Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Plean ceachta scríofa litreach

Cuspóir

Scríobh áititheach a úsáid le litir a dhearadh agus a scríobh chuig an chéad aire le haird a tharraingt ar an tábhacht a bhaineann le bheith ábalta taisteal chun na scoile ar rothar.

Achoimre ar an ghníomhaíocht

Pléann na daltaí príomhthorthaí a fhéadfear a chur san áireamh sa litir.

Mar shampla:

- Tá an rothaíocht maith don chomhshaol.
- An oiread daltaí agus is féidir a spreagadh dul ar rothar chun na scoile fá choinne turais laethúla, nó ar mhaithe le spraoi lena dteaghlach.
- Dá mbeadh áit ar scoil le rothair a stóráil spreagfaí níos mó daltaí dul ar rothar chun na scoile.

Spreag daltaí an Seicliosta don scríbhneoireacht áititheach a úsáid le cuidiú leo a litreacha a scríobh chuig an chéad aire.

Obair bhreise

Abair le daltaí an ghníomhaíocht ‘Dá mbeinnse i mo chéad aire’.

Arna spreagadh ag:

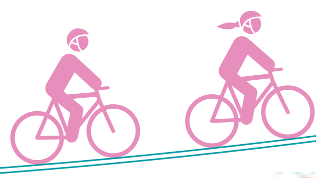
Iontaobhas na hInrothaíochta a thugann an acmhainn foghlama seo duit. Má tá tú ag glacadh páirte i Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile ón 25 go 29 Meán Fómhair 2023, ná déan dearmad gealltanas a dhéanamh leo le go mbeidh deis agat buachan! Téigh go dtí www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek le tuilleadh a fháil amach.

Am atá de dhíth:
30 bomaite

Acmhainní atá de dhíth:
Seicliosta don scríbhneoireacht áititheach (ceann amháin do gach dalta)

Gníomhaíocht aonair nó grúpa:
Aonair

Nasc curaclaim
Teanga agus Litearthacht. Cumarsáid



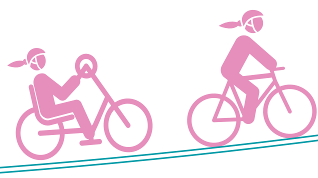
Is carthanas cláraithe é Sustrans, uimhir 326550 (Sasana agus an Bhreatain Bheag) SC039263 (Albain). © Sustrans Eanáir 2022

sustrans

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Seicliosta don scríbhneoireacht áititheach

- [ ] An bhfuil do lucht léitheoireachta soiléir?
- [ ] An bhfuil teachtaireacht láidir ag do theideal? Caithfidh tú an léitheoir a tharraingt isteach! B'fhéidir gur cheart do theideal a roghnú i ndiaidh duit do phíosa a scríobh – b'fhéidir go dtiocfaidh rud éigin iontach chun cinn agus tú ag scríobh.
- [ ] Ar chuir tú san áireamh cúiseanna don léitheoir tacú le do dhearcadh?
- [ ] An ndearnadh tú taighde agus ar chomhroinn tú fíricí agus fianaise chun tacú le do chúiseanna?
- [ ] B'fhéidir gur mhaith leat ceisteanna reitriciúla a úsáid i dtreo dheireadh do phíosa scríbhneoireachta.
- [ ] Úsáid ráiteas deiridh láidir le hachoimre a dhéanamh de d'argóint



Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Spraoi ag rianú bhuillí mo chroí in aghaidh an bhomaite

Cuspóir

An tábhacht a bhaineann le haclaíocht agus an méid a tharlaíonn don chroí nuair a dhéanaimid aclaíocht.

Achoimre ar an ghníomhaíocht

Úsáid na treoracha le buille croí a rianú. Leid an mhúinteora le daltaí a chumasú a mbuille croí féin a chuntas.

