

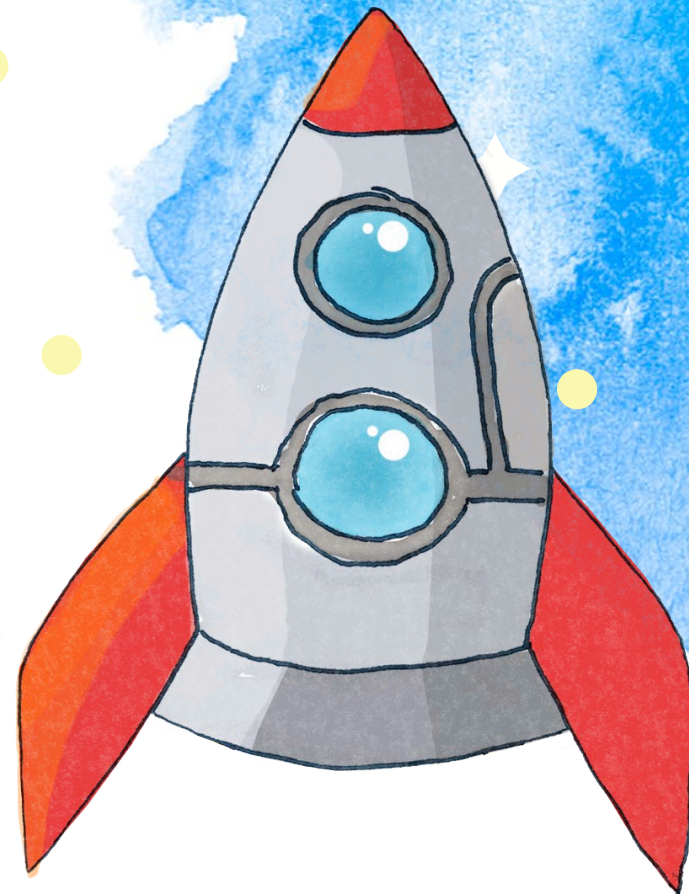
MAE REGGIE'N MYND I'R LLEUAD

Yn Gallu Cerdded

Pobl nad ydynt yn Anabl, Anabledd Dysgu,
Awtistiaeth, Byddar/Trwm eu Clyw, Anhwylder
Diffyg Canolbwyntio a Gorfywigrwydd (ADCG)

Lefel

Wrth iddyn nhw ddatblygu
Wrth iddynt symud ymlaen



Mae 'Mae Reggie'n Mynd i'r Lleuad' yn llyfr i deuluoedd ei ddefnyddio gyda'i gilydd. Y nod yw i'ch plentyn ddilyn y stori a gosod sticer wrth ymyl y camau mae'n eu cwblhau. Pan fydd eich plentyn wedi cwblhau'r holl gamau, gall ddylunio ei fedal bersonol ei hun.

Mwynhewch a helpwch Reggie i gyrraedd y Lleuad.

MAE REGGIE'N MYND I'R LLEUAD



Yn Gallu Cerdded:

Pobl nad ydynt yn Anabl, Anabledd Dysgu, Awtistiaeth, Byddar/Trwm eu Clyw, Anhwylder Diffyg Canolbwytio a Gorfywiogrwydd (ADCG)

Lefel:

Wrth iddyn nhw ddatblygu

Wrth iddynt symud ymlaen

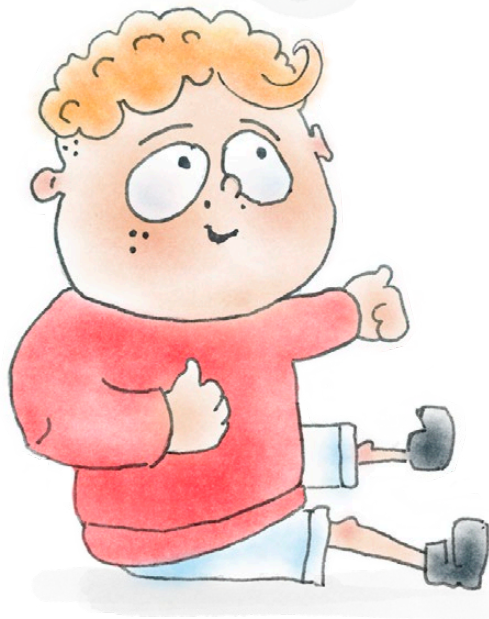
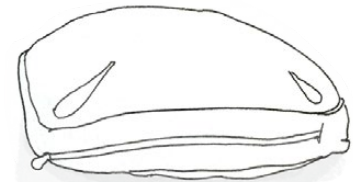
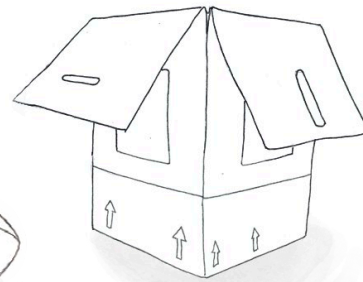
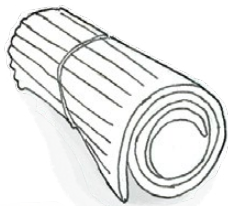
Cyfarpar:

Creigiau gofod – unrhyw fath o bêl, sanau wedi'u rholio i fyny, balwnau ac ati

Gwrthrychau i'w gwthio:

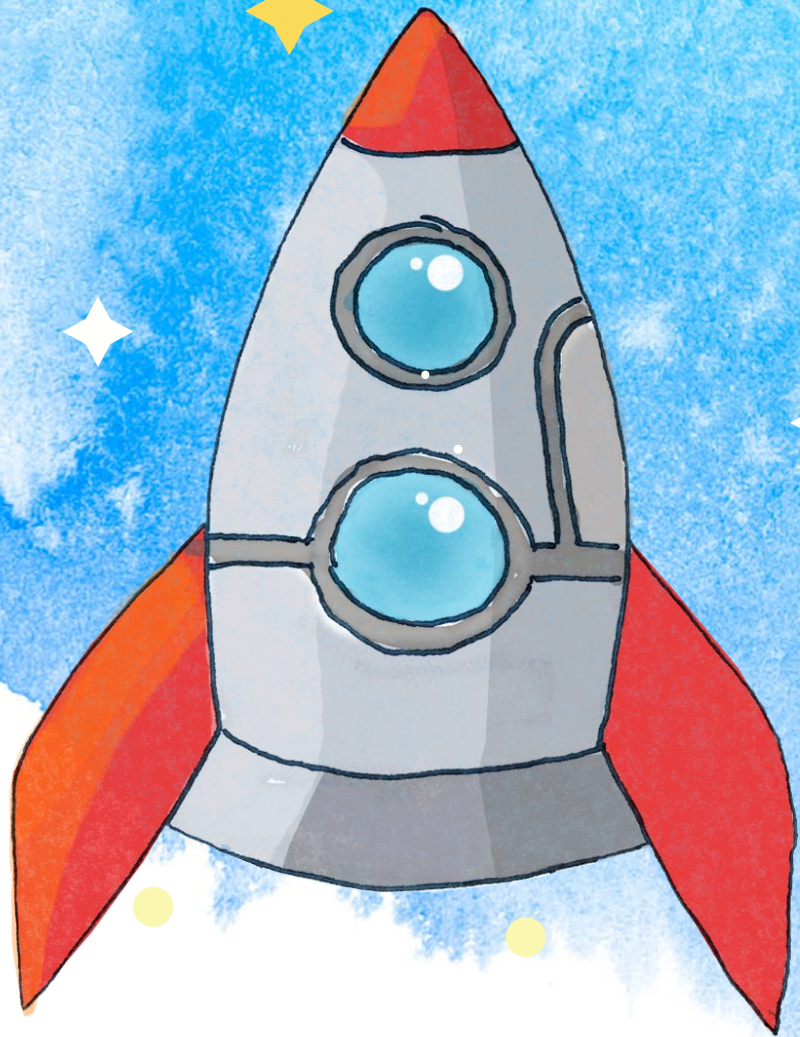
unrhyw fath o bêl, drws, cadeiriau, bocsys ac ati

Mae Reggie yn mynd ar antur i'r gofod. Mae angen rhywun arno i fynd gydag ef a'i helpu i hedfan y roced ofod.



Allwch chi ei helpu i gael ei holl offer yn barod i lansio





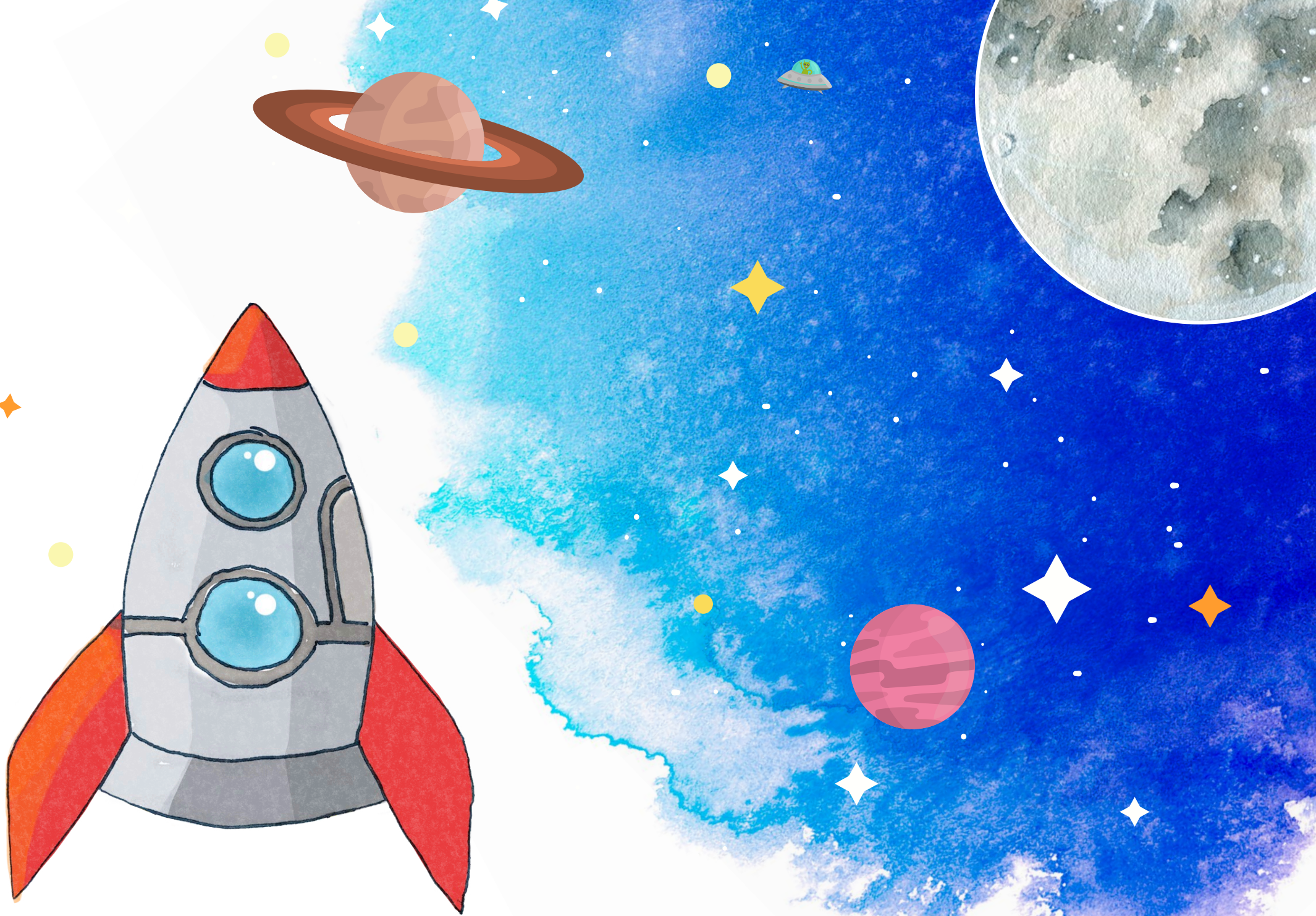
Mae Reggie yn mynd i deithio i'r lleuad ar roced ofod.

