



Y FRO AR Y SYMUD



**PECYN
GWEITHGAREDDAU
CORFFOROL I
DEULUOEDD**



The document is available in Welsh.
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg.

Y FRO AR Y SYMUD

Llawer o Resymau dros symud!



Improves behaviour, self-confidence and social skills



Improves attention levels and performance at school



Develops co-ordination



Strengthens muscles and bones



Improves health and fitness



Maintains healthy weight



Helps them sleep better



Improves mood and makes them feel good

Mae bod yn gorfforol actif o fantais i blant ac oedolion am lawer o resymau. Gwyliwch y fideo hwn sy'n esbonio pam mae datblygu sgiliau sylfaenol mor bwysig i blant:

<https://www.chwaraeon.cymru/cynnwys/llythrennedd-corfforol/>

Gall bod yn actif fel oedolyn ac oedolyn hŷn eich helpu i gadw'n lach, i gysgu'n well, i gynnal pwysau lach, i deimlo'n dda, ac i gadw'n sefydlog ac eich traed wrth i chi heneiddio, a llawer mwy.

Po fwyaf y bydd plant yn dysgu sut i symud, y mwyaf hyderus y byddan nhw afelly caint eu hannog i ddod / aros yn fwy actif. Mae hyn yn bwysig lawn pohynaf y byddwn fel bod gennym y brwdfrydedd a'r hyder i roi cynnig arweithgareddau corfforol newydd. Mae teuluoedd yn bwysig o ran meithrin yr hyder hwn a chwarae gemau a bydd rhoi cyfleoedd i blant redeg, neidio, dal, taflu, cicio ac ati yn eu helpu. Cofiwch nad oes rhaid i chi wastad neilltu amser ac nad oes angen i chi bob tro 'ymuno' â grwpiau/clybiau lleol sy'n costio arian - efallai y bydd gweithgareddau corfforol yn cynnwys chwarae gemau actif, taith gerdded i'r ysgol/siopau neu ymwelliad â'ch parc lleol. Ceisiwch ymgorffori gweithgareddau corfforol yn eich bywyd bob dydd. Os ydych chi'n gyrru / dal bws, parciwch neu gadewch y bws un safle'n gynharach nag sydd angen fel y byddwch yn cerdded ychydig ymhellach. Efallai yr hoffech ystyried ymuno â chlybiau chwaraeon lleol (fel unigolion neu fel teulu) ac mae grwpiau fel Geidliau i Ferched, Sgwârtaid ac ati hefyd yn cynnig llawer o gylleoedd i blant fod yn actif. Bydd y cardiau gweithgareddau yn y pecyn hwn yn cynnig syniadau ar gyfer bod yn fwy actif / datblygu sgiliau newydd gan ddefnyddio'r offer yn y pecyn.

Gweithgarwch corfforol ar gyfer y blynnyddoedd cynnar

(geni - 5 oed)

Mae plant egnïol yn iach, yn hapus, yn
barod am yr ysgol ac yn cysgu'n well



MAE'N MEITHRIN
PERTHNAESOEDD A
SGILIAU CYMDEITHASOL



MAE'N CYNNAL
IECHYD A
PHWYSAU



MAE'N CYFRANNU AT
COATBLYGIAD YR
YMENNYDD A DYSGU



MAE'N
GWELLA CWSG



MAE'N DATBLYGU/R
CYHYRAU AC ESGYRN



MAE'N HYBU SYMUDIAD
A CHYDSYMUDIAD

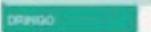
Mae pob symudiad yn cyfrif



MAE'N CHWRAE



NEBIO



DRINGO



CHWRAE PORTSHLYD



TAFLLI DAL



SORIO

Plant dan 1
o leiaf 30
munud ar
draws y dydd



AMSER BOL



CHWRAE A
GWRSYRHALLU



NOFIO



DAWNIO



CERDDOD



CHANU



TEITHIO AR SAWTRER



CHIRIAU



BEDDIO

Cryfhewch Eich Corff. Symudwch Fwy.
Cymysgwch anweithgarwch ag ysbeidiau egnïol

Gweithgarwch corfforol ar gyfer plant a phobl ifanc

(5-18 oed)



