

Y Fro yn Symïd
**Roced
Fach**

Lansio'ch plentyn
i fywyd egniol



The document is available in Welsh.
Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg.

Cynnwy...

- 1 Pam fod Gweithgarwch Corfforol yn Bwysig a faint ddylai fy mhlentyn fod yn ei wneud?
- 2 Cyfnodau ac Oedrannau 0-2 Oed
- 3 Cyfnodau ac Oedrannau 2-4 Oed
- 4 Cyfnodau ac Oedrannau 3-7 Oed
- 5 plant sy'n hŷn

Y Fro yn Symbïd

Roced Fach



Lansio'ch plentyn i fywyd egniol



1

Pam fod Gweithgarwch Corfforol

yn Bwysig a faint ddylai fy mhlentyn fod yn ei wneud?

I blant, mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn bwysig er mwyn tyfu i fyny i gael esgryn a chyhyrau cryf, i gadw pwysau iach ac i fagu hyder. Mae'n bwysig i blant ddysgu'r sgiliau corfforol sylfaenol megis taflu/cydbwysu/symud a chael llawer o gyfleoedd i fod yn actif ac ymarfer y sgiliau hyn i sicrhau eu bod yn tyfu i fwynhau gweithgarwch a theimlo'n hyderus bod ganddynt y sgiliau i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol drwy gydol eu hoes.

Mae chwarae actif yn hanfodol ar gyfer datblygiad plentyn ifanc a gall fod yn unrhyw beth o gamp benodol i chwarae gemau syml gartref fel chwarae cuddio, cwrso, neu daflu a dal pêl. Wrth i blant fynd yn hŷn efallai y cân nhw hyd yn oed mwy o fuddion drwy ymuno â chlybiau





chwaraeon lleol a gall fod yn rhywbeth y gallech ei wneud fel rhiant/gofalwr gyda nhw. Mae mwynhau gweithgarwch gyda'i gilydd yn helpu plant i fwynhau gweithgarwch corfforol drwy gydol eu bywydau. Beth am edrych ar 'Amelia' sy'n esbonio pam mae datblygu sgiliau corfforol yn bwysig i helpu plant i gadw'n actif trwy gydol eu hoes. <https://www.sport.wales/content-vault/physical-literacy>

Dechreuwch gyda'r pethau bach drwy ymgorffori gweithgarwch corfforol yn nhrefn ddyddiol eich teulu. Rhowch gynnig ar gerdded neu feicio i'r ysgol/meithrinfa os ydych fel arfer yn gyrru neu ewch ar deithiau cerdded teuluol a chynnwys helpa drysor ynddynt. Gallwch hefyd edrych ar y cardiau adnoddau i gael rhagor o syniadau.





Beth yw'r Cardiau Gweithgaredd?

Syniadau yw'r rhain i deuluoedd eu gwneud gartref gyda phlant i ddatblygu sgiliau / symudiadau corfforol sylfaenol a chynnwys mwy o weithgarwch corfforol yn eu bywydau bob dydd. Cofiwch fod pob plentyn yn wahanol ac y bydd yn datblygu ar wahanol gamau. Fel rhiant/gofalwr chi sy'n adnabod eich plentyn orau a pha gam mae arno felly gallwch edrych ar ba weithgareddau fydd yn gweddu orau iddo.

Cynhwysiant

Mae gan bob plentyn anabl lefel gallu wahanol a bydd yn symud yn ei ffordd unigryw ei hun. Rydym yn annog teuluoedd i ddefnyddio'r wybodaeth fel canllawiau ond deallwn na fydd pob plentyn yn gallu cyflawni'r holl symudiadau a grybwyllir. Byddem yn argymhell canolbwyntio ar yr hyn y gall eich plentyn ei wneud, mewn perthynas â phob symudiad ac addasu'r symudiadau i gyd-fynd â gallu ymarferol eich plentyn. Gweler y syniadau isod ar sut i addasu'r symudiadau ar gyfer eich plentyn.



