



Irish Heart
Foundation

The National Stroke & Heart Charity

Gael Linn



Bizzy Breaks

Sosanna Spleodracha



Lámhleabhar
Tacaíochta



Is é Foras Croí na hÉireann an carthanas náisiúnta atá tiomanta do stop a chur leis an mbás agus an míchumas a tharlaíonn de bharr galar cardashoithíoch a d'fhéadfaí a sheachaint. Is é an misean atá aige treoir a sholáthar chun cosaint a thabhairt, beatha daoine a shábháil agus an saol a fheabhsú dóibh siúd atá ag maireachtáil le galar croí agus le stróc.

Cuireann sé an tsláinte chun cinn i measc an phobail, sna hionaid oibre agus sna scoileanna trí chláir atá dírithe ar bhia sláintiúil agus ar ghníomhaíochtaí coirp, feachtais feasachta poiblí agus oiliúint in RFC. (CPR)

Tacaíonn Foras Croí na hÉireann le hiarrachtaí chun polasaithe poiblí a athrú chun feabhas a chur ar an gcúram d'othair agus dóibh siúd atá buailte ag galar croí agus ag stróc agus tugann sé tacaíocht ríthábhachtach d'othair. In Éirinn sa lá atá inniu ann, ní chomhlíonann ach 13% de leanaí na tíre na Treoirlínte Náisiúnta ar Ghníomhaíochtaí Coirp a mholann go ndéanfaí, in aghaidh an lae, ar a laghad 60 nóiméad de ghníomhaíochtaí a bheadh ag leibhéal idir measartha agus bríomhar. Tá a fhios againn go bhfuil an-bhaint ag easpa aclaíochta le galar croí; tá Bizzy Breaks (Sosanna Spleodracha) deartha chun leanaí a spreagadh le bheith gníomhach i rith an lae agus chun cabhrú leo na treoirlínte atá molta a bhaint amach.

Cuireann an fhoireann de chuid Fhoras Croí na hÉireann ar a bhfuil cúram i leith Leanaí agus Daoine Óga réimse leathan tacaíochta cothaithe sláinte ar fáil do scoileanna trí chlár a bhaineann le Corpoideachas, chomh maith le sláinte agus folláine, clár atá dírithe ar a bheith gníomhach agus a thacaíonn leis an gcuraclam. Le haghaidh tuilleadh eolais tabhair cuairt ar

www.irishheart.ie nó déan teagmháil le schools@irishheart.ie.



**Irish Heart
Foundation**

The National Stroke & Heart Charity

Foras Croí na hÉireann
17-18 Bóthar Ráth Maoinis Íochtarach
Baile Átha Cliath 6 DO6 C780

Fón: +353 1 668 5001
Ríomhphost: schools@irishheart.ie
Suíomh: www.irishheart.ie

Is scéim spreagtha í Gaelbhrtach a thacaíonn le scoileanna atá ag iarraidh labhairt na Gaeilge a chur chun cinn. Bronntar Gaelbhrtach ar scoileanna tar éis dóibh spriocanna éagsúla a bhaint amach. Is í príomhaidhm na scéime ná labhairt na Gaeilge a chur chun cinn agus a chothú i measc phobal uile na scoile.

Cuirtear tacaíocht phraiticiúil ar fáil do mhúinteoirí i bhfoirm smaointe, acmhainní, eolas agus áiseanna chun stádas na Gaeilge a ardú sna scoileanna. Tá struchtúr i gceist a chabhraíonn le plean láidir a leagan síos agus athruithe simplí a chur i bhfeidhm. Is scéim fhéinmheasúnaithe í Gaelbhrtach, fágtar faoi na scoileanna an dul chun cinn a mheas dóibh féin ag brath ar na spriocanna atá acu.

Mar chuid den scéim, moltar gnásanna agus nósanna nua simplí maidir le húsáid na Gaeilge a chur i bhfeidhm ar bhonn rialta. De réir a chéile, tagann feabhas ar mhúinín agus ar chumas na ndaltaí agus ar na múinteoirí araon.

D'eascair an tionscadal aistriúcháin seo as an gcur chuige atá comónta idir Bizzy Breaks agus Gaelbhrtach - deiseanna rialta a chur ar fáil do dhaoine óga chun scileanna nua a fhoghlaim agus a shealbhú. Tá súil againn go mbeidh an leabhrán seo agus na físeáin a théann leis áisiúil, spreagúil agus dearfach do mhúinteoirí fud fad na tíre agus iad ag cur cúrsaí sláinte agus an Ghaeilge chun cinn.