MAE'N MEITHRIN
HYDER A SGILIAU
CYMDEITHASOL



MAE'N DATBLYGU
CYDSYMDIAD



MAE'N GWELLA
CANOLBWYNTIO A
DYSGU



MAE'N CRYFHAU'R
CYHYRAU AC
ESGYRN



MAE'N GWELLA
IECHYD A
FFITRWYDD



MAE'N CYNNAL
PWYSAU IACH



MAE'N
GWELLA
CWSG



MAE'N GWNEUD I
CHI DEIMLO'N DDA

Byddwch yn gorfforol

Gwasgarwch
weithgarwch trwy
gydol y dydd



CHWARAЕ



RHEDEG/CERDOD

Anelwch at
gyfartaleedd o

60
munud y dydd o
leiaf ar draws yr
wythnos

Dylai pob
gweithgaredd
wneud i chi anadlu'n
gyflymach a theimlo'n
gynhesach



BBCO



TEITHIO LLESOL



NORD



SGLEFRI

Activities to
develop
movement
skills, and
muscle and
bone strength
ACROSS
WEEK



CHWARAEDN



YMARFER CORFF



SGPIO



DRINGO



YMARFERION



DAWNSIO

Cryfhewch Eich Corff



ANWEITHGARWCH

Symudwch fwy

Chwiliwch am ffyrdd i helpu'r holl blant a phobl ifanc i gronni cyfartaleedd o
60 munud o leiaf o weithgarwch corfforol y dydd ar draws yr wythnos

Gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion ac oedolion hŷn

Mae'n fuddiol i lechyd

Gwella cwsg

Mae'n cynnal pwysau iach

Mae'n rheoli straen

Mae'n gwella ansawdd bywyd

Mae rhywfaint yn dda,
mae mwy yn well

Diabetes math II -40%

Clefyd cardiofasgwlaidd -35%

Cwympladau, iselder a.y.b. -30%

Poen yn y cymalau a'r cefn -25%

Canserau (y colon a'r fron) -20%

Mae'n lleihau elch
siawns oeddbygu

Dechreuwch heddlu: nid
yw hi byth yn rhy hwyr

Mae pob munud
yn cyfrif

Byddwch yn egnïol

o leiaf
150
munud

o weithgarwch dwyster
cymedrol yr wythnos

(cyfradd meddwl a weith
yn gallu siarad)



Neu
gyfuniad o'r ddau

o leiaf
75
munud

o weithgarwch egnïol yr
wythnos

asenni'n gyffwm
anfonoldeb siarad



Datblygwch gryfder

ar o leiaf
diwrnod yr
wythnos



2



Cario baglau
trwm



Bowls



Lleihewch amser eisteddog i'r eithaf

Cymysgwrch anweithgarwch ag ysbeddau egnïol



Ar gyfer oedolion hŷn, lleihau'i
siawns oeddbygu a chwympladau

**Gwellhewch
gydbwysedd**
2 diwrnod ymwythnos

Y FRO AR Y SYMUD

Mwy o wybodaeth i'ch helpu chi a'ch teulu i fod yn fwy actif gartref

Bydd y cardiau gweithgaredd canlynol yn rhoi rhai syniadau i chi ar sut y gallwch chi ddefnyddio'r offer yn ymecys ar gyfer plant iau. Mae yna hefyd rai canllawiau defnyddiol ar gyfer addasu gweithgareddau i'w gwneud yn gynhwysol ar y pryd. Mae yna hefyd lawer o wybodaeth am y dolenni isod i ddod o hyd i bethau y gallwch chi eu gwneud gartref i gynyddu eich gweithgaredd corfforol ar gyfer plant hŷn ac oedolion. Cliciwch ar y llun i gael mynediad i'r fideos. Cyn i chi ddechrau unrhyw weithgaredd, os nad ydych wedi bod yn egniol, argymhellir cychwyn unrhyw weithgaredd yn raddol. Ewch i www.nhs.uk/live-well i gael cyngor. Stopiwrch yr ymarferion ar unwaith os ydych chi'n teimlo'n wangalon neu'n sâl, ac os ydych chi'n dal i deimlo'n benysgafn neu'n sâl, cewch orffwys. Y tro nesaf rhwch gynnig ar rywbeth llai egniol, gan adeiladu'ch gweithgaredd yn raddol. Sicrhewch eich bod yn cynhesu ac yn oeri i atal anaf, a gwnnewch yn siŵr eich bod yn cadw'n hydradol yn ystod ac ar ôl gweithgaredd. Sicrhewch fod eich ardal ymarfer corff yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau cyn ymarfer corff.