Leanann na daltaí na treoracha agus bailíonn siad bunsonraí faoina gcroí, ar a suaimhneas, le gníomhaíocht éadrom, nuair atá siad ag rothaíocht/ag rith agus nuair atá siad ag fuarú. Ansin comhlánaíonn siad a ngraf féin ar leith

Úsáid na pointí plé – ag iniúchadh an ghraif chun aird a tharraingt ar an méid a tharlaíonn don bhuille croí le linn aclaíochta agus an tábhacht a bhaineann le haclaíocht a dhéanamh don chroí.

Arna spreagadh ag:

Iontaobhas na hInrothaíochta a thugann an acmhainn foghlama seo duit. Má tá tú ag glacadh páirte i Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile ón 25 go 29 Meán Fómhair 2023, ná déan dearmad gealltanas a dhéanamh leo le go mbeidh deis agat buachan! Téigh go dtí www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek le tuilleadh a fháil amach.

Am atá de dhíth:

15-20 bomaite

Acmhainní atá de dhíth:

Spás taobh amuigh agus rothair más féidir (nó de rogha air sin is féidir le daltaí rith, ar an láthair nó timpeall ar spás)

Treoracha le buille croí a rianú. Leid an mhúinteora

Rianaire buille croí (ceann amháin an dalta)

Pointí plé – na sonraí a iniúchadh agus a anailísiú. Leid an mhúinteora

Gníomhaíocht aonair nó grúpa:

An dá rud

Nasc curaclaim

Corpoideachas. Tuiscint phearsanta agus sláinte

Is carthanas cláraithe é Sustrans, uimhir 326550 (Sasana agus an Bhreatain Bheag) SC039263 (Albain). © Sustrans Eanáir 2022

sustrans

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Leid an mhúinteora: Treoracha le buille croí a rianú

Más féidir úsáid rothaíocht mar an ghníomhaíocht

Teagasc do na daltaí conas a gcuisle a thomhas, ar chaol na láimhe nó ar an mhuineál, le dhá mhéar agus ní ordóg.

Ina n-aonar nó i ngrúpaí tá bileog faoi choinne buillí sa bhomaite

Nuair atá siad ina suí agus ar a suaimhneas, iarr ar na daltaí a gcuisle a thomhas, ag cuntas ó náid. Déan iad a thomhas ar feadh sé shoicind go díreach, an bealach seo is féidir tomhas níos cruinne a dhéanamh. Ansin déanann daltaí nóta de na buillí a áirítear i mbosca a haon, iolraíonn siad sin faoi dheich (cuir náid leis an deireadh), mar sin anois taispeántar na buillí sa bhomaite

Ansin iarr ar na daltaí siúl thart go géar ar feadh dhá nó trí bhomaite, ag luascadh a sciathán, nó is féidir leo máirseáil ar an láthair mura bhfuil spás ann le siúl thart.

Tomhais an chuisle arís, ag cuntas ó náid, déan sin ar feadh sé shoicind, ansin déanann daltaí sin a thaifeadadh sa dara bosca, iolraíonn siad é faoi dheich arís (cuir náid leis an deireadh) le buillí sa bhomaite a thaispeáint

Ansin iarr ar dhaltaí dul thart ar rothar ar feadh deich mbomaite (nó iarr ar dhaltaí rith thart mura bhfuil rothair ar fáil).

A luaithe is a deir tú stad, tógann daltaí a gcuisle arís, ag cuntas ó náid, ar feadh sé shoicind, scríobhann daltaí i mbosca a trí agus iolraíonn siad é faoi dheich le buillí sa bhomaite a fháil.

Ar deireadh, iarr ar dhaltaí siúl go mall ar feadh bomaite, ag brú a rothar taobh leo más gá, agus ansin a gcuislí a thomhas uair amháin eile an bealach céanna. Déanann na daltaí taifead i mbosca 4.

