



Beth am chwarae?

- Trefnwch y plant yn ddau dîm o bump mewn gardd fawr (maes chwarae) sydd wedi'i rhannu gan linell hanner, gyda dwy gôl ar y naill linell gôl a'r llall
- Bydd pedwar aelod o bob fîm yn chwarae yn erbyn ei gilydd, a bydd pob fîm yn penodi un aelod i fod yn arweinydd y gêm
- Bydd gan bob fîm ddau ymosodwr a dau amddiffynnwr
- Bydd y timau'n taflu ceiniog i'r awyr i benderfynu pa dîm fydd yn dechrau gyda phas o'r man canol. Bydd y fîm â'r meddiant yn anfon ac yn derbyn y bêl o'r naill i'r llall gan symud tuag at ei goliau. Caiff gôl ei sgorio os bydd y bêl yn croesi'r llinell derbyn gan fynd i mewn i'r naill gôl neu'r llall
- Bydd aelodau'r fîm sydd heb y bêl yn ceisio ei rhyng-gipio neu'n ceisio taelo'r chwaraewr i gael y bêl. Os bydd y fîm hwnnw'n ennill y meddiant bydd aelodau'r fîm yn anfon ac yn derbyn y bêl o'r naill i'r llall gan symud yn nes at y goliau a phasio'r bêl i'r ymosodwyr yn y fîm er mwyn iddynt roi cynnig ar sgorio
- Ar ôl i un fîm sgorio gôl, bydd y fîm arall yn aildechrau'r gêm o'r man canol
- Bydd angen i'r plant newid rolau ar ôl amser penodol. Sicrhewch fod pob chwaraewr yn treulio'r un faint o amser ym mhob rôl
- Bydd y plant sy'n arweinwyr y gêm yn helpu i drefnu'r gêm ac yn helpu eu cydchwaraewyr i wella





Geiriau allweddol

Rheolaeth, cadw cydbwysedd, sgiliau cydsymud, ymwybyddiaeth ofodol

Gwaith fîm, strategaethau a thactegau i fod yn fwy cyfrwys na'r gwrthwynebwyr

Arwain a dyfarnu

Cywirdeb, ochrgamu, ffugio, troi, marcio, ymosod – dod o hyd i wagle, amddiffyn – lleihau'r gwagle/opsynau

Sgorio, gôl, pwyntiau

Traed chwim, dwylo chwim, meddwl yn chwim

Cicio, trapio'r bêl â'r traed, pasio

Adnoddau

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

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 thafllu yn ôl atynt os bydd yn mynd allan i ardal chwarae arall
- bod y plant yn taclon ddiogel a dan reolaeth
- 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
- deall gwahanol rolau a datblygu ynddynt – rôl ymosodwr, amddiffynnwr, arweinydd y gêm
- cymryd cyfrifoldeb cynyddol am eu gwaith dysgu eu hunain a gofyn cwestiynau perthnasol er mwyn ymestyn a gwella eu perfformiad
- gwrandon ofalus ar yr hyn y mae eraill yn ei ddweud am eu gwaith a defnyddio eu sylwadau i wella effeithiolrwydd ac ansawdd eu perfformiadau eu hunain a pherfformiadau plant eraill

Cwestiynau

- Sut gwnaethoch chi sicrhau bod pawb yn cymryd rhan?
- Sut roedd arweinydd y gêm wedi eich helpu i wella'r modd roeddech chi'n chwarae?
- Beth wnaethoch chi i sicrhau eich bod yn chwarae'n ddiogel?
- Beth wnaethoch chi i sicrhau eich bod yn chwarae'n deg?
- Beth wnaethoch chi i annog eich cydchwaraewyr?
- Beth wnaethoch chi/beth wnaeth eich fîm yn dda yn eich barn chi?
- Sut gallech chi wella'r modd rydych chi'n chwarae y tro nesaf?
- Pa rôl rydych chi'n ei mwynhau fwyaf/leiaf, a pham?
- Sut gwnaethoch chi bethau'n anodd i'r amddiffynwyr/ ymosodwyr?
- Sut gallwch chi guro amddiffynnwr?

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 goliau

Tasg

- y rheolau mewn perthynas â meddiant, e.e. rhaid cwblhau 4 pas cyn sgorio neu rhaid rhedeg allan i ymyl yr ardd ar ôl pasio neu geisio rhyng-gipio'r bêl ac ati
- y rheolau mewn perthynas ag ardaloedd, e.e. dim ond ymosodwyr all chwarae yn yr hanner y maent yn ymosod ynddi, a dim ond ymosodwyr all sgorio ac ati

Offer

- yr offer a ddefnyddir – defnyddio offer mewn gwahanol ffyrdd, defnyddio offer nad ydynt yn draddodiadol, a defnyddio pêl glychau i gynorthwyo plant â nam ar y golwg

Pobl

- y system a ddefnyddir i newid rolau fel bod y timau'n dewis pwy sy'n chwarae pa rôl yn erbyn timau penodol neu mewn sesiynau chwarae penodol. Fodd bynnag, rhaid bod y system yn deg a rhaid bod y plant yn treulio'r un faint o amser ym mhob rôl