Mae Reggie yn gwneud ei ffordd i'r roced ofod ac yn paratoi i lansio

Sawl ffordd wahanol allwch chi symud tuag at eich roced ofod?

- Cropian
- Fel Llwynog (cerdded ar eich pedwar)
- Cerdded
- Rhedeg



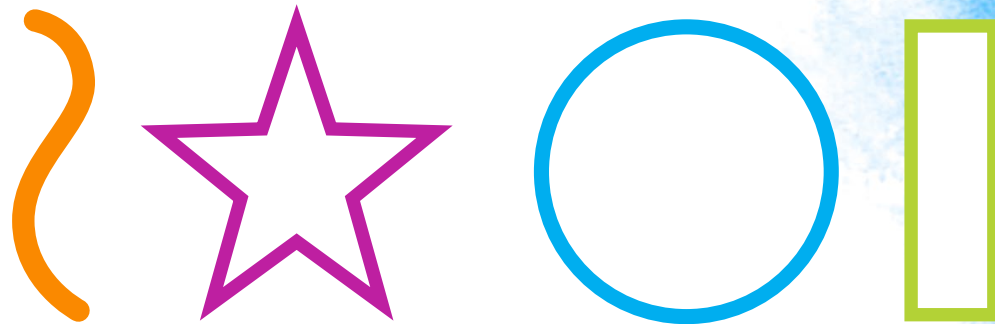


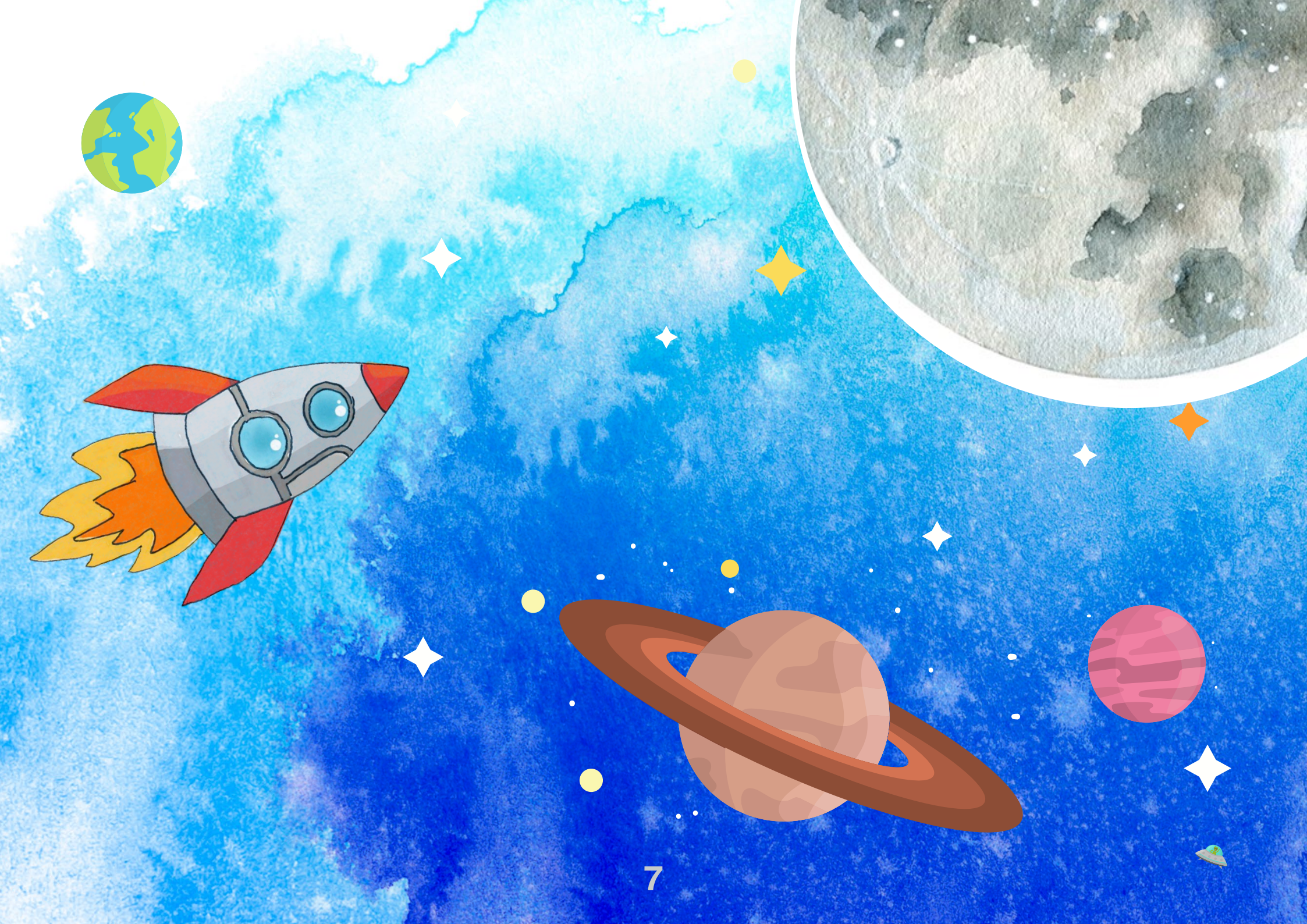
Mae'r roced yn ffrwydro i'r Gofod, gan droelli tuag at y lleuad a'r sêr.



