

Pleanálaí cláir: Fisiciúil

Is é an Gradam ná príomhGhradam ar an saol i leith gníomhaíochtaí dhaoine óga a thugann deis dóibh siúd idir 14-24 bliana d'aois barr a gcumais a bhaint amach. Tá trí leibhéal céimnithe sna cláir as a leanann Gradam Cré-umha, Gradam Airgid nó Gradam Óir, ar á gcríochnú go rathúil.

Oibríonn Gaisce – Gradam an Uachtaráin agus Gradam Dhiúc Dhún Éideann i gcomhpháirtíocht tríd an Tionscnamh Comhghradam (JAI) chun rogha a thabhairt do chomhpháirtithe i dTuaisceart Éireann maidir le haitheantas ar a ngníomhachtaí. Féadann siad Gradam Dhiúc Dhún Éideann, Gaisce – Gradam an Uachtaráin, nó Teastas Ghradam Idirnáisiúnta Dhiúc Dhún Éideann a roghnú.

Cad dó é an pleanálaí cláir seo?

Agus tú ag líonadh amach gach cuid de do chlár, ba chóir duit clár a fhorbairt atá sainiúil agus ábhartha duitse amháin. Tabharfaidh an leathanach seo cabhair duit do chlár don chuid fisiciúil a phleanáil.

Chun cabhair agus tacaíocht a fháil, labhair le do cheannaire nó tabhair cuairt ar www.theawardni.org.

An Chuid Fisiciúil – cén fáth ar cheart dom í a dhéanamh?

Bíonn spraoi le gníomhaíocht fisiciúil agus feabhsaíonn sé do shláinte agus d'fholláine fisiciúil.

Cá fhad ar chóir dom gníomhaíocht don chuid Fisiciúil a dhéanamh?

Leibhéal	Íosam	Nótaí
Cré-umha	3 go 6 mhí	Ní mór duit do chodanna Dheonach, Fisiciúil, nó Scileanna ar feadh 6 mhí, na cinn eile ar feadh 3 mhí.
Airgead	3 go 12 mhí	Ní mór duit an chuid Fisiciúil nó an chuid Scileanna a dhéanamh ar feadh 6 mhí, agus an chuid eile ar feadh 3. Mura bhfuil Cré-umha bainte amach agat, ní mór duit do chuid Dheonach, nó an chuid is faide de na codanna Fisiciúil nó Scileanna a shíneadh go 12 mhí.
Ór	6 go 18 míonna	Ní mór duit an chuid Fisiciúil nó an chuid Scileanna a dhéanamh ar feadh 6 mhí, agus an chuid eile ar feadh 3 mhí. Mura bhfuil Airgead bainte amach agat, ní mór duit do chuid Dheonach, nó an chuid is faide de na codanna Fisiciúil nó Scileanna a shíneadh go 18 míonna.

Pleanáil chlár do: (d'ainm) _____

Cén chineál gníomhaíochta fisiciúil ar mhaith leat tabhairt faoi nó do chumas ina thaobh a fheabhsú? (cuir tic le bosca)

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Damhsa | <input type="checkbox"/> Spóirt Ghuaisbheartaíochta | <input type="checkbox"/> Folláine |
| <input type="checkbox"/> Spóirt Aonaracha | <input type="checkbox"/> Ealaíona Comhraic | <input type="checkbox"/> Spóirt Raicéad |
| <input type="checkbox"/> Spóirt Fhoirne | <input type="checkbox"/> Spóirt Uisce | |

Mionsonraí na gníomhaíochta a roghnaíodh?

Cá ndéanfaidh tú é?

Cad iad na spriocanna atá agat? Cad a ba mhaith leat a bhaint amach?

Cé atá ag dul tacaíocht a thabhairt duit agus measúnú a dhéanamh ort?