Tá Gaelbhrtach á reáchtáil ag Gael Linn le maoiniú ó: Foras na Gaeilge, An Roinn Oideachais, An Roinn Turasóireachta, Cultúir, Ealaíon, Gaeltachta, Spóirt agus Meán, tríd an Crannchur Náisiúnta agus an Straitéis 20 bliain don Ghaeilge. Tá foireann Gaelbhrtach agus Foras Croí na hÉireann buíoch de thacaíocht COGG chun an tionscadal seo a chur i gcrích.



Gael Linn

35 Sráid an Dáma,
Baile Átha Cliath 2
D02H797

Fón: +353 1 675 1200

Ríomhphost: eolas@gaelbhrtach.ie

Suíomh: www.gaelbhrtach.ie

Uimhir Chláraithe an Charthanais: 19892





Clár an Ábhair

Frásaí Úsáideacha

Beannachtaí	1
In am tosú	2
Treoracha	2
Tuiscint a sheiceáil	3
Ceisteanna	3
Moladh a thabhairt	4
Fós i mbun gnímh	5
In am críochnú	5

Na Staidiúir Aireachais

Teanga an tseisiúin	6
---------------------	---

Naíonáin Shóis, Shins & Rang 1

Na sosanna spleodracha	8-13
------------------------	------

Rang 2,3,4

Na sosanna spleodracha	15-18
------------------------	-------

Rang 5&6

Na sosanna spleodracha	20-23
------------------------	-------

Gluais

	24-25
--	-------

Frásaí Úsáideacha

Useful phrases



Beannachtaí

Dia daoibh, gach duine.
Maidin mhaith, gach duine.
Go mbeannaí Dia daoibh
Heileo, a Ríain.
Tráthnóna maith daoibh, a pháistí
Conas atá sibh inniu?
Conas atá ag éirí libh?
Cén chaoi a bhfuil an saol?
Conas atá cúrsaí libh?
An bhfuil tú ag mothú níos fearr inniu, a Éabha?
A leithéid de lá álainn!
A leithéid de lá fliuch!
Tá sé an-fhuar inniu, nach bhfuil?
Tá sé an-te inniu, nach bhfuil?

Greetings

Hello, everyone.
Good morning, everybody.
Hello, everyone.
Hello there, Ryan.
Good afternoon, children.
How are you today?
How are you getting on?
How's life?
How are things with you?
Are you feeling better today, Éabha?
What a lovely day!
What a rainy day!
It's very cold today, isn't it?
It's very hot today, isn't it?



Frásaí Úsáideacha

Useful phrases



In am tosú

Tosaímis anois.
Ceart go leor, tosaímis anois mar sin.
Tá súil agam go bhfuil sibh réidh.
Is féidir linn tosú anois.
An bhfuil gach duine réidh le tosú?
Tugaimís faoi le chéile.
Tá sé in am tosú, sin deireadh leis an gcaint, le bhur dtoil.
Táim ag fanacht ar chiúnas.
Socraigí síos anois agus tosóimid.
Ní thosóimid go dtí go bhfuil gach duine ciúin.
Bígí ciúin.
Socraigí.

Treoracha

An bhfuil sibh réidh?
Anois, gach duine...
Caithfidh sibh aird a thabhairt air seo, gach duine
Féachaigí ar an scáileán
Níl ag teastáil uaibh ach...
Foghlaimeoidimid conas..a dhéanamh
Níl ach cúpla nóiméad againn chun é seo a dhéanamh.
Féachaigí ormsa
Éistigí leis an bhfíseán
Abraigí é seo i mo dhiaidh.
Déanaigí é seo i mo dhiaidh.
Arís!
Uair amháin eile!
Díreach mar seo.

Time to begin

Let's begin.
Ok, let's begin our now then.
I hope you are all ready.
We can start now.
Is everybody ready to start?
Let's do it together.
It's time to begin, please stop talking.
I'm waiting for you to be quiet.
Settle down now so we can start.
We won't start until everyone is quiet.
Be quiet.
Be still.

Directions

Are you ready?
Now, everybody...
You must pay attention, everybody.
Look at the screen
All you need is...
We'll learn how to...
We only have a few minutes to do this.
Watch me
Listen to the video
Repeat after me.
Do this after me.
Again!
One more time!
Just like this.





Frásaí Úsáideacha

Useful Phrases

Tuiscint a sheiceáil

An dtuigeann sibh?
An bhfuil sé sin soiléir?
An bhfuil sibh ceart go leor?
An bhfuil sibh in ann mé a leanúint?
Ceart go leor go dtí seo?
Cad a dúirt sí?
Uair amháin eile, le bhur dtoil.
Déanaimis triail amháin eile.
Mar seo?
An bhfuil sé seo ceart go leor?
Cad a cheapann sibh?

Checking comprehension

*Do you get it?
Is that clear?
Are you OK?
Do you follow me?
OK so far?
What did she say?
One more time, please.
Let's give it one more try
Like this?
Is this OK?
What do you think?*

Ceisteanna



Ceisteanna ar bith?
An bhfuil ceisteanna agaibh?
An bhfuil a fhios ag aon duine conas...
An gcuimhníonn sibh air seo?
Ardaígí bhur lámha má bhíonn ceisteanna agaibh
Ardaígí bhur lámha muna dtuigeann sibh

Questions

*Any questions?
Do you have any questions?
Does anyone know how to...
Do you remember this?
Raise your hand if you have questions.
Please raise your hand if you don't understand.*

Frásaí Úsáideacha

Useful phrases



Moladh a thabhairt

Go hiontach!
Ar fheabhas!
Maith sibh!
Maith thú, a Liam!
Ar dóigh!
Dochreidte!
An-iarracht!
Sáriarracht!
An-mhaith!
Tá sé sin thar barr
Sin é!
Sin é go díreach!
Leanaigí oraibh!
Coinnígí oraibh!
Tá sibh le moladh
Cleachtadh a dhéanann máistreacht
Tá sé sin i bhfad níos fearr!
Tá sibh ag feabhsú i gcónaí
Tá an-dul chun cinn déanta agaibh
Tá sibh faoi lán seoil anois!
Coinnígí leis!
Déanaigí bhur ndícheall
Táim an-bhródúil asaibh

Giving praise

Excellent!
Brilliant!
Well done everyone!
Well done, Liam!
Excellent!
Unbelievable!
Great effort!
Fantastic effort!
Very good!
That is fantastic
That's it!
That's it, exactly!
Keep going!
Keep going!
Fair play to you all
Practise makes perfect.
That's much better!
You're really improving all the time.
You have made so much progress
You are flying now!
Stick at it!
Do your best
I am so proud of you





Frásaí Úsáideacha

Useful Phrases

Fós i mbun gnímh

Nílimid críochnaithe go fóill.
Nóiméad amháin eile
Tá x soicind/nóiméad fós le dul
Fanaigí go fóill, le bhur dtoil
Uair amháin eile sula gcríochnaímid
Tá cúpla nóiméad fós le déanamh againn

Still in action

*We are not finished yet.
One more minute
There are x seconds/minutes to go
Just a moment, please.
One more time before we finish
We still have a couple of minutes left.*

In am críochnú



Críochnaímis anois.
Tá sé in am dúinn críochnú.
Tá sé beagnach in am dúinn stopadh.
Tá sé in am dúinn críochnú anois.
Táimid ag rith as am, a pháistí
Beidh orainn stopadh anois.
Sin é an cloigín. Tá sé in am dúinn stopadh.
Sin an méid don lá inniu.
Stopaigí anois!
Ar bhain sibh sult as sin?
Bhí sé sin go hiontach, nach raibh?

Time to finish

*Let's stop now.
It's time to finish now.
It's almost time to stop.
I'm afraid it's time to finish now.
We are running out of time, children
We'll have to stop here.
There's the bell. It's time to stop.
That's all for today.
Stop now!
Did you enjoy that?
That was great, wasn't it?*

Staidiúir Aireachais

Teanga an tSeisiúin

Ba cheart a chinntiú roimh ré go dtuigeann na daltaí an chuid is tábhachtaí den teanga, mar shampla:

an intinn
sála
cromáin
glúin
muineál
ceann
guailí
lámha
súile

*the mind
heels
hips
knee
neck
head
shoulders
arms
eyes*

lúb
lúbarnaíl
sín
croith
tarraing d'anáil isteach
scaoil d'anáil amach
tabhair faoi deara
fan socair
déan meangadh

