



### Beth am chwarae?

- Trefnwch y plant yn ddau dîm o bedwar mewn gardd fach sgwâr
- Bydd gan bob fîm un gôl-geidwad a thri chwaraewr arall (chwaraewyr maes)
- Gosodwch gôl y naill ben a'r llall o'r ardd er mwyn i'r gôl-geidwaid eu gwarchod
- Bydd y gêm yn dechrau gyda phas o'r man canol. Bydd y timau'n ceisio sgorio gôl yn erbyn gôl-geidwad y fîm arall i ennill un pwynt
- Gall y gôl-geidwaid gicio, pwnio neu daflu'r bêl i sgorio dau bwynt
- Gall y gôl-geidwaid ddefnyddio unrhyw ran o'u corff i atal y bêl rhag mynd i'r gôl
- Bydd angen i'r plant benderfynu fel grŵp pa mor aml y byddant yn newid y gôl-geidwad, e.e. ar ôl pob sgôr, ar ôl pum gôl ac ati
- Bydd angen i'r plant ychwanegu eu rheolau eu hunain wrth iddynt chwarae – os digwyddodd rhywbeth oedd yn annheg yn eu barn nhw, gallant atal y gêm a siarad â'u cydchwaraewyr a'r fîm arall i benderfynu beth i'w wneud y tro nesaf y bydd rhywbeth o'r fath yn digwydd





### Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsymud, ymwybyddiaeth ofodol

Gwaith fîm, strategaethau a thactegau i fod yn fwy cyfrwys na'r gwrthwynebwy, chwaraewyr maes, gôl-geidwad

Arbed, pwnio, rholio, taflu, blocio

Sgorio, gôl, pwyntiau

Traed chwim, dwylo chwim, meddwl yn chwim

Cicio, pasio, trapio'r bêl â'r traed, ochrgamu, fflugio, troi

### Adnoddau

Conau, amrywiaeth o beli meddal gan gynnwys peli troed bach a pheli â chlychau, bibiau/bandiau i'r timau

### Diogelwch a threfn

#### Sicrhewch:

- fod yr arwyneb yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod digon o le gwag rhwng yr ardaloedd chwarae
- bod y plant yn aros i'r bêl gael ei thafu yn ôl atynt os bydd yn mynd allan i ardal arall
- bod y plant yn taelo'n ddiogel a dan reolaeth
- bod y plant yn defnyddio pêl feddal, e.e. pêl sbwng, pêl dennis neu bêl droed fach er mwyn galluogi'r gôl-geidwaid i gicio, pwnio neu daflu'r bêl
- bod parthau ar gael ar gyfer plant sy'n defnyddio cadair olwyn neu fframiau fel y bo'n briodol

### Cyfleoedd i:

- ddatblygu rheolaeth, cydbwysedd a sgiliau cydsymud
- datblygu ymwybyddiaeth ofodol
- cymryd mwy o gyfrifoldeb a dechrau deall y risgiau cysylltiedig
- dewis a defnyddio sgiliau perthnasol gan ddangos effeithlonrwydd ac effeithiolrwydd cynyddol

### Cwestiynau

- Sut gwnaethoch chi sicrhau eich bod wedi newid safleoedd mewn modd teg?
- Pa mor dda roeddech chi wedi gweithio fel unigolyn/fîm?
- Sut gallech chi wella'r modd roeddech chi'n chwarae fel fîm?
- Sut gallwch chi sgorio mwy o bwyntiau?
- Sut roeddech chi'n teimlo ar ddiwedd y gêm a pham?
- Sut roedd aelodau'r fîm arall yn teimlo yn eich barn chi, a pham?
- Sut roeddech chi'n teimlo pan oeddech chi'n chwarae gôl-geidwad?
- Sut dangosoch chi chwarae teg ac agwedd iach?
- Beth arall allech chi ei wneud y tro nesaf i wella hynny?
- Sut gwnaethoch chi'n siŵr bod y gêm yn deg?

### Newidiadau i'r gweithgaredd

#### Newidiwch y canlynol:

##### **Lle**

- maint yr ardd – bydd ardaloedd llai o faint yn ei gwneud hi'n anos ymosod ac yn haws amddiffyn, a bydd y gwrthwyneb yn wir am ardal fwy o faint
- maint y gôl – bydd gôl fwy o faint yn ei gwneud hi'n anos amddiffyn a bydd gôl lai o faint yn ei gwneud hi'n haws amddiffyn

##### **Tasg**

- y dull o sgorio pwyntiau/goliau, e.e. ychwanegu mwy o goliau ar ochrau'r ardal chwarae neu ar y ddau ben

##### **Offer**

- yr offer a ddefnyddir – defnyddio offer mewn gwahanol ffyrdd, defnyddio offer nad ydynt yn draddodiadol, gan gynnwys pêl glychau

##### **Pobl**

- y safleoedd/rolau yn rheolaidd
- nifer y chwaraewyr ym mhob fîm, ac ychwanegu dyfarnwr i helpu i gadw'r sgôr

