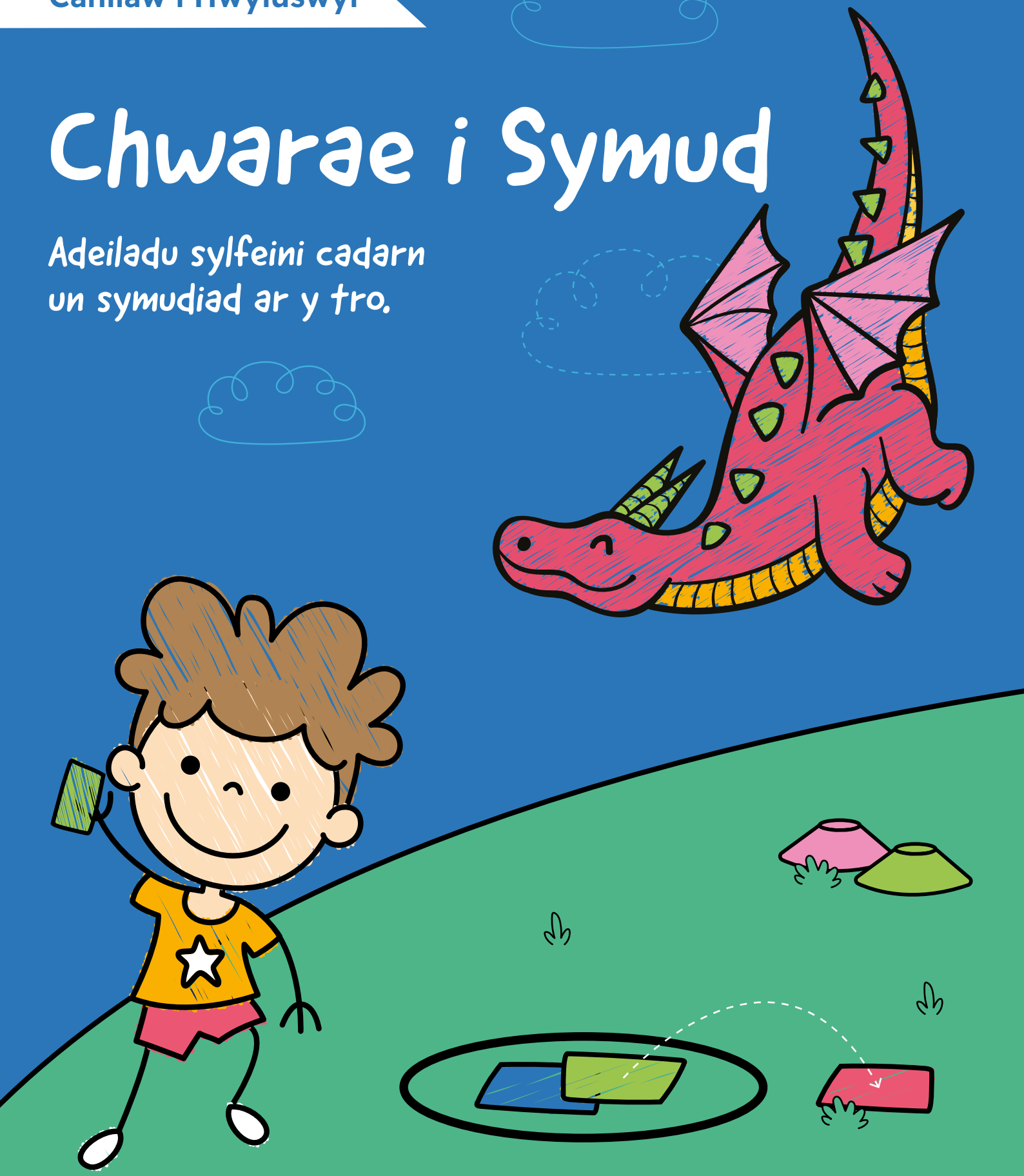
Canllaw i Hwyluswyr

Chwarae i Symud

Adeiladu sylfeini cadarn un symudiad ar y tro.



Pipyn actif

Pipyn Pwysau Iach Plant yng Nghymru | Healthy Children Healthy Weight in Wales

Healthy Weight: Healthy Wales

sportwales chwaraeoncymru

Croeso i Chwarae i Symud

Menter Pipyn Actif

Mae Pipyn Actif yn rhaglen gymunedol yng Nghymru sydd wedi'i chynllunio i gynyddu gweithgarwch corfforol ymhlith teuluoedd sydd â phlant ifanc (3 i 7 oed), gan ganolbwyntio ar ddewisiadau ffordd o fyw iach a threfn deuluol gynaliadwy. Yn cael ei chyflwyno gan bartneriaid dibynadwy Chwaraeon Cymru, mae Pipyn Actif yn gweithio ochr yn ochr â rhaglen Pipyn, sydd hefyd yn cefnogi teuluoedd i feithrin arferion iachach.

Gan dargedu teuluoedd sy'n profi neu sydd mewn perygl o ordewdra, mae Pipyn Actif yn gweithio i gau'r bwlch rhwng y cymunedau sydd â'r cyfraddau gordewdra uchaf ac isaf, gan gefnogi strategaeth Pwysau Iach, Cymru Iach Llywodraeth Cymru. Drwy weithgareddau difyr a hwyliog, mae teuluoedd yn cael eu grymuso i wneud dewisiadau iachach a chreu cymunedau actif a chysylltiedig.

Pam Mae Gweithgarwch Corfforol yn Bwysig

Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn argymell bod plant 3 i 5 oed yn gwneud 180 munud o leiaf o weithgarwch corfforol bob dydd, gyda 60 munud o weithgarwch mwy actif. I blant 5 i 7 oed, mae 60 munud o weithgarwch cymedrol i egnïol bob dydd yn ddelfrydol, gyda gweithgareddau cryfhau cyhyrau ac esgyrn dair gwaith yr wythnos.

Fodd bynnag, yng Nghymru, dim ond 4 o bob 10 plentyn sy'n bodloni'r argymhellion gweithgarwch hyn, gyda 27.1% o blant 4 i 5 oed dros eu pwysau neu'n or-dew. Mae ymyrraeth gynnar yn hanfodol, gan fod lefelau gweithgarwch yn dechrau gostwng mor gynnar â 6 oed, gan ei gwneud yn bwysicach nag erioed i sefydlu arferion iach o'r dechrau.

60 munud

Lefel Gweithgarwch Dwys

Mae canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU yn nodi y dylai plant 3 – 7 oed gymryd rhan mewn 180 munud o weithgarwch corfforol bob dydd. Dylai hyn gynnwys 60 munud o weithgarwch corfforol dwys.

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019

51%

Gweithgarwch Cymru

Dim ond 51% o blant a phobl ifanc rhwng 3 a 17 oed yng Nghymru sy'n bodloni'r canllawiau ar gyfer Cymru.

Adroddiad Active Healthy Kids Cymru 2021

26%

Plant Gordew

Yng Nghymru, mae dros chwarter y plant sy'n dechrau yn yr ysgol, yn 4 neu'n 5 oed, dros bwysau neu'n ordew.

Rhaglen Mesur Plant 2022 - 2023, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Pwysigrwydd Sgiliau Symud Sylfaenol

Mae sgiliau symud sylfaenol (SSS) - fel cydbwyso, neidio, rhedeg, taflu a chicio - yn hanfodol ar gyfer datblygiad plant. Mae'r sgiliau hyn yn gweithredu fel y blociau adeiladu ar gyfer gweithgareddau corfforol mwy cymhleth, gan helpu plant i gadw'n actif, yn iach ac yn hyderus.

Mae SSS yn bwysig am sawl rheswm:



Datblygiad Corfforol

Mae SSS yn helpu plant i ddatblygu cydsymudiad, cryfder, hyblygrwydd ac ystwythder, sy'n angenrheidiol ar gyfer pob gweithgaredd corfforol, o gymryd rhan mewn chwaraeon i ddim ond rhedeg a dringo.



Datblygiad yr Ymennydd

Mae cymryd rhan yn y symudiadau sylfaenol hyn yn cefnogi twf yr ymennydd, yn enwedig mewn meysydd sy'n gysylltiedig â rheolaeth motor, y cof a ffocws. Dangoswyd bod hyn yn gwella perfformiad academaidd, gan fod plant sy'n gorfforol actif yn tueddu i fod â sgiliau canolbwyntio a datrys problemau gwell.



Hyder Emosiynol

Wrth i blant feistroli symudiadau newydd, mae eu hunan-barch a'u gwydnwch emosiynol yn tyfu. Maen nhw'n teimlo ymdeimlad o gyflawni a hyder, sy'n eu hannog i ymgymryd â heriau newydd - mewn gweithgareddau corfforol ac mewn meysydd eraill mewn bywyd.



Rhyngweithio Cymdeithasol

Yn aml, mae SSS yn cael eu dysgu mewn lleoliadau grŵp, fel mewn dosbarth neu drwy chwarae gydag eraill. Mae hyn yn helpu plant i ddatblygu sgiliau cymdeithasol allweddol fel cyfathrebu, gwaith tîm ac empathi.

I blant ifanc, mae'r sgiliau hyn hefyd yn hanfodol ar gyfer cynnal pwysau iach a lleihau'r risg o ordewdra. Mae rhaglenni fel Chwarae i Symud yn sicrhau bod y sgiliau hanfodol hyn yn cael eu datblygu drwy symudiad rheolaidd a phleserus, gan osod plant ar y llwybr at arferion iach gydol oes.

Am Chwarae i Symud

Mae Chwarae i Symud yn rhaglen 8 wythnos sydd wedi'i chynllunio i gyflwyno i hwyluswyr mewn lleoliadau cymunedol yr adnoddau i gyflwyno gweithgareddau corfforol o ansawdd uchel, hwyliog a diogel ar gyfer plant 3 i 7 oed, gan gefnogi darpariaeth strwythuredig o dan fentrau Pipyn Actif a Pipyn. Mae'r rhaglen yn canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau symud sylfaenol fel cydbwyso, neidio a thaflu, wrth wella cydsymudiad a sgiliau motor mewn amgylchedd hwyliog, cefnogol a chynhwysol. Mae hwyluswyr yn tywys plant a'u teuluoedd drwy ddatblygiad sgiliau cynyddol, gan sicrhau bod pob gweithgaredd yn ddiogel ac yn bleserus. Y nod yw helpu pob plentyn a theulu i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys, yn hyderus ac yn ymgysylltu, gan wneud gweithgarwch corfforol yn brofiad gwerth chweil.

Mae pob sesiwn yn dilyn dull strwythuredig

Mae'r strwythur hwn yn sicrhau bod plant nid yn unig yn gwella eu galluoedd corfforol ond hefyd yn mwynhau'r broses o ddysgu a datblygu arferion iach ar gyfer y tymor hir.

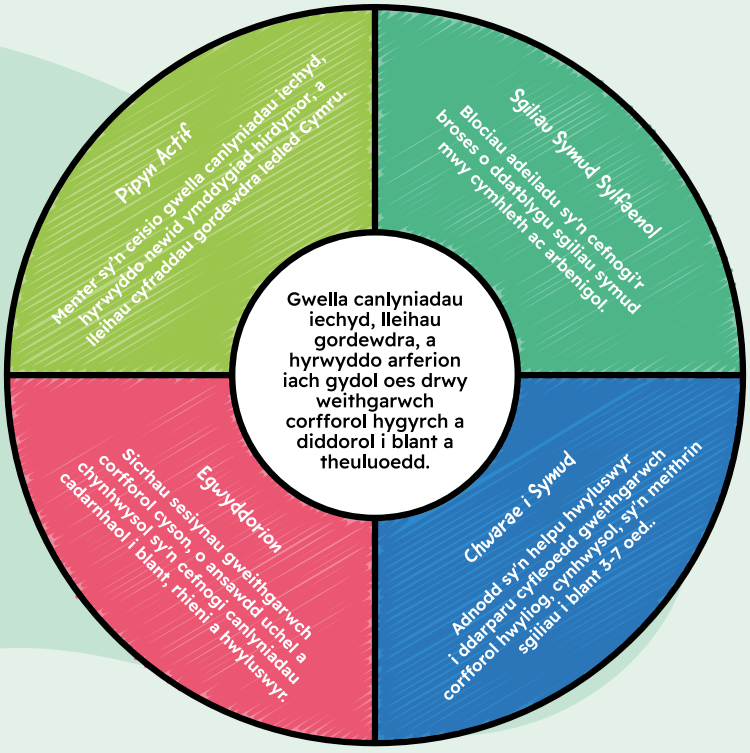
Ymgysylltu Gweithgareddau cynhesu i baratoi plant ar gyfer symud ac ymwybyddiaeth ofodol.

Datblygu Yn cyflwyno sgiliau symud penodol.

Creu Gemau hwyliog i atgyfnerthu sgiliau drwy chwarae.

Archwilio Cyfleoedd i herio ac ymarfer y sgiliau hyn ymhellach.

Dathlu Gweithgaredd cloi i dynnu sylw at gynnydd a chyflawniadau.



