Wrth iddynt ddatblygu Rheoli'r Corff

Dringo

Er mwyn dringo rhaid cydio a thynnu â'r breichiau a gwthio â'r coesau bob yn ail. Mae dringo'n effeithiol yn galluogi plant i archwilio'r hyn sydd o'u hamgylch a bodloni eu chwilfrydedd.

1. Ymestyn y llaw dde i fyny a chydio'n dynn yn y bar/gris gan osod y bys bawd o gwmpas y bar/gris
2. Camu ar ris cyntaf yr ysgol/ffrâm ddringo â'r droed dde
3. Tynnu â'r llaw dde a gwthio â'r goes chwith
4. Ymestyn y fraich chwith i fyny a chydio'n dynn yn y bar/gris. Ar yr un pryd, dylid camu i fyny ar y bar/gris nesaf â'r droed dde
5. Parhau i gymryd un cam ar y tro



Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Cydbwysedd – Sgiliau symud a sgiliau trafod a thrin – Ymwybyddiaeth ofodol – Cryfder rhan uchaf y corff

Maes Dysgu Datblygiad Corfforol – mae'n cyfrannu at yr adrannau sgiliau 'Personol' a 'Chwarae anturus a chorfforol'

Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Y plentyn yn simsanu	Mae'n defnyddio'r droed a'r llaw sydd ar yr un ochr o'r corff	Ymarfer cropian a'r ystum 'Milwyr yn Cropian'
Y plentyn yn stopio rhwng pob gris	Nid oes digon o hyder ganddo, neu nid oes digon o gryfder ganddo	Caniatáu i'r plant ddringo i fyny gwrthrychau bach yn gyntaf er mwyn magu hyder a chryfder
Y dwylo'n llithro oddi ar y cyfarpar	Nid yw'n lapio'i fys bawd a'i ddwylo o gwmpas y bar/gris	Archwilio gweithgareddau sy'n cynyddu'r gallu i afael a chydio'n dynn, e.e. dal dwylo, tynnu partner yn ôl ac ymlaen, tynnu gwrthrychau
Y plentyn yn swingio oddi ar y cyfarpar dringo	Nid yw'n symud y breichiau a'r coesau yn y drefn gywir	Ymarfer martsio, gweithrediadau stepio syml ('Llwynogod') a gweithgareddau cropian ('Milwyr yn Cropian') ar y mat, gan annog y coesau a'r breichiau i weithio yn groes i'w gilydd

Diogelwch!

Sicrhewch...

fod y plant yn ymwybodol o ddwylo plant eraill wrth ddringo

nad yw'r plant yn dringo'n uwch na'u taldra nhw eu hunain

bod nifer y plant sy'n dringo ar yr un pryd yn cael ei chyfyngu

Wrth iddynt ddatblygu Rheoli'r Corff

Dringo

× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf

- Cydio, gwasgu a gafael mewn gwahanol wrthrychau o wahanol wead, lled a maint
- Ymarfer yr ystum 'Llwynogod'
- Cropian rhwng dwy set o gonau; teithio ymlaen ac yn ôl ar wahanol gyflymder, gan osgoi cyffwrdd ag eraill
- Dringo i fyny grisiau gan ddefnyddio'r traed a'r dwylo
- Sefyll ar y ddwy droed, codi'r goes a'r fraich sydd gyferbyn â'i gilydd (gan blygu'r ben-glin) fel pe baech yn dringo rhaffau ar long. Newid y fraich a'r goes sy'n symud. Dylid gwneud hyn yn araf, sawl gwaith
- Gosod cylchoedd ar y llawr. Rhaid i'r plant osod eu traed a'u dwylo yn y cylchoedd a dringo ar hyd y llawr

- Symud dros ben plant sy'n gorwedd ar eu bol ar y llawr gan ddefnyddio gweithred ddringo. Ni ddylai'r plant gyffwrdd â'i gilydd
- Dringo i ben mainc/grisiau gan ddefnyddio'r traed yn unig
- Defnyddio gweithred ddringo i symud ar hyd ysgol lorweddol
- Dringo i fyny ac i lawr meinciau/astell sydd ar rywfaint o oledd
- Dringo ar hyd ysgol sydd ar rywfaint o oledd
- Dringo i fyny ac i lawr ysgol sydd ar fwy a mwy o oledd, gan stepio ar bob gris

- Dringo i fyny ac i lawr ysgol fertigol
- Dringo mewn gwahanol amgylcheddau, ar wahanol uchder ac ar risiau anwastad ac ati
- Dringo trwy'r grisiau, y siapiau neu'r tyllau yn y cyfarpar
- Dringo i fyny, ar hyd ac i lawr ffrâm ddringo
- Swingio ar hyd ysgol lorweddol ar ffrâm ddringo



- Dringo i wahanol gyfeiriadau ac ar wahanol gyflymder, ac yna mewn ymateb i ystod o symbyliadau
- Perfformio rhai o'r Gweithgareddau Clogfeinio o'r Cardiau Dysgu yn yr Awyr Agored

A allwch chi weld...?

- y plentyn yn dangos gafael gadarn â'i law? ☐
- y plentyn yn dringo i fyny/ar ben cyfarpar ac yn ôl i lawr eto? ☐
- y plentyn yn symud y traed a'r dwylo bob yn ail wrth ddringo? ☐
- y plentyn yn dringo'n rhwydd heb oedi'n ormodol? ☐
- y plentyn yn dangos cydbwysedd da a rheolaeth dda o'r corff? ☐

© Hawlfraint (Cyngor Chwaraeon Cymru) 2012. Cedwir pob hawl.

sportwales chwaraeoncymru
Noddir gan Lywodraeth Cymru Sponsored by Welsh Government
Play to Learn Chwarae i Ddysgu
chwarae • dysgu • tyfu play • learn • grow
Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales