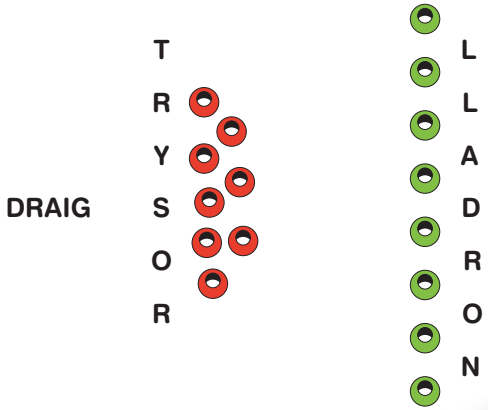
Trysor y Ddraig

Sut i chwarae / Pwyntiau dysgu

Mewn grwpiau bychain o rhwng 3 a 6 disgybl. Un disgybl yn Ddraig ac yn gosod cist drysor yn ei lle gan ddefnyddio conau a bagiau ffa etc sydd bellter penodol i ffwrdd oddi wrth 'ogof y lladron'. Y disgyblion eraill yw'r lladron ac maent yn creu ogof lladron gan ddefnyddio conau.



Pan mae'r Ddraig yn troi ei chefn ar y lladron, gallant symud ymlaen o'u hogof er mwyn ceisio dwyn y trysor. Cyn gynted ag y bydd y Ddraig yn troi rownd i edrych arnynt, mae'n rhaid i'r lladron rewi. Os yw'r lladron yn symud, yna maent yn cael eu gyrru'n ôl i'w hogof. Os nad ydynt yn symud, maent yn cael aros yn y gêm. Os bydd y lladron yn llwyddo i ddwyn rhyw faint o'r trysor, gallant redeg yn ôl i'w hogof. Mae'r ddraig yn mynd ar eu holau. Os yw'n eu dal, yna mae'r Ddraig yn cael ei thrysor yn ôl. Os nad yw'n eu dal, mae'r lladron yn cael cadw'r trysor. Mae'r gêm yn mynd yn ei blaen.









Trysor y Ddraig (parhad)

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Yr athro'n dweud pa weithred addysgu'r corff ddylai'r lladron ei defnyddio i geisio dwyn y trysor
- Y lladron yn dethol gweithred o blith grŵp o gardiau a ddewiswyd gan naill ai'r athro neu hwy eu hunain ar ddechrau'r gêm
- Caniatáu i'r disgyblion ddefnyddio CD Rom modiwl 1 neu gardiau adnoddau data i'w hatgoffa eu hunain o'r gweithredoedd maent wedi rhoi sylw iddynt
- Ymarfer y gweithredoedd

Herio

- Gallai'r Ddraig ddweud wrth y disgyblion pa weithredoedd i'w defnyddio
- Y disgyblion i ddewis pa weithred maent yn ei defnyddio i ddwyn y trysor. Pan maent yn rhewi, mae'n rhaid iddynt ddangos tensiwn da yn y corff a siapiau clir. Os yw'r Ddraig yn gallu enwi'r weithred roeddent yn ei pherfformio, maent yn cael aros yn y gêm. Os nad yw'n gallu enwi'r gweithgaredd, maent yn gorfod mynd yn ôl i'w hogof.

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

- Datblygu cryfder, stamina / dygnedd a hyblygrwydd

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Gweithgareddau a gemau osgoi a dal