Egwyddorion

Egwyddorion Arweiniol i gefnogi'r broses o gyflwyno Pipyn Actif yn llwyddiannus

Mae egwyddorion rhaglen Pipyn Actif yn creu amgylchedd cadarnhaol a diddorol i blant a theuluoedd. Wedi'u datblygu gyda mewnbwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a Fframwaith Sylfeini Cymru, mae'r egwyddorion hyn yn sicrhau bod pob sesiwn yn bleserus, yn gynhwysol, ac yn briodol i ddatblygiad. Caiff hwyluswyr, gan gynnwys y rhai sy'n rhoi'r adnodd Chwarae i Symud ar waith, eu hannog i gynnig gweithgareddau hyblyg a chreadigol sydd nid yn unig yn gwella sgiliau symud plant ond hefyd yn hyrwyddo egwyddorion allweddol iechyd a maeth.

Drwy ddilyn yr egwyddorion hyn, gall hwyluswyr helpu plant i ddatblygu arferion iach wrth greu lle croesawgar a chefnogol i deuluoedd dyfu gyda'i gilydd.

Egwyddorion Plant (Pethau i'w cofio)

Bydd yr oedolion yn fy helpu i:

- Symud fy nghorff mewn llawer o wahanol ffyrdd.
- Archwilio sut i reoli fy symudiadau.
- Chwarae gyda gwahanol deganau y gallaf eu symud o gwmpas neu ryngweithio â nhw.
- Chwarae a symud mewn gwahanol ofod.
- Cael hwyl yn dewis sut i symud a beth i chwarae ag ef.
- Teimlo'n hapus ac yn ddiogel pan rydw i'n chwarae ac yn archwilio.
- Cael llawer o amser i chwarae a symud sut bynnag rydw i'n dymuno.

Egwyddorion Rhieni / Gofalwyr (Pethau i'w cofio)

Byddaf (neu mae angen i mi):

- Annog fy mhlentyn i symud a rhoi cynnig ar weithgareddau newydd.
- Symud, chwarae a chael hwyl gyda fy mhlentyn.
- Sicrhau bod fy mhlentyn yn teimlo'n ddiogel ac yn hyderus wrth chwarae a symud.
- Dathlu ffordd unigryw fy mhlentyn o symud ac archwilio.
- Canmol ac annog fy mhlentyn i rannu ei syniadau.
- Cefnogi fy mhlentyn os bydd yn gwneud camgymeriad a'i helpu i ddal ati i symud ymlaen.
- Gwerthfawrogi ymdrech fy mhlentyn wrth symud i'w helpu i dyfu mewn hyder a chryfder.

Egwyddorion Hwyluswyr (Pethau i'w cofio)

Creu amgylchedd croesawgar sy'n ddiogel ac yn briodol i bawb.	Sicrhau bod pob profiad yn brofiad llawn hwyl.	Bod yn arweinydd sy'n hwyliog, yn hapus ac yn hawdd siarad â fi.	Darparu cyfarwyddiadau clir a chryno a sicrhau dull digynnwrf o gyflwyno.	Darparu dulliau amrywiol o gefnogi arddulliau dysgu plant.
Rhoi cyfleoedd i blant chwarae wrth ddysgu sgiliau newydd.	Paru gweithgareddau ag anghenion datblygiadol a defnyddio offer addas.	Deall, dathlu a darparu ar gyfer amrywiaeth ac unigrywiaeth plant.	Canmol, annog a chadarnhau yn bositif.	Bod yn hyrwyddwr y plant, gan ofalu am eu siwrnai gweithgarwch corfforol.

Egwyddorion Maeth (Pethau i'w cofio)

Bydd yr oedolion yn fy helpu i wneud y canlynol:

- Bwyta amrywiaeth eang o fwydydd i fy helpu i symud, tyfu a theimlo'n dda.
- Bwyta tri phryd bwyd rheolaidd bob dydd fel bod gen i lawer o egni i chwarae a symud.
- Bwyta byrbrydau maethlon fel ffrwythau a llysiau i fy nghadw i'n hapus ac yn iach.
- Cael llai o fwydydd a diodydd llawn siwgr i gadw fy nannedd yn iach.
- Yfed digon o ddŵr a llaeth i fy helpu i fod wedi hydradu ac yn barod i symud.
- Symud a chwarae llawer drwy gydol y dydd i gadw fy nghorff yn gryf ac yn llawn egni.

Trosolwg o'r Sesiynau

Wythnos	Sgiliau	Gweithgareddau
Wythnos 1 – Lliwiau	Cerdded Rhedeg Rholio o dan y fraich Taflu o dan y fraich	Smotiau Lliwiau Enfysau Dal lliw
Wythnos 2 - Y Fferm	Cropian Llwynogod Cath hapus	Gerddi Roedd gan Ewyrth Ifan fferm Cwningod a ffermwyr Anifeiliaid
Wythnos 3 - Archarwyr	Neidio a glanio Rholio boncyff Rholio neu daflu o dan y fraich Gwasgu'r frest	Bryniau a thyllau Cyrch cyfrinachol Pŵer i fyny
Wythnos 4 - Y Jyngl	Neidio a glanio Dringo Breichiau actif	Newid siâp Antur jyngl Mwnci yn y canol
Wythnos 5 – Y Traeth	Dal gwrthrych Cicio pêl Hopian	Archwilwyr gofod Antur traeth Tennis balŵn
Wythnos 6 – Bwyd a Symud	Sgipio Crensian y craidd Taro gwrthrych Taflu dros y fraich	Lliwiau Beth sydd ar fy mhlât? Anghenfilod melys gludiog Salad ffrwythau
Wythnos 7 – Môr-ladron	Carlamu Cicio pêl Tynnu gwrthrych Dal gwrthrych	Mae'r Capten yn dod Helfa drysor Ymosodiad siarc
Wythnos 8 – Beth am gael Parti	Breichiau actif Taro gwrthrych Dal gwrthrych	Dilyn yr arweinydd Parti pop Smotiau cerddorol Parti dawns

Archfarchnad Offer

Dyma restr o offer a awgrymir i gefnogi plant i ymarfer sgiliau symud gartref, yn y gymuned, neu yn yr awyr agored.

Cymuned:

- Bagiau ffa, clwydi, rhaffau, beic tair olwyn, ystol, stepiau, twneli, chwarae meddal.
- Peli, pêl draeth, pêl fawr, racedi, swigod, balŵn, peli llai, targed.
- Smotiau lliw, cylchoedd, conau, marcwyr ffin, smotiau, sialc.
- Blociau lliw, ffrwythau plastig, cardiau, teganau meddal, ciwb, lluniau o fwyd.
- Bocs, bag, pram, cynhwysydd, mainc, bwrdd isel, bwrdd gyda blanced.
- Ymbarél, mat, blanced, pêl fawr, swigod.



Cartref:

- Darnau lliw o ddefnydd, sgarffiau, sanau wedi'u rholio'n bêl.
- Teganau meddal, teganau bach, ceir, blociau lliw.
- Basged siopa, bin, bocs, pram.
- Casys gobennydd lliw, tywelion, gwlanenni, poteli.
- Bocs, bin, rhaw lwch, padell ffrïo, gwregys, rhaff, cynfas gwely mawr.
- Bowlenni plastig, sanau wedi'u rholio.
- Soffa, sedd isel, cyrb, bwrdd gyda blanced, mainc, cylch, marciau sialc, peli, tiwbiau, balŵns.
- Gwlanenni, blanced, byrddau isel, cadeiriau, grisiau, stepiau.
- Swigod, pêl draeth, ymbarél, bwced, bag, pabell pop-yp.
- Tun neu bacedi o fwyd, marcwyr ffin (llinell o sanau), targedau (cadeiriau).
- Den, blancedi, peli, balŵns, sgarffiau, cylch, rhaff, llinell o sanau, sialc, bwrdd.



Yr Awyr Agored:

- Dail lliw, conau wedi'u paentio, cerrig crynion wedi'u paentio, cerrig crynion, darnau bach o ddefnydd.
- Peli o ddail wedi'u clymu gyda llinyn, pentwr o ddail, dail wedi'u rholio, cerrig, cerrig mawr, moch coed.
- Brigau, boncyffion, canghennau, canghennau isel, coeden, den, stepiau.
- Bag, basged, bocs, bwced, ymbarél.
- Rhaw, llwy, rhaff, dalennau o ddefnydd, darn mawr o ddefnydd.
- Balŵns, swigod, deunydd sgarff, smotiau, peli.
- Lluniau o fwyd.

Sgiliau symud sylfaenol

Mae'r disgrifiadau canlynol yn cael eu darparu i gefnogi plant i ymarfer sgiliau. Edrychwch ar yr adrannau **Datblygu** ac **Archwilio** ym mhob cynllun sesiwn.

Locomotor – sgiliau sy'n mynd â'r corff o un lle i un arall:

Cerdded

Sefwch yn dal gyda'r traed yn wynebu ymlaen. Cadwch eich pen i fyny gyda'ch llygaid â'u ffocws ymlaen. Camwch ymlaen gyda'r sawdl yn arwain a rholiwch ar beli'r traed i wthio i'r cam nesaf. Swingiwch eich breichiau yn groes i gyfeiriad y coesau yn agos at y corff, gan gynnal symudiad parhaus fel bod eich traed yn gweithio gydag un droed yn glanio ar y llawr a'r llall yn gadael y llawr.

Rhedeg

Rhedeg ar hyd llwybr gyda'ch pengliniau wedi'u codi a'ch sodlau'n agos at y pen ôl. Cadwch eich pen i fyny a'ch llygaid ymlaen wrth yrru'r breichiau yn ôl ac ymlaen yn groes i gyfeiriad y coesau, gan redeg ar beli'r traed gyda'ch sodlau oddi ar y llawr.

Cropian

Ewch ati i gynnal pwysau eich corff ar eich dwylo a'ch pengliniau gyda'ch dwylo'n fflat ar y llawr. Estynnwch ymlaen gydag un llaw wrth symud y pen-glin gyferbyn ar yr un pryd fel bod y breichiau a'r coesau'n symud i gyfeiriad croes. Rhowch bob pen-glin tu ôl i'r llaw wrth i chi symud ymlaen mewn llinell syth.

Llwynogod

Rhowch eich dwylo'n fflat ar y llawr a chynnal pwysau'r corff ar eich dwylo a'ch traed mewn ystum cath. Cadwch eich pen ôl yn isel gyda'ch coesau wedi'u plygu. Rhedwch ymlaen ar eich dwylo a'ch traed.

Neidio a glanio

Sefwch gyda'ch traed led eich ysgwyddau ar wahân a phlygu eich pengliniau. Symudwch eich breichiau yn ôl a'u swingio ymlaen ac i fyny. Gwthiwch oddi ar beli eich traed gan gyrraedd mor uchel â phosibl. Cadwch eich corff yn syth a'ch pen i fyny. Glaniwch drwy blygu eich cluniau, eich pengliniau a'ch fferau.

Hopian

Codwch un goes, gan blygu eich pen-glin, a phlygu pen-glin y goes sy'n eich cynnal chi. Gyrrwch eich penelinoedd yn ôl, gwthiwch oddi ar bêl y droed gan swingio eich breichiau ymlaen ac i fyny. Glaniwch yn ysgafn ar bêl y droed a chychwyn eto gan blygu wrth y pen-glin. Cadwch eich pen i fyny ac edrychwch ymlaen.

Sgipio

Camwch ymlaen a hopian ar un droed, gan blygu'r goes sydd ddim yn camu a'i chodi o flaen y corff. Swingiwch eich breichiau yn groes i gyfeiriad y coesau, gwthiwch yn gryf ar i fyny ac ymlaen gan ddefnyddio'r breichiau i ennill uchder a phellter. Glaniwch yn ysgafn ar beli'r traed gyda'ch pen i fyny a'ch llygaid ymlaen. Ailadroddwch gyda'r droed arall.

Carlamu

Gosodwch eich traed i wynebu i gyfeiriad y teithio. Camwch ymlaen ar y droed sy'n arwain a gwthio i fyny. Dewch â'ch troed yn ôl y tu ôl i'r droed flaen gyda'r bysedd yn 'cropian' tuag at y sawdl. Cadwch eich traed yn ysgafn wrth lanio, ymlaciwch eich breichiau gyda'r symudiad, a symudwch mewn gweithred barhaus, rhythmig.

Gweithredoedd rheoli'r corff – sgiliau sy'n helpu'r plentyn i reoli ei gorff mewn amrywiaeth o ffyrdd:

Cath hapus

Dechreuwch ar eich dwylo a'ch pengliniau gyda'r ysgwyddau dros y dwylo a'r cluniau dros y pengliniau. Gwthiwch y botwm bol i'r llawr. Codwch eich pen a gwenu. Cadwch y breichiau'n syth gyda'ch dwylo'n fflat. Cadwch y fferau gyda'i gilydd gyda'ch traed wedi'u hymestyn ar y llawr.

