

Neidio Dros Jade



Beth am chwarae?

- Dyluniwch gylched neidio, sy'n cynnwys gweithgareddau megis hopsgots; bownsio'n gyflym; neidio pellter; gwneud cic siswrn dros rwystrau isel; bowndio (llamu pwerus) dros bellter byr; hercian; gwneud herc, cam a naid (o un droed i'r un droed, o un droed i'r droed arall, o un droed i'r ddwy droed – naid driphlyg); neidio'n uchel; neidio'n fertigol; neidio gan berfformio gwahanol siapiau yn yr awyr; neidiau jac sbonc ac ati
- Bydd angen i'r plant weithio mewn paru, lle bydd un plentyn yn gweithio a'r llall yn cyfrif/mesur/cofnodi'r sgôr. Bydd pedwar pâr yn gweithio ym mhob 'gardd', yn dibynnu ar y math o weithgaredd a'r lle sydd ar gael
- Bydd y plant yn sgorio pwyntiau yn unigol, fel pâr neu fel fîm
- Bydd y plant yn gweithio yn erbyn y cloc neu'n cael nifer benodol o gynigion





Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsumud

Neidio a glanio, gyrru ā'r breichiau, gwthio oddi ar y llawr wrth esgyn, estyn, rhythm, gwthio

Cyfrif, mesur, cofnodi, cywirdeb, amcangyfrif, rhagweld, cyfrifo

Adnoddau

Marcwyr dros dro, offer mesur a chofnodi, stopwatshis, conau ar gyfer bownsio'n gyflym, sialc, conau ac ati

Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- fod yr arwyneb yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod yr arwyneb neidio'n gallu esmwytho'r glanio, e.e. defnyddio matiau gymnasteg neu borfa, neu fel arall dylai'r plant osgoi neidio gormod ar arwynebau caled
- bod y plant yn plygu eu pengliniau wrth lanio

Cyfleoedd i:

- ddatblygu amrywiaeth o dechnegau neidio
- gwella rheolaeth, cydbwysedd a sgiliau cydsumud
- datblygu cryfder, cyflymder a grym
- mesur, cyfrif, cofnodi a chyfrifo'n gywir
- cydweithio ag eraill a pharchu confensiynau chwarae teg, cydraddoldeb ac ymddygiad priodol
- adnabod yr hyn sy'n gwneud sgîl, syniad neu weithred yn llwyddiannus, a mynegi barn syml am eu perfformiad eu hunain a pherfformiad plant eraill, a defnyddio'r wybodaeth hon i gynllunio sut i wella

Cwestiynau

- Sut roeddech chi'n teimlo ar ôl cwblhau'r gylched?
- Pa ran o'ch corff sydd wedi gweithio galetaf?
- Pa naid oedd yr un anoddaf?
- Beth fyddwch chi'n ei ymarfer i'ch helpu i wneud y gweithgaredd hwn yn well?
- Sut gwnaethoch chi sicrhau eich bod yn cyfrif/mesur/cofnodi/cyfrifo yn gywir?
- Pam mae hynny'n bwysig?
- Pa naid y byddwch chi'n gosod targed ar ei chyfer y tro nesaf?
- Beth yw'r targed hwnnw?
- Gyda pha weithgareddau y bydd y naid hon/y neidiau hyn yn helpu?
- Sut gallech chi helpu rhywun i wella ei sgiliau neidio?
- Sut gallwch chi gynnwys rhai o'r neidiau creadigol rydych chi wedi'u perfformio eisoes?

Newidiadau i'r gweithgaredd

Newidiwch y canlynol:

Lle

- maint y lle

Tasg

- y sgîl/gweithred y bydd plant sy'n defnyddio cadair olwyn yn ei hymarfer, e.e. defnyddio'r breichiau i wthio'r gadair yn hytrach na neidio
- y dasg - trwy gario gwrthrych neu gwblhau hopsgots mewn patrwm penodol (odrifau, eilrifau, gan ddilyn tabl llusci ac ati)
- y rheolau i greu eu patrwm neidio eu hunain i'w ddysgu i rywun arall, perfformio patrymau neidio i gerddoriaeth
- y targed y mae'r fîm yn anelu ato, e.e. torri record pellter Prydain, Cymru, y sir, yr ysgol neu'r Byd ar gyfer campau neidio penodol ac ati!!! Anogwch y plant i ymchwilio i athletwyr a phob record y maent yn eu dal

Offer

- y rhwystrau i neidio drostynt – eu gwneud yn uwch, yn is, yn fwy llydan ac ati

Pobl

- rolau – mabwysiadu rolau gwahanol: hyfforddwr, sgoriwr ac ati

