

BILEOG OIBRE 7A: Réim chothrom bia a ithe

Tá cothú thar a bheith tábhachtach dár sláinte. Nuair a ithimid bia tugann sé fuinneamh dúinn don scoil agus do ghníomhartha laethúla. Cad is brí leis na téarmaí seo a leanas?

Carbaihidráit:

Próitéin:

Saill:

Vitimíní:

Mianraí:

Cailciam:

Snáithín:

Nósanna Bia

Cuirimid tús le nósanna bia nuair a bhímid óg agus bíonn sé deacair na nósanna sin a bhriseadh nuair a bhímid níos sine. An bhfuil tú ag ithe réim chothrom bia? Caithfidh tú freagracht a ghlacadh as an mbia a itheann tú. Lión isteach an tábla thíos chun taispeáint conas a bhféadfá do réim bia a fheabhsú.

Béile	An rud a thaitníonn liom	Rogha níos sláintiúla
Bricfeasta		
Sneaic		
Lón		
Sneaic		
Dinnéar		
Suipéar		

Pléigh le do ghrúpa agus críochnaigh na habairtí thíos:

Tá polasaí sláintiúil lóin ag ár scoil mar _____

Is iad na buntáistí a bhaineann le réim chothrom shláintiúil bia ná _____

Teastaíonn réim shláintiúil bia ó réalta an CLG mar _____

Tá sé tábhachtach bricfeasta a ithe mar _____

Déanfaidh an iomarca bia beagmhaitheas _____

Conas is féidir linn freagracht a ghlacadh as an gcineál bia a ithimid? _____



BILEOG OIBRE 7B: Stíleanna sláintiúla maireachtála

Motháimid níos fearr nuair a dhéanaimid aclaíocht toisc go scaoileann an cholainn inoirifíní chuig an inchinn. Cuireann na ceimicí seo lúcháir orainn agus tugann siad féinmhuinín dúinn. Nuair a dhéanaimid aclaíocht bíonn ár láidreacht, ár dteacht aniar agus ár lúfaireacht ag feabhsú.

Seo tuilleadh buntáistí a bhaineann le haclaíocht a dhéanamh:

- Éiríonn an croí agus na matáin níos mó, níos láidre agus níos aclaí
- Téann níos mó aeir isteach sna scamhóga, rud a chiallaíonn go dtéann níos mó ocsaigin isteach iontu.
- Feabhsaíonn tónas na matán agus cuidíonn sé seo le hiompar an choirp agus leis an gcaoi a sheasaimid. Is féidir leis seo cosc a chur le pian droma.
- Codlaímid níos fearr.

Tá dhá chineál aclaíochta ann

1) Aeróbach: Déantar an cineál seo thar achar fada de ghnáth, mar shampla: snámh, siúl nó bogshodar.

2) Anaeróbach: Tá dianiarracht i gceist anseo, mar shampla: liathróid láimhe, iománaíocht, camógaíocht, peil Ghaelach, cluiche corr, ráibeanna gearra, agus rudaí a iompar.

Teastaíonn an dá chineál aclaíochta uainn chun éirí níos aclaí ach is é an rud is tábhachtaí ná go mbeadh an aclaíocht taitneamhach. Tá sé tábhachtach hidráitiú i gceart tar éis aclaíochta, rud a chiallaíonn gur chóir dúinn neart uisce a ól chun leacht ar bith a chailleamar i rith na haclaíochta a shlánú.

I do chóipleabhar:

- 1) Déan liosta de roinnt de na buntáistí a bhaineann le haclaíocht.
- 2) Scríobh sainmhíniú ar na focail atá i gcló iodálach.
- 3) Scríobh liosta de na cineálacha aclaíochta is fearr leat agus abair cé acu aclaíocht aeróbach nó anaeróbach iad.
- 4) Cad é ba chóir dúinn a dhéanamh tar éis aclaíochta?
- 5) Pleanáil clár aclaíochta seachtaine do chara leat.



BILEOG OIBRE 7C: Imreoir CLG

Leanann gach imreoir CLG réim shláintiúil bia go docht agus déanann siad aclaíocht go laethúil chun cinntiú go bhfuil siad aclaí go leor chun páirt a ghlacadh i gcluichí.

A) Roghnaigh an réalta is fearr leat i gCLG agus líon isteach an phróifíl seo.

Ainm:	Aois:
Spórt a imrítear:	Club agus Contae:
Áit ar an bpáirc imeartha:	
Éachtaí bainte amach:	
Pictiúr/Grianghraf:	

B) Cén fáth a bhfuil meas agat ar an imreoir seo? _____

C) Cén stíl mhaireachtála atá ag an imreoir seo, dar leat? _____

D) Cén saghas traenála a dhéanann an duine seo gach seachtain, dar leat? _____

Samhlaigh gur cóitseálaí fhoireann an imreora seo tú. Pleanáil clár aclaíochta seachtaine don fhoireann. Déan cinnte go gcuireann tú dóthain ama do chleachtadh scileanna san áireamh.



BILEOG OIBRE 7D: Rialacha CLG

Pléigh na ceisteanna ar fad le do ghrúpa. Déan cinnte go bhfaighidh gach ball den ghrúpa deis tuairim a thabhairt.

Sa ghrúpa beidh:

1. Maor Ama	2. Maor Scórála	3. Tuairisceoir	4. Ceannaire

Rialacha _____
(roghnaigh spórt CLG)

Liostaigh 6 riail a bhaineann leis an spórt a roghnaigh tú

Liostaigh chúis ar bith eile a thabharfadh an réiteoir saorchic sa chluiche seo:

Cén fáth a mbíonn an réiteoir tábhachtach inár gcluichí?

Cad a chiallaíonn “Cothrom na Féinne”?

An bhfuil sé tábhachtach ‘imirt de réir na rialacha’? (Cén fáth a bhfuil? Cén fáth nach bhfuil?)

“Ní hé an bua an rud tábhachtach ach an rannpháirtíocht: is í an streachailt seachas an bua an rud atá tábhachtach sa saol. Is é an bun rud troid mhaith a dhéanamh seachas an ceann is fearr a fháil.” (Baron De Coubertin, Bunaitheoir na gCluichí Oilimpeacha Nua-Aoiseacha). An aontaíonn tú nó an esaontaíonn tú leis an ráiteas seo? Pléigh le do ghrúpa é

Ar mhaith leat bheith i do réiteoir? Cén fáth ar mhaith? / Cén fáth nár mhaith?

Conas is féidir leat cuidiú leis an réiteoir i rith an chluiche?



BILEOG OIBRE 7E: A Stair Rialacha an CLG

Teastaíonn rialacha i ngach cluiche. Bhí sé mar seo nuair a thosaigh an iománaíocht ar dtús san 11ú haois.

Ní raibh an chéad sraith de rialacha ar fáil go dtí 1869, áfach.

Bhí 21 imreoir ar fhoireann an uair sin.

D'imir na hiománaithe i dtrí líne de sheachtar trasna na páirce.

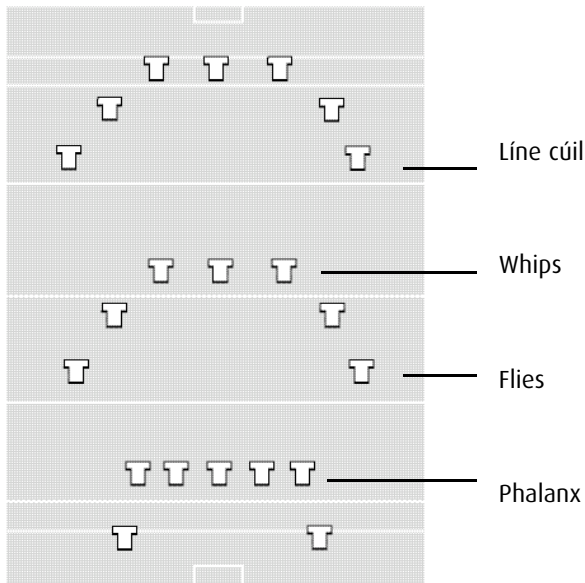
Bhí ainm faoi leith ag gach líne, díreach mar atá inniu.

Tugadh an 'líne cúil' ar an líne cosantóirí.

Tugadh na 'whips' agus na 'flies' ar na 'meánlínte'.

Tugadh an 'phalanx' ar an 'líne tosaigh'.

