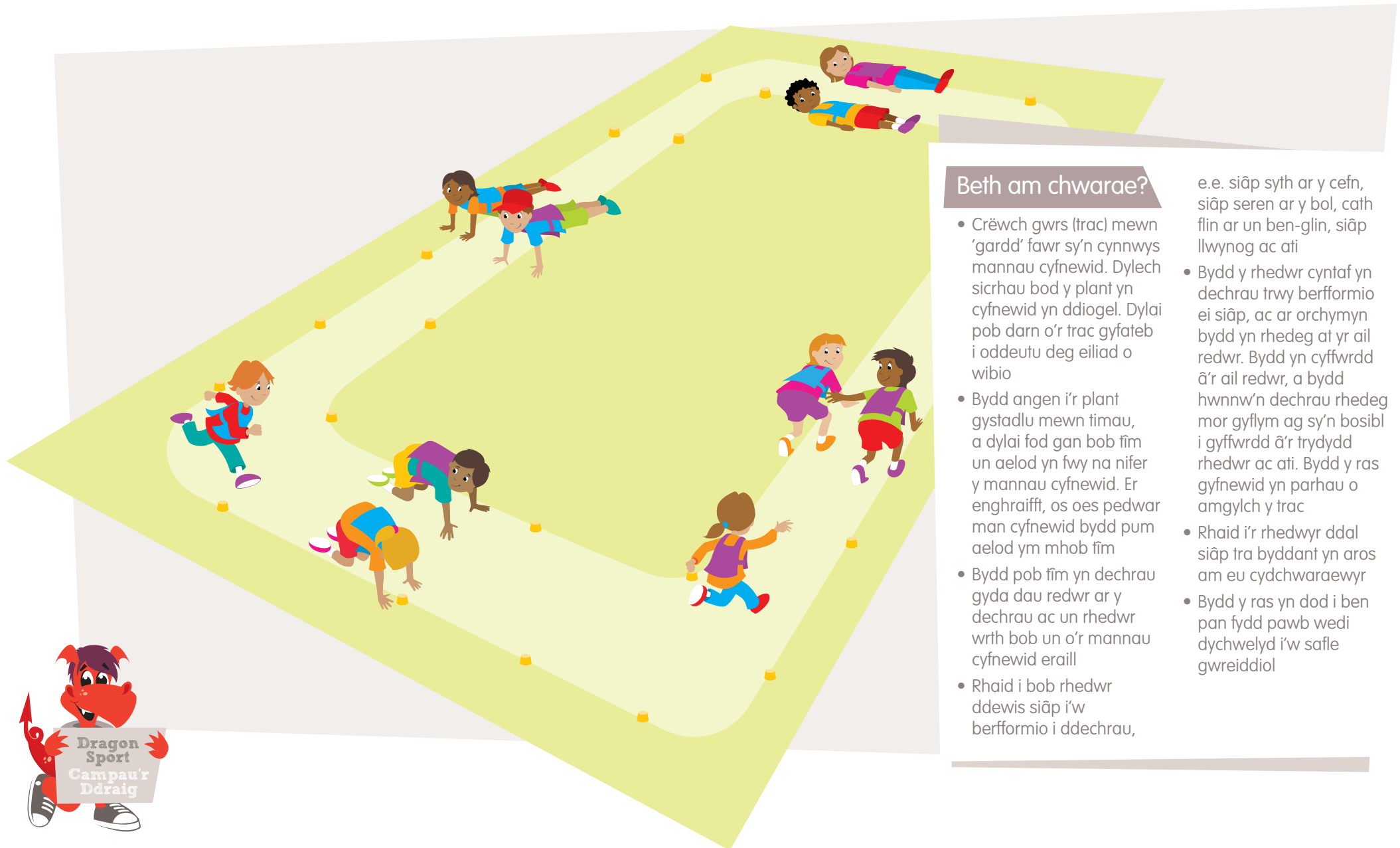


Ras Gyfnewid a Gwibio



Beth am chwarae?