Gwasgu'r frest

Yn eistedd yn ddelfrydol, eisteddwch gyda'ch cefn yn syth gan ddal pêl fawr neu giwb sbwng gyda'ch breichiau wedi'u hymestyn. Defnyddiwch eich craidd. Gwasgwch y gwrthrych drwy ei dynnu at eich brest a'i wthio yn ôl allan. Ailadroddwch hyn gan gadw symudiadau dan reolaeth.

Rholio boncyff

Gorweddwch ar eich cefn gyda'ch corff yn syth, eich breichiau wedi'u codi uwchben y pen ac ychydig oddi ar y ddaear. Coesau'n syth a gyda'i gilydd gyda'ch fferau a'ch bysedd traed wedi'u hymestyn. Siglwch i'r ochr i gychwyn rholio, wedyn rholiwch i'r ochr o'r cefn i'r bol ac yn ôl i'r cefn. Cadwch y corff a'r breichiau mewn llinell syth drwy gydol y symudiad, gan gynnal cysylltiad â'r llawr drwy'r bol neu waelod y cefn. Rholiwch mewn llinell syth.

Dringo

Estynnwch i fyny gyda'ch llaw dde a gafael yn y bar neu'r gris yn gadarn gyda'ch bawd o'i gwmpas. Camwch ar y gris cyntaf gyda'ch troed dde, tynnwch gyda'ch llaw dde a gwthiwch gyda'ch coes chwith. Estynnwch i fyny gyda'ch llaw chwith i afael yn y bar neu'r gris nesaf wrth gamu i fyny gyda'ch troed dde. Daliwch ati i ddringo un cam ar y tro.

Crensian y craidd

Yn eistedd yn ddelfrydol, daliwch nwdl pwll i ddefnyddio'r craidd. Tynnwch eich botwm bol tuag at asgwrn y cefn i dynhau cyhyrau'r abdomen. Pwyswch yn araf i'r chwith a dychwelyd i'r canol. Wedyn pwyswch i'r dde, gan gynnal y defnydd o'r craidd drwy gydol y symudiad.

Tynnu gwrthrych

Gyda gafael cadarn, da, sefwch i'r ochr gyda'ch traed ychydig dros led yr ysgwyddau ar wahân. Cymerwch y straen a gwyro oddi wrth y gwrthrych, gan ddefnyddio'r goes flaen a'r fraich i dynnu wrth gadw'r goes flaen wedi plygu ychydig a chynnal ystum corff sefydlog, cytbwys.

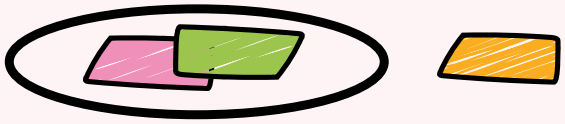
Breichiau actif

Yn eistedd yn ddelfrydol, eisteddwch gyda'ch cefn yn syth gan ddal nwdl pwll neu raff allan o'ch blaen. Defnyddiwch eich craidd. Perfformiwch gylchoedd o wasgu'r frest, tapio ar draws y pen-glin, gwthio uwch eich pen a chylchoedd, dyrnu croes, ymestyn drosodd, tafliadau ar i fyny, "codi'r to", rholiau llaw, ymestyn i mewn ac allan, a thonnau braich. Ailadroddwch am hyd at 30 eiliad, gyda seibiant o 10 eiliad.

Gweithrediadau trin – sgiliau sy'n helpu'r plentyn i ddefnyddio, gweithio gyda neu drin amrywiaeth o offer:

Cicio pêl

Sefwch ychydig i'r ochr a thu ôl i'r bêl. Camwch ymlaen a gosodwch y droed fydd ddim yn cicio wrth ei hymyl. Symudwch y goes gicio yn ôl gan ddefnyddio'r breichiau i gael cydbwysedd. Swingiwch y goes o'r cluniau i daro'r bêl gyda'r rhan gyda charrai o'r esgid ymarfer gan ddod â'r fraich gyferbyn ymlaen. Cadwch eich pen dros y bêl gyda'ch llygaid yn ei gwylio. Dilynwch drwodd i gyfeiriad y targed.



Taflu o dan y fraich

Sefwch yn wynebu cyfeiriad y tafliad a dal y gwrthrych yn y llaw daflu. Camwch ymlaen gyda'r droed gyferbyn, swingiwch y fraich daflu yn ôl ac wedyn ymlaen gan ei chadw wedi ymestyn ac wedi ymlacio. Rhyddhewch y bêl o flaen y corff tua uchder y glun. Dilynwch drwodd gyda'r llaw daflu yn pwyntio tuag at y targed.

Rholio o dan y fraich

Sefwch yn wynebu ymlaen a dal y gwrthrych yn ysgafn yn eich bysedd. Swingiwch y fraich rolio yn ôl nes ei bod yn syth ac ar uchder yr ysgwydd. Camwch ymlaen ar y droed gyferbyn â'r llaw daflu gan blygu'r ddau ben-glin. Swingiwch y fraich rolio ymlaen gan ei chadw wedi ymestyn ac wedi ymlacio gyda'r migyrnau yn brwsho'r llawr bron. Rhyddhewch y gwrthrych 6 i 12 modfedd o flaen y droed sy'n arwain. Dilynwch drwodd i gyfeiriad y targed.

Dal gwrthrych

Gwyliwch y gwrthrych a symud y corff fel ei fod mewn llinell ag ef. Estynnwch y breichiau a'r dwylo tuag at y gwrthrych. Addaswch eich dwylo i'w ddal wrth gyflwyno arwynebedd mawr mewn ystum 'parod' gyda'ch bysedd wedi'u lledaenu a'u meddalu mewn ffurf cwpan. Daliwch y gwrthrych gyda'ch dwylo yn unig, gan gau eich bysedd o'i amgylch. Derbyn gyda rhywfaint o ildio yn eich dwylo a'ch breichiau, gan ddod â'r gwrthrych yn agos at y corff.

Taflu dros y fraich

Sefwch ar eich ochr i gyfeiriad y tafliad gyda'ch coesau led eich ysgwyddau ar wahân. Daliwch y bêl ym mysedd eich llaw daflu. Defnyddiwch y llaw sydd ddim yn taflu i weld y targed. Symudwch y bêl i lawr ac yn ôl, gan drosglwyddo pwysau i'r droed ôl. Camwch ymlaen i'r droed gyferbyn wrth gylchdroi'r cluniau a'r ysgwyddau i wynebu'r targed. Symudwch y fraich gyferbyn yn ôl i gynorthwyo gyda chylchdroi, gan dynnu drwy'r ysgwydd gyda braich wedi'i phlygu yn arwain gyda'ch penelin a'ch llaw yn llusgo. Rhyddhewch y bêl ar yr eiliad olaf, gan ddilyn drwodd ar draws y corff.

Taro gwrthrych

Rhowch y bêl ar y tî taro a sefwch ar eich ochr gyda'ch traed led eich ysgwyddau ar wahân a'r pwysau ar y droed ôl. Cadwch eich llygaid ar y bêl a'ch pen yn llonydd. Rhowch eich llaw neu eich bat mewn cysylltiad â'r tî a swingio'n ôl, gan afael yn handlen y bat fel pe baech yn 'ysgwyd llaw'. Camwch ymlaen ar eich troed flaen, cylchdroi eich cluniau a'ch ysgwyddau i'r blaen. Swingiwch y bat yn llorweddol ar uchder y wasg i daro'r bêl. Dilynwch drwodd ar draws neu o amgylch eich corff.

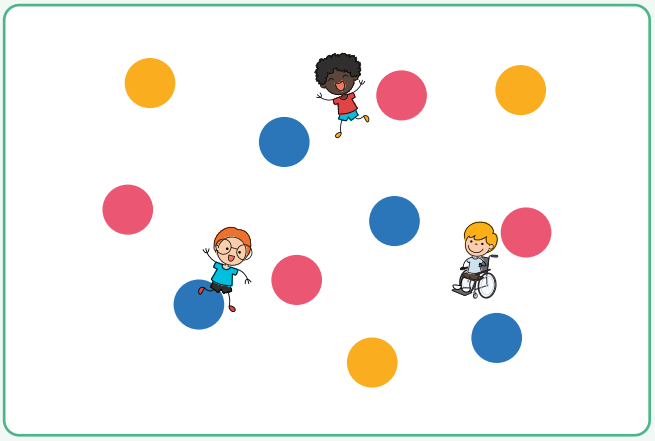
Sesiwn 01

LLIWIAU

Ymgysylltu

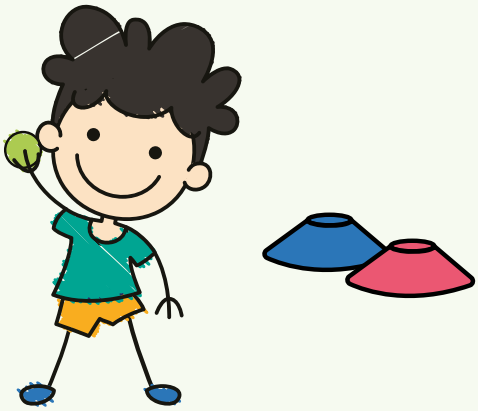
Cynhesu gyda swigod – Smotiau

- Defnyddiwch ardd fawr a gosodwch smotiau lliw o gwmpas y lle ar hap.
- Mae'r plant yn dychmygu chwythu swigod, camu i mewn a chadw balans mewn ffyrdd gwahanol ar lefelau isel, canolig neu uchel.
- Mae'r plant yn teithio o smotyn i smotyn, gan weiddi'r lliw maen nhw'n glanio arno.
- Anogwch gadw cydbwysedd ar y smotiau, teithio dros neu o amgylch y smotiau, a theithio mewn gwahanol ffyrdd rhwng y smotiau.



Datblygu: Sgiliau

- **Cerdded** - Teithio gydag oedolyn, ffrind, neu wrth wthio cadair olwyn. Casglu gwrthrych a'i gludo yn ôl i'r dechrau.
- **Rhedeg** - Ymarfer "ar eich marc, byddwch yn barod, ewch." Rhedeg i smotyn ac yn ôl neu redeg i godi gwrthrych a'i gludo yn ôl.
- **Rholio O Dan y Fraich** - Gwneud symudiadau braich mawr wrth ddal a gwylio sgarff. Rholio pêl neu wrthrych i oedolyn, wedyn gwylio a theithio i'w gasglu.
- **Taflu O Dan y Fraich** - Rholio sgarff yn bêl a'i daflu i fyny. Tracio, dal, a thaflu eto.

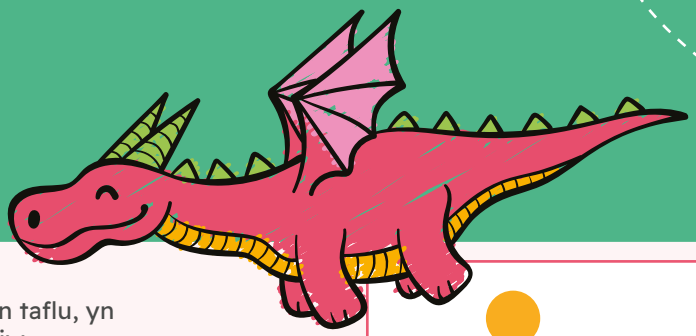


Creu

Gêm – Lliwiau

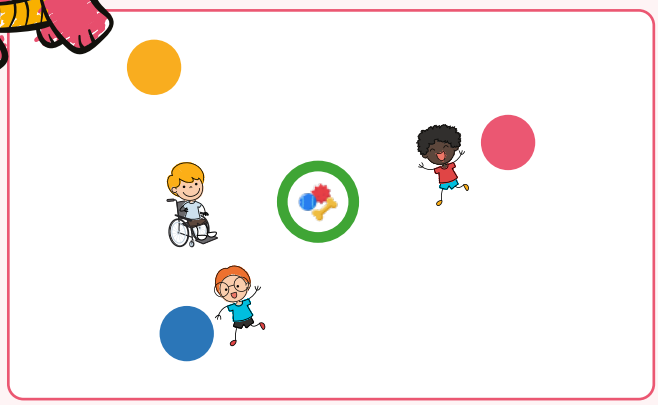
- Gardd fawr – Rhowch smotiau o wahanol liwiau ym mhob cornel o'r ardd a chylchyn gyda gwrthrychau lliw yn y canol.
- Mae'r plant yn cymryd eu tro i deithio o'u smotyn i'r cylchyn, casglu gwrthrych, a'i gludo yn ôl. Gall y plant ddefnyddio cynwysyddion fel pramiau, basgedi, neu fagiau.
- Gellir symud y smotiau cychwyn ymhellach i ffwrdd neu eu gosod lle mae'n rhaid i blant deithio o amgylch gwrthrychau fel coed, conau, neu foncyffion.
- Mae'r plant yn teithio dros, o amgylch, o dan, neu'n cydbwyso ar rwystrau ar hyd y ffordd.
- Ar ôl eu casglu, gall gwrthrychau berthyn i fwy nag un categori a dylid eu didoli i grwpiau, fel teganau meddal, peli o wahanol liwiau, llysiau a ffrwythau, neu ddail lliw.
- Anogwch y plant i stopio hanner ffordd a thaflu neu rolio'r gwrthrych at ffrind.

