Cwpan, Cath, Camel

Sut i chwarae / Pwyntiau dysgu

Y disgyblion yn dewis ystum/siâp cwpan neu gath flin. Nifer bychan o'r disgyblion yn newidwyr siapiau.

Y newidwyr siapiau'n symud drwy Gerdded fel Camel. Y disgyblion hyn yn cytuno i weithio mor galed ac mor gyflym ag y gallant.

Wrth gael eu tagio gan newidiwr siâp, mae'n rhaid i'r disgyblion newid o fod yn siâp cwpan neu gath flin i fod naill ai'n gath flin neu'n gwpan (yr ystum croes) drwy rolio i'r ochr.

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Ymarfer cath flin
- Ymarfer ystum/siâp cwpan
- Ymarfer rhôl cath
- Chwarae cwpanau a soseri

Herio

- Annog y newidwyr siapiau i osod targedau ar gyfer y nifer o ddisgyblion maent yn mynd i'w tagio o fewn cyfnod penodol
- Os mewn ystum/siâp cwpan, troelli ar ffurf cwpan cyn rholio i'r ochr i fod yn gath flin
- Os mewn ystum/siâp cath flin, troi i fod yn gath hapus ac yna'n ôl i fod yn gath flin cyn rholio i'r ochr i fod yn gwpan
- Os mewn ystum/siâp cwpan, symud i fod yn soser ac yna'n ôl yn gwpan cyn rholio i'r ochr i fod yn gath flin

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

- Datblygu stamina/dygnedd a chryfder

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Adeiladu dilyniant gan annog symudiadau llithrig sy'n llifo