LET'S
DO THIS

Get active - Better Health

Take steps to improve your health. Move more everyday with easy tips, support and special offers from Better Health.



Sport Wales

Spending more time at home? Here's how to keep active.



nhs.uk

Home workout videos

Our easy 10-minute home workouts are a great way to get active - no equipment necessary and no need to leave the house. Let's do this!



Activities for Kids | Kids' Activities

Build some physical activity into your child's day, from 10 Minute Shake Up games to sports the whole family can enjoy.



Wales National Exercise
Referral Scheme (NERS)
Cynllun Algarfaeth Cefniant
Wheud Ymarfer Cymru

VALE NERS

We are the National Exercise

Referral Scheme (NERS) team w...

youtube.com



Tim Byw'n Iach

Vale Healthy Living Team

The Vale of Glamorgan Council's
Healthy Living Team (Sports...

youtube.com

Y FRO AR Y SYMUD

Mwy o wybodaeth
i'ch helpu chi a'ch
teulu i fod yn fwy
actif gartref



Free Resources

Whether you're a teacher in school, teaching remotely, or a parent or carer supporting...

youthsporttrust.org

FOOTIE FAMILIES



Footie Families

Welcome to Footie Families, where children develop the skills they need to fall in love with football, alongside their parents.

<https://www.disabilitysportwales.com/play/>



Learn our 11 Welsh Way Moves at Home

Learn these simple skills in the garden and share your efforts online.



Wellbeing Walks in the Vale

We have designed a number of walks to keep you and your family healthy, active and having fun.



Tennis at Home Hub

Looking for activities at home to keep you active and healthy while having...
lta.org.uk

Gwneud Gweithgareddau'n Gynhwysol

Mae gan bob person anabl lefel gallu wahanol a bydd yn symud yn ei ffordd unigryw ei hun. Rydym yn annog teuluoedd i ddefnyddio'r wybodaeth fel canllawiau ond rydym yn deall na fydd pawb yn gallu cyflawni'r holl symudiadau. Byddem yn argymhell canolbwytio ar yr hyn y gallwch chi/eich plentyn ei wneud, mewn perthynas â phob symudiad ac addasu'r symudiadau i gyd-fynd â gallu ymarferol y person. Dyma rai syniadau o ran sut i addasu'r symudiadau

Syniadau Cynhwysol



Os yw'r plentyn yn cael trafferth cyrraedd gwrthrychau ar y llawr i'w codi, rhowch wrthrychau ar arwyneb uchel fel cadair / bwrdd

Os yw'r plentyn yn cael trafferth gafael mewn peli ac ati, defnyddiwch wrthrychau sy'n haws cydio ynddynt fel teganau meddal, pêl-droed wedi'i ddadchwyddo

Dewiswch liw y gall eich plentyn ei weld neu gynnig canllaw os oes ganddo nam ar y golwg

Defnyddiwch wrthrychau ysgafnach / meddalach /mwy o faint i'w taflu / rholio neu darged mwy o faint i anelu ato

Wrth wneud gweithgareddau rholio, gallech ddefnyddio rhyw fath o ramp neu rolio o uchder (e.e. ar fwrdd)

I helpu plant i olrhain symudiad gwrthrych, e.e. allech chi lenwi balŵn gyda reis fydd yn gwneud sŵn wrth ei ddal

CHWARAE GYDA'N GILYDD

CANLLAW I DEULUOEDD

Chwarae Gyda'n Gilydd Play Together

Addasiadau enghreifftiol:

COFOD

Ystyried gemau sy'n addas i ch
Gardd, Ystafell Fyw, Landin,
Lobi, Bwrdd Bwyd ac ati

Rhoi ardal fawr i un
plentyн iw helpu i ddysgur
gweithgaredd

Rhannu ardal yn adrannau
fel bod gan bob person le i
chwarae

TASC

Gwneud ras yn fyrach neu'n
hirach o ran hyd

Newid y dull o sgorio
e.e. taflu i gõl yn lle cicio

Rhoi dewis i'r chwaraewyr o
chwarae yn eistedd i lawr / ar
y pengliniau / ar y llawr

OFFER

Teganau meddal fel
gwthrychau taflu yn lle peli

Defnyddio cynhwysydd plastig
fel bat gyda phêl ysgafn

Gorchudd gobennyydd dros
falin i newid y gwead wr
teimlad

PUBL

Pob person yn cael
gweithgaredd addas iw gallu

Cael pobl i weithio gyda'i
gilydd i gwblhau gweithgaredd

Nid oes rhaid i dimau fod yn
gyfartal o ran niferoedd, cyhyd
au bod yn deg



Gwyliwch ein canllaw
video ar YouTube

Symudwyr Mini

Her Môr Ladron

Cynhesu



Cychwyn Arni

- Symudwch o gwmpas y lle mewn gwahanol ffyrdd gydag alaw'r gerddoriaeth e.e. dawsio, cropan, troi, rhedeg, neidio
- Pan stopia'r gerddoriaeth gwnnewch yr her môr ladron! Bob tro ceisiwch feddwl am siâp cydbywso newydd. Efallai y gallwch gydbywso gyda'ch gilydd gan ddefnyddio'r llall i'ch cynnal.

Am beth i chwilio

- Rholi cynnig ar ddal siapiau gan ddefnyddio gwahanol ranau o'r corff e.e. un droed, y bol, y pen ôl, y cefn, ochr, dwy law ac un droed.
- Symud mewn amrywiäith o ffyrdd e.e. rhedeg, neidio, sgipio, wysg eich ochr, defnyddio'r dwylo a'r traed
- Teithio ar wahanol lefelau e.e. ar flaenau'r traed, yn agos at y llawr.



Symudwyr Mini



Cydbwyso'r Cenff

Cydbwyso ar wahanol rannau o'r corff

Hawdd – cadw cydbwyseidd am gyfmod byrrach a dal gafael ar rywbech am gymorth

Mwy anodd – cadw cydbwyseidd am fwy o amser mewn sefyllfa fwy anodd, e.e. ar un drioed neu gydbywso ar rannau penodol o'r corff (stumog/pen-âu/cefn)

Llinell Gydbwyseidd – Tât / Sialc / Rhaff

Teithio mewn gwahanol ffyrdd, bob tro ar y traws cydbywso... Mynd ar flaenau'r traed. Mynd i wahanol gyfeiriadau, ymlaen/yn ôl/yr ochr.

Hawdd – Llinell Syth, cerdded syda chymorth, llinell fwy lladan Mwy anodd – igam-ogam, yn dal cydbywseidd hanner ffordd

Nedio

Gellir neidio mewn amrywiäeth o ffyrdd, e.e. 1 i 2 droed, 1 i 1 (neidio ar un drioed), 2 i 2. Gallwrch neidio ar, oddi ar, yr ôl, o flaen neu dros wrthrychau, e.e. clustogau ar y llawr i neidio dros tynt

Hawdd – pelferoedd llai i neidio, rhoi cymorth (yn enwedig ar gyfer neidio ar un drioed)

Mwy anodd – neidio oddi ar wrthrychau uwch [giant's] ddiloga! neu gynhyddu pelles i neidio

Dros/O danodd

Gosod y gwthrychau i anog plant i ddringo drosodd a chropian o danodd e.e. cadirl, cynfas gwely

Hawdd – Goswng gwthrychau i ddringo drosynt neu roi mwyl o le i gropian o danodd

Mwy anodd – gwthrychau uwch i'w dringo, cropian gwylwysau ar didywi a thraed

Gorsaf oedd y Cwrs Rhwystrau

I mewn ac allan - Conau, Tuniau, Gwthrychau

Teithio i mewn ac allan o'r gwthrychau gan ddefnyddio gwahanol lefelau, e.e. ar ddywi a thraed a chyfeiriadau, e.e. ymlaen, yn ôl, i'r ochr