Allwch chi greu siapiau gan ddefnyddio eich corff sydd fel rocedi, lleuadau a sêr?

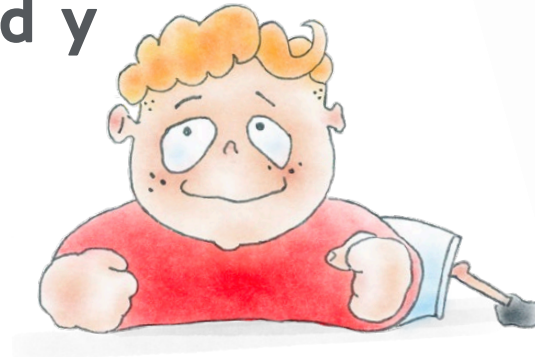
- Siâp Syth
- Siâp Seren
- Cydbwyso ar un droed
- Siapiau Crwn
- Siapiau fel Cryman





Wrth hedfan i'r lleuad, mae'n rhaid i Reggie wisgo ei siwt ofod yn barod i lanio.

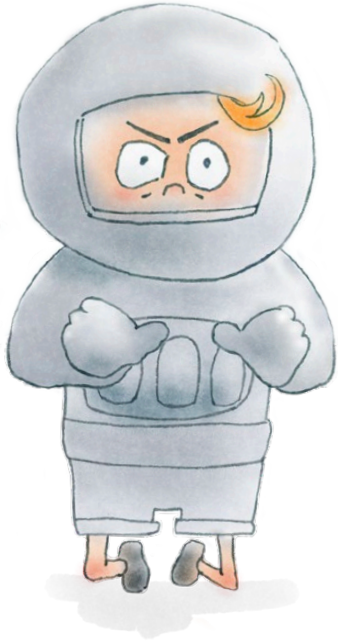
Mae'r siwt ofod ym mhen arall y roced, felly mae'n rhaid i Reggie grobian ar hyd y llong ofod i gyrraedd ato.



Pa fathau o symudiadau gwahanol allwch chi eu gwneud heb fod ar eich traed?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cropian | <input type="checkbox"/> Rholio fel Boncyff |
| <input type="checkbox"/> Cropian fel Milwr | <input type="checkbox"/> Cropian fel Arth |
| <input type="checkbox"/> Cropian ar eich Dwylo a'ch Pen-gliniau | <input type="checkbox"/> Llwynogod |



