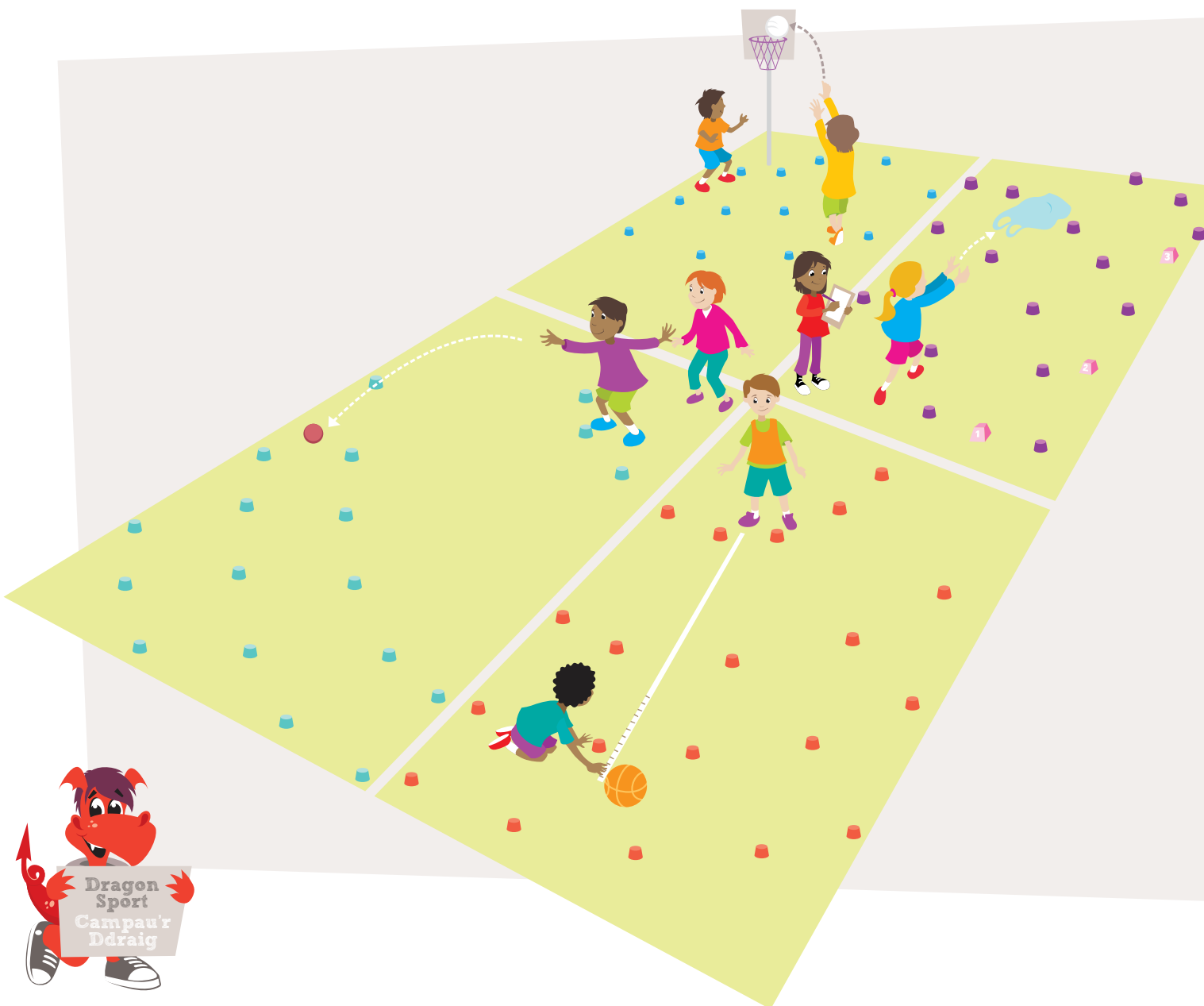


Twrnamaint Taflu



Beth am chwarae?