Úsáideann na daltaí an bhileog ghraif, nó cruthaíonn siad ceann dá gcuid féin, agus breacann siad a mbuillí sa bhomaite isteach i mBosca graif 1 (ar a suaimhneas), Bosca 2 (ag siúl go géar), Bosca 3 (ag rothaíocht), Bosca 4 (ag fuarú).

Is féidir leat graf mór ranga a chruthú chomh maith, rud a bheadh ina thaispeántas amhairc iontach, leis an chuid is mó den ghraf ag leanúint an phatrúin chéanna suas agus síos, agus ag sárú cuid de na torthaí neamhghnácha a d'fhéadfadh siad a fháil!

Cruthaigh graf mór balla le buillí sa bhomaite ar an ais cheartingearach agus cheithre phointe ar feadh na haise cothrománaí mar a thaispeántar. Ar a suaimhneas, ag siúl, ag rith, ag téarnamh.

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Pointí plé – na sonraí a iniúchadh agus a anailísiú

An raibh a fhios agat gur meatán é do chroí agus go gcaithfidh sé a bheith ag obair go crua chomh maith?

Caithfimid ár ráta croí a ardú gach lá le meatán ár gcroí a choinneáil aclaí agus folláin (chomh maith le bia folláin a ithe chomh maith, ar ndóigh).

Cad é eile a bhfuil aclaíocht rialta ina chuidiú faoina choinne?

Cén uair a raibh do ráta croí ag an phointe ab airde?

Cad iad na buillí sa bhomaite a bhí ann?? Agus cén fáth dar leat a raibh sé ag an phointe ab airde ansin?

Cén uair a raibh do ráta croí ag an phointe ab ísle? Cad iad na buillí sa bhomaite ansin agus cad chuige dar leat a raibh sé ag an phointe ab ísle ansin?

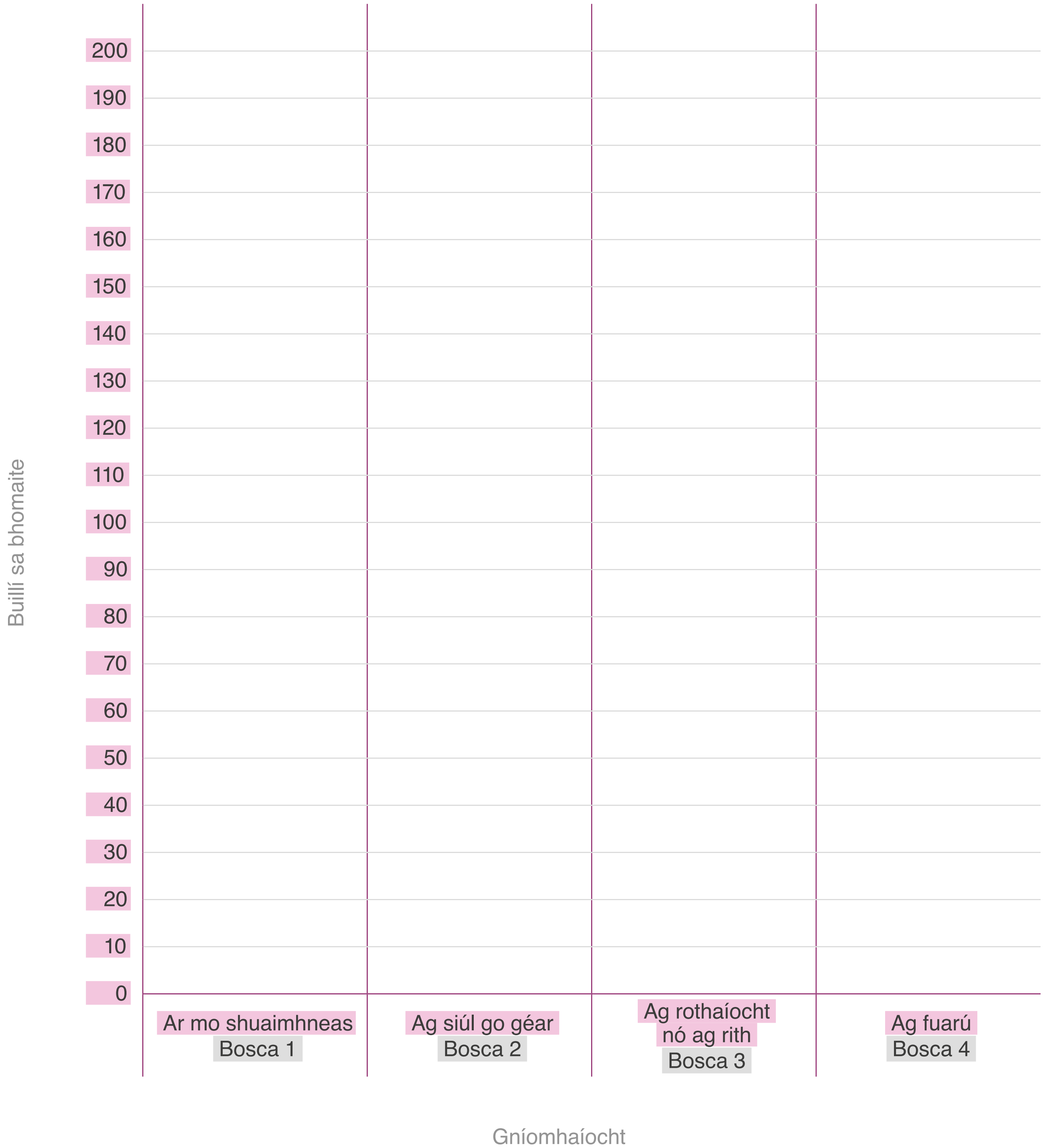
Cad é is féidir leat a insint dom faoin ráta buillí sa bhomaite dheireanach i mBosca 4?? Cén fáth, dar leat, a raibh sé ag an leibhéal sin?

