Wrth iddynt wneud cynnydd

Trafod a Thrin

Cicio Pêl

Mae cicio'n golygu defnyddio'r droed i roi ergyd i wrthrych. Mae'n gofyn am sgiliau cydsymud da rhwng y traed a'r llygaid. Gall gwrthrych fod yn symud neu'n llonydd. Caiff cicio ei ddefnyddio mewn pêl-droed a rygbi.

1. Sefyll y tu ôl i'r bêl ac ychydig i'r ochr
2. Camu ymlaen a gosod y droed nad yw'n cicio wrth ochr y bêl
3. Swingio'r goes sy'n cicio yn ôl, gan ddefnyddio'r breichiau i gadw cydbwysedd
4. Swingio'r goes sy'n cicio o'r glun drwodd i gicio'r bêl. Dod â'r fraich sydd gyferbyn â'r goes honno drwodd
5. Mae'r pen dros y bêl ac mae'r llygaid yn gwylio'r bêl
6. Cicio'r bêl â'r rhan o'r esgid lle mae'r carrai
7. Dilyn drwodd i gyfeiriad y targed



Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Y plentyn yn methu'r bêl	Nid yw'n edrych ar y bêl, neu mae'r bêl yn symud	Gosod y bêl ar fag ffa neu di cicio i'w chadw'n llonydd
Y plentyn yn sefyll yn wynebu am ymlaen ac yn cicio'r bêl â choes stiff	Nid yw'n troi'r cluniau ac nid yw'n swingio'r goes o'r cluniau ac yn plygu'r pengliniau	Ymarfer gweithgareddau lle mae'n rhaid i'r plentyn swingio'i goes
Y plentyn yn cerdded at y bêl ac yn cerdded i mewn iddi. Mae hwn yn fwy o wthiad na chic	Nid yw'n gosod y droed nad yw'n cicio wrth ochr y bêl, ac nid yw'n swingio'r goes yn y glun neu'r pengliniau	Gosod marc i ddangos ble i osod y droed nad yw'n cicio
Y plentyn yn colli'i gydbwysedd wrth gyffwrdd â'r bêl	Nid yw'n defnyddio'i freichiau'n iawn i'w helpu i gadw'i gydbwysedd	Ymestyn y breichiau ar yr un lefel â'r ysgwyddau, gan sicrhau bod y fraich sydd gyferbyn â'r droed sy'n cicio yn dilyn drwodd
Nid yw'r plentyn yn gallu cydsymud ei goesau a'i freichiau wrth gicio	Mae'n sefyll ymlaen ar y goes sy'n cicio	Gosod marc i ddangos ble i osod y droed nad yw'n cicio. Dechrau o safle llonydd
Nid yw'r plentyn yn llwyddo i gicio'n bell	Mae'n pwnio'r bêl ac nid yw'n dilyn drwodd	Ymarfer swingio'r breichiau a'r coesau i annog y plentyn i ddilyn drwodd cymaint ag sy'n bosibl

Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud - Rheolaeth - Manwl gywirdeb

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

Diogelwch!

Sicrhewch...

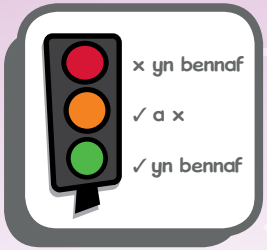
fod y peli o faint priodol ac nad yw'r plant yn eu cicio hyd nes eu bod yn cael cyfarwyddiadau i wneud hynny

bod y llawr yn sych a heb fod yn llithrig

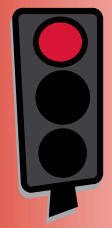
Wrth iddynt wneud cynnydd
Trafod a Thrin

A allwch chi weld...?

- y plentyn yn nesáu at y bêl gan redeg neu lamu? ☐
- y goes nad yw'n cicio (y goes sy'n cynnal y corff) yn cael ei gosod wrth ochr y bêl? ☐
- coes gyfan y plentyn yn swingio o'r glun a'r ben-glin? ☐
- llygaid y plentyn yn canolbwyntio ar y bêl ac yn edrych am ymlaen? ☐
- y fraich sydd gyferbyn â'r droed sy'n cicio yn swingio ymlaen? ☐
- y plentyn yn taro'r bêl â charrai ei esgid? ☐
- y plentyn yn defnyddio ei freichiau i gadw'i gydbwysedd? ☐
- un fraich yn swingio yn ôl a'r llall yn swingio ymlaen? ☐
- y plentyn yn pwyso yn ôl ychydig? ☐
- y plentyn yn cicio'r bêl yn gywir at y targed? ☐



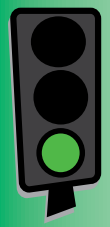
Cicio Pêl



- Defnyddio balŵns i ymarfer y weithred gicio
- Gosod pêl ar fag ffa a tharo'r bêl
- Gosod marciau ar y llawr er mwyn dangos ble i osod y traed
- Defnyddio peli meddal mawr a chicio'r bêl mor uchel ac mor bell ag sy'n bosibl
- Ymarfer y cymal camu a swingio
- Ymarfer cicio â'r ddwy droed



- Cerdded at bêl lonydd a'i chicio rhwng set o farciau. Cynyddu nifer y camau
- Aros yn yr unfan a chicio pêl sy'n symud tuag ato
- Cicio pêl lonydd at darged, h.y. set o gonau
- Cicio pêl fel ei bod yn taro mainc
- Cerdded cyn cicio'r bêl, ac yn raddol datblygu i redeg cyn cicio'r bêl
- Cicio pêl dros ben gwrthrych, côn, rhaff, bag ffa
- Cicio pêl at set o sgitls
- Cicio pêl i fynd o dan wrthrych, megis bwrdd, cadair, polyn



- Symud at bêl sy'n symud, a'i chicio
- Cynyddu'r pellter rhwng y plentyn â'r gôl
- Lleihau lled y targed/gôl
- Cicio ag annel cywir at bartner neu darged
- Cicio pêl dros ardal fwy llydan, cynyddu'r pellter rhwng y marciau, rhaffau
- Cicio heibio i amddiffynnwr neu gôl-geidwad



- Cicio pêl fel ei bod yn taro gwrthrychau sydd bellter penodol i ffwrdd – Bowls, Bowlio deg, Sgitls ac ati
- Cicio pêl yn erbyn wal ar wahanol gyflymder a gwahanol onglau, a symud i'w thrapio mor gyflym ag sy'n bosibl
- Cicio pêl yn erbyn wal, ac wrth i'r bêl honno ddychwelyd cicio pêl arall yn erbyn y wal, gan gadw'r ddwy bêl i symud gyhyd ag sy'n bosibl
- Gweithio gyda phartner i gicio pêl un at y llall gan ddefnyddio'r ddwy droed i gicio a thrapio
- Fel uchod, cicio i dderbyn pêl wrth ymyl marciau gan ddefnyddio traed chwim
- Gweithio gyda phartner i gicio dwy bêl am yn ail ac yna ar yr un pryd, ac amrywio'r ffyrdd o wneud hynny
- Cicio pêl mewn ymateb i ysgogiadau
- Cicio pêl yn gywir at darged sy'n symud
- Cicio pêl yn gywir at bartner sy'n symud i mewn i wagle
- Cicio pêl yn gywir at bartner sydd dan bwysau gan amddiffynnwr
- Cicio pêl yn gywir at bartner pan fydd y ddau ohonoch dan bwysau gan amddiffynnwr

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