Hawdd – llai o gwthrychau, bwch mwy

Mwy anodd – mwy o gwthrychau, bwch llai, llwydr, e.e. igam-ogam, llinell dro

Treithio

Teithio mewn amrywiäeth o ffyrdd rhwng dau wrthrych, e.e. ymlaen, yn ôl, i'r ochr, troelli. Defnyddio gwahanol lefelau e.e. cropian, hop cwningen, cropian arth, bola i fym/ bola i lawn neu batrymau neidio.

Hawdd – pelter byrrach, symudiad haws

Mwy anodd – cynyddu'r pelter, cyflwyno rhwystrau i'w hosgoi

Limbo

Defnyddio brwsch / mops a chael y plentyn i wneud y limbo – marddwlwrch am ffyrdd eraill o wneud limbo

Hawdd – dal y bar yn uwch

Mwy anodd – Dal y bar yn is i'r ddaear



Symudwyr Mini

Bowlio Cnau

Gêm Rholio



Cychwyn Arni

- Safwch gylferbyn â’ch plentyn a rhwch dargedau o’ch blaen (e.e. cartonau llaeith, tuniau, potell)
- Cymewch eich tro i rolio dan y fraich neu daflu’r bêl (neu sanau wedi eu rholi’o’n bêl) tuag at dargedau eich gilydd i geisio eu taro i’r llawr. Os llwyddiwrch, cymewch y targed a’i osod wrth eich targedau chi.

Am beth dylech chwilio wrth rholio

- Sicrhewch nad yw’r bêl yn rhy fawr iddyn nhw ei dal
- Sigiwch y law i lawr ac yn ôl â’r frest yn wnebu’r blaen
- Camwch ymlaen gyda’r droed groes i’r law lygwyd y penglaniau i iselhau’r corff (os ydych yn rhoilo)
- Gollwyngwch y bêl yn agos at y llawr

Ffyrdd o Newid y Gêm

- | | |
|------------------|---|
| Haws | <ul style="list-style-type: none"> Lieihau’r pelter Defnyddio rhagor o dargedau neu rai mwy |
| Mwy anodd | <ul style="list-style-type: none"> Sefyll ymhellach Defnyddio targedau llai neu bêl llai |



Symudwyr Mini

Bwydo'r Anifeiliaid

Gweithgaredd Taflu



Cychwyn Arni

- Mae modd chwarae'r gêm hon mewn amnywiaeth o ffyrdd. Y nod yw annog tafliad cryf dros y fraich.
- Rhowch luniau neu dargedau ar wali neu ar uchder pen y plentyn.
- Mae'n rhaid i'r plant geisio taro'r targedau (bwydo'r anifeiliaid) drwy dafliu diros y fraich.
- Gallwch gyflwyno rheolau fel system sgorio neu gyfres o anifeiliaid y mae'n rhaid eu taro.



Ffyrdd o Newid y Gêm

- | | |
|------------------|--|
| Haws | <ul style="list-style-type: none"> Targedau mwy Cychwyn yn nes at y targedau |
| Mwy anodd | <ul style="list-style-type: none"> Symud ymhellach oddi wrth y targedau |

Am beth dyflech chwilio:

- Troilyn ol – y fraich dafliu yn estyn yn ôl
- Camu gyda'r drioed gyferbyn
- Cylchdroi'r corff – dylai'r duniau a'r ysgwydd-au nawr wynebu'r ochr arall
- Rhyddhau'r bêl yn uchel fel ei bod yn hedfan drwy'r awyr
- Dilynn drwodd – unwaith y caiff y bêl ei rhydd-hau mae'r fraich dafliu yn dal i fynd at ochr arall y corff



Symudwyr Mini

Tag Planet

Gweithgaredd Driblo



Cychwyn Arni

- Driblo pêl neu carton llæth wedi'i ddadchwyddo o amgylch gofod gan ddefnyddio ch traed, gan geisio ei gadw mor agos â phosib
- *Wrth i chi symud o gwmpas y gofod, galwch ran o'r corff e.e. pen-glin, boltoom, mose. Anogwch y plentyn i atal y bêl gyda'i draed ac yna gosodwch y rhan gorff rydych chi wedi'i galw allan ar y bêl.
- *Ar ôl i ddyni lwyddo i roi'r rhain honno o'r corff ar y bêl, yna byddwch yn parhau i ddriblo cyn galw rhian arall o'r corff allan!

