

2. **Céard a dhéanann Ciana roimh chluiche?**

Itheann sí a dhá oiread agus a itheann sí de ghnáth

Is maith léi ióga a dhéanamh díreach roimh chluiche

Glacann sí sos ón traenáil

3. **Céard a cheapann Catherine faoi na táirgí nua bia?**

Tá buntáistí speisialta ag baint leis na sarbhianna

Níl siad chomh tábhachtach leis an rudaí bunúsacha

Níl maitheas ar bith san ola chnó cócó

4. **An gceapann Catherine gur chóir do dhaoine forbhianna a ghlacadh?**

Ba chóir, mar tá sé cruthaithe go gcuidíonn siad le duine smacht níos fearr a choinneáil ar an aiste bia.

Níor chóir iad a ghlacadh ach nuair nach féidir leat an bia ceart (as a dtagann na cothaitheigh) a ithe.

Ba chóir, mar go mbeadh ort an iomarca bia a ithe leis na cothaitheigh agus na vitimíní go léir a theastaíonn uait a fháil

B Ag caint faoi chúrsaí bia.

An itheann tú bia sláintiúil, de ghnáth? Lón isteach an dialann bia thíos i gcás na rudaí a d'ith tú inné agus arú inné. Bí ionraic!

| Inné | Arú inné |
|--------------|--------------|
| Bricfeasta: | Bricfeasta: |
| Lón: | Lón: |
| Dinnéar: | Dinnéar: |
| Sneoiceanna: | Sneoiceanna: |