*bend
wriggle
stretch
shake
breathe in
breathe out
notice (feel)
be still
smile*

ligthe
scartha óna chéile

*relaxed
separated*

meáchan
suaimhneas
sliabh

*weight
calm
mountain*





**Irish Heart
Foundation**

The National Stroke & Heart Charity



**NAÍONÁIN
SHINSEARACHA**

**RANG A
HAON**

**NAÍONÁIN
SHÓISEARACHA**



Torthaí ag Corraí

Ith.
12

úll	<i>apple</i>
cíobhaí	<i>kiwi</i>
líomóid	<i>lemon</i>
banana	<i>banana</i>
cleimintín	<i>clementine</i>
mealbhacán	<i>melon</i>
rúbarb	<i>rubharb</i>
annan	<i>pineapple</i>
neachtairín	<i>nectarine</i>

seac léimní	<i>jumping jack</i>
preab	<i>bounce</i>
léim	<i>jump</i>
ciceáil	<i>kick</i>
ardaigh	<i>raise</i>
leag	<i>rest</i>
gach re lámh	<i>alternating hands</i>



Pocléim Pinn Luaidhe

Ith.
13

ar leataobh	<i>sideways</i>
chun tosaigh	<i>forwards</i>
siar	<i>backwards</i>
go hingearach	<i>vertically</i>
go cothrománach	<i>horizontally</i>
preabscaradh	<i>split bounce</i>

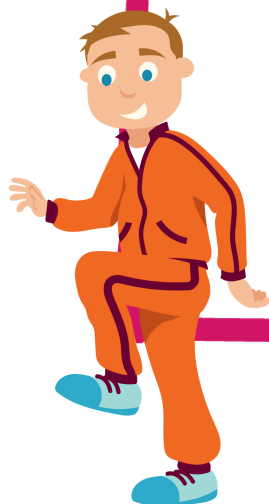
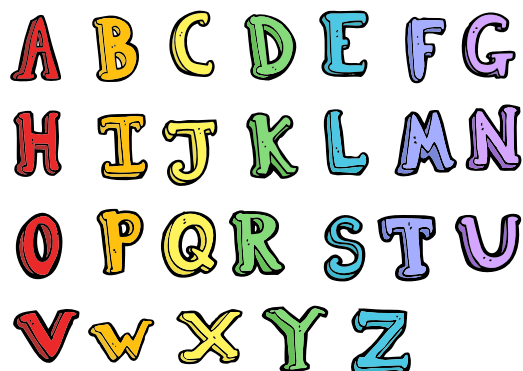
leag	<i>place (v)</i>
luasc	<i>rock (v)</i>
coinnigh	<i>keep (v)</i>
preab	<i>bounce (v)</i>



Aibítir Acláí

Ith.
14

aibí	<i>ripe</i>
sruthán	<i>stream</i>
bocáil	<i>bounce</i>
pioc	<i>pick</i>
ardaigh	<i>raise</i>
sín	<i>stretch</i>
crom síos	<i>bend down</i>



Múr Gréine

Ith.
15

sciathán	<i>wing</i>	crochta	<i>hanging (drying)</i>
barróg	<i>hug</i>	i bhfolach	<i>hiding</i>
díon	<i>roof</i>	geal	<i>bright</i>
cró	<i>kennel</i>	níos gile	<i>brighter</i>
ga gréine	<i>sunbeam</i>	i bhfad i gcéin	<i>in the distance</i>
bogha báistí	<i>rainbow</i>		
gliondar	<i>happiness/joy</i>		
croith	<i>flap</i>		
bí i do staic	<i>freeze</i>		
cuimil	<i>rub</i>		
corraigh	<i>move</i>		



Tollán Folláinne

lth.
16

tús na líne *start of the line*
deireadh na líne *end of the line*
díreach taobh thiar *directly behind*

siar *backwards*
os cionn *above*

toradh *fruit*
glasra *vegetable*



Éadach Éadrom

lth.
17

lámh *hand*
coim *waist*
cloigeann *head*
uillinn *elbow*
glúin *knee*
cos *foot*

croith *shake*
cothromaigh *balance*
rianaigh *trace*
brúigh *squeeze*
babhtáil ar a chéile *take turns*



