Wrth iddynt ddod yn fwy medrus Rheoli'r Corff

Ochrgamu

Mae ochrgamu'n golygu trosglwyddo pwysau'r corff o un droed i'r llall yn gyflym. Caiff ei ddefnyddio i dwyllo gwrthwynebwr, dianc rhag gwrthwynebwr neu osgoi rhwystr. Mae'n bwysig mewn gêmau goresgyn.

1. Plannu un droed a gwthio oddi arni yn gyflym i newid cyfeiriad (plannu a mynd)
2. Newid cyfeiriad trwy blygu'r ben-glin a gwthio i ffwrdd ag ochr fas y droed
3. Camu/gwyro un ffordd a mynd y ffordd arall (ffugio/smalio/esgus)
4. Cadw'r corff yn isel wrth newid cyfeiriad
5. Symud yn gyflym
6. Mae ochrgamu'n digwydd mewn un weithred



Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Nid yw'r plentyn yn plygu'i bengliniau ddigon ac mae'r pwysau ar un droed yn unig	Mae'r corff yn rhy syth wrth i'r plentyn geisio newid cyfeiriad	Gwthio i ffwrdd oddi ar un droed a symud i ffwrdd
Traed y plentyn yn croesi	Anallu i reoli cyflymder	Gosod marciau ar y llawr
Dim ymgais clir i ffugio neu dwyllo	Y plentyn yn symud yn araf ac mae'r newid cyfeiriad yn rhy amlwg	Chwarae gêmau lle mae'n rhaid i'r plentyn stopio'n gyflym ac ymateb i gyfarwyddiadau a symud
Y plentyn yn methu symud pwysau'r corff o un droed i'r llall	Nid yw'r plentyn yn plygu'i bengliniau	Gosod marciau ar y llawr. Rhoi'r traed arnynt. Defnyddio arwyddion clywedol i symud o un i'r llall
Y plentyn yn cymryd un neu ddau gam arafu bach cyn newid cyfeiriad	Mae'r droed gwthio i ffwrdd mewn llinell syth â'r corff	Plannu'r droed y tu allan i linell y corff a gwthio i ffwrdd o'r droed i newid cyfeiriad

Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud - Cydbwysedd - Rheolaeth - Ymwybyddiaeth ofodol - Ystwythder

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

Diogelwch!

Sicrhewch...

fod y plant yn rhedeg â'u pen i fyny

nad yw'r llawr yn llithrig

Wrth iddynt ddod yn fwy medrus Rheoli'r Corff

Ochrgamu

× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf

- Gosod marciau ar y llawr. Rhoi'r droed chwith a'r droed dde arnynt. Gan gadw'r un droed ar y marciau, trosglwyddo pwysau o un i'r llall
- Ymarfer rhagwthio
- Rhedeg, stopio a newid cyfeiriad ar sŵn y chwiban

- Gosod nifer o gonau tua 0.5 metr oddi wrth ei gilydd o amgylch yr ystafell. Gofyn i'r plant symud trwy gynifer o'r clwydi ag y gallant
- Rhedeg mewn slalom o amgylch y conau, rhedeg mewn slalom oddi mewn i'r conau, rhedeg yn igam ogam o amgylch y conau heb eu cyffwrdd, gan gadw'r pen i fyny

- Gosod rhes o farciau yn gyfochrog dros bellter o 5 metr
- Rhedeg i lawr yr ystafell gan gamu ar y marciau'n unig. Gwthio oddi ar y marciau i newid cyfeiriad
- Creu cwrs igam ogam â chonau a pholion neu â'r plant eu hunain. Symud trwy'r cwrs mor gyflym ag sy'n bosibl heb gyffwrdd â'r conau neu'r plant a heb daro'r pyst
- Slalom igam ogam wedi'i amseru



- Ochrgamu i wahanol gyfeiriadau ac ar wahanol gyflymder, ac yna mewn ymateb i ysgogiadau
- Ochrgamu i ddianc rhag amddiffynnwr sydd o'ch blaen, y tu ôl i chi neu wrth eich ochr
- Ochrgamu i ddianc rhag amddiffynnwr, gan gynnwys esgus, twyllo neu ffugio

A allwch chi weld...?

- y plentyn yn plygu ei bengliniau ac yn gwyro ymlaen ychydig? ☐
- y plentyn yn gwthio i ffwrdd ag ochr fas y droed? ☐
- y plentyn yn ffugio/smalio â'i ben a'i ysgwyddau? ☐
- y plentyn yn newid cyfeiriad yn rhwydd? ☐
- y plentyn yn dangos symudiad da i'r ochr? ☐

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