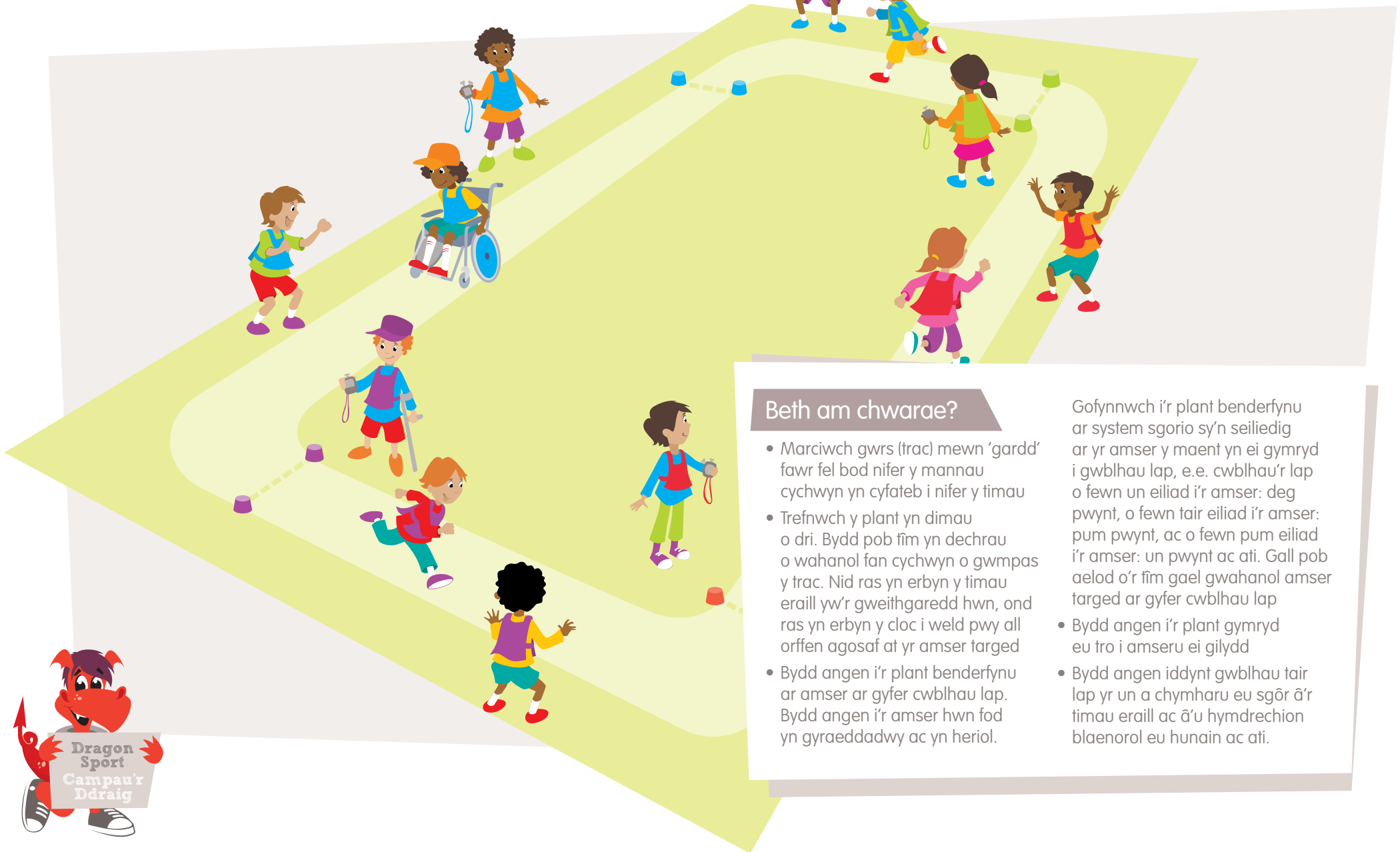


Cyflymder Cywir



Beth am chwarae?

- Marciwch gwrs (trac) mewn 'gardd' fawr fel bod nifer y manau cychwyn yn cyfateb i nifer y timau
- Trefnwch y plant yn dimau o dri. Bydd pob fîm yn dechrau o wahanol fan cychwyn o gwmpas y trac. Nid ras yn erbyn y timau eraill yw'r gweithgaredd hwn, ond ras yn erbyn y cloc i weld pwy all offren agosaf at yr amser targed
- Bydd angen i'r plant benderfynu ar amser ar gyfer cwblhau lap. Bydd angen i'r amser hwn fod yn gyraeddadwy ac yn heriol.

