

Clár Ama na Seachtaine Gníomhaí & Folláine 2022

Éadaí spóirt scoile, bróga reatha, uachtar gréine & hata

Ranganna (25n-30n.)	Dé Luain 13/6/'22 Gníomhaíochtaí le R. a 4/ 6 Clós/Halla		Dé Máirt 14/6/'22 Karate le Paul Halla	Céadaoin 15/6/'22 Yoga le Gus Halla	Déardaoin 16/6/'22 Lá Spóirt Gort	Dé hAoine 17/6/'22 Siúlóid áitiúil & Picnic Gort
Ábhar breise le tabhairt don lá:	Scipeáil le R. a 4 Halla	Sean- chluichí le R. a 6 Clós		Tuaille/mata (ainm air) do Ranganna 4-6 <u>más mian</u>	Spúnóg (ainm air) & práta	Ruga/tuaille (ainm air), lón, deoch breise, Naí. - Rang a 1: teidí (ainm air)
9:30am		Rang a 5	Rang a 4	Rang a 4	Rang a 4	Naí. Shóis., Naí. Shins. & Rang a 1
10:00am	Rang a 2	Naí. Shins.	Rang a 2	Rang a 2	Rang a 2	Naí. Shóis., Naí. Shins. & Rang a 1
10:30am	Naí. Shins.	Naí. Shóis.	Naí. Shins.	Naí. Shins.	Naí. Shins.	
11:00am	Naí. Shóis.	Rang a 2	Naí. Shóis.	Naí. Shóis.	Naí. Shóis.	Rang a 2, Rang a 3 & Rang a 4
11:30am	Rang a 5	Rang a 1	Rang a 5	Rang a 5	Rang a 5	Rang a 2, Rang a 3 & Rang a 4
12:00in	Rang a 6	Rang a 3				
12:30in			Rang a 6	Rang a 6	Rang a 6	Rang a 5 & Rang a 6
1:00in		Rang a 4	Rang a 1	Rang a 1	Rang a 1	Rang a 5 & Rang a 6
1:30in	Rang a 1		Rang a 3	Rang a 3	Rang a 3	
2:00in	Rang a 3					

Tá súil agam go n-oireann an clár ama thuas. Má tá aon fhadhb, abair é led' thoil. GRMA

Plean Gníomhaíochtaí Breise:

- Aiseanna breise ar fáil sa Padlet: <https://padlet.com/ballyphehanehscl/qnpdot4mx03d0ebc>
- Tosóidh gach rang an lae le Gníomhaíocht gach lá – m.sh. Sos Gníomhach, (10@10, Sosanna Spleodracha/Bizzy Breaks), Rince Ranga, Siúlóid & rl.
- Beidh Dúshlán Ranga ag gach rang fad faoi leith a shroichint thar 5 lá na seachtaine gníomhacha (san iomlán):

Naí. Shóis. & Naí Shins.:	5KM
Rang a 1 & Rang a 2:	10KM
Rang a 3 & Rang a 4:	10KM
Rang a 5 & Rang a 6:	10-15KM

- Bolgáin sa pháirc: Naíonain
- Siúlbealach
- Cuairt ó fhoireann áitiúil
- Dúshlán – imreoir cáiliúil áitiúil
- PAWS (Primary Aquatics Water Safety) [Click here to open webpage](#)