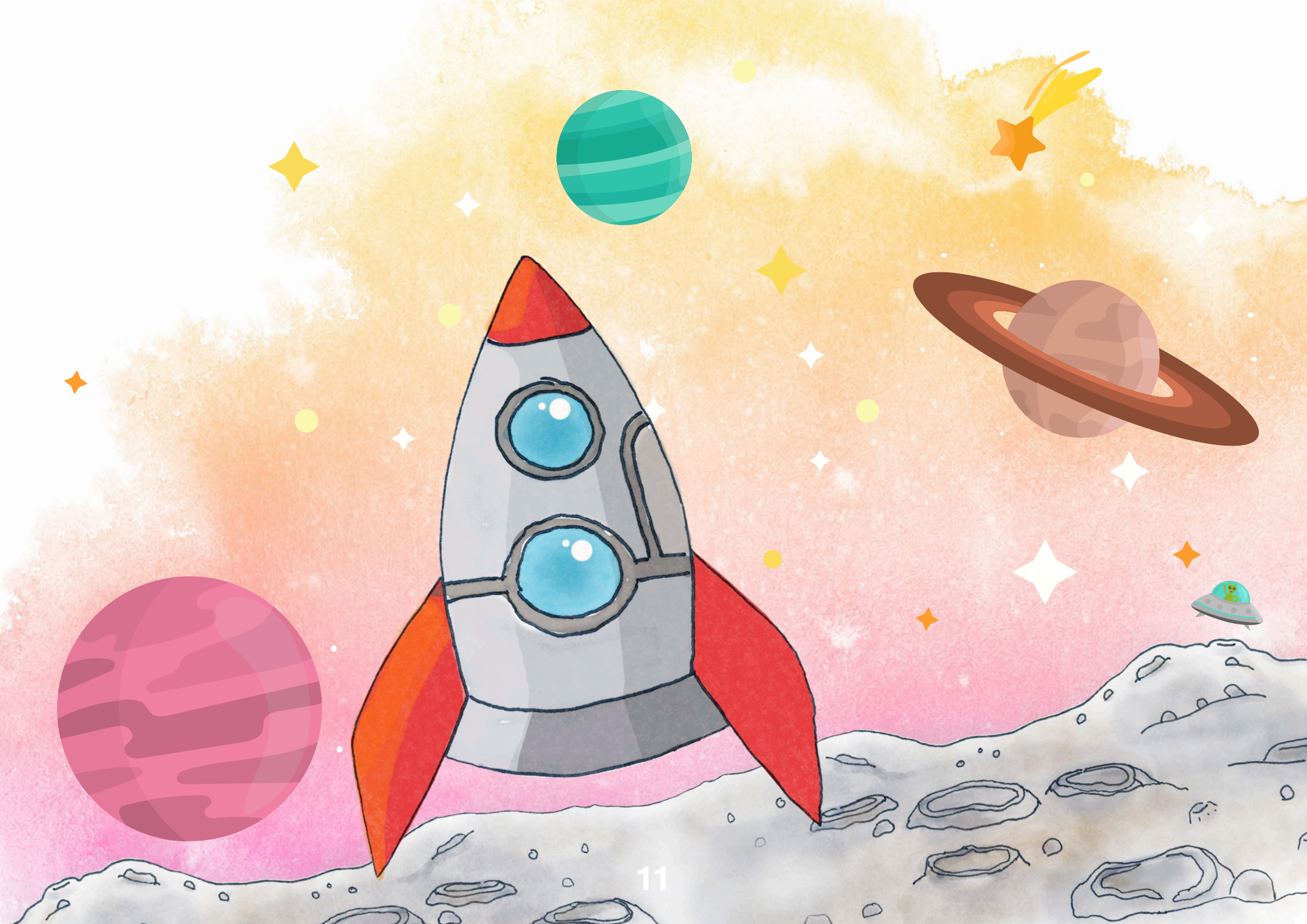


Mae'r roced wedi glanio ar y lleuad, ac mae Reggie yn barod i fynd i archwilio.

Mae Reggie yn ceisio agor y drws ond mae'n sownd, mae'n rhaid iddo wthio mor galed ag y gall ac mae'n agor.

Pa fathau o wrthrychau allwch chi eu gwthio a'u symud?

- Gwrthrychau crwn
- Drysau
- Bordydd
- Cadeiriau
- Bocsys



Mae Reggie yn neidio drwy'r drws ac ar wyneb y lleuad.

Mewn sawl ffordd wahanol allwch chi neidio cyn glanio'n ddiogel?

- Neidio Dwy Droed (Glanio ar un neu ddwy droed)
- Naid Broga
- Naid Cwningen
- Neidio mor uchel ag y gallwch



