SPÓRT ÉIREANN
COMHPHÁIRTÍOCHTAÍ ÁITIÚLA SPÓIRT

Gníomhaíochtaí do Chách

Plean gníomhaíochta fisiciúla 4 seachtaine do dhaoine faoi mhíchumas

Bíonn dúspéis ag Spórt Eireann agus ag ár líonra Comhpháirtí-ochtaí Áitiúla Spóirt i gcabhrú le daoine saol gníomhach a bheith acu ach páirt a ghlacadh sa spórt nó i ngníomhaíocht fhisiciúil agus ina chinntiú go mbíonn an deis ag gach duine déanamh amhlaidh ina bpobal féin.

Oibríonn ár líonra náisiúnta Oifigeach um Chuimsiú Daoine faoi Mhíchumas sa Spórt chun tacú le daoine faoi mhíchumas agus le pobail áitiúla saol níos gníomhaí a bheith acu. Tá sé mar aidhm leis an acmhainn seo feabhas a chur ar aclaíocht, scileanna agus cothromaíocht daoine ar bhealach spraíúil.

Comhlíon do riachtanas gníomhaíochta laethúil, atá cothrom le 60 nóiméad do leanaí agus 30 nóiméad d'aosaigh ach an acmhainn seo a úsáid.

Deimhin a Dhéanamh de

1. **Cinn gach oíche cé na gníomhaíochtaí a dhéanfaidh tú an chéad lá eile.**
2. **Cinn cén t-am agus cén áit a ndéanfaidh tú do ghníomhaíochtaí.**
3. **Déan aon trealamh a theastóidh uait a ullmhú agus a leagan amach an oíche**
4. **Bí gníomhach agus bain taitneamh as an mbraistint folláine ina dhiaidh.**

Chun cabhrú leat, chuireamar pleanálaí gníomhaíochta simplí ar áireamh ag deireadh an leabhráin seo.

Cén fáth ar cheart duit an acmhainn seo a úsáid?

- **Chun do chuid aclaíochta, scileanna agus cothromaíochta a fheabhsú ar bhealach spraíúil.**
- Chun do mhuinín as páirt rialta a ghlacadh sa spórt agus i ngníomhaíocht fhisiciúil a mhéadú.
- Chun scileanna inaistrithe a fhorbairt don ghnáthshaol laethúil.

Is féidir na gníomhaíochtaí uile sa phacáiste seo

- A mhionathrú chun dul in oiriúint do gach duine, beag beann ar chumas nó aois
- A dhearadh ach míreanna tí a úsáid
- A dhéanamh laistigh nó lasmuigh
- A dhéanamh i d'aonar, le ball teaghlaigh nó le cara.

Más mian leat cabhair a fháil maidir le gné ar bith den phlean seo nó más mian leat a fháil amach cén dóigh agus cén áit ar féidir leat leas a bhaint as deiseanna eile gníomhaíochta fisiciúla, déan teagmháil le do Chomhpháirtíocht Áitiúil Spóirt (sonraí ar fáil thíos).

SPÓRT ÉIREANN
COMHPHÁIRTÍOCHTAÍ ÁITIÚLA SPÓIRT

CÁRTAÍ GNÍOMHAÍOCHTA ACLAÍOCHTA BAILE

FAIGH SPÁS GLAN AR AN URLÁR/TALAMH ATÁ SAOR Ó BHACAINNÍ

NEART CABHLACH - STAIDIÚIR UIBHE

Cad a theastaíonn uaim?
- Bhainfí leas as mata nó rud éigin le luí air ar mhaithe le compord, ach ní riachtanas é

Cad a dhéanaim?
- Luigh ar do dhroim, agus do smig i dtreo do chliabhraigh
- Tóg do chosa den urlár ag uillinn 90°
- Bíodh do ghéaga fillte nó trasna ar a chéile ar do chliabhrach
- Fan sa suíomh sin. Méadaigh an fad de réir a chéile go 30 soicind an ceann

Bain triail as comhaireamh nó labhairt os ard le linn na haclaíochta toisc go spreagann sé thú análú ar a fud agus gan d'anáil a choinneáil istigh.

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- Bain triail as liathróid, piliúr nó béirín a fháscadh chun tú a spreagadh do ghéaga agus do chosa a thógáil den talamh.
- Sín do ghéaga nó do chosa, nó do ghéaga agus do chosa, amach ó lár an choirp, agus iad á gcoinneáil amach ón talamh agat fós

COINNIGH COTHROM AR CHOS AMHÁIN

Cad a theastaíonn uaim?
- Bain úsáid as cathaoir le haghaidh tacaíochta, más gá

Cad a dhéanaim?
- Seas suas díreach, agus tú ag breathnú díreach ar aghaidh agus do chosa leithead na nguaillí as a chéile
- Coinnigh cothrom ar do chos dheas ach do ghlúin chlé a thógáil suas go mall chun do chos a choinneáil amach ón talamh
- Bain triail as an suíomh sin a choinneáil ar feadh 10 soicind, más féidir
- Athraigh do chosa agus coinnigh cothrom ar an gcos eile

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- Má theastaíonn cabhair chun coinneáil cothrom uait, cuir do dhá lámh ar chúl cathaoireach, bain úsáid as lámh amháin ansin agus bain triail as seasamh go saor de réir a chéile
- Chun é a dhéanamh níos deacra, dún do shúile nó tóg do chos níos airde fós!

