

Smaointe le haghaidh OBAIR BHAILE GHNÍOMHACH

Cuir dath ar an ngníomhaíocht nuair atá sí déanta! Dátaí: _____

Téigh ag ROTHAÍOCHT 10 nóiméad	Téigh ag SIÚL 15 nóiméad	Cruthaigh do chúrsa BACAINNÍ féin	Téigh AG SNÁMH le do theaghlach
CICEÁIL liathróid le duine éigin 10 nóiméad	Imir LEAISTEANNA 10 nóiméad	Imir eitpheil BHALÚIN 10 nóiméad	Bí ag DAMHSA le trí cinn de na hamhráin is fearr leat
LÉIMEANNA RÉALTCHRUTHACHA 1 nóiméad	OBAIR TÍ ghníomhach 10 nóiméad	Téigh go dtí an CLÓS SÚGARTHA	RITH 5 nóiméad
Tarraing CLEAS NA BACÓIDE le cailc agus bí ag imirt	Imir DEIR SÍOMÓN le do theaghlach	10 mbrú aníos balla – lig do scíth – 10 gcinn eile más féidir leat	Téigh ag marcaíocht ar do SCÚTAR 10 nóiméad
GO NOODLE 10 nóiméad	SIÚLÓIDÍ PORTÁIN 1 nóiméad	SCIPEÁIL 2 nóiméad	20 GRÓIGEADH – lig do scíth – 20 ceann eile más féidir leat
20 SUÍ ANIAR – lig do scíth – 20 ceann eile más féidir leat	Cleachtadh SCILEANNA (spórt ar bith) 10 nóiméad	Cum DAMHSA le gabháil leis an amhrán is fearr leat	Tabhair an MADRA ar shiúlóid le duine den teaghlach

Teastaíonn 60 NÓIMÉAD de
ghníomhaíocht choirp sa lá ó GACH
páiste le go mbeidh siad sláintiúil
An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte

Síniú an Dalta

Síniú an Tuismitheora

Síniú an Mhúinteora



An Roinn Oideachais
agus Scileanna
Department of
Education and Skills