Má tá tú ag iarraidh meatáin láidre a bheith agat cad é a chaithfidh tú a dhéanamh le hiad a dhéanamh níos láidre?

Is bealach spraíúil ar dóigh í an rothaíocht le do chroí a chur ag bualadh níos gaiste. An chéad uair eile a bheidh tú ag rothaíocht cuir do lámh ar do bhrollach agus mothaigh do ráta chroí sula tosóidh tú, agus arís nuair a chríochnóidh tú. Cad é a mhothaíonn tú?

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Rianaire ráta croí do:



Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Bleachtairí rothaíochta

Cuspóir

Bailiú sonraí, meáin a úsáid, céatadáin a úsáid, léirmhíniú, agus sonraí a chur i láthair ag úsáid modhanna grafacha.

Achoimre ar an ghníomhaíocht

Cuir i láthair an ghníomhaíocht foghlama agus comhaontaigh an fhaisnéis faoi nósanna rothaíochta i bpobal na scoile atá le bailiú.

Pléigh agus pleanáil modhanna bailithe sonraí (ceistneoir/lámha in airde/agallaimh duine le duine).

Is féidir le daltaí na sonraí a bailíodh a úsáid chun cuspóirí foghlama a chur i gcrích i.e. meáin a ríomh, faid a thiontú, suimiú, dealú, roinnt agus iolrú a úsáid.

Pléann agus comhaontaíonn daltaí modhanna éifeachtacha chun sonraí a chur i láthair i.e. graif líne, barrachairteacha agus píchairteacha.

Comhroinneann daltaí sonraí le príomhbhaill foirne sa scoil, amhail an comhordaitheoir le haghaidh Taisteal Gníomhach, an Chomhairle Éiceolaíoch, an Príomhoide etc.)