Chwarae i Symud - Adeiladu sylfeini cadarn un symudiad ar y tro.



Gêm – Enfysau

- Gardd fawr – Mae'r plant yn taflu, yn tracio ac yn dal sgarffiau lliw.
- Dechreuwch yn llonydd, gan daflu a dal gyda dwy law, ac wedyn un.
- Taflwch sgarffiau ar wahanol lefelau (uchel, canol, isel).
- Rhowch gynnig ar ddal gyda gwahanol rannau o'r corff neu daflu sgarffiau mewn siapiau enfys.
- Ychwanegu symudiad: taflu sgarff, wedyn neidio, clapio, troi 360°, neu wneud 'pump uchel' cyn dal.
- Ewch ati i ymarfer gyda phartneriaid o bellter cyfforddus.



Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Teithio'n araf o smotyn i smotyn gan ddal llaw oedolyn neu ddefnyddio cadair olwyn ar hyd llwybr syml, syth.
- Chwarae "ar eich marc, byddwch yn barod, ewch" i deithio neu symud tuag at oedolyn, wedyn stopio neu rewi pan ofynnir i chi wneud hynny.
- Rholio neu basio balŵn neu wrthrych meddal yn ysgafn wrth eistedd, penlinio, neu mewn cadair olwyn.
- Rholio neu daflu gwrthrychau tuag at dargedau mwy neu agosach i wneud anelu'n haws.

Her

- Teithio mewn gwahanol ffyrdd - cerdded, cropian, rholio, neu symud mewn cadair olwyn - a stopio'n gyflym pan ddywedir wrthych chi am wneud hynny.
- Teithio ar hyd meinciau isel, llwybrau llydan, neu rampiau, gan ddefnyddio breichiau ar gyfer cydbwysedd neu gefnogaeth os oes angen.
- Symud o gwmpas, dros, neu o dan rwystrau fel conau, boncyffion, neu glwydi isel, gydag opsiwn i fynd rownd os oes angen.
- Rhowch gynnig ar rolio neu daflu sgarffiau neu beli gydag anhawster ychwanegol, fel o dan y goes, troi cyn dal, neu jyglo dau sgarff.

Dathlu

Gêm: Dal lliw

- Y plant yn teithio o smotyn i smotyn.
- Oedolyn yn gweiddi "lliwiau!" ac yn rholio neu'n taflu gwrthrych lliw at y plentyn.
- Y plant yn gweiddi'r lliw ar ôl ei ddal neu ei gasglu.

Chwarae rhydd

- Gadewch i'r plant archwilio'r ardd a'r offer yn rhydd.
- Anogwch deuluoedd i greu eu gemau eu hunain gan ymarfer y sgiliau a ddysgwyd.

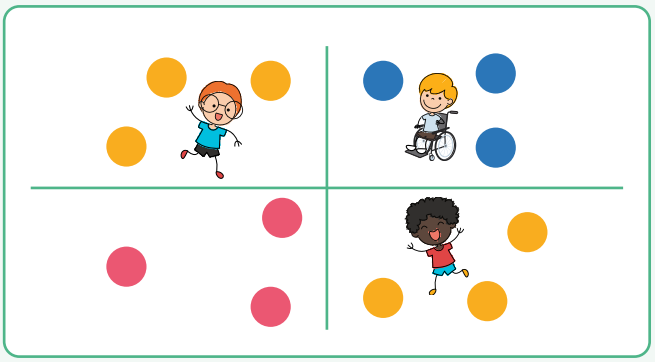


Sesiwn 02 Y FFERM

Ymgysylltu

Cynhesu swigod – Gerddi

- Rhowch 2 i 4 smotyn lliw ar y llawr i wneud gwahanol erddi.
- Mae'r plant yn esgus chwythu swigod, camu i mewn a chadw cydbwysedd ar wahanol uchderau a siapiau.
- Mae'r plant yn dewis eu hoff ardd lliw i ddechrau.
- Mae oedolyn yn dangos smotyn lliw. Mae'r plant yn gweiddi'r lliw, ac wedyn yn teithio i'r ardd honno, yn dod o hyd i smotyn, ac yn cadw cydbwysedd.
- Daliwch ati i chwarae gyda gwahanol liwiau, gan annog teithio mewn gwahanol ffyrdd, cadw cydbwysedd, neu ludo gwrthrychau.



Datblygu: Sgiliau

- **Cropian** - Cropian neu deithio'n isel o amgylch rhwystrau rhwng gofod. Cludwch fag ffa ar eich cefn o un lle i'r llall.
- **Llwynogod** - Teithio i mewn ac allan o rwystrau, gan symud ochr yn ochr â ffrind, a cheisio newid eich cyflymder.
- **Cath Hapus** - Teithio'n isel a stopio pan ddywedir wrthych chi am wneud hynny. Dal siâp "cath hapus" - bol i lawr neu fol i fyny. Neu eistedd a gwneud symudiadau braich fel tynnu penelinoedd yn ôl a gwasgu.



Creu

Gêm 1 – Roedd gan Ewyrth Ifan fferm:

- Defnyddiwch 2 i 4 gardd fel corlannau anifeiliaid.
- Canwch y gân ac actio anifeiliaid wrth deithio rownd ac i mewn i gorlannau:
  - Buwch: cropian yn isel, dal cath hapus – bol i lawr.
  - Dafad: cropian yn isel a siglo'r pen ôl.
  - Ci: teithio fel llwynogod neu'n isel.
  - Cath: cropian a dal cath hapus – bol i i fyny neu'r breichiau i fyny.
  - Ceffyl: carlamu neu symud yn gyflym a stopio.
  - Hwyaden: siglo neu deithio'n igam ogam.
  - Oen: sgipio neu deithio'n isel ac wedyn yn uchel.
- Anogwch wahanol ffyrdd o deithio, newid cyflymder, lefelau a llwybrau gan ddefnyddio offer i arwain.

Gêm 2 – Cwningod a ffermwyr:

- Defnyddiwch 2 i 4 gardd.
- Pan fydd yr oedolyn yn dweud “Cwningod”, mae’r plant yn teithio o’u smotiau drwy gyrlio, ymestyn, dylyfu gên, bownsio, hopian, neu deithio’n gyflym.
- Pan fydd yr oedolyn yn dweud “Ffermwyr”, mae’r plant yn teithio’n gyflym ac yn ddiogel i’w smotiau.
- Anogwch deithio mewn gwahanol ffyrdd, gan newid cyflymder, lefelau a llwybrau.
- Defnyddiwch y smotiau fel “twmpathau tyrchod daear” i deithio dros, rownd, ar ben, neu rolio dros y smotiau.
- Cludo tegan neu offer ar siwrnai.
- Gosod gwrthrych mewn gofod, ei gasglu, a’i gludo i le arall.
- Cydbwyso, gwthio, neu arwain gwrthrych gan ddefnyddio rhan o’r corff neu raced wrth ddychwelyd.

Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Rhowch law ar gefn y plentyn a’i annog i’w gwthio i ffwrdd yn ysgafn.
- Cyffwrdd â’r ben-glin chwith gyda’r llaw dde, wedyn y ben-glin dde gyda’r llaw chwith (penelinoedd i’r pengliniau).
- Dal siâp cath hapus neu wyro ymlaen gyda’r bol i lawr neu i fyny, neu ddal eich breichiau allan am ychydig eiliadau.
- Cropian neu deithio ar hyd llwybr syml, syth neu dros ac o dan rwystrau, gan ddal siapiau ar wahanol bwyntiau.



Her

- Cropian neu deithio dros feinciau, llwybrau cerdded, ac o dan ffensys fel ar fferm.
- Cropian neu deithio gan gario bagiau ffa ar eich cefn neu ar eich glin (cario “wyau ieir”).
- Teithio ar hyd llwybrau igam ogam neu droellog, i mewn ac allan o gonau, camu neu deithio dros foncyffion neu glwydi isel.
- Cymryd rhan mewn ‘sioe gŵn’: teithio i’r ochr, yn ôl, neu wneud tro 360 gradd llawn ar orchymyn.
- Chwarae gêm ‘Cathod’: cropian neu deithio ac ymateb i orchmynion:
  - **Rholio:** rholio neu symud yn gyflym i ddianc.
  - **Cuddio:** dal bol y gath hapus i lawr tra mae plentyn arall yn cropian oddi tano neu’n cuddio gerllaw.
  - **Rhwbio’r bol:** dal bol y gath hapus neu’r breichiau allan.

Dathlu

Gêm: Parasiwt – Anifeiliaid

- Rhowch enw anifail i bob plentyn.
- Codwch y parasiwt a galw enw anifail. Mae’r plant hynny’n teithio i newid llefydd.
- Anogwch deithio gyda gwahanol lefelau, llwybrau a chyflymder.

Chwarae rhydd

- Gadewch i blant archwilio’r gerddi a’r offer yn rhydd.
- Anogwch deuluoedd i ddyfeisio eu gemau eu hunain gan ddefnyddio sgiliau’r sesiwn.

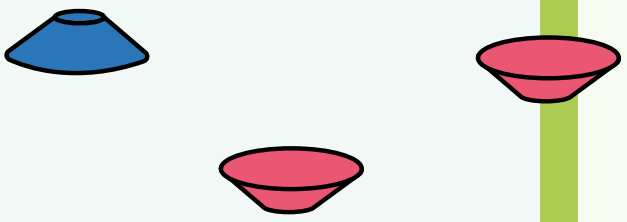
Sesiwn 03

ARCHARWYR

Ymgysylltu

Cynhesu Swigen – Bryniau a thyllau

- Gardd fawr gyda chonau wedi'u gwasgaru, rhai'n wynebu i fyny fel "bryniau", rhai wyneb i waered fel "tyllau".
- Mae'r plant yn chwythu swigod, yn camu i mewn ac yn cadw cydbwysedd ar wahanol lefelau.
- Mae'r plant yn teithio o amgylch yr ardd, gan droi'r tyllau'n fryniau (troi'r conau ar i fyny) neu'r bryniau'n dyllau (troi'r conau wyneb i waered).
- Creu timau wedi'u neilltuo i "dyllau" neu "fryniau". Ychwanegu cyfyngiad amser ac elfen o gystadleuaeth gyfeillgar.



Datblygu: Sgiliau

- **Neidio a glanio -** Neidio a glanio ar ddwy droed ar hyd llwybr o smotiau. Anogwch y plant i siglo eu breichiau yn ôl ac wedyn ymlaen, gan godi eu breichiau fel archarwr. Atgoffwch nhw i blygu eu pengliniau wrth lanio er mwyn diogelwch a chydbwysedd.
- **Rholio / taflu o dan y fraich** - Rholio neu daflu pêl bŵer archarwr tuag at darged. Mae'r plant yn gwylio'r bêl ac yn teithio i'w chasglu. Addaswch y pellter yn ôl y gallu.
- **Rholio boncyff** – Siglo'n ôl ac ymlaen, o ochr i ochr. Defnyddiwch arwyneb ar oleddf i helpu gyda rholio.
- **Gwthio o'r frest** - Yn eistedd, dal pêl fawr neu giwb sbwng gyda breichiau syth. Gwasgu'r gwrthrych, ei dynnu i'r frest, gwthio'n ôl allan a gwasgu eto. Ailadrodd.



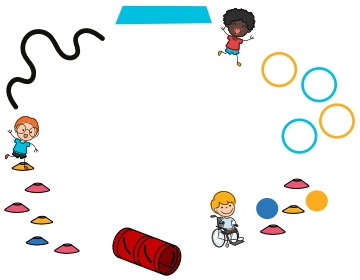
Creu

Gêm – Cyrch cyfrinachol:

- Gardd fawr – Mae'r plant yn casglu peli pŵer archarwr ar eu siwrnai ac yn eu cludo yn ôl i leoliad yr archarwr.
- Gan ddefnyddio'r archfarchnad offer, adeiladwch lwybr cerrig camu ochr yn ochr â'r plant i ymarfer sgiliau o'r sesiwn yma a sesiynau blaenorol:
  - Neidio dros neu deithio i mewn ac allan o "blanedau" - smotiau, conau, cerrig.
  - Neidio i lawr o "rocedi" neu "hofrenyddion" - meinciau, waliau, byrddau isel, trawstiau, cyrbiau.
  - Cropian neu deithio drwy "ogofâu" neu guddio rhag dihirod — twneli, byrddau neu feinciau gyda blancedi.
  - Rholio neu deithio o dan "drawstiau laser" - rhaffau, canghennau.
  - Dringo dros neu deithio o amgylch "creigiau" neu "adeiladau" - bocsys, meinciau, cerrig, byrddau isel.
  - Gwasgu "podiau ynni" - peli mawr, clustogau, siapiau sbwng.
  - Neidio drwy'r "parth archarwr" - cylchoedd neu dros raffau.
  - Cerdded, rhedeg neu deithio ar draws "toeau tai" - marcwyr, rhaffau, marciau sialc.
  - Dal siapiau archarwyr yn y cysgodion - llydan, mawr, tal, bach.