CUIMHNIGH:
Má tá riocht bunúsach sláinte agat nó má tá stíl mhaireachtála neamhghníomhach agat, ba cheart duit labhairt le do lia-chleachtóir ginearálta sula dtosaíonn tú aon chlár aclaíochta nua

NEART CABHLACH - OSDUINE

Cad a theastaíonn uaim?
- Bhainfí leas as mata nó rud éigin le luí air ar mhaithe le compord, ach ní riachtanas é

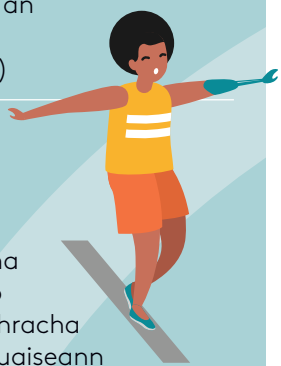
Ná déan dearmad ar chabhair a thabhairt dóibh sin a dteastaíonn cúnamh breise uathu.

Cad a dhéanaim?
- Luigh ar do bholg, aghaidh síos ar an urlár/mata
- Cuir do chorp i líne dhíreach, agus do ghéaga agus do chosa sínte amach
- Tóg do ghéaga, do chosa agus do cheann den urlár go réidh ag an aon am amháin
- Fan sa suíomh sin. Méadaigh an fad de réir a chéile go 30 soicind an ceann

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- I dtús báire, ná tóg ach do ghéaga agus do cheann. Cuir na gluaiseachtaí coise leis nuair a cheapann tú go bhfuil tú réidh (nó déan é san ord eile)
- Dírigh do shúile síos ar an urlár, rud a chabhróidh leat dea-staidiúir a choinneáil

COTHROMAÍOCHT - LEAN AN LÍNE

Cad a theastaíonn uaim?
- líne 5 mhéadar-10 méadar ar an urlár (tarraingthe le cailc, líne ar thíleanna/chosán, téip)



Cad a dhéanaim?
- Seas ard, agus do ghéaga sínte amach ar an dá thaobh
- Breathnaigh ar aghaidh
- Cuir cos amháin os comhair na coise eile, ag bualadh shál do choise tosaigh in aghaidh ladhracha na coise eile de réir mar a ghluaiseann tú ar aghaidh
- Téigh chomh fada agus is féidir leat feadh na líne, agus iarracht á déanamh agat fanacht ar an líne a oiread agus is féidir

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- Cuir do lámh ar bhalla le haghaidh tacaíochta, más gá
- Chun é a dhéanamh níos deacra, déan é ar do ladhracha!

SPÓRT ÉIREANN
COMHPHÁIRTÍOCHTAÍ ÁITIÚLA SPÓIRT

CÁRTAÍ GNÍOMHAÍOCHTA ACLAÍOCHTA BAILE

FAIGH SPÁS GLAN AR AN URLÁR/TALAMH ATÁ SAOR Ó BHACAINNÍ

COTHROMÚ MÍREANNA

Cad a theastaíonn uaim?
- Mír bhog bheag (mála pónairí, mála beag a bhfuil rís ann, bréagán bog)

Cad a dhéanaim?
- Cuir an mhír ar bharr do chinn
- Fan chomh socair agus is féidir leat, agus do ghéaga sínte amach chun an taoibh agus tú ag breathnú ar aghaidh
- Bain triail as an mír a choinneáil ar do cheann chomh fada agus is féidir leat
- Tosaigh ag gluaiseacht agus tú ag iarraidh an mhír a choinneáil ar do cheann

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- Cothromaigh an mhír ar bhaill eile den chorp, amhail do lámha, do chosa, do ghéaga, do ghlúine, etc.
- Bain triail as siúl ar feadh líne dhíreach nó coinnigh cothrom ar chos amháin, cosúil le lasairéan!

BALÚN A CHOINNEÁIL SUAS

Cad a theastaíonn uaim?
- Balún nó liathróid éadrom

Cad a dhéanaim?
- Is é an aidhm an balún a choinneáil amach ón talamh ach baill éagsúla den chorp a úsáid, agus tú ag gluaiseacht timpeall an tsaorspáis
- Gluais i bpatrún iltreo ach leas a bhaint as an spás ar fad agus gluaiseacht ar luasanna difriúla

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- Chun tacú leo sin a bhfuil lagú amhairc orthu, bain úsáid as balúin gheala agus cuir rís isteach sa bhalún
- Cuir sreang leis an mbalún chun é a aisghabháil go réidh
- Tosaigh an ghníomhaíocht agus tú i do stad nó i do shuí agus téigh ar aghaidh go gluaiseacht thart
- Smaoinigh ar threoracha amhairc nó treoracha ó bhéal a úsáid

