

CAITHEAMH AIMSIRE FISICIÚIL

Tá gníomhaíocht fhisiciúil go hiontach don chorp agus don intinn araon agus tá sí riachtanach chun go mbeimis folláin. Sa Réimse Dúshláin seo, is féidir le rannpháirtithe iarracht a dhéanamh feabhas a chur ar a gcumas i ngníomhaíocht choirp a dhéanann siad cheana féin nó is féidir leo triail a bhaint as spórt nó aclaíocht nua.

Ba chóir an caitheamh aimsire fisiciúil a shocrú ar leibhéal oiriúnach do chumas an rannpháirtí. Is féidir gníomhaíochtaí a dhéanamh ar bhonn aonair, nó mar bhall d'fhoireann. I gcás spóirt foirne, is é an iarracht aonair agus an dúthracht is tábhachtaí.

Seo roinnt smaointe do caitheamh aimsire fisiciúil, ach tig leat do chuid smaointe féin

Indibhidiúil:

- Rithe
- Obair giomnásiam
- Siúlóireacht
- Siúl
- Fisiteiripe
- Tolg go 5k
- Parkrun
- Rothaíocht
- Ióga
- Pilates
- Ardú meáchan
- Boghdóireacht
- BMX
- Lúthchleasaíocht
- Galf
- Boccia
- Marcaíocht capall
- Dreapadóireacht
- Scátáil
- Rothaíocht sléibhe
- Treodóireacht
- Sléibhteoirea
- Dornálaíocht
- Lannrolláil
- Liathróid láimhe (GAA)
- Rang aclaíochta

Spórt Foirne:

- Peil Ghaelach
- Iomáint/
Camógaíocht
- Cispheil
- Leadóg / Padel
- Liathróid láimhe
Oilimpeach
- Cruicéad
- Sacar
- Haca
- Líonpheil / Eitpheil
- Leadóg bhoird
- Scuais
- Badmantan
- Cluiche corr
- Rugbaí
- Friosbaí
- Cruicéad boird

Ealaíona Comhraic:

- Jujitsu
- Karate
- Súmó
- Féinchosanta
- Tae Kwon Do
- Tai Chi Aikido
- Jú dó

Rince:

- Damhsa Gaelach
- Damhsa sóisialta
- Damhsa snagcheoil
- Hip Hop
- Bailé
- Flamenco
- Salsa
- Brisdamhsa

Spórt uisce:

- Snámh
- Surfáil
- Caidhceáil
- Tumadóireacht
- Rámhaíocht
- Póló uisce
- Seoltóireacht
- Canuáil
- Gaothshurfáil
- Sciáil uisce
- Tarrtháil

Comhpháirtithe Dúshláin

Tá réimse leathan comhpháirtithe dúshláin ag Gaisce ar féidir le daoine óga dul chun cainte leo chun a réimsí dúshláin a chríochnú nó smaointe a fháil uathu. [Comhpháirtithe Dúshláin Gaisce - Gaisce](#)