2 Cyfnodau ac Oeddrannau



Cofiwch fod pob plentyn yn wahanol ac y bydd yn datblygu ar wahanol gamau a defnyddir y bandiau oedran hyn fel arweiniad yn unig:

0-2 mlwydd oed:

Rholio, cicio, eistedd, cropian ...

Dyma'r adeg pan fydd eich plentyn fel arfer yn dysgu rheoli ei gorff a gosod y sylfeini ar gyfer symud yn ddiweddarach.

Amser Bola - Mae Amser Bola'n bwysig i'ch babi feithrin cryfder a rheolaeth yn ei wddf, ei ysgwyddau, ei gefn a'i graidd, a fydd i gyd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer symudiadau diweddarach.

Cicio - Efallai y byddwch yn sylwi, pan fyddwch yn gorwedd eich babi ar ei gefn i newid ei gewynnau, ei fod yn cicio ei goesau ac yn eu sythu ac yn symud ei freichiau. Bydd rhoi amser iddo wneud hyn yn ei helpu i ddatblygu ei gyhyrau a'i helpu i deimlo'r symudiad yn ei freichiau a'i goesau.

Rholio ac Eistedd - Wrth i'ch babi gryfhau a dechrau rholio drosodd, mae'r rholio a'r symud hwn yn ei helpu i ddysgu am gydbwysedd. Mae hyn yr un fath ar gyfer eistedd - mae'r babi yn dysgu camau cyntaf cydbwysedd.

Bachu - Wrth i fabanod ddechrau bachu gwrthrychau, maen nhw'n dysgu am sut mae eu breichiau a'u dwylo'n symud, a sut y gallant ddechrau eu rheoli. Mae eu hymennydd yn meithrin cysylltiadau a'r cysylltiadau hyn yw'r sylfeini ar gyfer dysgu diweddarach. Y mwyaf o brofiadau sydd ganddynt, y mwyaf y maent yn adeiladu cysylltiadau yn eu hymennydd.

Cropian - Dilyniant naturiol o rolio ac eistedd i fyny fel arfer yw cropian. Mae cropian yn bwysig ar gyfer adeiladu'r cysylltiadau ymennydd hynny ac mae'n helpu i gysylltu dwy ochr yr ymennydd â'i gilydd i brosesu gwybodaeth. Mae cropian hefyd yn bwysig ar gyfer datblygu cyhyrau craidd cryf, a breichiau, ysgwyddau a choesau cryf. Mae hyn yn allweddol i'r sgiliau y byddant yn eu dysgu'n ddiweddarach, fel cerdded, rhedeg, neidio, dal a thafllu. Mae cropian yn defnyddio dwy ochr y corff ar yr un pryd yn gwneud gwahanol bethau, ond yn gorfod gweithio gyda'i gilydd felly mae hefyd yn dda iawn ar gyfer cydlynu.

Sefyll a Cherdded - Mae babanod / plant bach yn dysgu sut i gydbwysu wrth iddynt ddod yn fwy hyderus ar eu traed ac mae'n amser delfrydol i'w hannog i roi cynnig ar lawer o ffyrdd o symud. Yn yr un modd ag y maent yn dysgu siarad, mae llawer o wahanol symudiadau yn adeiladu i ddatblygu sgiliau a fydd yn bwysig wrth iddynt dyfu'n hŷn. Cofiwch - nid yw byth yn rhy hwyr i ddatblygu'r sgiliau hyn. Efallai chwarae gemau lle maen nhw'n cerdded, yn rhedeg, yn neidio, yn symud ar eu dwylo a'u traed a mynd i gyfeiriadau gwahanol.

