



Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Scileanna rothair

Cuspóir

Cleachtaigh agus cuir barr feabhais ar do scileanna rothair.

Treoracha

Ar dtús báire, déan cinnte go bhfuil do chlogad ceangailte go daingean. Leid - má bhogann tú do cheann ó thaobh go taobh níor cheart don chlogad a bheith ag croitheadh.

Mar théamh suas, cuir do mharcóirí ag gach ceann de do chabhsa garraí, nó do chlós súgartha. Téigh ar do rothar ó cheann amháin go dtí an ceann eile agus cleachtaigh do scileanna coscán.

Anois cuir do mharcóirí go léir in dhá líne dhíreacha le bearna bheag eatarthu, agus déan iarracht dul eatarthu ar do rothar. Seo do dhroichead thar laibhe, mar sin déan cinnte nach dtitfidh tú isteach!

Tharla crith talún agus mar gheall air sin tá an droichead lúbtha ina leathchiorcal. Bog go mharcóirí i lúb agus déan iarracht dul tríd sin ar do rothar.

Anois bain triail as trí cinn de do mharcóirí a chur i líne dhíreach le bearna eatarthu. An féidir leat dul isteach agus amach tríothu?

Sa deireadh, cuir do mharcóirí go léir i gchiorcal agus téigh thart ar do rothar taobh istigh de. An féidir leat do chiorcal a dhéanamh níos lú gach uair?



Acmhainní agus uirlisí atá de dhíth:

Clogad

Rothair

Rud éigin le húsáid mar mharcóirí. D'fhéadfadh stocaí, cóin nó geansaí cuachta suas a bheith ann





Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Scileanna scútair

Cuspóir

Is bealach ar dóigh é scútar le do chothromaíocht agus do chomhordú a fheabhsú, agus, an rud is tábhachtaí, baint sult as!

Treoracha

Scríobh síos gach ceann de na scileanna thíos ar pháipéir ar leith, (nó priontáil iad agus gearr amach iad ón leathanach seo thíos):

- Úsáid do choscán le stopadh
- Gluais go réidh, le do dhá chois ar do scútar, chomh fada agus is féidir
- Scútáil leat isteach agus amach
- Scútáil le do chos eile
- Scútáil agus tú i do shuí, ag coinneáil do dhá chois thuas
- Scútáil agus tú ag coinneáil rud éigin cothrom ar do chlogad
- Stad go tapa agus a thig leat – trí léim den scútar le do dhá chois le chéile ar thaobh amháin de do scútar
- Bain triail as lámh amháin a bhaint de na hanlaí, fiú mura bhfuil ann ach soicind, ansin an ceann eile

Fill iad ina gceann is ina gceann agus cuir i mbabhla iad.

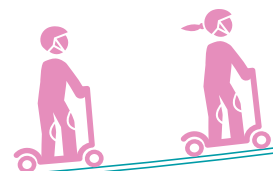
Tóg amach píosa amháin páipéir ag am amháin agus déan iarracht an scil sin a dhéanamh



Acmhainní agus uirlisí atá de dhíth:

Scútar
Clogad
Peann
Páipéar
Babhla

Áit éigin le dul ar an scútar, eg cosán, clós nó fiú spás beag taobh istigh.





Seachtain na Rothaíochta chun na Scoile

Scileanna scútair – cleachtaí

Thig leat na cleachtaí seo a phriontáil agus a ghearradh amach, nó iad a scríobh tú féin.



Úsáid do choscán le stopadh

Gluais go réidh, le do dhá chois ar do scútar, chomh fada agus is féidir

Scútáil leat isteach agus amach

Scútáil le do chos eile

Scútáil agus tú i do shuí, ag coinneáil do dhá chois thuas

Scútáil agus tú ag coinneáil rud éigin cothrom ar do chlogad

Stad go tapa agus a thig leat – trí léim den scútar le do dhá chois le chéile ar thaobh amháin de do scútar

Bain triail as lámh amháin a bhaint de na hanlaí, fiú mura bhfuil ann ach soicind, ansin an ceann eile