Wrth iddynt ddatblygu Trafod a Thrin

# Taflu dan Ysgwydd

Defnyddir tafliad dan ysgwydd i wthio gwrthrych dros bellter byr ag annel cywir. Rhaid trosglwyddo pwysau'r corff ymlaen wrth i'r fraich syth sy'n taflu swingio drwodd o'r cefn i'r blaen gan ryddhau'r gwrthrych ar uchder y glun.

1. Sefyll yn wynebu'r cyfeiriad y mae'r gwrthrych yn cael ei daflu iddo
2. Dal y gwrthrych yn y llaw a fydd yn ei daflu
3. Camu ymlaen â'r droed sydd gyferbyn â'r fraich sy'n taflu
4. Swingio'r fraich sy'n taflu yn ôl ac yna ymlaen gan ei chadw'n llac ac wedi'i hymestyn
5. Rhyddhau'r bêl o flaen y corff tua'r un uchder â'r glun
6. Dilyn drwodd i'r un cyfeiriad â'r tafliad, â'r llaw sy'n taflu'n pwyntio tuag at y targed




## Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Sgiliau trafod a thrin – Ymwybyddiaeth ofodol – Sgiliau anfon – Manwl gywirdeb

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

## Adnabod anawsterau...

| Anhawster | Achos tebygol | Ateb |
|---|---|---|
| Nid yw'r gwrthrych yn cyrraedd y targed | Mae'r plentyn yn rhyddhau'r gwrthrych yn rhy gynnar ac nid yw'r fraich yn swingio yn ôl ddigon. Nid yw'n camu ymlaen wrth i'r gwrthrych gael ei ryddhau | Taflu dros ben rhwystrau. Ymarfer camu a swingio. Gosod marciau ar y llawr er mwyn dangos ble i gamu ymlaen |
| Y gwrthrych yn mynd i fyny yn lle ar draws | Mae'r plentyn yn rhyddhau'r gwrthrych yn rhy hwyr | Cyfarwyddo'r plentyn i ryddhau'r gwrthrych pan fo'r llaw yn pwyntio at y targed |

## Diogelwch!

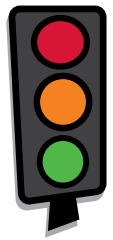
Sicrhewch...

nad yw'r plant yn taflu pethau hyd nes eu bod yn cael cyfarwyddiadau i wneud hynny

bod y llinell y dylid taflu ar ei hyd a'r targed yn glir

# Wrth iddynt ddatblygu Trafod a Thrin

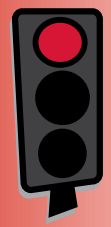
## Taflu dan Ysgwydd



× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf



- Taflu bag ffa yn erbyn wal. Taflu bag ffa fel ei fod yn glanio ar y llawr
- Taflu at darged mawr; taflu i ddwylo'r ymarferwr sy'n dal ei ddwylo fel pe bai'n barod i ddal y gwrthrych
- Defnyddio hwiangerddi i annog y plentyn i swingio ei fraich yn ôl a pherfformio'r symudiad siglo-stepio, e.e. 'Si-so Jac-y-do'. Cyfeirio at symudiad pendil
- Un plentyn yn sefyll o flaen y llall. Mae'r plentyn y tu ôl yn dal gwrthrych yng nghledr ei law er mwyn i'r plentyn yn y blaen ymestyn yn ôl, codi'r gwrthrych a'i daflu – mewn un weithred ddi-dor
- Taflu peli meddal mawr yn erbyn wal
- Gosod sbotiau lliw ar y llawr er mwyn annog y plentyn i gamu ar y droed sydd gyferbyn â'r llaw sy'n taflu



- Taflu bag ffa yn erbyn targed ar y wal, e.e. sbotiau, cylchoedd, sgwariau, neu i lanio mewn ardal sydd wedi'i marcio allan ar y llawr, e.e. cylch, sgwâr, ardal sydd wedi'i marcio â rhaffau
- Taflu bag ffa i gael pellter. Gosod rhaffau/llinellau sialc ac annog y plentyn i daflu y tu hwnt i'r rhain
- Taflu bag ffa/pêl fel ei bod yn glanio'r ochr draw i darged, e.e. conau sydd â pholion arnynt, rhwyd, mainc
- Taflu peli meddal mawr yn erbyn targed ar y wal, e.e. sbotiau, cylchoedd, sgwariau
- Taflu gwrthrychau a pheli sydd o wahanol faint, siâp a lliw
- Taflu'r bêl fel ei bod yn teithio rhwng uchder y glun a'r canol. Taflu'r bêl trwy gylchoedd neu bolion sydd wedi'u gosod rhwng uchder y glun a'r canol



- Taflu ag annel cywir. Gofyn i'r plentyn daflu bag ffa i mewn i gylch, bocs neu ardal
- Taflu bag ffa fel ei fod yn taro bocs neu gôn ar y llawr neu'n glanio yn y bocs
- Taflu i gael mwy o bellter
- Taflu bag ffa/pêl dros wrthrych uwch
- Taflu pêl lai o faint at darged ar y wal
- Taflu at ddwylo partner sy'n barod i ddal y gwrthrych wrth iddo symud yn ei ardd
- Taflu bagiau ffa fel eu bod yn glanio mewn cylchoedd. Cyflwyno system sgorio syml

### A allwch chi weld...?

- llygaid y plentyn yn canolbwyntio ar y targed? ☐
- y plentyn yn camu ymlaen ar y droed sydd gyferbyn â'r llaw sy'n taflu? ☐
- y plentyn yn symud y fraich sy'n taflu yn ôl wrth iddo gamu ymlaen? ☐
- y plentyn yn rhyddhau'r gwrthrych o flaen ei gorff, tua'r un uchder â'r glun? ☐
- y plentyn yn dilyn drwodd trwy bwyntio at ei darged? ☐




- Taflu pêl yn gywir dan ysgwydd i daro targed, gan sefyll ar linell, ar drawst neu ar sbot wobl
- Taflu pêl yn gywir dan ysgwydd er mwyn i bartner ei dal wrth ei bengliniau, uwchben ei ben, i ffwrdd wrth ei gorff ac yn agos i'w gorff
- Taflu pêl dan ysgwydd yn erbyn wal a'i dal ag un llaw
- Taflu dwy bêl dan ysgwydd yn erbyn wal gan ddefnyddio'r un llaw a'u dal â'r llaw arall, yna pasio'r peli o'r llaw sy'n eu dal i'r llaw sy'n eu taflu – cylch jyglo. Newid y llaw sy'n taflu/sy'n dal y peli.
- Taflu dan ysgwydd gan ddefnyddio unrhyw gyfuniad o'r uchod, gan sefyll ar sbot wobl a defnyddio amrywiaeth o beli
- Taflu dan ysgwydd gan ddefnyddio unrhyw gyfuniad o'r uchod, gan ddefnyddio'r ddwy law am yn ail ac amrywiaeth o beli
- Taflu pêl mewn ymateb i ystod o symbyliadau gan ddefnyddio'r ddwy law am yn ail
- Cyfuno driblo â'r dwylo, bownsio, dal, taflu a thraed chwim mewn ymateb i ystod o symbyliadau, gan ddilyn ystod o lwybrau

© 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