Cyfnodau ac Oedrannau

2-4 oed



Yn ystod y cyfnod hwn, mae angen i blant symud mewn llawer o wahanol ffyrdd. Mae hyn yn gosod y llwybr iddynt allu datblygu sgiliau da yn nes ymlaen a bod yn actif drwy eu bywyd. Bydd yr holl symud a chwarae rydych chi'n ei wneud gyda nhw nawr yn eu helpu i ddatblygu eu hymennydd yn ogystal â'u cyhyrau ac felly bydd yn eu helpu i fod yn well am ddysgu. Bydd llawer o'r gweithgareddau y byddwch yn eu gwneud yn helpu gyda sgiliau y bydd eu hangen arnynt mewn llawer o bethau mewn bywyd. Er enghraifft, os ydych chi'n chwarae gêm dreigl gyda'r bêl, mae hyn yn eu helpu i wyllo'r bêl wrth iddyn nhw ei rholio i ffwrdd a hefyd wrth iddi rollo atyn nhw. Mae angen yr olrhain hwn hefyd er mwyn gallu darllen.

Dyma rai o'r symudiadau y byddwch chi am eu datblygu yn ystod y cam hwn:

- Cydbwysio
- Symud
- Still
- Cydlynu
- Rholio
- Taflu

Syniadau Cynhwysol



Os yw'r plentyn yn cael trafferth cyrraedd gwrthrychau ar y llawr i'w codi, rhowch wrthrychau ar arwyneb uchel fel cadair / bwrdd

Os yw'r plentyn yn cael trafferth gafael mewn peli ac ati, defnyddiwch wrthrychau sy'n haws cydio ynddynt fel teganau meddal, pêl-droed wedi'i ddadchwyddo

Dewiswch liw y gall eich plentyn ei weld neu gynnig canllaw os oes ganddo nam ar y golwg

Defnyddiwch wrthrychau ysgafnach / meddalach /mwy o faint i'w taflu / rholio neu darged mwy o faint i anelu ato

Wrth wneud gweithgareddau rholio, gallech ddefnyddio rhyw fath o ramp neu rollo o uchder (e.e. ar fwrdd)

i helpu plant i olrhain symudiad gwrthrych, e.e. allech chi lenwi balw'n gyda reis fydd yn gwneud sŵn wrth ei ddal

Cyfnodau ac Oedrannau



3-7 oed

Symud, Cydbwysu, Cydlynu ...

Wrth i blant ddechrau yn y Cyfnod Sylfaen mae'n debyg y byddan nhw eisoes wedi bod yn chwarae llawer o gemau sy'n datblygu eu symudedd heb i chi hyd yn oed sylweddoli!

Efallai eu bod bellach yn barod i ddysgu mwy o sgiliau. Y mwyaf y bydd plant yn dysgu symud, y mwyaf hyderus y byddan nhw ac felly cânt eu hannog i ddod / aros yn fwy actif. Mae hyn yn bwysig iawn po hynaf y byddwn fel bod gennym y brwdfrydedd a'r hyder i roi cynnig ar weithgareddau corfforol newydd. Mae teuluoedd yn bwysig o ran meithrin yr hyder hwn a bydd chwarae gemau a rhoi cyfleoedd i'r plant i redeg, neidio, dal, taflu, cicio ac ati yn eu helpu i ddatblygu'r sgiliau y bydd eu hangen arnynt wrth iddynt fynd yn hŷn i fod yn hyderus i ymuno â chwaraeon a gweithgareddau corfforol. Cofiwch nad oes rhaid i chi wastad neilltuo amser ac nad oes angen i chi bob tro 'ymuno' â grwpiau/clybiau lleol sy'n costio arian – gellir ymarfer rhai o'r sgiliau hyn yn ystod taith gerdded i'r ysgol/siopau neu yn ystod ymweliad â'ch parc lleol.

Older children

It is important for older children to continue to be active to encourage good habits into adulthood. Again these activities maybe a kick around with a ball at a local park, bike rides / walks or activities with a local sports club. Uniformed groups such as Girlguiding, Scouts etc also provide lots of opportunities for children to be active.



