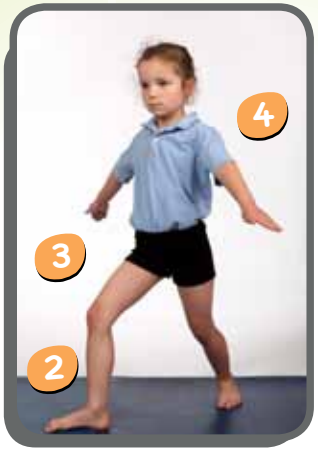
Wrth iddynt ddod yn fwy medrus Rheoli'r Corff

Rhagwthio

Mae rhagwthio'n Sgil Rheoli'r Corff sy'n gofyn am gydbwysedd, cryfder yn rhan isaf y corff a sgiliau cydsymud. Mae rhagwthio'n golygu cymryd cam mawr ymlaen neu i'r ochr a hynny er mwyn rheoli momentwm fel rheol.

1. Dechrau â'r traed ynghyd, y dwylo wrth ochr y corff a'r llygaid yn edrych am ymlaen
2. Cymryd cam ymlaen neu i'r ochr gydag un droed yn cymryd pwysau'r corff







3. Plygu'r ben-glin dros fysedd y traed, gan gadw'r goes arall yn syth
4. Defnyddio'r breichiau i helpu i gadw cydbwysedd
5. Cadw'r ddwy droed yn wastad ar y llawr
6. Dal y safle am 3 churiad

Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Cydbwysedd – Cryfder – Ymwybyddiaeth o'r 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 ac yn colli'i gydbwysedd	Mae'r corff yn twistio i'r ochr. Mae'r traed mewn llinell syth, ac nid oes gan y corff sylfaen ddigon llydan	Cydio mewn partner neu gadair er mwyn cadw cydbwysedd. Defnyddio marciau i ddangos ble i osod y traed
Y sodlau'n codi oddi ar y llawr	Mae'r traed yn rhy bell wrth ei gilydd	Defnyddio marciau i ddangos ble i osod y traed

Diogelwch!

Sicrhewch...

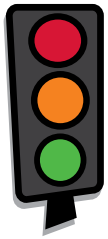
fod y plant yn perfformio'r symudiad â chefn syth ac ysgwyddau 'Cath Flin'

bod y llawr yn sych

Wrth iddynt ddod yn fwy medrus

Rheoli'r Corff

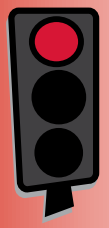
Rhagwthio



× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf



- Ymarfer sefyll yn syth a datblygu ystum corff syth
- Sefyll â'r breichiau wrth ochr y corff, camu ymlaen ar y droed chwith ac yna ar y droed dde.
- Gwneud siâp seren ar y mat â breichiau a choesau syth Perfformio'r seren gan orwedd ar y mat ac yna gan sefyll



- Cerdded o gwmpas yr ystafell mewn siâp seren
- Camu ar y droed chwith a'r droed dde a gwthio'n ôl i'r safle sefyll
- Sefyll a gwneud siâp seren, yna cymryd cam bach i'r chwith ac i'r dde. Gwthio'n ôl i'r safle sefyll



- O'r safle sefyll, dylid camu ymlaen ag un droed, gan geisio camu yn bellach i ffwrdd bob tro gan gadw'r sodlau ar y llawr
- Sefyll yn syth, codi ar flaenau'r traed a cholli cydbwysedd, tipio ymlaen neu i'r ochr; osgoi cwympo trwy ragwthio ymlaen. Defnyddio'r breichiau i helpu i gadw cydbwysedd. Dal y safle rhagwthio

A allwch chi weld...?

- y plentyn yn dal safle rhagwthio sefydlog? ☐
- y plentyn yn dal y safle heb gwympo? ☐
- y plentyn yn dangos ystum corff syth? ☐
- y plentyn yn defnyddio ei freichiau i gadw cydbwysedd? ☐
- cluniau'r plentyn yn wynebu am ymlaen? ☐



- Rhagwthio ar hyd llinell, camu ymlaen ag un goes ac yna'r llall, ac yna cau'r llygaid ac aros ar y llinell
- Rhagwthio wrth gerdded, symud ymlaen, symud yn ôl, codi'r pengliniau, codi'r sodlau, cau'r llygaid
- Rhagwthio gan ddal pêl ar yr un uchder â chanol y corff, twistio i symud y bêl dros y goes sy'n arwain, ailadrodd gan ddefnyddio'r goes arall i arwain, yna cau'r llygaid, yna ymateb i ystod o symbyliadau

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