Taispeánann an léaráid na línte seo:



Sheas an 'phalanx' ina líne trasna lár na páirce. De ghnáth ba iad seo na fir ba shine agus ba láidre den fhoireann. Bhí camáin níos troime acu. Chuaigh siad i ngleic le 'phalanx' na foirne eile chun an liathróid a fháil. Ansin chuir siad an liathróid chuig na 'whips'.

Bhuail na 'whips' an liathróid síos na cliatháin chuig na 'flies'.

Bhí ar na 'flies' an liathróid a ardú agus iarracht a dhéanamh rith ina n-aonar chuig an gcúl.

Ní raibh cead cúl báire bheith sa chluiche.

Bhí deireadh leis an gcluiche a luaithe is a chuaigh an liathróid trasna an líne sa cúl.

Ní raibh sé éasca cúl a scóráil, áfach. Go minic thabharfadh na 'whips' poc fada don liathróid agus ansin bheadh orthu iarracht a dhéanamh rith níos tapúla ná cosantóirí na foirne eile.

Tasc 1:

Pléigh an t-alt thuas le do ghrúpa i gcomhthéacs rialacha CLG an lae inniu.

Tasc 2:

Tabhair cuairt ar www.gaa.ie nó www.cul4kidz.com chun taighde a dhéanamh ar rialacha an CLG



BILEOG OIBRE 7F: Scéal Réiteora



translation required for this page see copy attached



BILEOG OIBRE 7G: Cód Eitice an CLG

An ról atá ag daoine óga

Ba chóir daoine óga a spreagadh chun a thuiscint gur chóir dóibh cothrom na Féinne a thabhairt do dhaoine eile agus meas a bheith acu orthu.

Ba chóir do dhaoine:

- Imirt go cothrom, a ndícheall a dhéanamh agus sult a bhaint as an gcluiche
- Ionadaíocht a dhéanamh ar a dteaghlach agus ar a gClub le bród agus dínit
- Lámh a chroitheadh roimh an gcluiche agus ina dhiaidh is cuma faoin toradh deiridh
- Meas bheith acu ar oifigigh agus glacadh lena gcinntí go grástúil
- Meas bheith acu ar na himreoirí eile ar an bhfoireann agus tacaíocht a thabhairt dóibh nuair a éiríonn go maith leo, agus nuair nach n-éiríonn chomh maith sin leo freisin
- Meas bheith acu ar a gcéile comhraic
- Glacadh le leithscéalta óna gcéile comhraic má ghabhann siad leithscéal leo
- Bheith modhúil nuair a bhuaitear cluiche agus bheith grástúil nuair a chailltear ceann
- Caighdeán arda maidir le himirt chothrom a leagan síos chun go leanfaidh daoine eile iad
- Cloí le caighdeán chuí iompair agus le Cód Disciplín an Chlub
- An cóitseálaí a chur ar an eolas nuair nach bhfuil duine ar fáil do thraenáil ná do chluiche
- Dul i dteagmháil le hOifigeach Idirchaidrimh an Chlub má tá ceist ná cúis imní ar bith acu

Níor chóir do dhaoine óga:

- Caimiléireacht a dhéanamh - ba chóir imirt de réir na rialacha i gcónaí
- Bulaíocht a imirt ar dhuine ar bith ná buntáiste míchothrom a ghlacadh air
- Béicil ar oifigeach ná argóint leis
- Bréaga a insint faoi dhaoine fásta ná faoi pháistí eile
- Ráflaí a scaipeadh

'Cód don Chleachtas is Fearr do Spórt na nÓg'

Tá na cearta seo ag daoine óga:

- Bheith sábháilte
- Bheith sásta, spraoi a bheith acu agus tuiscint a bheith acu ar aoibhneas agus go bhfuil rud éigin comhlíonta acu
- Go gcaithfear leo le meas
- A dtuairim a thabhairt agus moltaí a dhéanamh ar bhealach cuiditheach
- Go dtabharfar rúndacht chuí dóibh
- Go n-éistfear leo agus go gcreidfear iad

Tascanna:

- 1) Déan measúnú ar an gcaoi a bhfuil na gradaim Go-Games agus U Can Skill ina gcuid de Chód Cleachtais an CLG
- 2) Pléigh le do ghrúpa an chaoi a bhfuil tusa in ann cinntiú go gcloifidh tú leis an gcód.
- 3) Féach ar shuíomh gréasáin an CLG chun codanna eile den chód a léamh.



7G