Acknowledgements

Some of the ideas included have been produced by the following organisations with permission to publish for families use:

University Wales Trinity St Davids: <https://physicalliteracy.cymru/minimovers/>

Sport Wales: www.physicalliteracyjourney.wales/further-information/



Symudwyr Mini

Gêm Gydbwysedd

2-4

Cynhesu

Cychwyn Arni

- Symudwch o gwmpas y lle mewn gwahanol ffyrdd i'r gerddoriaeth e.e. dawnsio, cropian, ymgorddeddu, rhedeg, neidio
- Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio ceisiwch gadw eich cydbwysedd! Bob tro ceisiwch feddwl am siâp cydbwysu newydd. Efallai y gallwch gydbwysu gyda'ch gilydd gan ddefnyddio'r llall i'ch cynnal.

Am beth i chwilio

- Rhowch gynnig ar gadw cydbwysedd gan ddefnyddio gwahanol rannau o'r corff e.e. un droed, y bol, y cefn, y pen-ôl, yr ochr, dwy law, un droed.
- Symudwch mewn amrywiaeth o ffyrdd e.e. rhedeg, neidio, sgipio, wysg eich ochr, defnyddio'r dwylo a'r traed
- Teithio ar wahanol lefelau e.e. ar flaenau'r traed, yn agos at y llawr





Symudwyr Mini



Gweithgaredd Cicio

Cic Cnau Coco

Cychwyn Arni

- Sefwch gyferbyn â'ch plentyn a gosodwch darged rhyngoch chi (pêl, potel, côn)
- Cymerwch eich tro i gicio'r bêl a cheisio taro'r targed drosodd



Am beth i chwilio

- Gwnewch yn siŵr bod y ciciwr yn plannu ei droed nad yw'n cicio wrth ymyl y bêl
- Gellir defnyddio marc neu linell i nodi'r pwynt hwn
- Anogwch y ciciwr i ddefnyddio ochr y droed neu garrai eu sgïdiau, NID eu traed!

Ffyrdd o newid y gêm

Haws

- Defnyddiwch giwb i gicio yn lle pêl gan y bydd yn aros yn llonydd
- Rhowch fag ffa o dan y bêl i'w gadw'n llonydd

Mwy anodd

- Cynyddu'r pellter o'r gneuen coco
- Cneuen goco lai
- Dechrau rhedeg



Symudwyr Mini

Gweithgaredd Dal

2-4

Triciau Pasio

Cychwyn Arni

- Wrth eistedd yn agos at eich gilydd, rholiwch bêl fawr yn ôl ac ymlaen i ddwyllo eich gilydd (os ydyn nhw'n cael trafferth rholio'r bêl yn syth yn ôl i chi, cyflwynwch darged iddyn nhw rolïo'r bêl drwyddo e.e. dau gôn)
- Yna, codwch ar eich pengliniau, ac wedyn ar eich traed. Cychwynnwch yn agos at eich gilydd bob amser, gan symud ymhellach ar ôl hyn a hyn o basïo llwyddiannus.



Am beth dylech chwilio:

- Dwyllo yn barod o flaen y corff a'r penlin-oedd wedi eu plygu.
- Llygaid ar y bêl
- Dal y breichiau yn syth ymlaen wrth aros am y bêl
- Dal y gwrthrych gyda'r dwyllo yn unig

Ffyrdd o Newid y Gêm

Haws

- Rholio'r bêl ar hyd y llawr
- Cychwyn yn agos at eich gilydd
- Defnyddio pêl fwy

Mwy anodd

- Sefyll ymhellach ar wahân
- Defnyddio pêl lai neu rolïo tua'r ochr
- Ewch ymlaen o rolïo i daflu i'w gwneud hi'n anos dal y bêl e.e. defnyddiwch falŵn neu bêl fawr.



Symudwyr Mini

2-4

Cynhesu

Her Môr Ladron

Cychwyn Arni

- Symudwch o gwmpas y lle mewn gwahanol ffyrdd gydag alaw'r gerddoriaeth e.e. dawnsio, cropian, troi, rhedeg, neidio
- Pan stopia'r gerddoriaeth gwnewch yr her môr ladron! Bob tro ceisiwch feddwl am siâp cydbwysu newydd. Efallai y gallwch gydbwysu gyda'ch gilydd gan ddefnyddio'r llall i'ch cynnal.

Am beth i chwilio

- Rhoi cynnig ar ddal siapiau gan ddefnyddio gwahanol rannau o'r corff e.e. un droed, y bol, y pen ôl, y cefn, ochr, dwy law ac un droed.
- Symud mewn amrywiaeth o ffyrdd e.e. rhedeg, neidio, sgipio, wysg eich ochr, defnyddio'r dwylo a'r traed
- Teithio ar wahanol lefelau e.e. ar flaenau'r traed, yn agos at y llawr.





Symudwyr Mini

2-4

Gweithgaredd
Treigl

Helpa Wiwer

Cychwyn Arni

- Gofynnwch i'r wiwer (plentyn) sefyll o'ch blaen gyda'i chefn atoch chi mewn siâp seren. Rholiwch (underarm) y bêl (cneuen) trwy eu coesau a'u cael i fynd ar ôl ar ei hôl.
- I ddechrau, gallant redeg yn ôl gyda'r cneuen i chi ei rolïo eto. Wrth iddyn nhw ddod yn fwy hyderus wrth erlid, cyflwynwch nhw i rolïo trwy eu cael i rolïo'r bêl i chi ar ôl iddyn nhw ei gwrthdaro.
- Ewch ymlaen i'w cael yn eich wynebu pan fyddwch chi'n rholio'r bêl trwy eu coesau fel bod angen iddyn nhw droi ymlaen llaw gan fynd ar ôl y cneuen!



Beth i edrych amdano wrth erlid

- Yn gallu dilyn / olrhain y bêl
- Defnyddiwch ddwylo i stopïo

Beth i edrych amdano wrth rolïo

- Sicrhewch nad yw'r bêl yn rhy fawr iddyn nhw ei dal.
- Siglo llaw i lawr ac yn ôl tra bod y frest yn wynebu ymlaen.
- Camwch ymlaen gyda throed arall wrth law.
- Plygu pengliniau i ostwng y corff.
- Rhyddhewch y bêl yn agos at y llawr.

Ffyrdd o newid y gêm

Haws

- Defnyddiwch bêl fwy (ar gyfer erlid).
- Peidiwch â rholio'r bêl yn bell iawn.

Mwy anodd

- Defnyddiwch bêl lai (ar gyfer erlid).
- Man cychwyn gwahanol (ochr ymlaen, cwrcwd, gorwedd i lawr) R
- holiwch ef ymhellach i ffwrdd



Symudwyr Mini

Cydbwysu'r Corff

Cydbwysu ar wahanol rannau o'r corff

Hawdd – cadw cydbwysedd am gyfnod byrrach a dal gafael ar rywbeth am gymorth

Mwy anodd – cadw cydbwysedd am fwy o amser mewn sefyllfa fwy anodd, e.e. ar un droed neu gydbwysu ar rannau penodol o'r corff (stumog/pen-ôl/cefn)

Llinell Gydbwysedd – Tâp / Sialc / Rhaff

Teithio mewn gwahanol ffyrdd, bob tro ar y traws cydbwysu... Mynd ar flaenau'r traed. Mynd i wahanol gyfeiriadau, ymlaen/yn ôl/i'r ochr.

Hawdd – Llinell Syth, cerdded gyda chymorth, llinell fwy llydan

Mwy anodd – igam-ogam, yn dal cydbwysedd hanner ffordd

I mewn ac allan - Conau, Tuniau, Gwrthrychau

Teithio i mewn ac allan o'r gwrthrychau gan ddefnyddio gwahanol lefelau, e.e. ar ddwylo a thraed a chyfeiriadau, e.e. ymlaen, yn ôl, i'r ochr