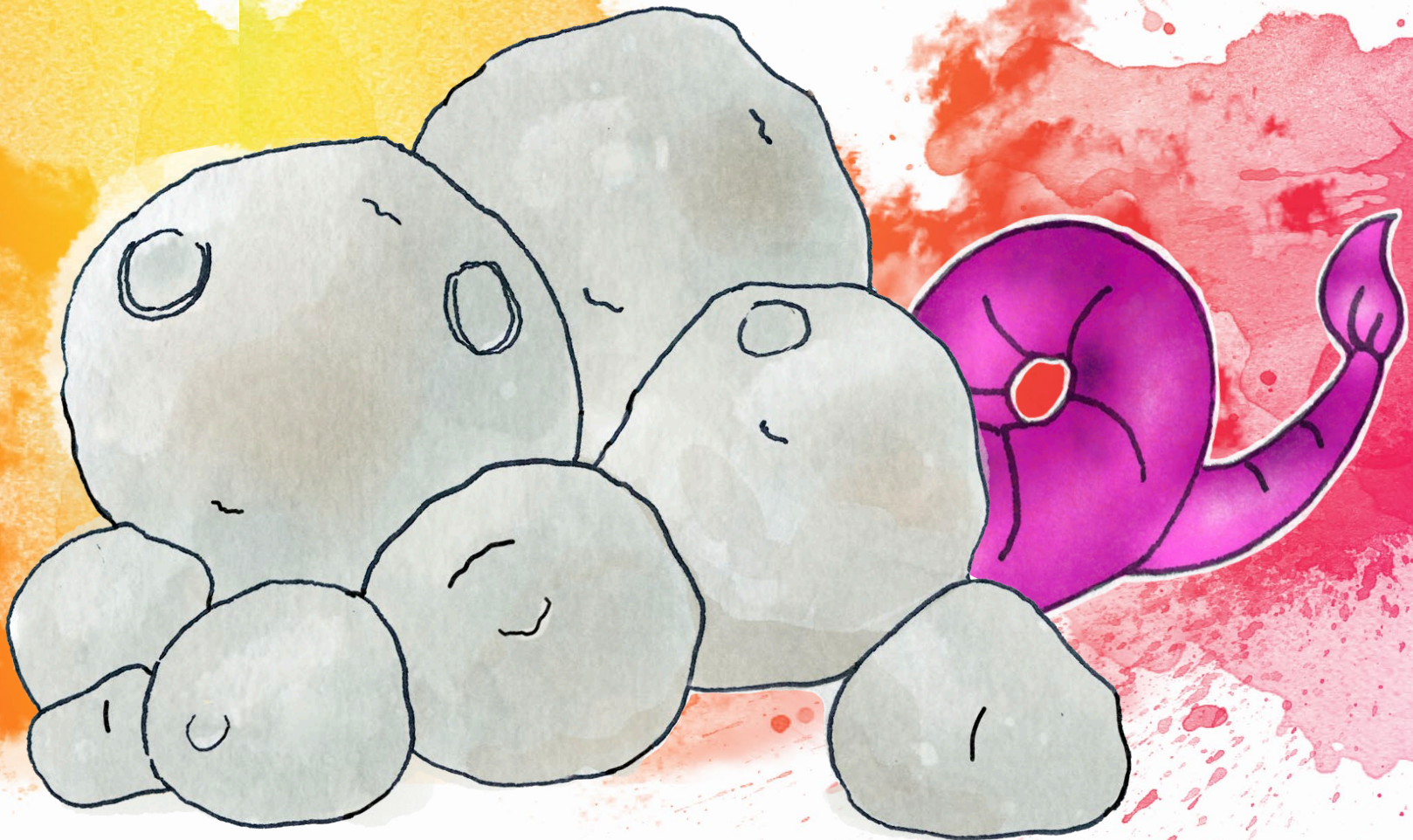


Gall Reggie weld cynffon creadur estron yn ymddangos o dan bentwr enfawr o greigiau gofod; mae'n rhaid iddo fynd draw yno cyn gynted â phosibl i'w helpu.



Sut fydddech chi'n symud pe baech chi yn y gofod?

- Neidio'n untroed yn y fan a'r lle
- Neidio'n untroed
- Neidio (pellter)
- Llamu

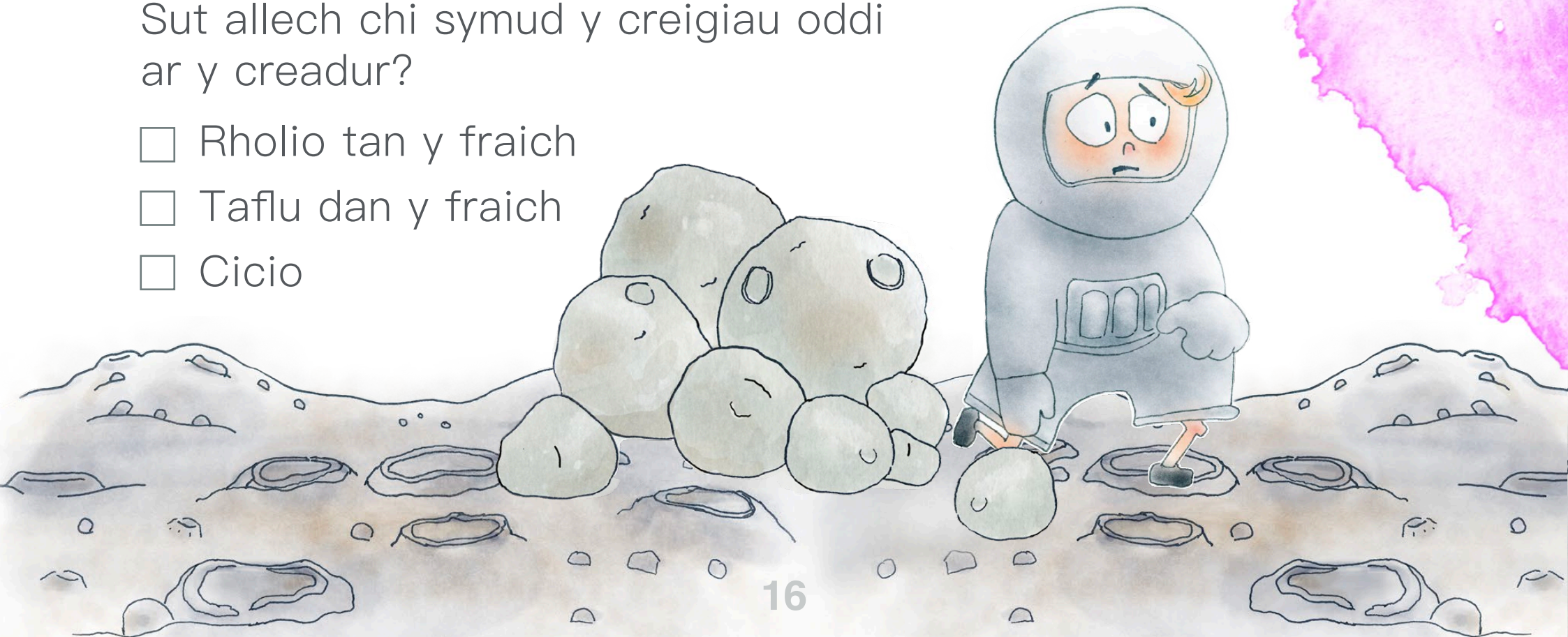
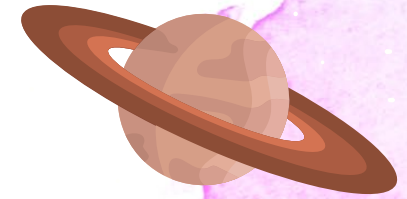




Mae'n rhaid i Reggie gael gwared â'r holl greigiau ar ben y creadur estron.