Aireachas

Méara Máinla

lth.
18

crosóg mhara	<i>starfish</i>	<i>breathe in</i>
corrmhéar	<i>index finger</i>	<i>breathe out</i>
bos na láimhe	<i>palm of hand</i>	<i>tickle</i>
cleite	<i>feather</i>	<i>smile</i>
ordóg	<i>thumb</i>	<i>spread out</i>
lúidín	<i>baby finger</i>	<i>breathe</i>
go deas réidh	<i>gently</i>	
socair	<i>still</i>	
imeall	<i>edge</i>	

Buillí Beaga

lth.
19

bun na gcos	<i>feet</i>	ardaigh	<i>raise</i>
barr na gcos	<i>legs</i>	ísligh	<i>lower</i>
		beir greim (ar)	<i>hold</i>
		déan meangadh	<i>smile</i>
tabhair faoi deara	<i>notice/feel</i>		
ag dúiseacht	<i>waking</i>	buille beag	<i>little tap</i>
tarraing d'anáil isteach	<i>breathe in</i>	draíocht	<i>magic</i>
scaoil d'anáil amach	<i>breathe out</i>	fuaim(eanna)	<i>sound(s)</i>
samhlaigh	<i>imagine</i>		
lúbarnaíl	<i>wiggle</i>	faoi dhraíocht	<i>under a spell</i>
		go deas réidh	<i>gently</i>



**Irish Heart
Foundation**

The National Stroke & Heart Charity



Damhsa na Láimh

lth.
22

crágshnámh *front crawl*
snámh uchta *breaststroke*
lapaireacht *paddling*
snámh droma *backstroke*
síobshiúl *hitchhike*
ag greadadh *flapping*

ordóg *thumb*
coim *waist*
gualainn *shoulder*
uillinn *elbow*

sciatháin *wings*
speach *kick*
srian an chapail *horse rein*



Damhsa an Dísle

lth.
23

tacas *easel*
canbhas *canvas*
ráib *swoop*
lúb *bend*
dreap *climbing*

scialaí *skier*
foghlaí mara *pirate*
saighdiúir *soldier*
stiúrthóir ceolfhoirne *orchestra conductor*
péintéir portráide *portrait painter*
damhsóir gaelach *Irish dancer*



gaelbhratach

GAEL LINN

 **Irish Heart
Foundation**
The National Stroke & Heart Charity

Cluichí Bualadh Bos

lth.
24



bosa *palms*
cosa *feet*
glúine *knees*
féirín *present*

mín *soft*

cuimil *rub*

buail *clap*
(do bhosa)

dorn *fist*

Acláí Faoin Aer

lth.
25

luasc *swing*
sín *stretch*
corraigh *move*
lig ort *pretend*

céasla *paddle*
snámh uchta *breaststroke*
brollach *chest*
dorú *fishing line*

ag siúlóireacht *hiking*
ag rothaíocht *cycling*
ag canúáil *canoeing*
ag rámhaíocht *rowing*
ag marcáiocht capaill *horse-riding*
ag iascach *fishing*



Jeighbh Láimhe

lth.
26

bosa arda	<i>high five</i>
bosa ísle	<i>low five</i>
bosa arda dúbailte	<i>high ten</i>
bosa ísle dúbailte	<i>low ten</i>
iompaigh timpeall ar chúl	<i>turn around backwards</i>
bonn na mbróg	<i>sole of shoes</i>



Céim ar Chéim

lth.
27

seac léimní	<i>jumping jack</i>
ardú glúine	<i>knee lift</i>
bogshodar	<i>jogging</i>
casadh	<i>twist</i>
sleaschéim	<i>side step</i>
preabscaradh	<i>split bounce</i>



gaelbhreach

GAEL LINN



Irish Heart
Foundation
The National Stroke & Heart Charity

Aireachas

Péarla Lómhar

Ith.
28

scian mhara	<i>clam</i>	uachtar na láimhe	<i>arm</i>
lúb	<i>bend</i>	barr na n-ordóg	<i>tips of thumbs</i>
brúigh	<i>press/push</i>	barr na méar	<i>tips of fingers</i>
tarraing d'anáil isteach	<i>breathe in</i>	a chosaint	<i>to protect</i>
scaoil d'anáil amach	<i>breathe out</i>	ucht	<i>chest</i>
déan meangadh	<i>smile</i>		
go deas réidh	<i>gently</i>		

