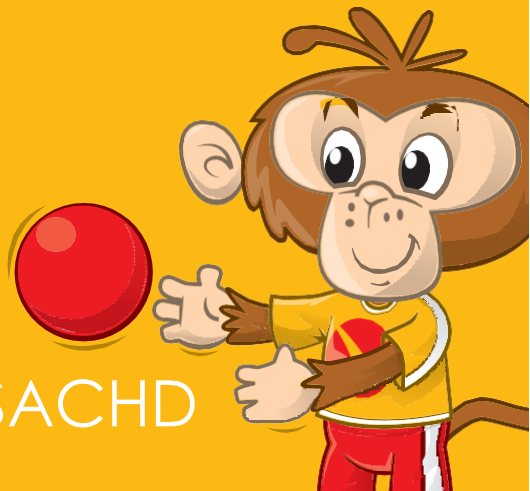


GOOD MOVE

Wee Play

COMHAIRLE NAN EILEAN SIAR
SPORT & HEALTH



CAIRTEAN CLEASACHD

“**Hàlo!** Is mise Champ!

Seo dhut na Cairtean Cleasachd agad. Tha iad sgoinneil airson toirt ort barrachd gluasad a dhèanamh aig an taigh agus gus practas a dhèanamh air cuid de na sgilean a dh'ionnsaich thu aig na seiseanan WeePlay agad.



Tha gach cairt a' dèiligeadh ri sgil eadar-dhealaichte le 5 gnìomhan air gach tè. Tha iad a' tòiseachadh le sgil fhurasta a tha a' fàs nas duilghe mar a tha thu a' gluasad air adhart. Dèan cinnteach gum faigh thu stiocair nuair a tha thu gan coileanadh. Feuch cia mheud a nì thu! Ma tha faic a dh'fhàg ort dìreach dèan mar a tha mise a' dèanamh!

Air cùll gach cairt tha 4 'gluasadachan sònraichte' a nì thu aig an taigh, nam measg tha: **Gluasadachan Mòra, Gluasadachan Beaga, Gluasadachan Balans** agus **Gluasadachan Fallain**. Feuch an dèan thu an gnòthach orra air fad! Cuimhnich na cairtean a thoirt leat gu gach seisean feuch gum faic an coidse cho math 's tha a' dol dhut!"

COTHROMACHADH

STIOCAIR DÈ THÈID AGAD
RI DHÈANAMH?

'S urrainn dhomh seasamh gun ghluasad

'S urrainn dhomh seasamh cothrom air aon
chois agus cunntadh gu còig (dà thaobh)

'S urrainn dhomh seasamh agus m' òrdagan
a ruighinn

'S urrainn dhomh poca-pònair a chumail
air mo cheann agus coiseachd

'S urrainn dhomh ruith agus stad
gu h-aithghearr nuair a dh'iarrar orm



GLUASAD MÒR

'S urrainn dhomh poca-pònair **a chumail**
air mo cheann agus coiseachd

GLUASAD BEAG

'S urrainn dhomh mo chorrage **a bhualadh** air
a' bhòrd bho 1-10

GLUASAD BALANS

'S urrainn dhomh **sìneadh** air mo dhruim le
buinn mo chasan air an làr agus mo cheann
a thogail

GLUASAD FALLAIN

'S urrainn dhomh meas **ithe** gach latha



GLUASAD

'S urrainn dhomh gluasad ann an tòrr dhiofar dhòighean le mo cheann shuas agus a' coimhead romham

'S urrainn dhomh gluasad air adhart, air ais, chun an taoibh agus ann an zigzag

'S urrainn dhomh gluasad a-mach 's a-steach eadar cònaichean gun suathadh annta

'S urrainn dhomh gluasad timcheall air mo làmhnan 's mo chasan

'S urrainn dhomh daoine eile no bàla a tha a' tighinn gam ionnsaigh a sheachnadh

STIOCAIR DÈ THÈID AGAD RI DHÈANAMH?



GLUASAD MÒR

'S urrainn dhomh **gluasad** timcheall air leth-chois (tè mu seach)

GLUASAD BEAG

'S urrainn dhomh na damhain-allaidh cadalach a **dhùsgadh**

GLUASAD BALANS

'S urrainn dhomh **coiseachd** timcheall air mo chorra-biod

GLUASAD FALLAIN

'S urrainn dhomh glasraich ùra **fheuchainn** le mo dhinnear



LEUM

'S urrainn dhomh leum air an spot

'S urrainn dhomh leum air adhart agus
tighinn gu làr lem chasan còmhla

'S urrainn dhomh leum thairis air rud, m.e.
poca-pònair

'S urrainn dhomh leum suas air aon chois
agus tighinn gu làr air a' chois eile

'S urrainn dhomh leum air aon chois agus
gluasad

STIOCAIR DÈ THÈID AGAD RI
DHÈANAMH?