- Mae'r plant yn casglu peli mewn cynhwysydd ac yn eu cludo drwy eu gwthio, eu tynnu neu eu cario i ganolfan benodol.
- Gallant rolio neu daflu peli i dargedau fel basgedi, cylchoedd, smotiau, matiau neu barasiwtiau.
- Gall plant hefyd ddefnyddio gwrthrychau fel balŵns, tiwbiau papur cegin, peli traeth, neu racedi i arwain a chludo peli yn ôl i'r lleoliad.



Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Neidio dros raffau, marcwyr, neu linellau sialc, gan ddefnyddio ymadroddion syml i gefnogi neidio a glanio:
  - "Mae fel trampolîn o dan eich traed chi, yn eich gwthio chi i fyny!"
  - "Mae disgyrchiant yn eich tynnu chi'n ôl i lawr, fel llaw anweledig."
  - "Plygu eich pengliniau fel weindio car tegan am fwy o bŵer!"
  - "Cymryd arnoch eich bod chi'n archarwr yn hedfan, ond mae disgyrchiant yn eich helpu chi i lanio."
  - "Glanio'n feddal fel cangarŵ gyda choesau'n bownsio."
  - "Defnyddio eich breichiau fel adenydd am fwy o bŵer neidio."
- Rholio pêl at blentyn arall sy'n eistedd gyda'i goesau ar led neu drwy bibell.
- Rholio neu daflu peli o ddau ben-glin, un ben-glin, neu o eistedd ar gadair, a thuag at wrthrychau mwy, agosach.
- Gwasgu gwrthrychau meddalach fel gobenyddion neu dedi bêrs sy'n cynnig llai o ymwrthedd.

Her

- Neidio dros bellteroedd hirach, i gyfeiriadau gwahanol, neu dros rwystrau isel fel clwydi, gobenyddion, neu gonau.
- Rhedeg, neidio a theithio ar hyd llwybrau amrywiol ar wahanol gyflymder a thros rwystrau.
- Rholio neu daflu peli tuag at sgitls, poteli, neu yn erbyn waliau i wneud i beli fownsio'n ôl.
- Gwasgu pêl neu siâp gan gyfrif i lawr o 10 i 1, gyda seibiannau byr, i feithrin cryfder a dygnedd.

Dathlu

Gêm: Pweru

- Gwasgaru conau a smotiau o amgylch yr ardd ar lefelau isel ac uchel.
- Mae'r conau'n cynrychioli "trapiau" a'r smotiau sy'n cynnig "pweru".
- Dynodi parth dechrau / gorffen gyda mat, gobenyddion, neu gylch o smotiau.
- Mae'r plant yn teithio drwy'r ardd gan gasglu pwyntiau pweru drwy neidio ar smotiau neu eu tapio ar gadeiriau, gan osgoi'r trapiau drwy neidio dros gonau neu deithio drwy giatiau wedi'u gwneud o gonau.
- Mae'r tîm neu'r grŵp cyfan yn gweithio gyda'i gilydd i gyrraedd y llinell derfyn o fewn amser penodol.

Chwarae rhydd

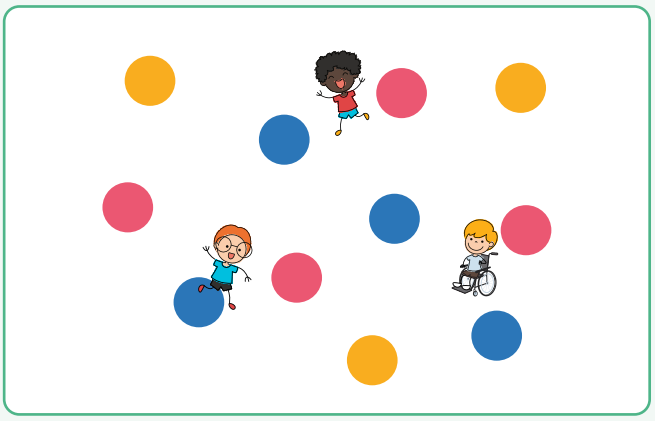
- Y plant yn archwilio gweithgareddau gardd ac yn cael mynediad at offer.
- Anogwch y plant a'r rhieni i greu eu gemau eu hunain gan ymarfer sgiliau'r sesiwn.

Sesiwn 04 Y JYNGL

Ymgysylltu

Cynhesu swigen – Newid siâp

- Gardd fawr gyda smotiau wedi'u gwasgaru ar hap.
- Mae'r plant yn chwythu swigod, yn camu i mewn ac yn cadw balans ar wahanol lefelau.
- Mae'r plant yn teithio o amgylch y gofod gan osgoi'r smotiau.
  - Cylch – cadw balans am gyfrif i 5.
  - Sgwâr – siglo neu wiglo.
  - Triongl – hopian, teithio a chlapio.
  - Seren – rhedeg neu deithio.
  - Igam-ogamu – neidio, teithio ac estyn i fyny.
  - Syth – rholio.
- Oedolyn yn galw "Rhewi!" a'r plant yn cadw balans nes bod "Ewch!" yn cael ei alw eto.



Datblygu: Sgiliau

- **Neidio a glanio** - Neidio a glanio ar ddwy droed ar hyd llwybr o smotiau. Anogwch y plant i siglo eu breichiau yn ôl ac wedyn ymlaen, gan godi eu breichiau fel archarwr. Plygu'r pengliniau wrth lanio er mwyn diogelwch a chydbwysedd.
- **Dringo** - Teithio dros ac o dan wrthrychau fel bocsys, boncyffion coed, cadeiriau a chlwydi.
- **Breichiau actif** - Yn eistedd, dal nwdl pwll neu raff allan o'u blaen. Anogwch y plant i berfformio cylchoedd o symudiadau: gwasgu o'r frest, tapio croes ar y pen-gliniau, codi uwchben y pen a thapio pen-glin, cylchoedd uwchben y pen.



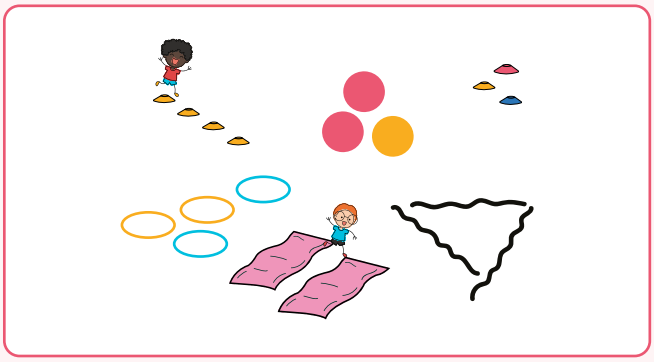
Creu

Gêm 1 - Antur jyngl

- Gardd fawr lle mae'r plant yn teithio fel anifeiliaid jyngl.
- Defnyddiwch yr archfarchnad offer i greu llwybr o gerrig camu gan ymarfer hopian a sgiliau eraill:
  - Llyffant – neidio dros neu deithio i mewn ac allan o foncyffion (gobenyddion, conau, boncyffion).
  - Crocodeil – hopian neu stopio ar eu cefnau (smotiau, gwlanenni, dail).
  - Mwnci – dringo neu ymestyn am goed (meinciau, cadeiriau, chwarae meddal).
  - Eliffant – teithio'n araf gyda chamau mawr (cylchoedd, gobenyddion, rhaff).
  - Teigr – neidio dros neu stopio'n sydyn yn y pwll (rhaffau, marcwyr).
  - Neidr – cropian neu deithio'n isel drwy'r isdyfiant (conau, boncyffion, dail).

Gêm 2 - Mwnci yn y canol

- Gardd fawr – Defnyddio cynllun y jyngl.
- Un plentyn yn Geidwad y Sŵ, yn aros yn y canol.
- Mae'r plant eraill, y Mwncïod, yn teithio mewn gwahanol ffyrdd o un ochr i'r jyngl i'r llall.
- Os caiff ei dagio gan Geidwad y Sŵ, y Mwnci sy'n dod yn Geidwad newydd y Sŵ.



Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Rhowch gylchoedd ar y llawr; mae'r plant yn rhoi eu traed a'u dwylo y tu mewn i'r cylchoedd ac yn dringo ar hyd y llawr.
- Sefyll neu eistedd a chodi'r fraich a'r goes gyferbyn (plygu pen-glin), gan ddynwared dringo ('Goruchwylio'r Rigio'). Newid aelodau'r corff yn araf sawl gwaith.
- Wrth eistedd, pasio gwrthrychau o ochr i ochr, gan eu gosod nhw ar y llawr neu'r bwrdd bob tro. Ailadrodd.
- Rhowch farciau lliw o amgylch y neuadd. Neidio ar, oddi ar a rhwng y marcwyr. Addaswch y pellter yn ôl yr angen.

Her

- Dringo drwy risiau, tyllau neu siapiau mewn offer (o dan feinciau, drwy dyllau, i fyny / i lawr fframiau dringo neu ffensys), gan bwysleisio newid mewn cyfeiriad.
- Oedolyn yn dal nwdl pwll neu wrthrych ar wahanol uchderau neu mewn gwahanol leoliadau; y plentyn yn ymestyn wrth eistedd.
- Neidio oddi ar wrthrychau isel a glanio y tu mewn i gylch neu gylchyn.
- Neidio ar feinciau neu focsys isel.

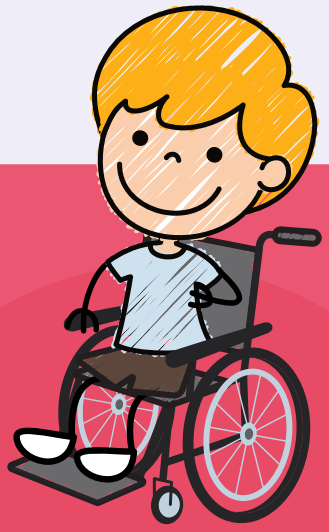
Dathlu

Gêm: Rydyn ni'n hoffi symud

- Rhowch deganau meddal, bagiau ffa, ciwbiau ac ati mewn cylchyn neu fasged sy'n cael ei dal gan oedolyn yng nghanol yr ardd.
- Mae'r plant yn teithio at y cylchyn / basged, yn dewis gwrthrych, ac yn ei gludo'n ôl i'w oedolyn (gan ddefnyddio raced, tiwb, neu ddwylo).
- Mae'r plant yn dychwelyd ac yn ailadrodd, gan weld pwy all gasglu'r nifer mwyaf o wrthrychau.

Chwarae rhydd

- Mae'r plant yn archwilio gweithgareddau gardd ac yn cael mynediad at archfarchnad offer.
- Anogwch y plant a'r rhieni i greu eu gemau eu hunain gan ymarfer sgiliau o'r sesiwn.



Sesiwn 05 Y TRAETH

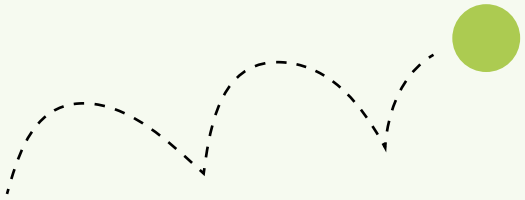
Ymgysylltu

Cynhesu swigen – Archwilio gofod

- Gardd fawr gyda smotiau, conau, cylchoedd a gobenyddion wedi'u gwasgaru fel rhwystrau.
- Mae'r plant yn chwythu swigod, yn camu i mewn ac yn cadw balans ar wahanol lefelau.
- Mae'r plant yn dilyn heriau symud wrth archwilio'r gofod, er enghraifft:
  - Cerdded neu deithio'n araf, gan wylio ble maen nhw'n camu, peidio â tharo i mewn i eraill.
  - Camu i'r ochr cyn belled ag y gallant heb groesi gofod rhywun arall.
  - Cymryd camau enfawr i archwilio rhannau pell o'r ystafell.
  - Cymryd camau bach fel cerdded ar raff dynn.
  - Cerdded ar flaenau'r traed, gan gadw balans yn ofalus.
  - Troi rownd a theithio'n ôl, gan wylio'n ofalus.
  - Gwneud patrymau igam ogam, gan droi un ffordd ac wedyn y llall o amgylch rhwystrau.