Sut allech chi symud y creigiau oddi ar y creadur?

- Rholio tan y fraich
- Taflu dan y fraich
- Cicio







Mae Reggie yn gwneud ffrindiau gyda'r creadur estron ac yn ei ddysgu i chwarae rhai gemau o'r Ddaear.

Sawl ffordd allwch chi basio gwrthrych rhyngoch chi a phartner?

- Rholiwch bêl i'ch partner
- Taflu o dan y fraich i'ch partner
- Taflu o dan y fraich a dal
- Cicio a stopio'r gwrthrych



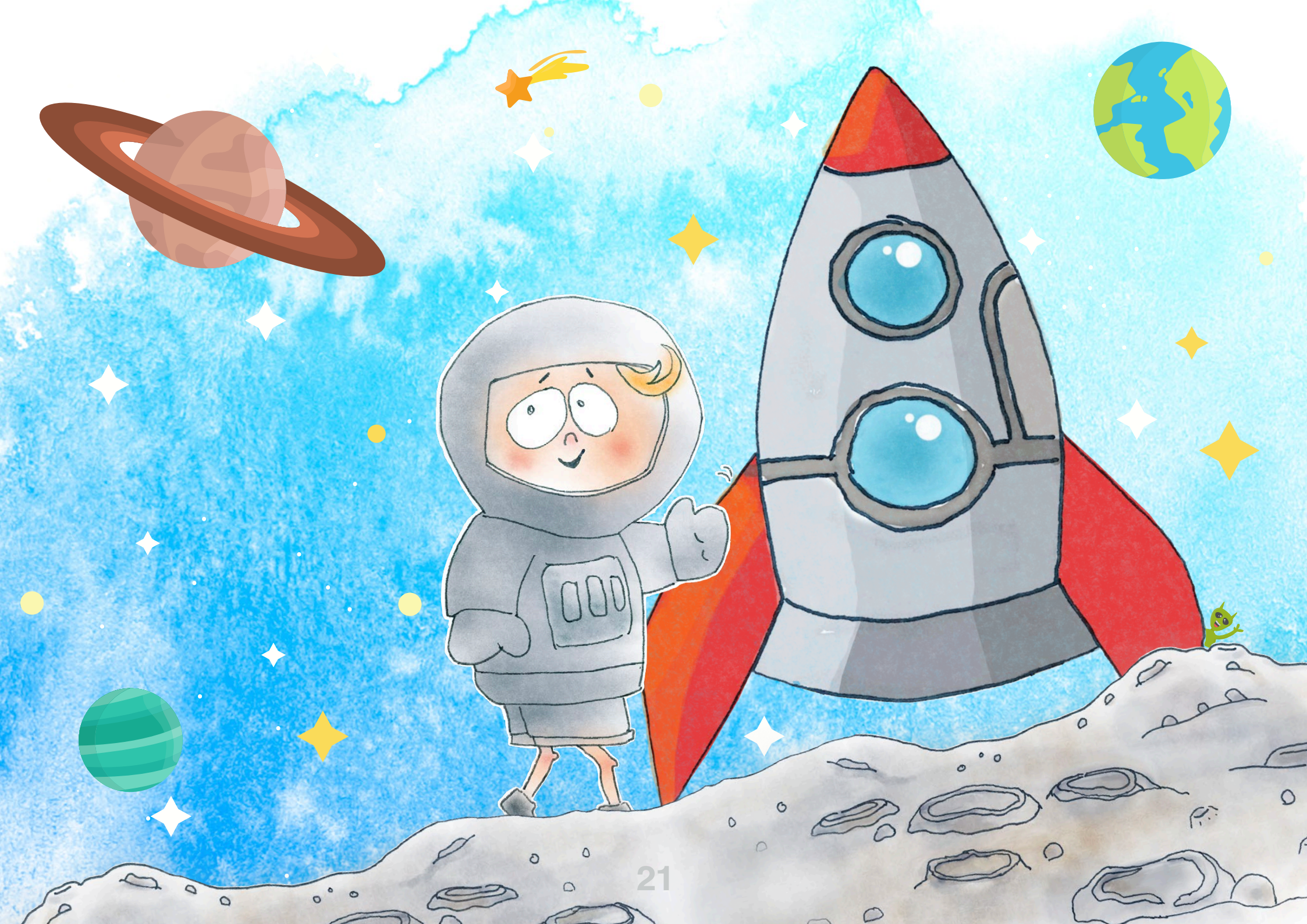


Mae Reggie a'i ffrind estron yn gorffen chwarae gan fod yn rhaid i Reggie ddychwelyd i'r Ddaear. Mae Reggie yn dringo ar fwrdd ei roced ofod ac yn hedfan yn ôl i'r Ddaear mewn pryd ar gyfer ei De.

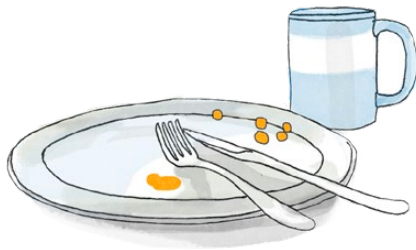


Allwch chi ddringo unrhyw beth?

- I fyny'r grisiau
- Ar ben cadair
- Dros fainc
- Ffrâm ddringo



Mae Reggie yn gorffen ei de ac yn mynd yn syth i'r gwely. Mae wedi cael cymaint o hwyl fel ei fod am ddweud y cyfan wrth ei ffrindiau drannoeth.