GLUASAD MÒR

'S urrainn dhomh **leum** agus stad air targaid, leithid hula hoop

GLUASAD BEAG

'S urrainn dhomh **toirt air** na dìneasairan agam dannsa

GLUASAD BALANS

'S urrainn dhomh **coiseachd** a' togail mo ghlùinean suas àrd mar sioraf

GLUASAD FALLAIN

'S urrainn dhomh m' fhiaclan a **ghlanadh** dà thuras san latha



ROILIGEADH & GLACADH

STIOCAIR DÈ THÈID AGAD RI
DHÈANAMH?

'S urrainn dhomh bàla a roiligeadh

'S urrainn dhomh bàla a roiligeadh gu caraid

'S urrainn dhomh bàla a th' air a roiligeadh
thugam a ghlacadh

'S urrainn dhomh bàla a roiligeadh agus ruith
às a dhèidh agus a ghlacadh

'S urrainn dhomh bàla a roiligeadh gu caraid
a tha a' gluasad



STIOCAIR DÈ THÈID AGAD
RI DHÈANAMH?

GLUASAD MÒR

'S urrainn dhomh **ruith às deidh** bàla a tha a' roiligeadh agus a thogail

GLUASAD BEAG

'S urrainn dhomh bàla taois a **roiligeadh** timcheall ann an cearcall

GLUASAD BALANS

'S urrainn dhomh **cromadh** agus bàla a tha a' roiligeadh a thogail

GLUASAD FALLAIN

'S urrainn dhomh glainne uisge **òil** le mo dhìnnear



TILGEIL

'S urrainn dhomh sgarfa no poca-pònair a thilgeil gu caraid

'S urrainn dhomh bàla mòr no beag a thilgeil gu caraid

'S urrainn dhomh bàla no poca-pònair a thilgeil le aon làmh

'S urrainn dhomh bàla no poca-pònair a thilgeil air targaid

'S urrainn dhomh tilgeil os-làimh

STIOCAIR DÈ THÈID AGAD RI DHÈANAMH?



STIOCAIR DÈ THÈID AGAD
RI DHÈANAMH?

GLUASAD MÒR

'S urrainn dhomh **rud** a thilgeil os-làimh

GLUASAD BEAG

'S urrainn dhomh poca-pònair **a thilgeil**
bho aon làimh chun na tè eile

GLUASAD BALANS

'S urrainn dhomh **seasamh** air aon chois
agus poca-pònair a thilgeil gu caraid

GLUASAD FALLAIN

'S urrainn dhomh measan no glasraich **ithe**
5 tursan san latha



GLACADH

'S urrainn dhomh bailiùn/sgarfa
a thilgeil suas dhan adhar agus
a ghlacadh le dà làimh

'S urrainn dhomh bàla a thilg mo charaid a
ghlacadh

'S urrainn dhomh bailiùn/sgarfa a ghlacadh
shuas àrd

'S urrainn dhomh bàla a ghlacadh shìos ìosal

'S urrainn dhomh bàla a ghlacadh nuair a
tha e a' bonnsadh

STIOCAIR DÈ THÈID AGAD RI
DHÈANAMH?



STIOCAIR DÈ THÈID AGAD
RI DHÈANAMH?

GLUASAD MÒR

'S urrainn dhomh **ruith** agus poca-pònair no bàla a ghlacadh fhad 's a tha mi a' gluasad

GLUASAD BEAG

'S urrainn dhomh stac chònaichean **a chruinneachadh** agus a sgaoileadh

GLUASAD BALANS

'S urrainn dhomh **seasamh** air aon chois agus poca-pònair a ghlacadh

GLUASAD FALLAIN

'S urrainn dhomh mo phàrant **a chuideachadh** a' dèanamh biadh fallain



BREABADH & BUALADH

STIOCAIR DÈ THÈID AGAD
RI DHÈANAMH?

'S urrainn dhomh bailiùn a chumail san
adhar le diofar phàirtean dem bhodhaig

'S urrainn dhomh bàla a bhreabadh

'S urrainn dhomh bàla a bhreabadh le
mullach mo bhròige

'S urrainn dhomh bàlal a chur tro thadhal

'S urrainn dhomh bàla a tha a' roiligeadh a
stad lem chois agus an uair sin a bhreabadh



STIOCAIR DÈ THÈID AGAD
RI DHÈANAMH?

GLUASAD MÒR

'S urrainn dhomh bailiùn **a chumail** san
adhar le diofar phàirtean dem bhodhaig

GLUASAD BEAG

'S urrainn dhomh mo bhoisean **a bhualadh**
ann am pàtran còmhla ri caraid

GLUASAD BALANS

'S urrainn dhomh bàla **a bhreabadh** le
mullach mo choise

GLUASAD FALLAIN

'S urrainn dhomh **a bhith ri eacarsaich**
airson 60 mionaid no barrachd air aon
latha dhen t-seachdain seo