- Dyluniwch gylched taflu, e.e. taflu'n bell (pêl griced), taflu disgen, taflu pwysau (*shot putt*), taflu gwaywffon, taflu morthwyl, taflriad wedi'i addasu – taflriad pêl-rwyd/pêl-fasged, taflu pêl i'r awyr cyn serfio wrth chwarae tennis, ergyd glirio mewn badminton, taflu am gywirdeb (rhedeg plentyn allan wrth chwarae criced) ac ati
- Bydd angen i'r plant weithio mewn paru, lle bydd un plentyn yn gweithio a'r llall yn mesur/cofnodi'r sgôr. Bydd pedwar pâr ym mhob gardd, yn dibynnu ar y gweithgaredd a'r lle sydd ar gael
- Bydd y plant yn sgorio pwyntiau yn unigol, fel pâr neu fel fîm
- Bydd pob plentyn yn cael tri chynnig ar bob gweithgaredd i geisio cyrraedd y sgôr uchaf neu'r pellter mwyaf ac ati





Twrn maint Tafllu

Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsymud

Tafllu, gwthio, troelli, rhyddhau, anelu, cryfder, cywirdeb

Mesur, cofnodi, amcangyfrif, rhagfynegi, cyfrifo

Adnoddau

Marcwyr dros dro, offer mesur a chofnodi, conau, sialc

Amrywiaeth o beli, gan gynnwys ffit-beli a gwenoliaid, offer wedi'u haddasu, megis bagiau ffa mewn bagiau plastig i greu morthwyl, welingtons, pibellau, coetiau, cylchoedd, gwaywffyn sbwng, ffyn, bagiau ffa, pêl ar linydd ac ati

Diogelwch a threfn

Sicrhewch:

- fod yr arwyneb yn ddiogel ac yn rhydd o rwystrau
- bod y plant yn tafllu allan ac i ffwrdd wrth blant eraill a 'gerddi' eraill
- nad yw'r plant yn tafllu pan fydd rhywun o'u blaen. Rhaid bod yn hynod o ofalus gyda phlant sy'n mesur neu'n aros eu tro nad ydynt yn gwyllo'r un sy'n tafllu. Gallech roi gorchmynion i'r plant 'dafllu' a 'chasglu' os oes angen

Cyfleoedd i:

- ddatblygu amrywiaeth o dechnegau tafllu
- gwella rheolaeth, cydbwysedd a sgiliau cydsymud
- datblygu cryfder, cyflymder a grym
- mesur, cofnodi a chyfrifo'n gywir
- adnabod yr hyn sy'n gwneud sgil, 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
- dechrau mireinio ac addasu tactegau, technegau a sgiliau a ddysgwyd eisoes, a'u defnyddio mewn sefyllfaoedd newydd

Cwestiynau

- Pa dafliad gwnaethoch chi ei fwynhau fwyaf?
- Pa dafliad oedd anoddaf i chi ei gyflawni?
- Beth fyddwch chi'n ei ymarfer i'ch helpu i wneud y gweithgaredd hwn yn well?
- Sut gwnaethoch chi sicrhau eich bod yn mesur/cofnodi/cyfrifo yn gywir? - Pam mae hynny'n bwysig?
- Sut gallech chi helpu eich partner i wella?
- Ble gallwch chi ddod o hyd i wybodaeth i'ch helpu i roi adborth defnyddiol?
- Sut gallech chi ddefnyddio camera fideo i'ch helpu?
- Pam mae cadw cydbwysedd yn bwysig wrth geisio tafllu'n dda?
- Sut mae'r modd rydych chi'n sefyll yn newid yn dibynnu ar ba fraich rydych chi'n ei defnyddio i dafllu?

Newidiadau i'r gweithgaredd

Newidiwch y canlynol:

Lle

- maint y lle – cyfyngu'r lle y mae'r plant yn tafllu i mewn iddo

Tasg

- y fraich a ddefnyddir i dafllu
- y dull o dafllu'r offer – gan droi neu heb droi; gan eistedd; gan benlinio; oddi ar un droed; oddi ar gôn cydbwysu/côn ystwythder; oddi ar fainc sydd wyneb i waered ac ati
- yr hyn y mae'n rhaid ei wneud cyn tafllu, e.e. ychwanegu slalom neu weithgaredd traed chwim cyn tafllu. A yw'r plant yn dal i allu cadw eu cydbwysedd a chadw rheolaeth ar ôl gwneud y gweithgareddau hyn er mwyn tafllu'n gywir?
- y targed y mae'r fim yn anelu ato, e.e. torri record pellter Prydain, Cymru, y sir, yr ysgol neu'r Byd ar gyfer campau tafllu penodol!!! Anogwch y plant i ymchwilio i athletwyr a phob record y maent yn eu dal

Offer

- yr offer a gaiff eu tafllu, gan gynnwys offer nad ydynt yn draddodiadol, e.e. targedau sy'n gwyrto

Pobl

- y rolau – mabwysiadu gwahanol rolau – rôl sgoriwr, hyfforddwr, trefnydd offer ac ati
- y symbyliadau a roddir – rhoi symbyliadau llafar i blant â nam ar y golwg