Fáisc É

Ith.
29

bun na gcos	<i>feet</i>	samhlaigh	<i>imagine</i>
barr na gcos	<i>legs</i>	fan mar sin	<i>stay like that</i>
teannas	<i>tension</i>	croith	<i>shake</i>
gliondar	<i>delight</i>	ag aireachtáil	<i>feeling</i>
sreangán	<i>string</i>	bain searradh	
dorn	<i>fist</i>	as do chorp	<i>stretch your body</i>
tabhair faoi deara	<i>notice (feel)</i>	go teann	<i>tight(ly)</i>
fáisc	<i>squeeze</i>	ligthe	<i>relaxed</i>
		go deas réidh	<i>gently</i>
		siar	<i>back</i>



**Irish Heart
Foundation**

The National Stroke & Heart Charity



Déan a Mhalairt

Ith.
32

(téigh ar do) gogaide *squat*
méara na gcos *tip-toes*

crom síos *bend down*
ardaigh *raise*
tóg coiscéim *take a step*

leag *place*
sín suas *stretch up*
a mhalairt *its opposite*



Caitheamh 100

Ith.
33

deich n-uaire *ten times*
buille beag *tap*

caith *throw*
beir *catch*
malartaigh *swap/change*



Líne Aoibhinn

Ith.
34



Is fuath liom	<i>I hate</i>
Is aoibhinn liom	<i>I love</i>
Nílím cinnte	<i>I'm not sure</i>
Is cuma liom	<i>I don't mind</i>

Svairtheadh

Ith.
35

an t-aon	<i>ace</i>		
an t-aon triuf	<i>ace of clubs</i>		
an t-aon muileata	<i>ace of diamonds</i>	casadh	<i>twist</i>
an t-aon hart	<i>ace of hearts</i>		
an t-aon spéireata	<i>ace of spades</i>	preabscaradh	<i>split bounce</i>
cuireata	<i>jack</i>		
banríon	<i>queen</i>		
rí	<i>king</i>		
fear na gcrúb	<i>joker</i>		



gaelbhratach

GAEL LINN



**Irish Heart
Foundation**
The National Stroke & Heart Charity

An Gníomhaire Gasta

Ith.
36

Bleachtaire *Detective*

'An tusa an Gníomhaire Gasta...(ainm dalta)?'

'Are you the Mystery Mover...(name of student)?'

Is mé/Ní mé

I am/I am not

Síneadh na Scamall

Ith.
37

gathanna gréine *sun rays*

dromchla *surface*

barróg *hug*

frasaíocht *precipitation*

comhdhlúthú *condensation*

galú *evaporation*

ag téamh *warming*

ag fuarú *cooling down*



Aireachas

Analú Balúin

lth.
38

ag laghdú

reducing

ag méadú

increasing

tabhair faoi deara

notice (feel)

tarraing d'anáil isteach

breathe in

scaoil d'anáil amach

breathe out

déan meangadh

smile

go deas réidh

gently

ar do shuaimhneas

relaxed

Sliocadh Féileacáin

lth.
39

samhlaigh

imagine

tabhair faoi deara

notice (feel)

