SPÓRT ÉIREANN
COMHPHÁIRTÍOCHTAÍ ÁITIÚLA SPÓIRT

Plean Aclaíochta Baile d'Aosaigh Scothaosta

Oibríonn Spórt Éireann agus ár líonra Comhpháirtíochtaí Áitiúla Spóirt le gairmithe a bhfuil iontaoibh astu agus oibrithe deonacha a bhfuil ardmheas orthu chun pobail ar fud na tíre a spreagadh deiseanna atá cuimsitheach agus inbhuanaithe agus a bhfuil tionchar acu a sholáthar chun cabhrú le daoine tabhairt faoi ghníomhaíocht fhisiciúil.

Plean Aclaíochta Baile d'Aosaigh Scothaosta

Is tionscnamh aclaíochta baile ceithre seachtaine é seo do gach Aosach Scothaosta, beag beann ar chumas. Thar thréimhse ceithre seachtaine, is é an aidhm féachaint le gníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh ar feadh 30 nóiméad sa lá ar a laghad, faoi mar a mholtar i bPlean Náisiúnta na hÉireann um Ghníomhaíocht Fhisiciúil.

Déan iarracht bheith gníomhach ar feadh 30 nóiméad as a chéile nó tabhair faoi thrí bhabhta atá 10 nóiméad ar fad. Ba dhea-smaoineamh é na cleachtaí sa leabhrán seo a chomhcheangal le gníomhaíocht aeróbach eile amhail siúl, rothaíocht nó garraíodóireacht.

Ba cheart do gach aosach, beag beann ar aois, gníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh ar dhéine mheasartha ar feadh 30 nóiméad sa lá ar a laghad

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?

→ Cabhraíonn sí linn aosú níos fearr – táimid ag maireachtáil saol níos faide agus cuireann stíl mhaireachtála ghníomhach feabhas ar cháilíocht na mblianta breise sin.

→ Cabhraíonn sí linn ár neamhspleáchas a choinneáil – tá sé tábhachtach bheith ábalta nithe a dhéanamh a chabhraíonn linn saol chomh neamhspleách agus is féidir a bheith againn.

→ Cosnaíonn sí sinn go pointe éigin ar ghalair choitianta amhail galar croí agus diaibéiteas. Laghdaíonn sí an riosca go dtitfimid freisin.

→ Is féidir le gníomhaíocht fhisiciúil cabhrú linn mothú níos fearr ón taobh fisiciúil de agus ó thaobh na meabhrach de ach ár meabhair a choinneáil géar!

Is féidir na gníomhaíochtaí uile sa leabhrán 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

IS FÉIDIR LEAT GACH CLEACHTADH A DHÉANAMH AGUS TÚ I DO SHUÍ NÓ I DO SHEASAMH. IS FÉIDIR LEAT CATHAOIR, CUNTAR OIBRE NÓ DROMCHLA DAINGEAN A ÚSÁID CHUN COINNEÁIL COTHROM.

CIORCAIL RÚITÍN

Cad a dhéanaim?

- Cuir lámh amháin ar dhromchla daingean le haghaidh cothromaíochta, más féidir
- Tóg cos amháin den talamh
- Tarraing ciorcail san aer, ag úsáid do ladhracha
- Athraigh an treo
- Athraigh chuig an gcos eile agus déan arís é

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sé leat soghluaisteacht agus cobhsaíocht do rúitíní a mhéadú le haghaidh gnáth-chúraimí laethúla amhail siúl.

MÁIRSEÁIL AR AN LÁTHAIR

Cad a dhéanaim?

- Suigh nó seas ard
- Bíodh do chosa leithead na nguaillí as a chéile
- Máirseáil ar an láthair ach do ghlúin a ardú go hard agus ansin ísligh an chos sin ar ais chuig an suíomh tosaigh
- Déan an rud céanna leis an gcos eile

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sé leat gnáthchúraimí laethúla a dhéanamh, amhail dul suas an staighre agus siúl ar chosáin neamhchothroma

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

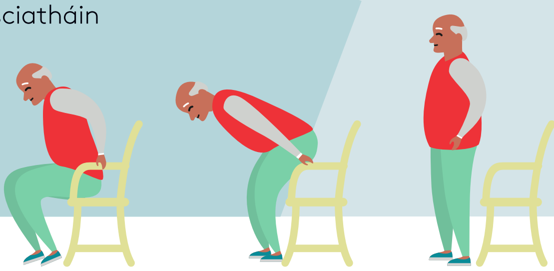
SUÍ GO SEASAMH

Cad a dhéanaim?

- Cuir do chathaoir in aghaidh an bhalla
- Agus tú i do shuí ar an gcathaoir, brúigh do thóin ar aghaidh i do chathaoir
- Cuir do chosa ar chúl do ghlún
- Claon ar aghaidh, agus do cheann á thabhairt thar do ghlúine
- Brúigh tú féin amach den chathaoir le do dhá lámh chun seasamh suas
- Tabhair céim siar go dtí go mothaíonn tú an chathaoir i gcoinne do chos
- Crom sa lár, ag síneadh siar chuig na tacaí sciatháin agus suigh síos an athuair go mall

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sé leat gnáthchúraimí laethúla a dhéanamh, amhail éirí amach as an gcarr agus éirí suas de chathaoir
- Chun é a dhéanamh níos deacra, bain triail as seasamh suas gan brú amach de na tacaí sciatháin



Ciallaíonn aclaíocht déine measartha go bhfuil tú ag puthail agus nach bhfuil tú ag séideadh anála, agus go bhfuil tú in ann caint agus nach bhfuil tú in ann canadh, agus tú gníomhach

SÍNEADH OS CIONN AN CHINN

Cad a dhéanaim?

- Suigh i gcathair
- Bíodh do ghéaga ar do chliatháin agus ionanálaigh
- Easanálaigh de réir mar a shíníonn tú do ghéaga os cionn do chinn
- Is féidir leat meáchan a chur leis ach buidéal uisce nó stán bia a úsáid

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sé leat raon na gluaiseachta sna guaillí a mhéadú le haghaidh gnáthchúraimí laethúla amhail do ghéaga a shíneadh chun mír a thógáil amach as cófra os cionn do chinn agus do chuid gruaige a ní

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

SPÓRT ÉIREANN
COMHPHÁIRTÍOCHTAÍ ÁITIÚLA SPÓIRT

CÁRTAÍ GNÍOMHAÍOCHTA ACLAÍOCHTA BAILE

IS FÉIDIR LEAT GACH CLEACHTADH A DHÉANAMH AGUS TÚ I DO SHUÍ NÓ I DO SHEASAMH. IS FÉIDIR LEAT CATHAOIR, CUNTAR OIBRE NÓ DROMCHLA DAINGEAN A ÚSÁID CHUN COINNEÁIL COTHROM.

ARDUITHE COISE CHUN AN TAOIBH

Cad a dhéanaim?

- Seas ard, cuir do lámha ar thaca, coinnigh do chosa leithead na nguaillí as a chéile
- Cuir an meáchan ar chos amháin, coinnigh an ghlúin beagáinín cromtha agus tóg an chos eile amach chuig an taobh go mall ar feadh ceithre shoicind
- Tabhair an chos ar ais chuig an gcos eile agus stad ar feadh ceithre shoicind, agus déan arís é

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sé leat do chromáin a neartú le haghaidh gnáth-chúraimí laethúla amhail céim a thabhairt i leataobh agus tú ag siúl, agus éirí amach den leaba

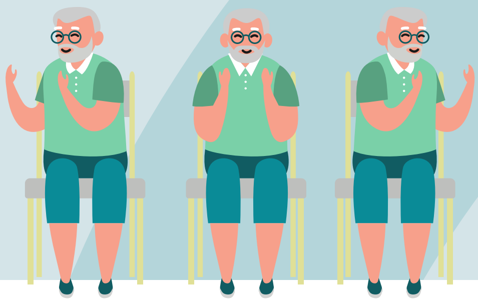
CASTAÍ COIRP

Cad a dhéanaim?

- Suigh i gcathaoir dhaingean agus ardaigh d'uillinneacha go hairde an chliabhraigh
- Cas do cheann agus do ghuaillí go mall agus go réidh chun breathnú thar ghualainn amháin
- Fill ar an suíomh tosaigh agus déan arís é ar an taobh eile

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sé leat neart agus soghluaisteacht do choime a fheabhsú le haghaidh gnáthchúraimí laethúla lena mbaineann casadh agus cromadh, amhail garraíodóireacht agus an t-urlár a scuabadh



ARDUITHE LADHRACHA AGUS SÁL

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

Cad a dhéanaim?

- Seas ard, cuir do lámha ar thaca, coinnigh do chosa leithead na nguaillí as a chéile
- Tóg do shála den talamh go mall go dtí go bhfuil tú i do sheasamh ar bháil do chos, stad ansin agus fill ar an suíomh tosaigh go mall
- Tóg do ladhracha den talamh go mall go dtí go bhfuil tú i do sheasamh ar shála do chos, stad ansin agus fill ar an suíomh tosaigh go mall

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sé leat cobhsaíocht íochtar an choirp a fheabhsú le haghaidh gnáthchúraimí laethúla amhail céimeanna a thabhairt siar agus lámha a shíneadh chun míreanna atá os cionn do chinn a thógáil

FÁSCAÍ LÁMH

Cad a dhéanaim?

- Bíodh do mhír roghnaithe (liathróid, stocaí corntha, etc.) ar lámh amháin agat
- Fáisc an mhír chomh docht agus is féidir leat ar feadh ceithre shoicind agus ansin scaoil í
- Fáisc arís í agus scaoil í

Cén fáth a ndéanfainn í?

- Cabhróidh sí leat neart do lámh a fheabhsú le haghaidh gnáthchúraimí laethúla amhail prócaí a oscailt, eochracha a chasadh agus míreanna siopadóireachta a choinneáil i do lámh agus a iompar

Is é atá in Age & Opportunity Active ná clár náisiúnta a bhfuil mar aidhm leis níos mó aosach a spreagadh chun gníomhaíochta agus chun páirt a ghlacadh sa spórt áineasa agus i ngníomhaíocht fhisiciúil. Is féidir tuilleadh sonraí a fháil ag **www.ageandopportunity.ie/active**

Age & Opportunity

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 súgradh le mo gharleanaí níos mó.	
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 teaghlaigh leat ar an eolas chuireann tú cara nó ball faoin rún atá agat bheith níos gníomhaí nó éirí gníomhach le duine eile, is fearr an seans go n-éireoidh leat.	Mary, cara liom. Dúirt mé léi 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	
Nóiméad in aghaidh na seachtaine	Sprioc-nóiméid (SAMPLA)	Nóiméid a rinneadh (SAMPLA)	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