Gofynnwch i'r plant benderfynu ar system sgorio sy'n seiliedig ar yr amser y maent yn ei gymryd i gwblhau lap, e.e. cwblhau'r lap o fewn un eiliad i'r amser: deg pwynt, o fewn tair eiliad i'r amser: pum pwynt, ac o fewn pum eiliad i'r amser: un pwynt ac ati. Gall pob aelod o'r fîm gael gwahanol amser targed ar gyfer cwblhau lap

- Bydd angen i'r plant gymryd eu tro i amseru ei gilydd
- Bydd angen iddynt gwblhau tair lap yr un a chymharu eu sgôr â'r timau eraill ac â'u hymdrechion blaenorol eu hunain ac ati.





Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsymud, ymwybyddiaeth ofodol

Gosod cyflymder cywir, stamina, pwysu a mesur cyflymder, gwneud penderfyniadau

Adnoddau

Marcwyr dros dro, conau, stopwatshis

Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- fod yr arwyneb yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod parthau ar gael ar gyfer plant sy'n defnyddio cadair olwyn neu fframiau fel y bo'n briodol

Cyfleoedd i:

- ddatblygu rheolaeth, sgiliau cydsymud, sgiliau gosod cyflymder cywir a sgiliau pwysu a mesur cyflymder
- cynnal gweithred redeg effeithiol
- 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

- Sut gwnaethoch chi benderfynu beth fyddai eich amser targed ar gyfer cwblhau'r lap?
 - Pa ddulliau eraill gallech chi fod wedi'u defnyddio i wneud hynny?
 - Pa mor agos roeddech chi at eich amser targed?
- Pa mor gyson oedd y cyflymder roeddech wedi'i osod?
 - Pam mae'n bwysig gallu cynnal cyflymder rheolaidd?
- Beth allech chi ei ymarfer y tro nesaf i fod yn fwy llwyddiannus?
- Sut gwnaethoch chi annog eich cydchwaraewyr?
- Sut gallech chi wella'r modd roeddech chi'n gweithio fel fîm ar gyfer y tro nesaf?
- Sut roeddech chi'n teimlo pan oeddech chi'n rhedeg?
 - Sut roeddech chi'n teimlo rhwng pob lap?
 - 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?
- Ym mha gampau athletaidd y bydd angen i chi allu gosod cyflymder cywir?

Newidiadau i'r gweithgaredd

Newidiwch y canlynol:

Lle

- hyd pob lap – lap byrrach = bydd angen gosod cyflymder cyflymach, lap hirach = bydd angen gosod cyflymder arafach
- yr ardal y caiff y gweithgaredd ei gynnal arni, e.e. ar draeth neu mewn parc gyda llethrau porfa

Tasg

- y dull o deithio i gwblhau pob lap, e.e. gwibio/loncian/cerdded ac ati
- y dasg – cwblhau nifer benodol o lapiau fel fîm mewn amser penodol, neu mor agos ag sy'n bosibl i'r amser hwnnw, er mwyn annog y plant i osod cyflymder yn dda
- y targed y mae'r fîm yn anelu ato, e.e. torri record amser Prydain, Cymru, y sir, yr ysgol neu'r Byd ar gyfer 1,500m ac ati!!! Bydd pob fîm yn penderfynu faint y bydd pob aelod yn rhedeg a sut - gan redeg ar gyflymder cyson dros fwy o bellter neu fel ras gyfnewid lle mae pawb yn gwibio ac ati. Anogwch y plant i ymchwilio i athletwyr a phob record y maent yn eu dal

- yr amser a bennir ar gyfer cwblhau lap, e.e. 30 eiliad, 45 eiliad, 1 funud ac ati, yn dibynnu ar hyd y lap
- cwblhau'r ras heb weld stopwatsh

Offer

- y cwrs – gan gynnwys clwydi mewn rhai manau neu ym mhob man priodol, neu osod amrywiaeth o wrthrychau i greu rhwystrau, e.e. naid ddŵr ac ati

Pobl

- nifer y bobl sy'n cystadlu ym mhob fîm
- nifer y bobl sy'n rhedeg, e.e. parau lle mae'r dda blentyn yn helpu ei gilydd neu'n cystadlu yn erbyn ei gilydd, neu lle mae un o'r plant yn ymddwyn fel tywyswr neu un sy'n gosod cyflymder i'r llall

