

# Wrth iddynt 'ddod yn fwy medrus

## Smotiau Sefydlog

### Beth am 'Chwarae i Ddysgu'?

Anogwch y plant i archwilio'r canlynol:

- Symud mewn amrywiaeth o ffyrdd o smotyn i smotyn. Dylai pob plentyn gael 3 smotyn i ddechrau
- Defnyddio'r gweithgareddau o Gerdyn Gweithgareddau 'Smotiau Sefydlog - Wrth iddynt wneud cynnydd'
- Creu dilyniannau syml, e.e. smotyn coch i smotyn gwyrdd i smotyn coch arall, ac ati. Dylid cyflwyno trydydd lliw pan fydd y plant yn barod. Dylid datblygu dilyniannau mwy cymhleth yn raddol er mwyn teithio i smotyn, gwneud rhywbeth wrth ymyl smotyn neu ar smotyn, a theithio wedyn i smotyn arall
- Symud gan ddangos rheolaeth, sgiliau cydsymud, cydbwysedd a thyndra da yn y corff
- Rhannu smotiau. Ni ddylai'r plant giwio os yw'r smotyn y maent yn mynd tuag ato'n 'brysur' (os oes plentyn yn gweithio ar y smotyn hunnu'n barod) a dylent symud i ffurdd a dod o hyd i smotyn 'rhydd'
- Archwilio rheolau gwahanol, e.e. ni allant fynd i'r un smotyn ddwywaith, neu mae'n rhaid iddynt fynd dros smotyn gwyrdd a chyflawni gweithred gydbwyso wrth ymyl smotyn coch
- Addasu gweithgareddau/gêmau y maent yn eu gwybod yn barod er mwyn cynnwys y smotiau, e.e. Smotiau Goleuadau Traffig, Smotiau Ffa, Smotiau 'Mae Seimon yn dweud', Smotiau Cwpanau a Soseri, Golff Targed, ac ati
- Cwblhau dilyniant penodol cyn gynted ag y gallant



### Geiriau allweddol

- Rheolaeth, sgiliau cydsymud, cydbwysedd
- Sgiliau echddygol bras
- Thyndra'r corff, siapiau clir
- Ymlaen, yn ôl, i'r ochr, uchel, isel, araf, cyflym
- Dros, o amgylch, y tu ôl i, y tu blaen i, wrth ochr, yn agos at, oddi wrth, tuag at
- Rhoi i lawr, codi, gosod, cydbwyso, gwrthio, llywio, tynnu, taflu, casglu, stopio, dal, trapio, pasio
- Rhannu, smotiau prysur, smotiau rhydd, ymwybyddiaeth ofodol
- Cyntraf, ail, trydydd, gweithred olaf, dwywaith

### Cyfleoedd i:

- datblygu ymwybyddiaeth gynyddol o le
- cyflawni gweithrediadau gan ddangos gwell thyndra yn y corff a siâp cliriach
- dangos peth rhwyddineb mewn gweithrediadau a gysylltir â'i gilydd
- gwneud awgrymiadau syml ynghylch sut i wella perfformiad

### Adnoddau

- Marcwyr dros dro/marciau sialc (mwy o farcwyr na phlant)
- Bagiau ffa
- Teganau meddal
- Rhubanau/sgarffiau
- Coetiau
- Amrywiaeth o beli, batiau, ac ati

### Cwestiynau

- Beth oedd lliw'r smotyn cyntaf y symudoch chi iddo?
- Pa weithred(iadau) gyflawnoch chi ar yr ail smotyn?
- I ba gyfeiriad symudoch chi er mwyn mynd i'ch smotyn olaf?
- Beth fyddwch chi'n ei weld wrth ymyl smotyn prysur? Beth ddylech chi ei wneud os byddwch yn gweld smotyn prysur?
- Beth ddylech chi ei wneud os oes dau ohonoch yn mynd tuag at yr un smotyn?
- Pryd byddwch chi'n symud gyflymaf - pan fyddwch chi ar eich pen eich hun neu pan fyddwch chi'n mynd â gwrthrych gyda chi? Pam?
- Beth allech chi ei wneud i'ch helpu chi i ailadrodd y dilyniant?
- Sut' gallech chi wella eich dilyniant?

### Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- eich bod yn dechrau â nifer fach o blant mewn 'gardd'/lle mawr
- eich bod yn cynyddu nifer y plant ac yn lleihau maint yr 'ardd'/lle yn raddol
- bod yr arwyneb yn lân ac yn rhydd o ruwystrau
- bod y plant yn gweithio yn eu 'swigod' ac yn cadw allan o swigod plant eraill fel na fyddant yn taro yn erbyn neb

## A allwch chi weld y plentyn?

- Yn datblygu ymwybyddiaeth gynyddol o le?
- Yn cyflawni gweithrediadau gan ddangos gwell tyndra yn y corff a siâp cliriach?
- Yn dangos peth rhwyddineb mewn gweithrediadau a gysylltir â'i gilydd?
- Yn gwneud awgrymiadau syml ynghylch sut i wella perfformiad?

weithiau

gan amlaf

### Anogwch y plentyn i:

- drafod beth mae am ei wneud a pha smotyn y mae am symud iddo; dilyn plentyn arall mwy medrus neu ymarferwr sy'n gwneud y gweithgareddau hyn
- gweithio yn ei 'ardd' ei hun i ddechrau, gan gynyddu nifer y plant sydd yn yr 'ardd' yn raddol
- dewis ble'r hoffai osod y marcwyr
- cynllunio ei ddilyniant/ei lwybr yn gyntaf, ac yna gweithio gyda phlentyn mwy medrus neu ymarferwr sy'n rhoi cyfarwyddiadau, ac ati
- defnyddio 'ciwb symudiadau' i'w helpu i gynllunio ei ddilyniant

### Anogwch y plentyn i:

- gysylltu mwy o weithrediadau â'i gilydd i greu cyfres hwy o weithrediadau a gysylltir â'i gilydd – ailadrodd y gyfres fel unigolyn neu gyda phartner wrth iddo symud o smotyn i smotyn
- gweithio gyda phartner i 'ddilyn yr arweinydd' neu weithio fel pâr: Dylai'r ddau blentyn deithio i smotyn drwy sgipio, a dylai un plentyn fynd â gwrthrych gydag ef, e.e. pêl. Pan fyddant wedi cyrraedd y smotyn, dylai'r plant basio'r bêl o un i'r llall 5 gwaith, ac yna dylai'r plentyn arall fynd â'r bêl gydag ef i'r côn nesaf, ac ati
- dylunio 'ciwb symudiadau' ar gyfer plentyn arall
- cyfnewid un neu ddau/ambell/pob marcwr am ddarn o gyfarpar neu 'gôl'

### Cyfleoedd campus

- Datblygiad Personol a Chymdeithasol, Lles ac Amrywiaeth Ddiwylliannol: Lles – deall ac adnabod y newidiadau sy'n digwydd i'w cyrff wrth iddynt wneud ymarfer corff, a disgrifio'r newidiadau sy'n digwydd i'w hanadl, cyflymder curiad eu calon, eu hymddangosiad a'u teimladau
- Datblygiad Mathemategol: Siâp, safle a symud – deall a defnyddio priodweddau safle a symud yn ystod eu gweithgareddau corfforol eu hunain
- Datblygiad Mathemategol: Rhif – archwilio dilyniannau rhif