Allwch chi ddysgu unrhyw un o'r symudiadau rydych chi wedi'u gwneud yn ystod stori Reggie i rywun?

Helo daearolyn ...
A welsoch chi fi? Sawl
gwaith?
Ateb ar y dudalen olaf

PETHAU YCHWANEGOL

DANGOSWCH I MI BETH ALLWCH CHI EI WNEUD

Allwch chi greu rhai symudiadau a fyddai'n helpu Reggie yn ystod ei daith?

Beth oeddech chi'n ei gael yn anodd? Pam wnaethoch chi ei chael hi'n anodd? Allwch chi ei gwneud hi'n haws?

Pa gamau oedd y mwyaf hwyliog i'w gwneud? Pam roedden nhw'n hwyl?

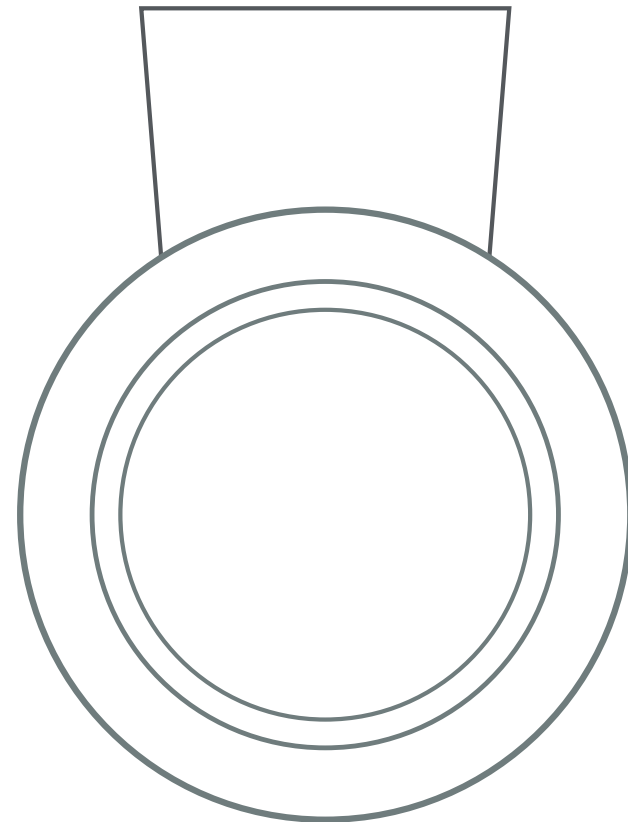
Allwch chi greu eich stori eich hun gyda champau newydd?

Allwch chi ddangos eich stori i ffrind a mynd drwyddi gyda'ch gilydd?

DA IAWN CHI

Rydych chi wedi cwblhau Mae Reggie'n Mynd i'r Lleuad sy'n golygu eich bod wedi ennill medal arbennig fel anturiaethwr gofod.

Allwch chi ddylunio medal i ddangos i'ch ffrindiau i gyd?



BETH ALLWCH CHI EI WNEUD GYDA'R CAMAU HYN

Allwch chi feddwl am unrhyw weithgareddau neu chwaraeon lle defnyddir y camau rydych chi wedi'u dysgu?

Camau gweithredu

Cropian

Cerdded

Llwynogod

Rhedeg

Neidio a Glanio

Neidio'n untroed

Neidio ((pellter)

Siâp Seren

Camau gweithredu

Siâp Syth

Cath Flin

CydbwysO (ar un droed)

Dringo

Gwthio Gwrthrych

Rholio fel Boncyff

Tynnu Gwrthrych

Sgrialu mynd

Rholio dan y fraich

Taflu dan y fraich

Dal Gwrthrych

Cicio Pêl

Mae gweithgareddau addasu yn ffordd wych o gynllunio eich sgiliau o fewn 'Mae Reggie'n Mynd i'r Lleuad'

GOFOD Sut allwch chi newid yr ardal rydych chi'n chwarae ynddi?

Ble allwch chi chwarae?

Allwch chi wneud y lle yn fwy neu'n llai?

Allwch chi gael mwy nag un rhan yn eich ardal?

TASG A all pobl chwarae'r gweithgaredd yn wahanol?

Sut allwch chi newid y gêm fel y gall pawb ei chwarae?

Allwch chi newid y gweithgaredd i'w wneud yn haws ac yn anoddach?

Allwch chi chwarae'r gweithgaredd mewn safleoedd gwahanol?

CYFARPAR Pa gyfarpar allwch chi ei ddefnyddio?

Allwch chi ddefnyddio cyfarpar o liw gwahanol?

Allwch chi ddefnyddio cyfarpar ysgafnach?

Allwch chi ddefnyddio cyfarpar mwy?

Allwch chi ddefnyddio cyfarpar gyda deunyddiau gwahanol?

POBL Pwy all chwarae?

Allwch chi newid nifer y bobl sy'n chwarae?

A all fod gan bob chwaraewr sgiliau gwahanol i'w cwblhau?

Yr ateb yw...
DEG! Da iawn os
daethoch o
hyd i mi.





MAE REGGIE'N MYND I'R LLEUAD

Simon Jones, Swyddog Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru
sljones@valeofglamorgan.gov.uk



www.valeofglamorgan.gov.uk/sportsandplay

🐦 Dewch o hyd i ni ar Twitter @Valesportnews www.disabilitysportwales.com