Arna spreagadh ag:

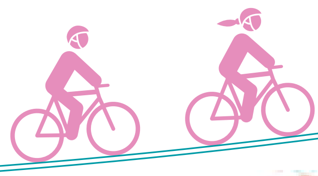
Iontaobhas na hInrothaíochta a thugann an acmhainn foghlama seo duit. Má tá tú ag glacadh páirte i Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile ón 25 go 29 Meán Fómhair 2023, ná déan dearmad gealltanas a dhéanamh leo le go mbeidh deis agat buachan! Téigh go dtí www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek le tuilleadh a fháil amach.

Am atá de dhíth:
30 bomaite

Acmhainní atá de dhíth:
Bleachtairí rothaíochta. Smaointe faoi choinne ceisteanna. Leid an mhúinteora.

Gníomhaíocht aonair nó grúpa:
An dá rud

Nasc curaclaim
Mata a úsáid. Matamaitic and uimhearthacht



Is carthanas cláraithe é Sustrans, uimhir 326550 (Sasana agus an Bhreatain Bheag) SC039263 (Albain). © Sustrans Eanáir 2022

Bleachtairí rothaíochta.
Smaointe faoi choinne ceisteanna

- ☐ Cé mhéad dalta ar fad atá ansin ar scoil?
- ☐ Cé mhéad dalta a théann ar rothar chun na scoile?
- ☐ Cé mhéad buachaill? Cé mhéad cailín?
- ☐ Cé mhéad dalta i ngach bliainghrúpa a théann ar rothar chun na scoile?
- ☐ Cé mhéad dalta ar mhaith leo dul ar rothar chun na scoile, ach nach ndéanann é, agus cén fáth?
- ☐ Cad iad na dathanna is fearr le daltaí do rothair?
- ☐ Cé mhéad dalta a ghlac páirt in Bikeability, Leibhéal 1, Leibhéal 2 nó Leibhéal 3?
- ☐ Cé mhéad rothar is féidir a stóráil ar scoil le linn an lae scoile?
- ☐ Cé mhéad dalta a théann ar rothar chun na scoile gach lá den tseachtain?

Cad é is gá a bheith ar eolas ag an scoil le tacú lena bpleananna faoi choinne Taisteal Gníomhach?

An bhfuil rud ar bith eile ann ar mhaith le daltaí a fháil amach?

Is féidir le daltaí sonraí a bhailiú óna rang féin, bliainghrúpa iomlán nó an scoil ar fad.

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Turas rothaíochta Liam Mhulga

Cuspóir

Filíocht a úsáid chun scileanna léitheoireachta, tuisceana, labhartha agus éisteachta a fhorbairt.

Achoimre ar an ghníomhaíocht

Léigh an dán leis an rang nó leis an ghrúpa (úsáid an sleamhnán nó cóipeanna crua)

Úsáid an dán agus an bhileog comhrá filíochta. Spreagadh múinteora chun comhrá a spreagadh faoin dán

Obair bhreise

Is féidir le daltaí an dán a léiriú de réir mar a léitear amach é, ag comhaontú gníomhaíochtaí áirithe faoi choinne príomhfhocail áirithe, i.e. gach uair a luaitear ainm Liam Mhulga, síneann siad suas go hard agus ligeann siad orthu go bhfuil siad ag dreapadh ar a rothar.

Arna spreagadh ag:

Iontaobhas na hInrothaíochta a thugann an acmhainn foghlama seo duit. Má tá tú ag glacadh páirte i Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile ón 25 go 29 Meán Fómhair 2023, ná déan dearmad gealltanas a dhéanamh leo le go mbeidh deis agat buachan! Téigh go dtí www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek le tuilleadh a fháil amach.

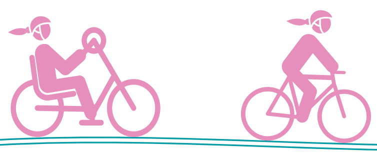
Am atá de dhíth:
30 bomaite

Acmhainní atá de dhíth:
Sleamhnán Cumhachtphointe le dán agus/nó cóipeanna crua den dán do na daltaí

Bileog comhrá filíochta. Leid an mhúinteora

Gníomhaíocht aonair nó grúpa:
Grúpa

Nasc curaclaim
Teanga agus litearthacht – labhairt agus éisteacht



Is carthanas cláraithe é Sustrans, uimhir 326550 (Sasana agus an Bhreatain Bheag) SC039263 (Albain). © Sustrans Eanáir 2022

Turas Rothaíochta Liam Mhulga

Ba é Liam Mhulga ó Sheabhac an Iolair a chuaigh ar buile le rothaíocht;
thréig sé an seanchapall cneasta cóir a d'fhóir a chás le fada;
Ghléas sé é féin in éide rothair, nár dheas a bheith ag amharc air;
D'imigh sé leis chun an bhaile mhóir is cheannaigh inneall breá úr;
Is de réir mar shiúil sé leis fríd an doras, é chomh bródúil le rí,
arsa an cúntóir siopa, le haoibh an gháire, "Mo leithscéal, an dtig leat dul air?"
"An dtuigeann tú, a ógánaigh chóir," arsa Liam Mhulga, ó "Bhaile an Gheata chun na farraige móire,
ó Bhearna Chonraoi go dtí an Caisleán Riabhach, níl aon duine chomh maith ar rothar is atá mise.
Tá mé maith ag gach rud, mar is eol do chách,
ach ní mise an fear ba cheart a rá – is fuath liom duine a mhaíonn as féin."

"Is í an rothaíocht an bua speisialta atá agam, an t-aon rud is fearr liom riamh;
Díreach mar a dhéanann lacha fhiáin snámh agus mar a dhéanann cat fiáin troid.
Níl aon ní faoi éide fionnaidh ná seithe, nó déanta d'fheoil nó de chruach,
níl aon ní a shiúlann nó a léimeann, ná a ritheann, ar acastóir, crúb ná roth,
Ach an rud a suífidh mé air, a fhad is go mairfidh seithe agus go bhfuil boilg agus iallacha teann;
Beidh mé ag marcaíocht air seo, rud a bhfuil dhá roth air, díreach i ndiaidh dom é a fheiceáil.

"Ba é Liam Mhulga, ó Sheabhac an Iolair, a lorg a áras féin,
crochta os cionn Altán an Fhir Mhairbh, taobh le bóthar an tsléibhe.
Thiontaigh sé an rothar síos an cnoc agus chuaigh sa diallait don troid,
ach sula ndeachaigh sé dhá shlat déag, as go brách leis an rothar glan ar shiúl.
D'imigh sé ón chosán, agus trí na crainn, díreach mar stríoc airgid,
síos le feadaíl an mhala scáfar i dtreo Altán an Fhir Mhairbh.

Bhain sé leathorlach de bhun crainn, is sheachain sé bosca mór bán:
Bhí eagla ar na cangarúnna beaga féin agus d'imigh siad ag streachailt suas na carraigeacha,
Bhí na vombait i bhfolach ina bpluaiseanna agus thochail siad níos doimhne faoin talamh,
ach choinnigh Liam Mhulga, é chomh bán le cailc, greim daingean le gach aon léim.
Bhuail sé cloch agus thug sé léim is chuaigh thar chrann ina luí,
dheifrigh sé síos taobh le binn chomh cóngarach is a d'fhéadfadh sé a bheith;
agus ansin de réir mar a lig Liam Mhulga as scread léanmhar amháin eile,
léim sé fiche slat isteach in Altán an Fhir Mhairbh.

Ba é Liam an Mhulga, ó Sheabhac an Iolair, a shnámh leis go mall go cladach.
Dúirt sé, "Dóbair dom níos measa ná sin agus rinne mé marcaíocht bheo roimhe seo;
bhí mé ar tharbh fiáin timpeall clóis le geall cúig phunt a bhaint,
Ach ba é sin gan amhras an mharcaíocht ba ghéire dá raibh agam riamh.
An beithíoch sin lena dhá roth is fearr, atá i ndiaidh croitheadh a bhaint as mo néaróga go léir,
é a mhothú ag dul le feadaíl fríd an aer agus sáitheadh is bocléim is tiontú.
Tá sé sábháilte fá shuan in Altán an Fhir Mhairbh – fágaimis ansin é ina luí go socair;
Tá muin capaill maith go leor feasta do Liam an Mhulga."

