Wrth iddynt ddatblygu

Symud

Milwyr yn Cropian

Gweithgaredd Addysgu'r Corff yw 'Milwyr yn Cropian' ac mae'n golygu cropian ar y bol â'r breichiau a'r coesau'n symud yn groes i'w gilydd: dylai'r breichiau fod yn tynnu a'r coesau'n gwthio.

1. Gorwedd ar y bol
2. Cropian ar y bol gan dynnu â'r breichiau a gwthio â'r coesau, gan symud y fraich a'r goes sydd gyferbyn â'i gilydd
3. Cadw ysgwyddau 'Cath Flin'
4. Efallai y bydd angen siglo yn ôl ac ymlaen er mwyn cychwyn y weithred
5. Symud ymlaen mewn llinell syth





Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud - Rheolaeth - Ymwybyddiaeth ofodol - Cryfder rhan uchaf y corff - 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 oddi ar y llawr	Anhawster cydsymud y coesau a'r breichiau	Ymarfer â'r plentyn ar ei draed
Y plentyn yn defnyddio'r breichiau yn unig ac yn llusgo'r coesau	Amseru gwael	Arafu'r weithred a gwneud un cam ar y tro
Y plentyn ddim yn symud ymlaen	Methu gafael â'r breichiau a'r coesau	Ymarfer cropian â'r corff yn isel ac wedi'i ymestyn

Diogelwch!

Sicrhewch...

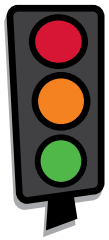
nad oes gwrthrychau miniog ar y llawr

nad yw'r plant yn treulio gormod o amser yn cropian rhag ofn iddynt losgi neu grafu eu croen ar y llawr

bod y plant yn cropian ar arwyneb meddal os yw'r llawr yn anghyfforddus iddynt

Wrth iddynt ddatblygu Symud

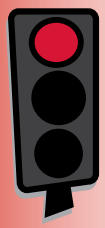
Milwyr yn Cropian



× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf



- Ymarfer y weithred yn sefyll i fyny – 'Dringo'r Rhaffau'
- Gorwedd ar y bol a defnyddio'r coesau yn unig
- Ymarfer yr ystum 'Cath Flin'
- Yr ymarferwr yn helpu trwy wthio'r coesau'n ysgafn



- Cropian ar hyd llwybr
- Cropian trwy wrthrychau megis twneli, cylchoedd, bocsys, byrddau trestl
- Cynyddu'r pellter, amrywio'r cwrs
- Cropian ar wahanol gyflymder
- Cropian o amgylch yr ystafell â bag ffa ar y cefn



- Cropian ar hyd estyll a meinciau
- Cropian i wahanol gyfeiriadau
- Cropian o dan rwyd neu bont isel
- Cropian o dan bartner sy'n gwneud ystum 'Cath Flin' – 'Llongau a Phontydd' a 'Threnau a Thwneli'



- Cropian fel milwr o dan barasiwt
- Cropian fel milwr â'r llygaid ar gau
- Cropian fel milwr i wahanol gyfeiriadau ac ar wahanol gyflymder, ac yna mewn ymateb i ystod o symbyliadau

A allwch chi weld...?

- y plentyn yn symud y fraich a'r goes sydd gyferbyn â'i gilydd ar yr un pryd? ☐
- y plentyn yn gwneud ystum 'Cath Flin' â'i ysgwyddau? ☐
- y plentyn yn cadw at lwybr syth a chul? ☐
- y plentyn yn 'tynnu' â'i freichiau ac yn gwthio â'i goesau? ☐
- y plentyn yn cadw'n isel ar y llawr? ☐

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