

Pêl-rwyd Campau'r Ddraig

# Saethu at y Sêr

Cerdyn gweithgareddau



## Beth am chwarae?

- Trefnwch y plant i weithio mewn paruau lle bydd un plentyn yn saethu a'r llall yn cofnodi'r sgôr ac yn codi'r bêl a'i rhoi yn ôl i'r saethwr. Bydd pedwar pâr yn chwarae ym mhob 'gardd', yn dibynnu ar y gweithgaredd a'r lle sydd ar gael
- Bydd pob pâr yn creu parth saethu a fydd yn cynnwys tair lefel anhawster. Bydd pob pâr yn dewis ei lefel anhawster ei hun
- Bydd y plant yn saethu'r bêl dair gwaith o bob lefel anhawster, a byddant yn cael un cyfle ychwanegol i saethu o safle o'u dewis nhw
- Byddant yn sgorio pwyntiau yn unigol, fel pâr neu fel fîm
- Bydd angen i'r plant osod targedau cyflawniad
- Bydd angen i'r plant hyfforddi ei gilydd gan roi adborth er mwyn helpu'r llall i wella ei berfformiad. Gofynnwch iddynt ddefnyddio camerâu digidol i'w helpu i ddadansoddi a rhoi adborth



## Newidiadau i'r gweithgaredd

Newidiwch y canlynol:



- yr ardal oedd sydd â gwahanol lefel anhawster



- y dull o saethu - gan eistedd; gan benlinio; oddi ar un droed; oddi ar gôn cydbwysu/côn ystwythder; oddi ar fainc wyneb i waered ac ati
- yr hyn y mae'n rhaid ei wneud cyn saethu, e.e. ychwanegu slalom neu weithgaredd traed chwim cyn saethu. A yw'r plant yn dal i allu cadw eu cydbwysedd a chadw rheolaeth ar ôl gwneud y gweithgareddau hyn er mwyn saethu'n gywir?



- yr offer a ddefnyddir – defnyddio gwahanol offer i saethu atynt/i mewn iddynt, gan gynnwys offer nad ydynt yn draddodiadol

- yr arwyneb y bydd y plant yn sefyll arno i saethu, gan gynnwys sbot woblo



- rôl y plentyn nad yw'n saethu – ei newid i fod yn amddiffynnwr ac ati

## Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsymud

Saethu, ergyd, gwthio, troelli, rhyddhau, anelu, cryfder, cywirdeb

Mesur, cofnodi, targed, amcangyfrif, rhagfynegi, cyfrifo

Gwyllo, dadansoddi, adborth, cadarnhaol, adeiladol, cryfderau, meysydd i'w gwella, annog

## Adnoddau

Marcwyr dros dro, conau, sialc, gwail, sbotiau woblo, targed sy'n gwyro ac ati

Amrywiaeth o beli (gan gynnwys peli â chlychau)

Tafleenni cofnodi

Camerâu fideo

## Diogelwch a threfn

### Sicrhewch:

- fod yr arwyneb yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod y plant yn saethu i ffwrdd wrth blant eraill a 'gerddi' eraill

### Cyfleoedd i:

- ddatblygu technegau saethu
- gwella rheolaeth, cydbwysedd a sgiliau cydsymud
- adnabod yr hyn sy'n gwneud sgil 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
- defnyddio geiriau allweddol a gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn eu helpu i wneud cynnydd

## Cwestiynau

- Beth oedd eich partner yn ei wneud yn dda?
  - Beth allai eich partner ei wneud y tro nesaf er mwyn gwella?
- Pa wahaniaeth roedd defnyddio camera digidol wedi'i wneud?
- A oeddech chi wedi cyrraedd eich targed?
  - Sut roedd hynny'n gwneud i chi deimlo?
- Pa darged y byddwch chi'n ei osod ar gyfer y tro nesaf, a pham?
- Gyda pha darged roeddech chi wedi llwyddo fwyaf?