tarraing d'anáil isteach

breathe in

scaoil d'anáil amach

breathe out

déan meangadh

smile

ligthe

relaxed

uachtar na láimhe

arm

go deas réidh

gently

fuaimeanna

sounds

ag tuirlingt

landing



1. a chothromú	<i>to balance</i>
2. ag canúáil	<i>canoeing</i>
3. ag fuarú	<i>cool down</i>
4. ag marcaíocht	<i>riding</i>
5. ag siúlóireacht	<i>walking/hiking</i>
6. ag téamh	<i>warm up</i>
7. aibí	<i>ripe</i>
8. an t-aon	<i>ace</i>
9. an t-aon hart	<i>ace of hearts</i>
10. an t-aon muileata	<i>ace of diamonds</i>
11. an t-aon spéireata	<i>ace of spades</i>
12. an t-aon triuf	<i>ace of clubs</i>
13. An tusa? Is mé/ní mé	<i>Are you? I am/I am not</i>
14. ar leataobh	<i>sideways</i>
15. ardaigh	<i>raise</i>
16. ardú glúine	<i>knee raise</i>
17. babhtáil ar a chéile	<i>take turns</i>
18. banríon	<i>queen</i>
19. barróg	<i>hug</i>
20. beir	<i>catch</i>
21. bleachtaire	<i>detective</i>
22. bocáil	<i>bounce</i>
23. bogshodar	<i>jog</i>
24. bonn na bróige	<i>sole of shoe</i>
25. bosa arda	<i>high five</i>
26. bosa ísle	<i>low five</i>
27. brúigh	<i>squeeze</i>
28. buille	<i>punch</i>
29. caith	<i>throw</i>
30. casadh	<i>twist</i>
31. casadh ón gcoim	<i>twist at the waist</i>
32. casta	<i>twisted</i>
33. cíobhaí	<i>kiwi</i>
34. cleimintín	<i>clementine</i>
35. cloigeann	<i>head</i>
36. cnagsnámh	<i>front crawl</i>
37. corp	<i>body</i>
38. comhdhlúthú	<i>condensation</i>
39. cos	<i>leg/foot</i>
40. croith	<i>shake</i>
41. crom síos	<i>crouch down</i>
42. cromáin	<i>hips</i>
43. cuireata	<i>jack</i>
44. damhsóir gaelach	<i>Irish dancer</i>
45. díreach taobh thiar	<i>directly behind</i>
46. dromchla	<i>surface</i>
47. Fear na gcrúb	<i>Joker</i>
48. foghlaí mara	<i>pirate</i>
49. frasaíocht	<i>precipitation</i>





50. gach re lámh	<i>alternate arms</i>
51. galú	<i>evaporation</i>
52. gathanna gréine	<i>sun rays</i>
53. glúin	<i>knee</i>
54. Gníomhaire Gasta	<i>Mystery Mover</i>
55. go cothrománach	<i>horizontally</i>
56. go hingearach	<i>vertically</i>
57. gualainn	<i>shoulder</i>
58. iompaigh timpeall	<i>turn around</i>
59. Is aoibhinn liom	<i>I love</i>
60. Is fuath liom	<i>I hate</i>
61. lámh	<i>arm/hand</i>
62. lapaireacht	<i>paddling</i>
63. léimeanna chun tosaigh	<i>forwards jumps</i>
64. léimeanna siar	<i>backwards jumps</i>
65. líomóid	<i>lemon</i>
66. malartaigh	<i>swap/change</i>
67. mealbhacán	<i>melon</i>
68. méara	<i>fingers</i>
69. méara na gcos	<i>toes</i>
70. neachtairín	<i>nectarine</i>
71. Nílím cinnte/Is cuma liom	<i>I'm not sure/I don't mind</i>
72. ordóg	<i>thumb</i>
73. péinteálaí portráide	<i>portrait painter</i>
74. preabscaradh	<i>bounce split</i>
75. ráib	<i>swoop</i>
76. rí	<i>king</i>
77. rianaigh	<i>trace</i>
78. rúbarb	<i>rhubarb</i>
79. saighdiúir	<i>soldier</i>
80. scaradh	<i>split</i>
81. sciálaí	<i>skier</i>
82. sciatháin	<i>wings</i>
83. seac léimní/seac léimeanna	<i>jumping jack/Jumping jacks</i>
84. siar	<i>back</i>
85. sín suas	<i>stretch up</i>
86. síobshiúl	<i>hitchhike</i>
87. sleaschéim	<i>sidestep</i>
88. snámh droma	<i>backstroke</i>
89. snámh uchta	<i>breaststroke</i>
90. speach	<i>kick</i>
91. stiúrthóir ceolfhoirne	<i>orchestra conductor</i>
92. sú talún	<i>strawberry</i>
93. tacas	<i>easel</i>
94. turgnamh	<i>experiment</i>
95. tús/deireadh na líne	<i>start/end of the line</i>
96. uillinn	<i>elbow</i>
97. úlla	<i>apples</i>



Foras Croí na hÉireann
17-18 Bóthar Ráth Maoinis Íochtarach
Baile Átha Cliath 6 DO6C780

Fón: +353 1 668 5001
Ríomhphost: schools@irishheart.ie
Suíomh: www.irishheart.ie

Carthanas Cláráithe CHY 5507 Uimhir Charthanas Cláráithe: 20008376