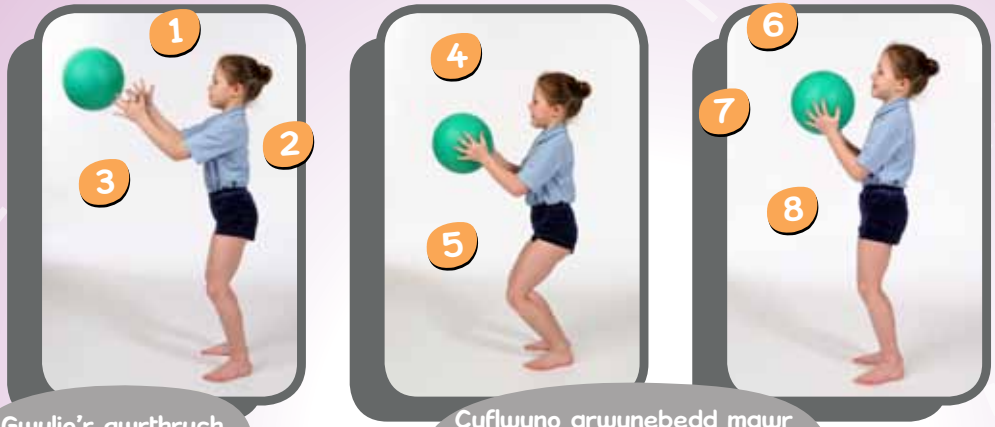
Wrth iddynt wneud cynnydd Trafod a Thrin

Dal Gwrthrych

Mae dal yn golygu derbyn gwrthrych â'r dwylo. Rhaid dilyn y gwrthrych â'r llygaid wrth iddo deithio trwy'r awyr a symud i safle priodol i gasglu'r gwrthrych yn ddiogel heb ei gwympo. Mae dal gwrthrych yn rhan bwysig o nifer o gêmau, e.e. criced, pêl fas, rownderi, pêl-rwyd, pêl-fasged a rygbi.

1. Gwylio'r gwrthrych
2. Symud y corff fel ei fod yn yr un llinell â'r gwrthrych
3. Ymestyn y breichiau a'r dwylo i gyfeiriad y gwrthrych



4. Gwylio'r gwrthrych ac addasu safle'r dwylo i'w ddal
5. Cyflwyno arwynebedd mawr â dwylo sy'n barod i ddal y bêl (y bysedd yn llac ac wedi'u lledu, a'r dwylo ar ffurf cwpan)
6. Dal y gwrthrych yn y dwylo'n unig – heb ddefnyddio'r frest i helpu i ddal y gwrthrych
7. Cau'r dwylo a'r bysedd o gwmpas y gwrthrych
8. Derbyn y gwrthrych â dwylo a breichiau 'meddal', gan ddod â'r gwrthrych yn agos at y corff

Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Y plentyn yn chwifio ei freichiau neu'n ceisio bachu'r gwrthrych	Mae arno ofn y gwrthrych, neu mae ei lygaid ar gau	Gwylio'r gwrthrych yn mynd i mewn i'r dwylo. Cadw'r llygaid ar y gwrthrych. Defnyddio balŵns/peli glan môr i godi hyder
Y plentyn yn symud oddi wrth y gwrthrych ac yn codi ei ddwylo i amddiffyn ei wyneb	Mae'n ymateb trwy geisio osgoi'r gwrthrych. Mae'r plentyn yn symud i amddiffyn ei wyneb	Archwilio balŵns/peli glan môr i godi hyder
Y plentyn yn dal y gwrthrych gan ei symud i mewn at y corff – mae'n sgwpio neu'n magu'r gwrthrych	Mae'n dal y gwrthrych â'r corff ac mae cledrau'r dwylo'n wynebu i fyny	Defnyddio balŵn i ymarfer dal gwrthrych â dwy law yn llwyddiannus
Y plentyn yn methu dal y gwrthrych	Nid yw dwylo'r plentyn mewn safle lle maent yn barod i ddal y gwrthrych. Nid yw'n gwylio'r gwrthrych	Dechrau â'r dwylo allan o flaen y corff mewn safle lle maent yn barod i ddal gwrthrych. Mae'r bysedd bach yn agos at ei gilydd, y cledrau'n wynebu ei gilydd a'r bysedd yn pwyntio tuag at y llawr ychydig
Y gwrthrych yn bownsio allan o ddwylo'r plentyn	Nid yw'n dal y bêl neu nid yw ei ddwylo'n feddal	Dod â'r bêl tuag at y corff ar ôl ei dal
Y plentyn yn ymateb yn araf i'r bêl ac yn methu ei dal	Mae'r dwylo'n rhy bell wrth ei gilydd	Teimlo'r bêl cyn ei dal a chadw'r dwylo yn y siâp/maint hwnnw yn barod i'w dal

Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Rheolaeth – Sgiliau trafod a thrin a sgiliau symud

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

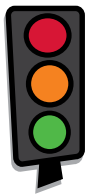
Diogelwch!

Sicrhewch...

fod bysedd y plant yn gynnes cyn iddynt roi cynnig ar ddal gwrthrych

Wrth iddynt wneud cynnydd

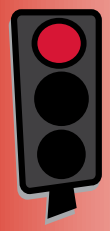
Trafod a Thrin



A allwch chi weld...?