Datblygu: Sgiliau

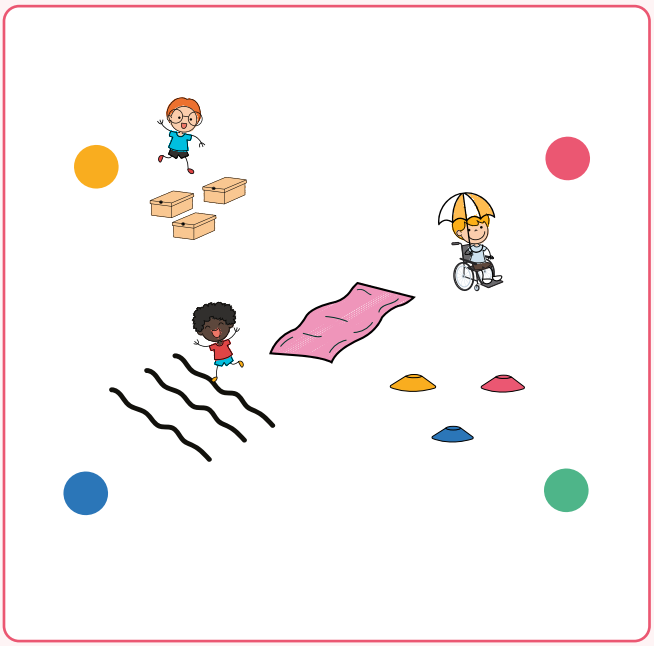
- **Dal gwrthrych** – Dilyn a byrstio swigod, wedyn taflu, gwylio a dal sgarff neu falŵn. Bownsio pêl fawr i chi'ch hun, ei dal ar ôl un bowns. Ymarfer dal pêl feddal gan gwpanu'r dwylo o dan y bêl.
- **Cicio pêl** - Driblo neu wthio ciwb ar hyd llwybr a'i gicio drwy ddau smotyn. Ailadrodd gyda phêl draeth fflat. Cadw'r gwrthrych yn agos at y traed a symud yn araf i reoli. Rholio gwrthrychau i lawr ramp tuag at darged.
- **Hopian** – Hopian yn yr unfan, dros, ac o amgylch smotiau ar y ddaear.



Creu

Gêm 1 - Antur traeth

- Gardd fawr lle mae'r plant yn casglu trysor traeth o ogofâu trysor ac yn dod ag ef yn ôl i'r gwersyll traeth (tywelion, matiau, pabell, gobenyddion).
- Defnyddio archfarchnad offer i greu llwybr o gerrig camu i ymarfer hopian a sgiliau a ddysgwyd yn flaenorol:
  - Neidio dros donnau – gobenyddion, matiau, rhaffau sgipio.
  - Estyn yn uchel am linyn barcud – sgarffiau ar lein ddillad.
  - Hopian neu deithio i mewn / allan o byllau creigiog – rhaff wedi'i chlymu, conau.
  - Dringo neu gropian dros greigiau – meinciau, cadeiriau, bocsys.
  - Cropian yn isel o dan ymbarelau – tywelion, cadeiriau, ymbarelau.
  - Cerdded neu wthio eich cadair eich hun drwy wymon – rhaffau, sialc, smotiau.



- Ym mhob ogof ar y traeth, mae'r plant yn cludo trysorau sêr môr (bag ffa, teganau meddal, bwced, bag) o un ogof i'r nesaf:
  - Ogof 1: Cicio neu wthio peli traeth tuag at wal neu darged.
  - Ogof 2: Dal barcutiaid (sgarffiau, casys gobennydd).
  - Ogof 3: Dal peli traeth sy'n cael eu taflu gan oedolyn.
  - Ogof 4: Taflu neu rolio cerrig mân i mewn i byllau creigiog (bagiau ffa, sanau, bwcedi).
- Dilyn y llwybr o gerrig camu yn ôl i'r gwersyll a chyfrif y trysorau sêr môr a gasglwyd.

Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Bownsio a dal pêl fawr ar ôl un bowns neu ddal pêl feddal gyda'r dwylo fel cwpan. Pasio'r bêl o law i law neu o amgylch y corff.
- Hopian dros raff, marcwyr, neu farciau sialc, gan annog ymadroddion sgiliau neu hopian i gerddoriaeth gyda chyflymder ac arddull amrywiol.
- Ymarfer camau stepio a siglo gan gicio peli mwy gyda'r ddwy droed.
- Cropian gan gydbwyso bag ffa ar y cefn.
- Rholio gwrthrychau o wahanol feintiau i lawr rampiau tuag at dargedau.

Her

- Ymarfer ffurf 'W' gyda'r dwylo y tu ôl i'r bêl ar gyfer dal uwchben uchder canol y corff.
- Dal peli o bellteroedd mwy ac uchderau amrywiol.
- Rholio gwrthrychau i lawr rampiau tuag at dargedau, gan newid maint a phellter y targedau.
- Hopian a newid cyfeiriad, neidio ar y naill goes neu'r llall.
- Cicio'r bêl dros ardal ehangach neu i daro gwrthrychau (bowlenni, sgitls, bowlio deg).
- Cropian ar hyd llwybrau amrywiol.

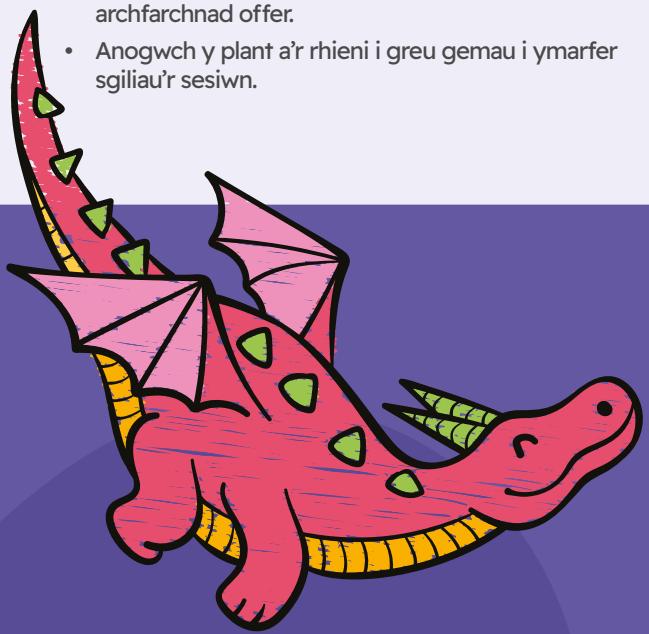
Dathlu

Gêm - Tennis balŵns

- Mae oedolyn yn batio balŵn at blentyn; mae'r plentyn yn ei tharo'n ôl.
- Ceisiwch gadw'r balŵn oddi ar y llawr.
- Chwarae gyda ffrind, cyfrif yr ergydion heb stopio.
- Symud o ddefnyddio'r dwylo i wrthrychau (tiwb papur cegin, ffon, gobennydd, raced).

Chwarae rhydd

- Y plant yn archwilio'r gweithgareddau gardd a'r archfarchnad offer.
- Anogwch y plant a'r rhieni i greu gemau i ymarfer sgiliau'r sesiwn.



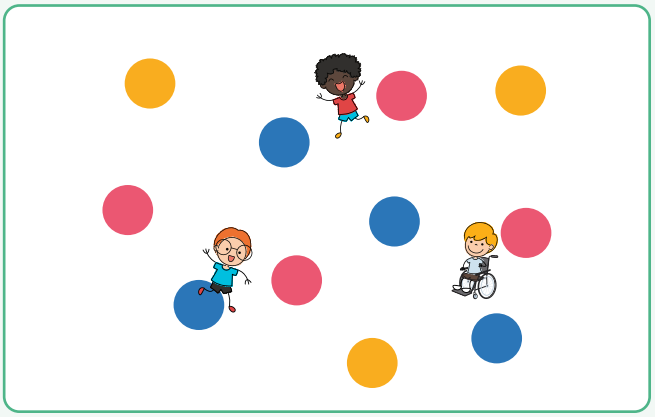
Sesiwn 06

BWYD A SYMUD

Ymgysylltu

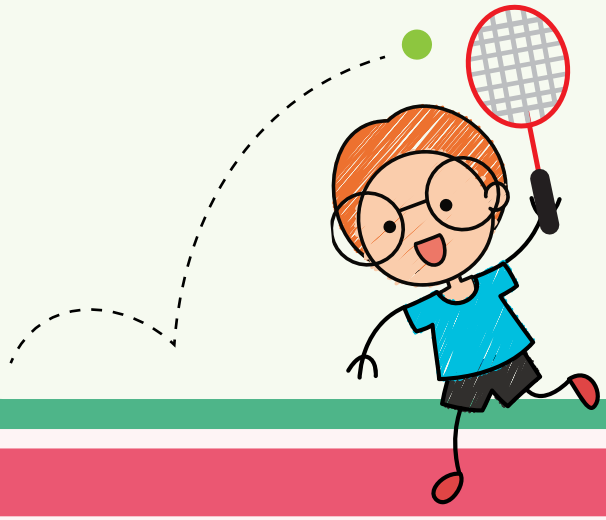
Cynhesu swigen – Lliwiau

- Gardd fawr gyda smotiau lliw wedi'u gwasgaru o gwmpas.
- Mae'r plant yn chwythu swigod, yn camu i mewn ac yn cadw balans ar wahanol lefelau.
- Symud o gwmpas mewn ffyrdd amrywiol (gwahanol gyfeiriadau, cyflymderau a lefelau).
- Mae oedolyn yn gweiddi lliw – mae'r plant yn teithio i'r smotyn hwnnw ac yn cadw balans.



Datblygu: Sgiliau

- **Sgipio** – Ymarfer patrymau camu - hopian gyda cherddoriaeth, gan newid coesau.
- **Crenshian y Craidd** - Yn eistedd, defnyddio nwdl pwll i gynnwys y craidd - dal, gwyro i'r chwith / dde, dychwelyd.
- **Taro Gwrthrych** – Batio balŵn gyda'r llaw, wedyn cyflwyno raced. Ymarfer tracio.
- **Taflu Dros y Fraich** - Dechrau gyda thafliadau o dan y fraich, wedyn symud i dros y fraich gyda symudiad camu ac ysgwydd.

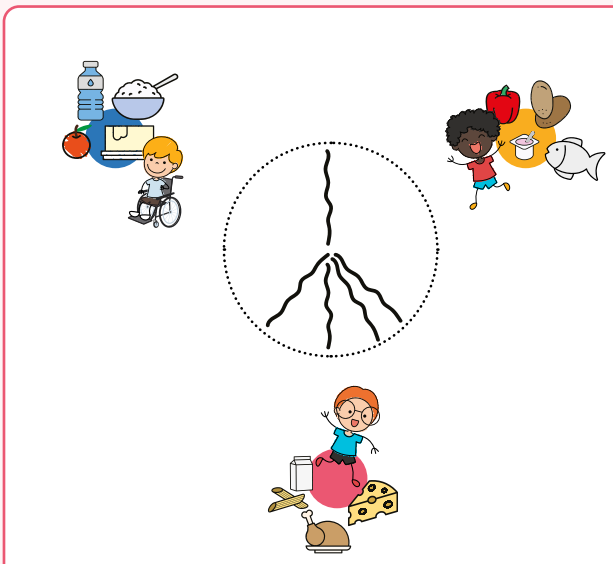


Creu

Gêm 1 - Beth sydd ar fy mhlât i?

- Gosodwch dempled plât Canllaw Bwyta'n Iach mawr yn yr ardd gydag adrannau grwpiau bwyd wedi'u labelu.
- Rhowch gardiau lluniau bwyd mewn gwahanol orsafoedd o amgylch yr ardd.
- Mae'r plant yn teithio mewn gwahanol ffyrdd (rhedeg, sgipio, cropian) i gasglu lluniau bwyd o orsafoedd a'u dychwelyd i'r adran plât gywir gyda chefnogaeth oedolyn.
- Defnyddio rhwystrau (conau, rhaffau, meinciau) i greu llwybrau ac annog sgiliau cropian, hopian, cydbwyso a thaflu wrth gasglu.





Chwarae i Symud - Adeiladu sylfeini cadarn un symudiad ar y tro.





Gêm 2 - Anghenfilod melys gludiog

- Defnyddiwch falŵns fel “anghenfilod gludiog” i blant eu taro i ffwrdd gan ddefnyddio dwylo neu racedi.
- Mae’r plant yn taro balŵns i ofod, at eu hoedolyn, neu ffrind. Pwysleisiwch ymwybyddiaeth ofodol a brys dan reolaeth.
- Gosodwch dargedau wal (smotiau ar lefel y llygad ac yn uwch) i blant daflu bagiau ffa a “sblatio’r anghenfilod.”
- Defnyddiwch gylchoedd i’w dal ar wahanol uchderau i blant ymarfer taflu peli bach drwy’r targedau i ddileu’r anghenfilod.

Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Camu a hopian gan ddefnyddio sgarff o dan y goes flaen i arwain y symudiad sgipio.
- Cydbwyso balŵn ar raced, neu daro pêl oddi ar gôn gan ddefnyddio llaw neu raced.
- Ymarfer taflu dros y fraich drwy estyn yn ôl am y gwrthrych a symud y pwysau ymlaen.
- Cymryd camau mawr: plygu’r pen-glin wrth gamu, wedyn codi ar flaenau’r traed i annog cydbwysedd a chryfder.

Her

- Sgipio i gyfeiriadau gwahanol, newid cyflymder, a sgipio gyda phartner.
- Taro pêl feddal yn ôl ac ymlaen gyda raced, gan ganolbwyntio ar reolaeth a manwl gywirdeb.
- Cynyddu pellter taflu neu anelu at dargedau llai / pell.
- Her craidd yn eistedd: cylchoedd boncyff, crenshian ymlaen ac i’r ochr i feithrin cryfder.