Bunleagan Béarla, *Mulga Bill's cycling journey*, le **Banjo Patterson**, 1896

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Bileog comhrá filíocht, Turas Rothaíochta Liam Mhulga Leid an mhúinteora

- Cad é a thuigeann tú as ‘ar buile le rothaíocht’?
- Cad iad na focail a thugann le fios duit go raibh Liam tógtha leis an rothaíocht?
- Cad chuige dar leat a raibh aoibh an gháire ar an chúntóir siopa?
- Cad é a deir Liam Mhulga a d’fhéadfadh a chur in iúl don léitheoir go bhfuil sé an-mhaith ag gach rud.
- Ón chur síos ar theach Liam Mhulga (a áras) cad é mar a shamhlaíonn tú é a bheith?
- Cad iad na focail atá tú ábalta a aimsiú a léiríonn go raibh sé ag rothaíocht go han-ghasta?
- Sa dán bhí an scríbhneoir ag iarraidh go mbeadh a fhios agat a chontúirtí is a bhí an turas – cad iad na focail/na frásaí a thug an tuairim seo duit?
- Cén fáth a raibh na cangarúnna beaga ag streachailt ‘suas na carraigeacha’ agus cén fáth ar thochail na vombait ‘níos doimhne faoin talamh’?
- Cad é a ndearna Liam marcaíocht air roimhe seo a shíl sé a bheith níos fusa ná a rothaíocht rothair?
- Cad é mar a d’fhéadfadh capall Liam Mhulga a bheith ag mothú le linn an dáin dar leat?
- An gceapann tú go mbraitheann an capall difriúil ag tús agus ag deireadh an dáin? Cad chuige a síleann tú sin?
- Dá mbuailfeá le Liam roimh a thuras rothaíochta cén chomhairle a thabharfá dó?

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Saoire rothaíochta ar dóigh

Cuspóir

Tíortha an domhain a aimsiú, cosúlachtaí agus difríochtaí a shainaithint agus plean turais rothaíochta a fhorbairt.

Achoimre ar an ghníomhaíocht

Samhlaíonn daltaí go bhfuil siad ag rothaíocht trasna an domhain. (Tabhair tíortha faoi leith do dhaltaí/grúpaí daltaí, nó is féidir leo a rogha féin a dhéanamh).

Ag úsáid na bileoige Saoire Rothaíochta ar Dóigh, fiosraíonn daltaí fíricí faoin tír a roghnaigh siad (príomhchathair, bratach, bia, deoch, séadchomhartha faoi choinne cuairte etc.) agus socraíonn siad cad iad na rudaí arbh fhéidir a bheith de dhíth orthu agus iad ag rothaíocht trasna na tíre sin (éadaí uiscedhíonacha, hata gréine, déshúiligh, uisce etc.).

Obair bhreise

Leis an bhfoghlaim seo a dhéanamh gníomhach, cuir ar taispeáint na bileoga comhlánaithe dar teideal Saoire Rothaíochta ar Dóigh timpeall ar an spás foghlama, cruthaigh pasanna beaga do na daltaí le taisteal thart agus cuairt a thabhairt ar na bileoga, agus iad ag déanamh nótaí ar a mbealach. Cé mhéad cineál difriúil áiteanna agus fíricí ar féidir leo iad a fhiosrú ar a dturas domhanda?