- traed y plentyn yn symud i'r un cyfeiriad â'r gwrthrych? ☐
- y plentyn yn dangos ei fod yn gallu dilyn y gwrthrych? ☐
- pen y plentyn yn llonydd, a'r plentyn yn gwylio'r gwrthrych? ☐
- y plentyn yn ymestyn allan i gyfeiriad y gwrthrych â'i ddwylo? ☐
- dwylo'r plentyn yn addasu i gyd-fynd â llwybr a maint y gwrthrych? ☐
- y plentyn yn dal y gwrthrych yn ei fysedd? ☐
- y plentyn yn dod â'r gwrthrych at ei gorff ar ôl ei ddal? ☐
- y plentyn yn dal y gwrthrych yn llwyddiannus ac yn cadw ei gydbwysedd? ☐

Dal Gwrthrych



- Chwythu swigod neu ddefnyddio balŵn fel bod y plant yn cael profiad o ddilyn llwybr gwrthrych
- Taflu balŵn yn yr awyr a gofyn i'r plant ddilyn llwybr y balŵn a cheisio ei atal rhag cyffwrdd â'r llawr trwy ei daro'n ysgafn â'r ddwy law er mwyn ei gadw yn yr awyr. Taflu balŵn a cheisio ei ddal. Taflu balŵn at bartner sydd 2-3 metr i ffwrdd, a'i ddal
- Taflu sgarff liwgar i'r awyr a'i dal â rhan o'r corff, megis y llaw, y pen, y droed neu'r cefn
- Bownsio pêl fawr i'w hunan a'i dal ar ôl ei bownsio unwaith
- Ymarfer dal pêl feddal, gan wneud siâp cwpan â'r dwylo o dan y bêl
- Pasio pêl o un llaw i'r llall, o amgylch y corff
- Mae'r ymarferwr yn rholio pêl fawr yn araf ar hyd bwrdd. Mae'r plentyn yn sefyll ar ben arall y bwrdd ac yn dal y bêl wrth iddi gwympo
- Sefyll yn wynebu partner a rhoi bag ffa iddo, yna rhoi cynnig ar y weithred gan ddefnyddio pêl



- Ymarfer gwneud siâp 'M', â'r bysedd bach gyda'i gilydd, y bysedd yn pwyntio at y llawr a'r dwylo o dan y bêl, wrth ddal pêl ar yr un uchder â'r canol neu'n is
- Mae'r ymarferwr yn taflu'r bêl yn araf. Dal peli o wahanol siâp, lliw a maint
- Taflu sgarff at bartner iddo gael ei dal
- Taflu bag ffa i'r awyr â'i ddal
- Mae'r ymarferwr yn taflu bag ffa er mwyn i blentyn ei ddal. Yn raddol, dylid cynyddu'r lle rhwng dwylo'r sawl sy'n taflu a'r sawl sy'n dal y gwrthrych
- Naill ai ymarferwr neu blentyn mwy medrus yn taflu amrywiaeth o beli yn araf at blentyn iddo gael eu dal
- Ymarfer â pheli o wahanol faint a lliw



- Ymarfer gwneud siâp 'W', gan gadw'r bysedd bawd gyda'i gilydd, y bysedd yn pwyntio i fyny, a'r dwylo y tu ôl i'r bêl wrth ddal pêl uwchben uchder y canol
- Dal pêl dros fwy o bellter
- Dal pêl sy'n uchel neu'n isel
- Taflu pêl yn erbyn wal ac yna'i dal wrth iddi adlamu'n ôl
- Symud yn ôl/ymlaen/i'r chwith/i'r dde i ddal pêl
- Dal pêl lai o faint
- Dal pêl sy'n cael ei thaflu ar wahanol lefelau – uchel, isel



- Dal pêl gan sefyll ar linell, ar drawst neu ar sbot wobbly
- Dal pêl a gaiff ei thaflu at y pengliniau, uwchben y pen, i ffwrdd wrth y corff, yn agos i'r corff
- Dal pêl fel uchod ond gan ddefnyddio un llaw yn unig
- Gweithio gyda phartner i daflu a dal pêl
- Gweithio gyda phartner i daflu a dal dwy bêl am yn ail ac yna ar yr un pryd, ac amrywio'r ffyrdd o wneud hynny
- Dal pêl y mae partner yn ei gollwng cyn iddi gyffwrdd â'r llawr
- Sefyll mewn ystum llydan, dal pêl rhwng y coesau ag un llaw o flaen y bêl ac un llaw y tu ôl i'r bêl. Gollwng a dal y bêl gan newid y dwylo i'w dal, gan adael iddi fownsio a heb adael iddi fownsio
- Dal amrywiaeth o beli gan ddefnyddio unrhyw gyfuniad o'r symudiadau uchod, gan sefyll ar sbot wobbly a gan ddefnyddio'r ddwy law am yn ail
- Dal pêl mewn ymateb i ysgogiadau, gan ddefnyddio'r ddwy law
- Cyfuno driblo â'r dwylo, bownsio, dal, taflu a thraed chwim mewn ymateb i ysgogiadau, gan ddilyn ysgogiadau llwybrau

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