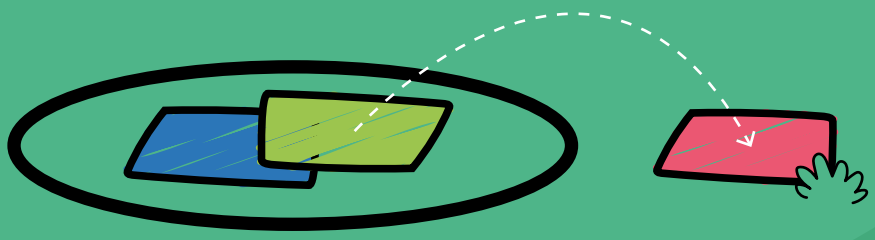
Dathlu

Gêm: Salad ffrwythau

- Parasiwt – Mae’r plant a’r oedolion yn dal ymylon y parasiwt.
- Rhowch enw ffrwyth i bob plentyn.
- Pan fydd eu ffrwyth yn cael ei alw, maen nhw’n rhedeg o dan y parasiwt ac yn newid lle.
- Ewch ati i ymarfer sgiliau symud gyda newidiadau mewn cyflymder, cyfeiriad a lefel.

Chwarae rhydd

- Mynediad agored i orsafoedd gweithgarwch a’r archfarchnad offer.
- Annog archwilio dan arweiniad y plentyn a chyd-greu gemau symud gan rieni a phlant gan ddefnyddio sgiliau’r sesiwn.



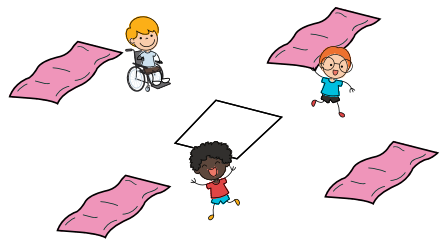
Sesiwn 07

MÔR-LADRON

Ymgysylltu

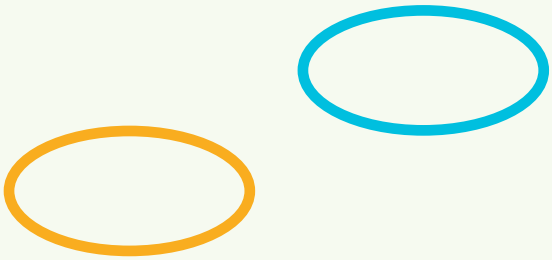
Cynhesu swigen – Capten yn dod.

- Gardd fawr: llong môr-ladron ganolog gydag ynysoedd o'i chwmpas.
- Mae'r plant yn chwythu swigod, yn camu i mewn ac yn cadw balans ar wahanol lefelau.
- Mae oedolyn yn galw cyfarwyddiadau ar thema môr-ladron ar gyfer symud a chwarae dychmygus:
  - I'r llong – teithio i'r llong ganolog.
  - Taro'r dec – gorwedd i lawr yn isel.
  - Perisgop i fyny – gorwedd ar eich cefn neu wyro'n ôl, codi braich / coes i fyny.
  - Ymosodiad siarc – teithio i ynys.
  - Capten yn dod – sefyll neu eistedd yn llonydd a chyfarch.
  - Baneri i fyny – rhedeg yn yr unfan neu bwmpio'r breichiau fel dringo.
  - Llong môr-ladron – cyrcydu a theithio'n isel i guddio.
  - Tonnau – rholio neu symud i'r ochr.



Datblygu: Sgiliau

- **Carlamu** – Gyda cherddoriaeth yn chwarae, mynd ati i ymarfer patrwm camu - hopian gan ddefnyddio'r un goes arweiniol. Dal tiwb, fel marchogaeth ceffyl.
- **Cicio pêl** – Driblo neu wthio pêl draeth heb wynt ar hyd llwybr, ei thrapio, a'i chicio drwy ddau smotyn. Ailadrodd gan ddefnyddio pêl fawr. Cadw'r bêl yn agos at y traed a symud yn araf i gynnal rheolaeth.
- **Tynnu gwrthrych** – Yn eistedd, dal nwdl pwll neu wrthrych hir tra mae person arall yn dal y pen arall. Tynnu a gwthio'r nwdl yn ôl ac ymlaen, gan ychwanegu ymwrthedd i wneud y dasg yn hwyl.
- **Dal gwrthrych** – Taflu, gwylio a dal sgarff, wedyn balŵn. Bownsio pêl fawr i chi'ch hun a'i dal ar ôl un bowns. Ymarfer dal pêl feddal, gan gwpanu'r dwylo o dan y bêl.



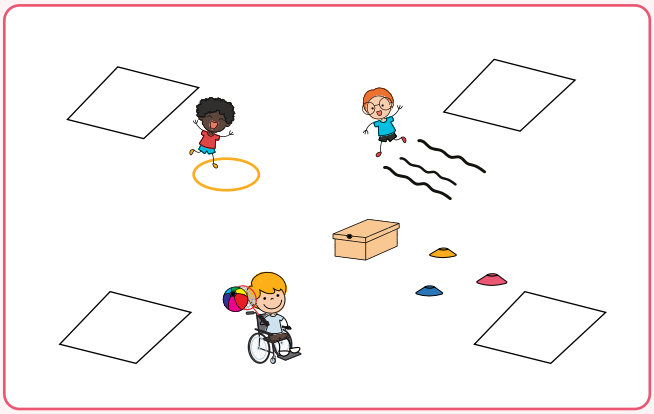
Creu

Gêm – Helfa drysor

- Gardd fawr – gofod mewn 4 cornel i greu llong môr-ladron gan ddefnyddio'r archfarchnad offer.
- Mae'r plant yn teithio mewn gwahanol ffyrdd ar hyd llwybr i gasglu trysor o'r gist drysor (canol yr ardd) a'i gludo yn ôl i'w llong.
- Gan ddefnyddio'r archfarchnad offer, datblygu llwybr ochr yn ochr â'r plant, gan greu cyfleoedd i ymarfer y sgiliau maen nhw wedi'u hymarfer eisoes:
  - **Carlamu dros donnau** – defnyddio smotiau a rhaffau sgipio.
  - **Tynnu gwrthrychau** – tynnu tegan meddal gyda rhaff neu nwdl.
  - **Cerdded y planc** – cydbwyso ar feinciau, rhaffau neu obenyddion.

- **Hopian dros siarcod** – hopian rhwng smotiau neu drwy gylchoedd.
- **Cicio peli canon** – driblo peli traeth drwy lwybrau.
- **Cuddio rhag môr-ladron** – cyrcydu a rhewi mewn siapiau ar barthau wedi'u marcio.
- **Dal trysor** – dal bagiau ffa, peli, sgarffiau neu sanau wedi'u taflu gan oedolyn.

• Rhowch gyfle i'r plant symud llongau a theithio ar hyd llwybr arall.



Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Rholio pêl ar hyd bwrdd a'i dal yn y pen – gwylio'r bêl yn ofalus wrth iddi syrthio.
- Cerdded tuag at bêl lonydd i'w chicio, wedyn symud ymlaen i redeg tuag ati.
- Gwrando ar guriad drwm neu damborîn a symud mewn amser i'r rhythm.
- Cerdded ar draws gofod gan gymryd camau bach a mawr, gan arwain gyda'r un droed.
- Wrth eistedd, pasio gwrthrychau yn ôl ac ymlaen gyda phartner, gan sylwi ar y maint a'r pwysau.

Her

- Dal pêl sy'n cael ei thaflu ar wahanol lefelau, gan symud ymlaen o beli mawr i beli bach.
- Chwarae tynnu rhaff yn eistedd gan ddefnyddio rhaff neu nwdl pwll.
- Cicio pêl yn erbyn wal, ei thrapio, ac wedyn ei chicio eto gyda rheolaeth.
- Carlamu neu deithio gan ddangos newidiadau mewn cyflymder – cyflymu ac arafu'n llyfn.

Dathlu

Gêm: Ymosodiad siarcod (fel styc yn y mwd)

- Mae'r plant naill ai'n fôr-ladron neu'n siarcod.
- Mae'r siarcod yn tagio'r môr-ladron sy'n gorfod rhewi a chyfarch.
- Mae capten sydd wedi'i ddewis yn rhyddhau'r môr-ladron wedi rhewi drwy eu tapio.
- Canolbwyntio ar osgoi, ymwybyddiaeth o ofod, a gwaith tîm.

Chwarae rhydd

- Mae'r plant yn archwilio'r gorsafoedd ac yn edrych eto ar eu hoff weithgareddau.
- Mynediad agored i'r archfarchnad offer.
- Anogwch greu gemau dan arweiniad y plant gyda'r rhieni'n ymarfer sgiliau'r sesiwn.

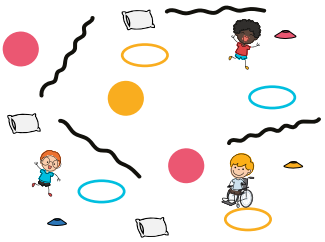
Sesiwn 08

BETH AM GAEL PARTI

Ymgysylltu

Cynhesu swigen – Dilyn yr arweinydd

- Gardd fawr – gwasgaru amrywiaeth o rwystrau bach o amgylch yr ardd.
- Mae'r plant yn chwythu swigod, yn camu i mewn ac yn cadw balans gan ddangos gwahanol lefelau.
- Yn dilyn partner, mae'r plant yn teithio mewn gwahanol ffyrdd o amgylch yr ardd, gan osgoi neu archwilio'r rhwystrau.
- Anogwch wahanol ffyrdd o deithio, newid cyfeiriad, cyflymder, lefel, ac archwilio gwahanol lwybrau.
- Mae oedolyn yn gweiddi "rhewi" i bartneriaid rewi a chyfnewid.
- Anogwch dasgau ychwanegol fel troelli unwaith, cyffwrdd â'r llawr, cyffwrdd â wal, neu gasglu gwrthrych.



Datblygu: Sgiliau

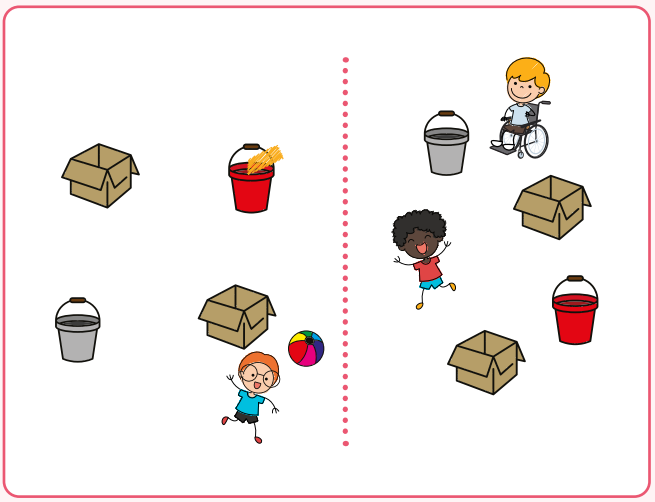
- **Breichiau actif** – Yn eistedd, ailadrodd y symudiadau am 30 eiliad gyda seibiant o 10 eiliad – croes-ergydio, ymestyn drosodd, tafliadau torri ar i fyny, codi'r to i fyny, rholio â llaw, ymestyn i mewn ac allan, chwifio'r breichiau yn yr awyr.
- **Taro gwrthrych** – Bownsio pêl o'ch blaen a tharo â'ch llaw tuag at wal. Gyda ffrind, batio balŵn dros raff gyda'r llaw neu raced bach, gan gadw'r balŵn yn yr ardal.
- **Dal gwrthrych** – Taflu bag ffa i'r awyr i'w ddal. Mae oedolyn yn taflu bag ffa i blentyn ei ddal, gan gynyddu'r gofod rhwng dwylo'r taflwr a dwylo'r daliwr yn raddol.



Creu

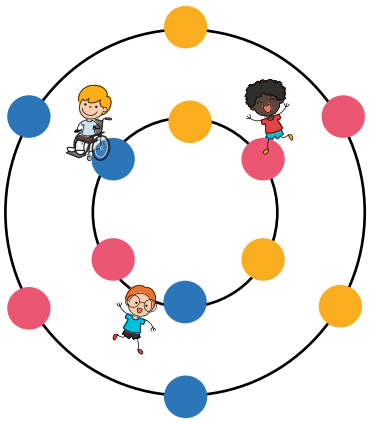
Gêm 1 – Pop parti:

- Gardd fawr – Rhowch rwystr neu linell ar draws y canol, gan greu dwy ardal fel rhwyd ar draws cwrt. Mae posib chwarae yn sefyll neu'n eistedd.
- Mae'r plant yn teithio mewn gwahanol ffyrdd wrth daro balŵns ar y naill ochr a'r llall i'r rhwystr, gan ganolbwyntio ar gadw'r balŵn oddi ar y llawr.
- Mae'r plant yn archwilio gwahanol lwybrau a lefelau, gan gadw rheolaeth ar y balŵn.
- Mae'r plant yn taflu neu'n batio gwrthrych dros y rhwystr at ffrind ac yn ei ddychwelyd.
- Rhowch gynwysyddion ym mhob ardal; y plant yn taflu neu'n batio gwrthrychau i'r cynwysyddion ar yr ochr arall i sgorio pwyntiau.