Arna spreagadh ag:

Iontaobhas na hInrothaíochta a thugann an acmhainn foghlama seo duit. Má tá tú ag glacadh páirte i Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile ón 25 go 29 Meán Fómhair 2023, ná déan dearmad gealltanas a dhéanamh leo le go mbeidh deis agat buachan! Téigh go dtí www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek le tuilleadh a fháil amach.

Am atá de dhíth:
15-20 bomaite

Acmhainní atá de dhíth:
An Bhileog Saoire Rothaíochta ar Dóigh (ceann amháin an dalta)

Foinsí éagsúla taighde i.e. léarscáileanna, leabhair, rochtain idirlín faoi choinne taighde

Gníomhaíocht aonair nó grúpa:
An dá rud

Nasc curaclaim
An saol thart orainn

Is carthanas cláraithe é Sustrans, uimhir 326550 (Sasana agus an Bhreatain Bheag) SC039263 (Albain). © Sustrans Eanáir 2022

sustrans

Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Saoire rothaíochta ar dóigh

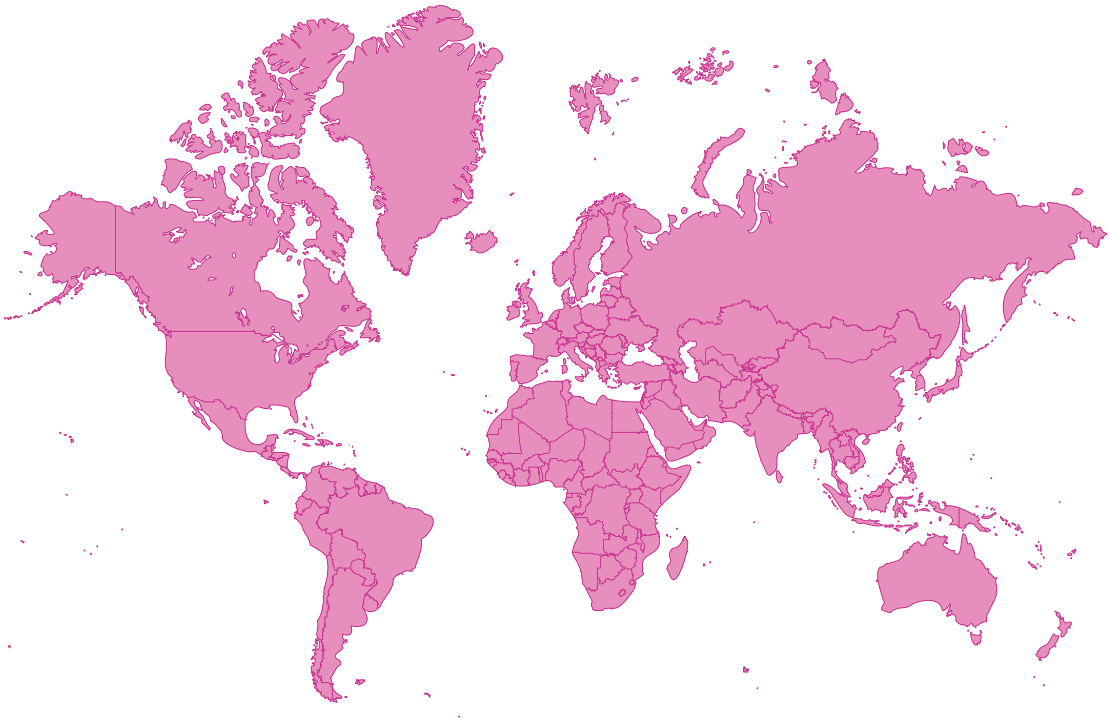
Tír:

Príomhchathair:

Bratach:

Teanga nó teangacha a labhraítear:

Bia traidisiúnta:



Aimsir:

Rudaí cáiliúla le feiceáil:

Daonra:

Fíricí eile a d'aimsigh tú:

Cad é a bheadh de dhíth orm faoi choinne mo shaoire rothaíocht nuair a rachaidh mé ar cuairt chun na tíre seo?