Hawdd – llai o wrthrychau, bwlch mwy

Mwy anodd – mwy o wrthrychau, bwlch llai, llwybr, e.e. igam-ogam, llinell dro

Gorsafoedd y Cwrs Rhwystrau

Neidio

Gellir neidio mewn amrywiaeth o ffyrdd, e.e. 1 i 2 droed, 1 i 1 (neidio ar un droed), 2 i 2. Gallwch neidio ar, oddi ar, i'r tu ôl, o flaen neu dros wrthrychau, e.e. clustogau ar y llawr i neidio dros tynt

Hawdd – pellteroedd llai i neidio, rhoi cymorth (yn enwedig ar gyfer neidio ar un droed)

Mwy anodd – neidio oddi ar wrthrychau uwch (glanio'n ddiogel) neu gynyddu pellter i neidio

Limbo

Defnyddio brwsh / mop a chael y plentyn i wneud y limbo – meddylwch am ffyrdd eraill o wneud limbo

Hawdd – dal y bar yn uwch

Mwy anodd – Dal y bar yn is i'r ddaear

Teithio

Teithio mewn amrywiaeth o ffyrdd rhwng dau wrthrych, e.e. ymlaen, yn ôl, i'r ochr, troelli. Defnyddio gwahanol lefelau e.e. croplan, hop cwningen, croplan arth, bola i fyny/bola i lawr neu batrymau neidio.

Hawdd – pellter byrrach, symudiad haws

Mwy anodd – cynyddu'r pellter, cyflwyno rhwystrau i'w hosgoi

Dros/O danodd

Gosod y gwrthrychau i annog plant i ddringo drosodd a chroplan o danodd e.e. cadair, cynfas gwely

Hawdd – Gostwng gwrthrychau i ddringo drostynt neu roi mwy o le i groplan o danodd

Mwy anodd – gwrthrychau uwch i'w dringo, croplan gyda phwysau ar ddwylo a thraed



Symudwyr Mini

3-7

Gêm Rholio

Bowlio Cnau

Cychwyn Arni

- Safwch gyferbyn â'ch plentyn a rhowch dargedau o'ch blaen (e.e. cartonau laeth, tuniau, poteli)
- Cymerwch eich tro i rollo dan y fraich neu daflu'r bêl (neu sanau wedi eu rholio'n bêl) tuag at dargedau eich gilydd i geisio eu taro i'r llawr. Os llwyddwch, cymerwch y targed a'i osod wrth eich targedau chi.



Am beth dylech chwilio wrth rollo

- Sicrhewch nad yw'r bêl yn rhy fawr iddyn nhw ei dal
- Siglwch y law i lawr ac yn ôl â'r frest yn wynebu'r blaen
- Camwch ymlaen gyda'r droed groes i'r law
- Iygwch y pengliniau i iselhau'r corff (os ydych yn rholio)
- Gollyngwch y bêl yn agos at y llawr

Ffyrdd o Newid y Gêm

Haws

- Lleihau'r pellter
- Defnyddio rhagor o dargedau neu rai mwy

Mwy anodd

- Sefyll ymhellach
- Defnyddio targedau llai neu bêl lai



Symudwyr Mini

3-7

Gweithgaredd Taflu

Cychwyn Arni

- Mae modd chwarae'r gêm hon mewn amrywiaeth o ffyrdd. Y nod yw annog tafliad cryf dros y fraich.
- Rhowch luniau neu dargedau ar wal neu ar uchder pen y plentyn.
- Mae'n rhaid i'r plant geisio taro'r targedau (bwydo'r anifeiliaid) drwy daflu dros y fraich.
- Gallwch gyflwyno rheolau fel system sgorio neu gyfres o anifeiliaid y mae'n rhaid eu taro.