LEATHSHEAIC

Cad a theastaíonn uaim?
- Bain úsáid as cathaoir le haghaidh tacaíochta, más gá

Cad a dhéanaim?
- Breathnaigh ar rud atá os do chomhair
- Cuir do lámha ar do chromáin
- Suigh do chosa le chéile (an Suíomh ar Aire)
- Léim chun do chosa a shíneadh amach, agus tuirling go bog
- Agus do ghlúine cromtha, léim chun do chosa a thabhairt le chéile

Le haghaidh tuilleadh smaointe ar conas is féidir gníomhaíochtaí a oiriúnú, déan teagmháil le do Chomhpháirtíocht Áitiúil Spóirt

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- Bain úsáid as marcóirí ar an urlár mar leideanna amhairc (tíleanna, cailc, etc.)
- Tabhair céimeanna i leataobh agus cuir an léim leis ansin

CAITHEAMH AR THARGAIDÍ

Cad a theastaíonn uaim?
- Bain úsáid as málaí pónairí, liathróidí leadóige nó stocaí corntha
- Is féidir na nithe seo a úsáid mar thargaidí: Húlahúp, ciseán níocháin nó bosca bruscair atá folamh, sáspa(i)n nó limistéar atá marcáilte amach le cailc nó línte ar chúirt, etc.

Cad a dhéanaim?
- Suigh do thargaid chomh gar duit (níos fusa) nó chomh fada uait (níos deacra) agus is mian leat
- Seas suas agus an liathróid á coinneáil in aice do chluaise
- Caith an mála pónairí/an liathróid leadóige/na stocaí os cionn do chinn i dtreo na targaide
- Déan an caitheamh le do lámh dheas agus le do lámh chlé.
- Comhair cá mhéad a bhuaileann an targaid laistigh de 30 soicind nó cá mhéad a fhaigheann tú i 10 gcaitheamh

Faisnéis Bhreise (Oiriúnuithe)
- Bain triail as roinnt targaidí a chur leis, ag tosú gar duit agus ag bogadh níos faide uait
- Bíodh targaidí de mhéideanna difriúla agat

SPÓRT ÉIREANN
COMHPHÁIRTÍOCHTAÍ ÁITIÚLA SPÓIRT

PLEANÁLAÍ GNÍOMHAÍOCHTA FISICIÚLA 4 SEACHTAINE

Tabhair freagra ar na trí cheist thíos agus, i dtús gach seachtaine, leag amach do spriocanna gníomhaíochta fisiciúla

	SAMPLA	
Cén fáth ar mian liom bheith gníomhach? Cén sprioc fhoriomlán atá agam? Má dhíríonn tú ar sprioc fhoriomlán, cabhrófar leat spreagadh a choinneáil feadh na 4 seachtaine.	Is mian liom bheith ábalta bheith gníomhach le mo chairde.	
Cén t-am agus cén áit a ndéanfaidh mé mo ghníomhaíochtaí? Má choinníonn tú gnáthamh comhsheasmhach ar bun, is é is dóichí go bhfanfaidh tú gníomhach go fisiciúil.	Ar maidin sa seomra suí. Ceapaim go bhfuil níos mó fuinnimh agam ar maidin.	
Cé leis a gcomhroinnfidh mé m'aistear aclaíochta? Má chuireann tú cara nó ball teaghlaigh leat ar an eolas faoin rún atá agat bheith níos gníomhaí nó éirí gníomhach le duine eile, is fearr an seans go n-éireoidh leat.	John, cara liom. Dúirt mé leis a fhiafraí díom an bhfuilim ag comhlíonadh mo sprice laethúla nó nach bhfuil.	

Cinn gach oíche cé na gníomhaíochtaí a dhéanfaidh tú an chéad lá eile. Déan an trealamh a theastóidh uait a ullmhú agus a leagan amach an oíche roimhe.

UIMHIR NA SEACHTAINE	SEACHTAIN 1		SEACHTAIN 1		SEACHTAIN 2		SEACHTAIN 3		SEACHTAIN 4	
	SEACHTAIN SHAMPLACH									
Nóiméad in aghaidh na seachtaine	Sprioc-nóiméid	Nóiméid a Rinneadh	Sprioc-nóiméid	Nóiméid a Rinneadh	Sprioc-nóiméid	Nóiméid a Rinneadh	Sprioc-nóiméid	Nóiméid a Rinneadh	Sprioc-nóiméid	Nóiméid a Rinneadh
An Luan	30	20								
An Mháirt	30	35								
An Chéadaoin	0	15								
An Déardaoin	30	30								
An Aoine	30	35								
An Satharn	0	20								
An Domhnach	30	15								
Iomlán na Seachtaine	150	170								
Cén dóigh a ndearna mé an tseachtain seo?	Táim sásta liom féin. Bhí mé gníomhach ar feadh 20 nóiméad níos mó ná mo sprioc agus tá áthas orm.									

#BeActive

Ná déan dearmad ar do chuid grianghraf/físeán a chomhroinnt ar na meáin shóisialta. Clibeáil @SportIreland agus do Chomhpháirtíocht Áitiúil Spóirt agus úsáid #BeActive