Am beth i chwilio

- Pêl yn agos at draed ac o dan reolaeth
- Anogwch nhw i chwilio i symlud neu dasio'r bêl ar hyd y llawr
- Defnyddiwrwch wrthrych na fydd yn rhoilio i ffwrdd mor hawdd e.e. carton llæth, ciwb, pêl traeth wedi'i ddadchwyddo
- Lle llai

Anos

- Anogwch nhw i fynd yn gyflymarch - wrth ddal i gadw rheolaeth ar y bêl
- Heiwrwch nhw i ddefnyddio un troed yn unig e.e. am 10 eiliad yn unig defnyddiwrwch eich troed chwirth, yna defnyddiwrwch eich troed oedd yn unig, yna bob yn all

Am beth i chwilio

- Haws
- Defnyddiwrwch ddogwyo i symlud neu dasio'r bêl ar hyd y llawr
- Defnyddiwrwch wrthrych na fydd yn rhoilio i ffwrdd mor hawdd e.e. carton llæth, ciwb, pêl traeth wedi'i ddadchwyddo
- Lle llai

- Anos
- Anogwch nhw i fynd yn gyflymarch - wrth ddal i gadw rheolaeth ar y bêl
- Heiwrwch nhw i ddefnyddio un troed yn unig e.e. am 10 eiliad yn unig defnyddiwrwch eich troed chwirth, yna defnyddiwrwch eich troed oedd yn unig, yna bob yn all



Symudwyr Mini

Gêm yn ôl a Forth



Cychwyn Arni

- Rhowch gylchyn gyda thryser (peili, bagiau ffa, sanau) yng nghanol y gofod.
- Tellio i gasglu dam o drysor a'i ddychwrwedd i'w cwch.
- Rhaid i ffor-ladron feddwl am ffyrdd eraill o symud yn lle ymniaen (ar ddywylo a thraed, i'r ochr, neidio ac aii).
- Rhaid i ffor-ladron feddwl am ffyrdd eraill o ddychwrwedd y thryser (driffo, taflu a dal, rhelio / grythio ac ati)..

Am beth dyflech chwilio:

- Amrywiadaeth o ffyrdd o delietho i gasglu trysor
- Ffyrdd creadigol o symud gydag offer

Ffyrdd o Newid y Gêm

- | | |
|-----------|---|
| Haws | <ul style="list-style-type: none"> Gosylltwch y bwilch rhwng y cwch a'r trysor. Goswng yr ystod o offer yn y cyllch. |
| Mwy anodd | <ul style="list-style-type: none"> Cymddydu'r bwilch rhwng cwch a thyser. Cymddydu ystod yr offer. Cymddydu'r gofod / mwy o blaenau ati). |





Cerdyn Her

Gweithgaredd

Cerflun Môr-leidr

Offer:

Cerddoriaeth

Sut i:

Symud o gwmpas gofod i gerddoriaeth. Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio, rhewi a dal eich cydwyseodd môr-leidr gorau nes bod cerddoriaeth yn all-ddechrau.

Pa mor greadigol allwch chi fod gyda'ch balansau? Allwch chi gydwyso ar wa hanol ranau o'ch corff?

Dai i chi:

Cydwyseodd a chydlynau.

Cynhwysiant:

Plentyln yn dewis cydwyseodd

Newid:

Newid môr-leidr yn amatail a rhaid iddo gydwyso fel eich amatail (satte crobian ci, neidr - gwyro ar y llawr) ac ati.