Am beth dylech chwilio:

- Troi yn ôl – y fraich daflu yn estyn yn ôl
- Camu gyda'r droed gyferbyn
- Cylchdroi'r corff – dylai'r cluniau a'r ysgwyddau nawr wynebu'r ochr arall
- Rhyddhau'r bêl yn uchel fel ei bod yn hedfan drwy'r awyr
- Dilyndr wodd – unwaith y caiff y bêl ei rhyddhau mae'r fraich daflu yn dal i fynd at ochr arall y corff

Ffyrdd o Newid y Gêm

Haws

- Targedau mwy
- Cychwyn yn nes at y targedau

Mwy anodd

- Symud ymhellach oddi wrth y targedau



Symudwyr Mini



Gweithgaredd Driblo

Tag Planet

Cychwyn Arni

- Driblo pêl neu carton llaeth wedi'i ddadchwyddo o amgylch gofod gan ddefnyddio'ch traed, gan geisio ei gadw mor agos â phosib
- Wrth i chi symud o gwmpas y gofod, galwch ran o'r corff e.e. pen-glin, botoom, mose. Anogwch y plentyn i atal y bêl gyda'i draed ac yna gosodwch y rhan gorff rydych chi wedi'i galw allan ar y bêl.
- Ar ôl iddynt lwyddo i roi'r rhan honno o'r corff ar y bêl, yna byddwch yn parhau i ddriblo cyn galw rhan arall o'r corff allan!

Am beth i chwilio

- Pêl yn agos at draed ac o dan reolaeth
- Anogwch nhw i chwilio am le

Am beth i chwilio

Haws

- Defnyddiwch ddwylo i symud neu dapio'r bêl ar hyd y llawr
- Defnyddiwch wrthrych na fydd yn rhoio i ffwrdd mor hawdd e.e. carton llaeth, ciwb, pêl traeth wedi'i ddadchwyddo
- Lle llai

Anos

- Anogwch nhw i fynd yn gyflymach - wrth ddal i gadw rheolaeth ar y bêl
- Heriwch nhw i ddefnyddio un troed yn unig e.e. am 10 eiliad yn unig defnyddiwch eich troed chwith, yna defnyddiwch eich troed dde yn unig, yna bob yn ail



Symudwyr Mini

3-7

Gêm Dribblo

Chwalu'r Blaned

Cychwyn Arni

- Rhowch 6 i 10 planed wedi'u gwasgaru mewn gofod. Bydd angen i'r planedau fod yn wastad (efallai y gallwch ddefnyddio rhai planedau ar blatiau papur)
- Anogwch eich plentyn i dribblo o amgylch y planedau. Pan fyddwch chi'n dweud 'ewch' rhaid iddo chwalu cymaint o blanedau â phosib mewn 30 eiliad i funud drwy dribblo o'u hamgylch.
- Unwaith y bydd yn cyrraedd y blaned, rhaid iddo rolïo'r bêl (gyda'u troed os yn bosibl) yn ôl ac ymlaen i chwalu'r blaned.
- Faint o blanedau gall eu chwalu?



Am beth dylech chwilio:

- Pêl yn agos at y traed ac o dan reolaeth
- Anogwch y plentyn i edrych i fyny a dribblo i wahanol blanedau

Ffyrdd o Newid y Gêm

Haws

- I ddechrau, defnyddiwch ran o'r corff i chwalu'r blaned (heb bêl)
- Defnyddiwch ddwylo i daro'r bêl ar hyd y llawr
- Gofodau llai a llai o blanedau

Mwy anodd

- Anogwch nhw i fynd yn gyflymach – wrth barhau i gadw rheolaeth ar y bêl
- Cynyddu'r gofod / mwy o blanedau



Symudwyr Mini

3-7

Gêm yn ôl a
Forth

Cist Drysor

Cychwyn Arni

- Rhowch gylchyn gyda thrysor (peili, bagiau ffa, sanau) yng nghanol y gofod.
- Teithio i gasglu darn o drysor a'i ddychwelyd i'w cwch.
- Rhaid i fôr-ladron feddwl am ffyrdd eraill o symud yn lle ymlaen (ar ddwylo a thraed, i'r ochr, neidio ac ati).
- Rhaid i fôr-ladron feddwl am ffyrdd eraill o ddychwelyd y trysor (driblo, tafu a dal, rhoio / gwthio ac ati)..