- Crëwch gwrs (trac) mewn 'gardd' fawr sy'n cynnwys manau cyfnewid. Dylech sicrhau bod y plant yn cyfnewid yn ddiogel. Dylai pob darn o'r trac gyfateb i oddeutu deg eiliad o wibio
 - Bydd angen i'r plant gystadlu mewn timau, a dylai fod gan bob fîm un aelod yn fwy na nifer y manau cyfnewid. Er enghraifft, os oes pedwar man cyfnewid bydd pum aelod ym mhob fîm
 - Bydd pob fîm yn dechrau gyda dau redwr ar y dechrau ac un rhedwr wrth bob un o'r manau cyfnewid eraill
 - Rhaid i bob rhedwr ddewis siâp i'w berfformio i ddechrau,
- e.e. siâp syth ar y cefn, siâp seren ar y bol, cath flin ar un ben-glin, siâp llwynog ac ati
- Bydd y rhedwr cyntaf yn dechrau trwy berfformio ei siâp, ac ar orchymyn bydd yn rhedeg at yr ail redwr. Bydd yn cyffwrdd â'r ail redwr, a bydd hwnnw'n dechrau rhedeg mor gyflym ag sy'n bosibl i gyffwrdd â'r trydydd rhedwr ac ati. Bydd y ras gyfnewid yn parhau o amgylch y trac
 - Rhaid i'r rhedwyr ddal siâp tra byddant yn aros am eu cydchwaraewyr
 - Bydd y ras yn dod i ben pan fydd pawb wedi dychwelyd i'w safle gwreiddiol





Ras Gyfnewid a Gwibio

Geiriau allweddol

Ystwythder, cadw cydbwysedd, rheolaeth, sgiliau cydsymud, ymwybyddiaeth ofodol, cyflymder

Rhythm, gweithred redeg effeithiol, gwaith fîm

Traed chwim, meddwl yn chwim

Adnoddau

Marcwyr dros dro a chonau, batonau cyfnewid

Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- fod yr arwyneb yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod y plant yn cyfnewid y baton yn ddiogel
- bod parth cyfnewid ar gael ar gyfer plant sy'n defnyddio cadair olwyn

Cyfleoedd i:

- ddatblygu ystwythder, cydbwysedd a sgiliau cydsymud
- datblygu gweithred redeg effeithiol
- dechrau mireinio ac addasu tactegau, technegau a sgiliau a ddysgwyd eisoes, a'u defnyddio mewn sefyllfaoedd newydd
- cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau priodol a gwahanol sy'n cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd, eu ffitrwydd a'u teimladau amdanyn nhw eu hunain

Cwestiynau

- Pa siâp oedd yr un hawsaf/anoddaf i ddechrau â hi?
- Beth allech chi ei ymarfer y tro nesaf i fod yn fwy llwyddiannus?
- Pa mor dda roeddech chi wedi gweithio fel fîm?
- Sut gwnaethoch chi annog eich cydchwaraewyr?
- Sut gallech chi wella'r modd roeddech chi'n gweithio fel fîm ar gyfer y tro nesaf?
- Beth oedd yn dda am y ffordd roeddech chi'n gwibio?
- Beth fyddwch chi'n ei ymarfer er mwyn gwella eich sgiliau gwibio erbyn y tro nesaf?
- Sut roeddech chi'n teimlo pan oeddech chi'n gwibio?
- Sut roeddech chi'n teimlo rhwng y cyfnodau o wibio?
- Sut roeddech chi'n teimlo ar ddiwedd y ras?
- Pam mae gweithgaredd tebyg i hwn yn bwysig i'ch iechyd, eich ffitrwydd a'ch lles?
- Sawl gwaith yr wythnos y dylech chi wneud gweithgaredd tebyg i hwn er mwyn iddo gael effaith gadarnhaol ar eich iechyd?

Newidiadau i'r gweithgaredd

Newidiwch y canlynol:

Lle

- maint y cwrs/y pellter rhwng y gorsafoedd cyfnewid, cwblhau ras gyfnewid mewn lle cyfyng

Tasg

- y siapiau sy'n cael eu dal – rhoi'r dewis i'r rhedwr neu greu rheolau
- y dull o ddechrau rhedeg – rhaid i'r plant ddechrau ar eu cwrcwd fel gwibiwr neu sefyll mewn ystum cyfnewid baton ac ati
- y dull o redeg rhwng manau cyfnewid – gwibio/loncian/cerdded ac ati
- yr amser y mae'n ei gymryd i gwblhau cylched – pennu amser penodol neu ddod mor agos ag sy'n bosibl at hynny er mwyn annog y plant i osod cyflymder da

Offer

- y cwrs – gan gynnwys clwydi mewn rhai manau neu ym mhob man priodol, neu osod amrywiaeth o wrthrychau i greu rhwystrau, e.e. conau glas = naid ddŵr ac ati. Defnyddio offer llachar ar gyfer plant â nam ar y golwg

pobl

- nifer y bobl sy'n cystadlu – rhedeg mewn parau lle bydd un person yn pennu'r cyflymder ar gyfer y pâr