Roced Fach

Cerdyn Her



Gweithgaredd Môr-ladron yn popio

Offer:

Pentwr o
Eitemau
(dillad, llyfrau,
teganau,
eitem briodol
ar gyfer y
cartref ac ati)

Sut i:

Mae môr-leidr a chydleitywr yn sefyll ar wahân i'w gilydd. Mae
môr-leidr yn setyll gyda breichiau allan i ochr. Mae gan
Shirimate bentwr o itmes o'u blaenau. Gosodwch amser i
gyflawni'r dasg lle mae cychod llonog yn codi un eitem ar y tro'r
pentwr a'r runau i'w chydbywo ar fôr-leidr. Faint o eitemau y
gall y llongmatri eu cydbywo ar y môr-leidr?

Newid:

A all y môr-leidr
gwybwo ar un
goes wrth gasglu'r
eitemau?

Da i chi:

Balans

Cynhwysiant:

Gall môr-leidr eistedd i lawr. Defnyddiwr wrth ychydig
gall y llongmatri eu cydbywo ar y môr-leidr?

Roced
Fach



Neidio Dros Jadé

Wyrthi i ddilysu'n wneud cyrraeddau
Pryd i ddilysu'n wneud cyrraeddau

Aadroddau

- Marcwyr dros dro, marcwyr traed
- Ffign mesur taplou mesur stidiol

Cwestiynau

- Sut penderfynach chi ble i roi eich marcwr yn gyntaf?
- Beth unaethoch chi i'ch marcwr ar ôl un neu ddwy naid?
- Beth sy'n eich helpu i neidio ymheldach?

Diogelwch a threfn

Sicrhau:

- bod yr arwyneb yn lân ac yn rhwng o ruystrau
- bod yr arwyneb neidio'n gallu esmwytho'r glanio, e.e. trwy ddefnyddio matciau gymnasteg neu borfa
- bod y plant yn plygw eu penginiau wrth iomio gan lano fel pe baent yn guneud 'naid broga'



Beth am 'Chwarae i Ddysgu?

- Crëuch 'afon' i'r plant neidio drosi
- Anogauch y plant i'r ragweld ble gallant neidio dros 'yr 'afon' heb lanio yn y dŵr, neu ble gallant neidio o un ochr i'r llal meun duw neid, gan ddefnyddio carreg gamu, ac ati
- Gadeuuch i'r plant addosu eu rhoi glyniodau ar sail eu profiad
- Gesobruch farc i gofnodi neidio gerai'r plant

Cyflaoedd i:

- neidio dros bell erau sy'n cyrraedd u'r raddol
- dilyn rheolau syml

Gewinâu allweddol

- Rhœoeth, sgilau cydymyd, cydbywsedd
- Neidio a glanio
- Neidio fel bregw
- Rhogweld

A allwch chi weld y plentyn?

- Yn neidio dros bellerau sy'n cynyddu'n raddol?
- Yn dilyn rheolau sy'n?

gan amlaf

weithiau

Anogwch y plentyn i:

- dynu llun ei 'afon' ei hun â siâlc
- cyfrif scaul noid sydd eu hangen arno i neidio dros yr afon, a cheisio lleihau'r nifer rhedeg a neidio
- ymgorfer neidio gan ddefnyddio'r Cardiau Sgiliau Technegol
- cofnodi ei neidioù meun camau bach iawn neu gamou enffour

Anogwch y plentyn i:

- osod ei dargedau ei hun ar gifer neidio
- creu ei system sgorio ei hun
- creu faint ddychmygol sy'n cynnuys llawer o bethau i neidio drosynt, fel yn 'Super Mario', y cymeriad gêm fideo

Cyflcoedd campus

- Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiadeth Ddiwylliannol: Datblygiad cymdeithasol – deall bod rheola'u'n hanfodol meum cymuned drefnus, dysgu cymryd eu tro, deall yr hyn sy'n deg ac yn anheg
- Datblygiad Mathemategol: Amcangyfrif mawr; mesur gan ddefnyddio mesurau safonol ac ansafonol, darblygu sgiliau map

Y FRO AR Y SYMUD

Gwybodaeth Bellach:

Tîm Byw'n Iach

sportsbookings@valeofglamorgan.gov.uk
Ffôn 01446 704808



Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol i gael mwy o syniadau:
Facebook: @valesportsplay Instagram: @valesportsteam1
YouTube: @valehealthylivingteam Twitter: @valesportsteam