

Beth am 'Chwarae i Ddysgu'?

Anogwch y plant i archwilio'r canlynol:

- Cyflawni ystod o weithrediadau cydbwysu, a newid eu corff o un siâp i'r llall wrth gyflawni'r weithred gydbwysu, e.e. o fod yn llydan i fod yn denau, neu o fod yn syth i fod wedi cylrio, ac ati
- Creu dilyniant byr o weithrediadau cydbwysu a gysylltir â'i gilydd gan ddefnyddio gweithrediadau teithio, neidio a rhoio ar y llawr
- Creu dilyniant byr o weithrediadau cydbwysu a gysylltir â'i gilydd gan ddefnyddio gweithrediadau teithio, neidio a rhoio ar gyfarpar bach
- Archwilio ffyrdd y gallant gynnwys newidiadau o ran cyfeiriad a lefel yn eu gwaith ar ddilyniannau
- Gweithio gyda phartner i greu a pherfformio dilyniant i bâr
- Gwyllo perfformiadau ei gilydd, a dweud beth sy'n dda amdanynt a beth allai fod yn well, gan ddechrau defnyddio geiriau allweddol

Siapiau Siapus



Adnoddau

- Marcwyr dros dro/marciau sialc
- Bagiau ffa
- Rhaffau
- Cylchoedd
- Matiau, byrddau ystwythder isel, estyll, meinciau bach

Cwestiynau

- Pa weithrediadau cydbwysu sydd hawsaf os ydych chi am newid siâp eich corff – gweithrediadau cydbwysu ar rannau mawr y corff neu weithrediadau cydbwysu ar rannau bach y corff?
- Pa gyfarpar bach rydych chi wedi ei gynnwys yn eich dilyniant ar gyfarpar?
- Pa weithred gyflawnoch chi pan oeddech chi'n symud ymlaen?
- Ym mha ffordd arall gallech chi symud ar lefel isel?
- Sut gwnaethoch chi awgrymu y gallai eich partner wella ei waith?

Geiriau allweddol

- Rheolaeth, sgiliau cydsymud, cydbwysedd, ymwybyddiaeth o'r corff
- Tyndra'r corff, siapiau clir, rhwyddineb
- Teithio, cadw cydbwysedd, neidio, rhoio
- Ymlaen, yn ôl, i'r ochr, uchel, isel
- Dros, o amgylch, y tu ôl i, y tu blaen i, wrth ochr yn agos at, oddi wrth, tuag at, ar y cyfarpar, ar y cyfarpar yn rhannol, ymwybyddiaeth ofodol

Cyfleoedd i:

- dyfu'n gryfach ac yn fwy ystwyth
- cyflawni gweithrediadau gan ddangos gwell lyndra yn y corff a siâp cliriach
- dangos peth rhwyddineb mewn gweithrediadau a gysylltir â'i gilydd
- gwneud awgrymiadau syml ynghylch sut i wella perfformiad
- cynnal gweithgarwch am gyfnodau priodol

Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- bod yr arwyneb yn lân ac yn rhydd o rwysrau
- bod y cyfarpar yn cael ei godi, ei gario a'i osod yn saff
- bod y plant yn gweithio mewn 'gerddi'

A allwch chi weld y plentyn?

- Yn tyfu'n gryfach ac yn fwy ystwyth?
- 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?
- Yn cynnal gweithgarwch am gyfnodau priodol?

weithiau

gan amlaf

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 ar y llawr neu ar gyfarpar
- perfformio dilyniant i gyfeiliant cerddoriaeth neu offerynnau taro
- dylunio 'ciwb symudiadau' ar gyfer pâr arall
- llunio map o'u dilyniant

Anogwch y plentyn i:

- ymarfer gweithgareddau am fwy o amser
- trafod pa weithrediadau a allai gysylltu'n llyfn â'i gilydd, ymarfer cysylltu un neu ddwy weithred â'i gilydd i ddechrau
- defnyddio 'ciwb symudiadau' i'w helpu i gynllunio ei ddilyniant

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, symud a chydbwysedd yn ystod eu gweithgareddau corfforol eu hunain