Am beth dylech chwilio:

- Amrywiaeth o ffyrdd o deithio i gasglu trysor
- Ffyrdd creadigol o symud gydag offer

Ffyrdd o Newid y Gêm

Haws

- Gostyngwch y bwch rhwng y cwch a'r trysor.
- Gostwng yr ystod o offer yn y cylch.

Mwy anodd

- Cynyddu'r bwch rhwng cwch a thrysor.
- Cynyddu ystod yr offer. Cynyddu'r gofod / mwy o blanedau



Offer:

Balw'n

Gweithgaredd

Hwyl Balw'n

Sut i:

Mae dau berson yn eistedd ar y llawr gyferbyn â'i gilydd. Ceisiwch daro balw'n rhwng ei gilydd heb adael iddo gyffwrdd â'r llawr.

Da i chi:

Cydlynu llaw-llaw

Cynhwysiant:

Eisteddych yn agosach at ei gilydd. Taro'n uwch an

Newid:

Defnyddiwch wahanol rannau o'ch corff i daro'r balw'n.

Ceisiwch wneud yr un gweithgaredd yn sefyll i fyny.

**Cerdyn
Her**





Offer:

Gweithgaredd

Hwyl y Jyngl

Sut i:

Symudwch o amgylch yr ardal i gerddoriaeth a gweld a allwch chi wneud gweithredoedd brenin y jyngl. Allwch chi: Siglenwch eich braich fel boncyff elfffant
Yn llithro ar draws y llawr fel neidr
Cyrraedd mor dal ag y gallwch chi fel jiráf - ceisiwch beidio â cholli cydbwysedd!
Cydbwyso ar un goes fel fflamingo, Neidio fel broga

Da i chi:

Datblygu sgiliau symud fel cydbwysedd, neidio, rholio

Cynhwysiant:

Gadwch i'r plentyn gopio'ch gweithredoedd i'w allu

Newid:

Allwch chi feddwl am anifeiliaid eraill a chopio eu gweithredoedd



**Cerdyn
Her**



Offer:

Cerddoriaeth

Gweithgaredd

Cerflun Môr-leidr

Sut i:

Symud o gwmpas gofod i gerddoriaeth. Pan fydd y gerddoriaeth yn stopio, rhewi a dal eich cydbwysedd môr-leidr gorau nes bod cerddoriaeth yn ail-ddechrau.

Pa mor greadigol allwch chi fod gyda'ch balansau? Allwch chi gydbwysu ar wahanol rannau o'ch corff?

Da i chi:

Cydbwysedd a chydlynu.

Cynhwysiant:

Plentyn yn dewis cydbwysedd

Newid:

Newid môr-leidr yn anifail a rhaid iddo gydbwysu fel eich anifail (safle cropian ci, neidr - gwyro ar y llawr) ac ati.

**Cerdyn
Her**



Gweithgaredd

Môr-ladron yn popio

Offer:

Pentwr o Eitemau (dillad, llyfrau, teganau, eitem briodol ar gyfer y cartref ac ati)

Sut i:

Mae môr-leidr a chydletyr yn sefyll ar wahân i'w gilydd. Mae môr-leidr yn sefyll gyda breichiau allan i ochr. Mae gan Shipmate bentwr o itmes o'u blaenau. Gosodwch amser i gyflawni'r dasg lle mae cychod llong yn codi un eitem ar y tro o'r pentwr a'r rtauau i'w chydbwyso ar fôr-leidr. Faint o eitemau y gall y llongmatre eu cydbwyso ar y môr-leidr?

Newid:

A all y môr-leidr gydbwyso ar un goes wrth gasglu'r eitemau?

Da i chi:

Balans

Cynhwysiant:

Gall môr-leidr eistedd i lawr. Defnyddiwch wrthryche

**Cerdyn
Her**



Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Tîm Byw'n Iach:
sportsbookings@valeofglamorgan.gov.uk



Ffôn: 01446 704808



Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol am syniadau:

Twitter: [@valesportsteam](https://twitter.com/valesportsteam)

Facebook: [@valesportsplay](https://facebook.com/valesportsplay)