Gêm 2 – Smotiau cerddorol:

- Gardd fawr – Creu cylch o smotiau (un i bob plentyn) a chylch allanol.
- Tra mae'r gerddoriaeth yn chwarae, mae'r plant yn sefyll neu'n eistedd yn y cylch, gan basio a dal gwrthrychau fel sgarffiau, balŵns, teganau meddal, neu beli mawr.
- Pan mae'r gerddoriaeth yn stopio, mae'r plant yn gwneud y canlynol:
  - Cadw balans ar eu smotyn (un goes, dwy goes, rhannau eraill o'r corff, gan gyrraedd yn uchel neu'n llydan).
  - Teithio ar y smotyn (cerdded, rhedeg, sgipio, hopian, neidio).
  - Teithio mewn gwahanol ffyrdd o amgylch cylch mewnol y smotiau.
  - Teithio i'r cylch allanol ac yn ôl gan ddefnyddio gwahanol ffyrdd.
- Mae'r plant yn sefyll neu'n eistedd mewn siâp seren ar eu smotiau, eu breichiau'n ymestyn yn llydan ac i fyny, yn wynebu i mewn.
- Mae oedolyn yn symud o amgylch y cylch allanol, gan rolio pêl rhwng coesau'r plentyn neu daflu sgarff / balŵn uwchben. Mae'r plentyn yn ei gwylio ac yn mynd ar ei hôl.
- Wedyn mae'r plentyn yn cymryd rôl yr oedolyn, gan deithio o amgylch y cylch a chychwyn y tro nesaf.



Archwilio: Sgiliau – Allwch chi weld?

Ymarfer

- Batio balŵn cyn belled ag y bo modd gyda phapur newydd wedi'i rolio neu raced, neu gario bag ffa ar raced, gan ei wthio i fyny a cheisio ei ddal neu ei daro.
- Ymarfer dal gan ddefnyddio peli o wahanol feintiau, gydag oedolyn yn taflu pêl ar bellteroedd sy'n cynyddu'n raddol.
- Ymarfer symudiadau breichiau actif drwy gopïo oedolyn.

Her

- Chwarae 'Dilyn yr Arweinydd': mae un plentyn yn dangos symudiad breichiau actif, mae un arall yn copïo.
- Mae oedolyn yn taflu pêl, mae'r plentyn yn taro'r bêl gyda raced, yn rhedeg i smotyn ac yn ôl am y tro nesaf, neu'n batio dwy falŵn am yn ail ac ar yr un pryd â ffrind.
- Dal pêl wrth sefyll ar linell, mainc, neu glustog siglo; dal peli sy'n cael eu taflu tuag at y pengliniau, uwchben y pen, oddi wrth y corff neu'n agos ato.

Dathlu

Gêm: Parti dawns

- Chwaraewch gerddoriaeth fywiog.
- Mae'r plant yn symud eu cyrff yn rhydd, yn cael eu hannog i neidio, troelli, clapio, neu stompio i'r rhythm.
- Mae'r plant yn rhewi pan mae'r gerddoriaeth yn stopio ac yn ailddechrau dawnsio pan mae'n dechrau eto.
- Tystysgrifau i'r plant a'u teuluoedd i orffen y sesiwn.

Cerdyn STEP

Mae STEP yn helpu i wneud chwarae a gweithgareddau corfforol yn hwyl ac yn deg i bob plentyn. Mae'r dull yma'n rhoi ffyrdd syml o newid ac addasu gweithgareddau fel bod pob plentyn yn gallu ymuno – dim ots beth yw eu gallu, eu hyder, neu eu hanghenion. Drwy newid y gofod maen nhw'n chwarae ynddo, y tasgau maen nhw'n eu gwneud, yr offer maen nhw'n ei ddefnyddio, a'r bobl sy'n eu helpu, fe allwch chi sicrhau bod pob plentyn yn teimlo'n ddiogel, wedi'i gynnwys, ac yn hapus wrth symud a chwarae.

Gofod - Dyma sut allwch chi addasu'r gofod i helpu pob plentyn i gymryd rhan.

- Gwnewch yr ardd neu'r ardal chwarae yn llai neu'n fwy yn dibynnu ar sut mae plentyn yn symud a pha mor hyderus mae'n teimlo.
- Defnyddiwch gonau, sialc, neu farcwyr i ddangos llwybrau a mannau clir, yn enwedig ar gyfer plant mewn cadeiriau olwyn neu sydd angen help ychwanegol.
- Ewch ati i greu mannau ar wahân ar gyfer gwahanol bethau fel neidio, taflu, neu gydbwyso fel ei fod yn llai prysur.
- Defnyddiwch liwiau llachar a gwahanol weadau (fel tâp neu faneri) i helpu plant i weld neu deimlo ble i fynd.
- Newidiwch y pellter neu'r gofod rhwng gweithgareddau i wneud pethau'n haws neu'n anoddach, yn dibynnu ar anghenion eich plentyn.
- Byddwch yn ymwybodol o'r arwyneb mae'r gweithgaredd yn digwydd arno oherwydd gall hyn effeithio ar sut mae pobl yn symud.

Tasg - Dyma sut rydych chi'n addasu gweithgareddau i fod yn addas i bawb sy'n chwarae.

- Rhannwch y gweithgareddau'n gamau llai (er enghraifft: symud > casglu > cludo'n ôl).
- Gadewch i'r plant ddewis sut i symud - cerdded, hopian, cropian, neu ddefnyddio cadair olwyn.
- Gadewch i'r plant fynd ar eu cyflymder eu hunain - peidiwch â defnyddio amserydd bob amser na'i wneud yn ras.
- Newidiwch y ffordd y mae'r gêm yn cael ei chwarae i'w gwneud yn haws neu'n fwy heriol i'r plentyn.
- Dechreuwch gyda chamau gweithredu hawdd ac ychwanegwch fwy o gamau'n araf wrth i blant ddod yn fwy hyderus.

Offer - Dyma sut allwch chi ddewis a threfnu offer i helpu plant i ymuno

- Defnyddiwch bethau meddal, ysgafn fel sgarffiau, balŵns, neu fagiau ffa sy'n hawdd eu dal ac yn hawdd gafael ynddyn nhw.
- Rhowch fasgedi neu focsys gyda handlenni i blant i gario pethau'n haws.
- Cynigiwch deganau neu wrthrychau o wahanol feintiau a gweadau fel bod pob plentyn yn gallu dewis yr hyn sy'n gweithio orau iddyn nhw.
- Dewiswch eitemau lliwgar neu hawdd eu gweld sy'n diwallu anghenion golwg y plentyn.
- Gosodwch rwystrau gyda llwybrau clir a hygyrch fel bod pob plentyn yn gallu ymuno'n ddiogel.

Pobl - Dyma sut allwch chi helpu plant i gefnogi ei gilydd a chymryd rhan yn eu ffordd eu hunain.

- Parwch blant gyda chyfaill neu oedolyn cefnogol fedr helpu i'w harwain yn ystod y gweithgaredd.
- Defnyddiwch grwpiau bach i annog gwaith tîm, cyfathrebu a llwyddiant a rennir.
- Gadewch i bob plentyn gymryd ei dro i fod yn arweinydd i'w helpu i deimlo'n falch ac wedi'i gynnwys.
- Rhowch her i bob plentyn sydd fwyaf addas iddyn nhw, yn seiliedig ar yr hyn y gallant ei wneud.
- Defnyddiwch gyfarwyddiadau clir a modelu'r gweithgaredd i ddangos beth i'w wneud, yn enwedig pan fydd angen help ar blant i ddechrau arni.

STEP © 2022. Youth Sport Trust. Cedwir pob hawl.

Cerdyn NAM

Mae'r cerdyn yma'n darparu canllawiau ymarferol i helpu i gynnwys plant â gwahanol namau mewn gweithgareddau corfforol, drwy gynnig addasiadau ac ystyriaethau syml i gefnogi cyfranogiad. Y ffordd orau o sicrhau sesiwn gynhwysol yw siarad yn uniongyrchol â'r plentyn a/neu ei ofalwr. Gallant rannu anghenion a dewisiadau penodol, gan eich helpu i deilwra gweithgareddau i wneud yn siŵr y gall pawb gymryd rhan a mwynhau'r profiad.

Plant dall a phlant sydd â nam ar eu golwg:

- Darganfyddwch lefel golwg pob plentyn i ddewis offer priodol, defnyddio lliwiau cyferbyniol, a darparu arweiniad addas.
- Defnyddiwch wrthrychau hynod weladwy a chyffyrddol, modelu sgiliau a chyfarwyddyd, a darparu awgrymiadau llafar rheolaidd gydag iaith glir ac uniongyrchol.
- Disgrifiwch yr ardal chwarae i'r plentyn a cherdded gydag ef o amgylch yr ardal ymlaen llaw fel ei fod yn deall ei maint a'i chynllun.
- Cynigiwch gefnogaeth un i un neu dywysydd (oedolyn neu wirfoddolwr) i gynorthwyo yn ystod gweithgareddau.
- Mae plentyn yn fwy tebygol o ddysgu'r gweithgaredd drwy ei wneud.

Plant ag anabledd dysgu:

- Defnyddiwch arddangosfeydd gweledol clir ochr yn ochr â chyfarwyddiadau llafar ac eitemau real neu adnoddau cyfathrebu i gefnogi dealltwriaeth.
- Anogwch y plant i fynd ati i roi cynnig ar weithgareddau eu hunain yn hytrach na dim ond gwylio arddangosfeydd dro ar ôl tro.
- Darparwch heriau priodol bob amser i helpu cyfranogwyr i wneud cynnydd o fewn gweithgareddau.
- Defnyddiwch iaith syml, uniongyrchol gyda sylwadau ysgogi ac atgoffa rheolaidd.
- Addaswch y gofod, y rhwystrau, nifer y cyfranogwyr, a maint neu bwysau gwrthrychau i weddu i anghenion unigol ac ymgysylltu.

Plant byddar a phlant sydd â nam ar eu clyw:

- Darganfyddwch lefel clyw pob cyfranogwr i deilwra eich dulliau cyfathrebu'n briodol.
- Siaradwch yn glir ac ar gyflymder sy'n addas ar gyfer plant sy'n darllen gwefusau, gan osod eich hun fel eu bod yn gallu gweld eich wyneb chi heb fod angen eu symud.
- Defnyddiwch gliwiau gweledol clir, arddangosfeydd ac adnoddau cyfathrebu (arwyddion, lluniau) i wella dealltwriaeth.
- Darparwch ysgogiadau gweledol rheolaidd a defnyddiwch wrthrychau gweladwy iawn, o faint priodol.
- Addaswch y gofod rhwng rhwystrau a chyfranogwyr i ganiatáu symudiad a chyfranogiad haws a defnyddio arwyddion gwahanol, e.e. côn coch = stopio, côn gwyrdd = mynd.

Plant sydd ag anabledd corfforol:

- Darganfyddwch ystod symudiad pob plentyn i gynllunio gweithgareddau cynhwysol sy'n diwallu eu hanghenion.
- Gwnewch yn siŵr bod eich gweithgareddau'n ystyried yr arwyneb chwarae ac yn defnyddio rampiau neu rwystrau sydd wedi'u lefelu'n briodol i helpu i symud ac annog defnyddio dyfeisiau cynorthwyol.
- Addaswch y gofod, y pellter, nifer y cyfranogwyr, a chaniatáu amser ychwanegol yn ôl yr angen, gan ddarparu ciwiau gweledol clir ac ysgogiadau llafar.
- Pan fo'n briodol, efallai y bydd modd gwneud rhai gweithgareddau gyda'r plentyn allan o'i gadair olwyn, fel ymarferion llawr.

Geirfa

Cydbwysedd
Aros yn llonydd heb syrthio. Mae'r plant yn ceisio cydbwyso mewn gwahanol siapiau (fel seren, syth, tal, llydan, wedi cyrlio) ac ar wahanol uchderau (isel, canolig, uchel).

Swigod
Mae pawb yn dod o hyd i'w lle eu hunain drwy ddychmygu swigen fawr o'u cwmpas. Gall y plant chwythu eu swigod a chamu i mewn. Maen nhw'n ymestyn i gyffwrdd â gwahanol rannau o'r swigen ac yn symud yn ofalus heb fyrstio eu swigen eu hunain na swigod plant eraill. Mae hyn yn helpu gydag ymwybyddiaeth o ofod a symudiad diogel.

Categori
Gall gwrthrychau berthyn i fwy nag un grŵp. Er enghraifft, gall pêl goch fod yn lliw, yn degan, ac yn bêl. Gall y plant ddidoli gwrthrychau yn ôl math, lliw, neu faint.

Datblygiadol
Gweithgareddau sy'n helpu plant i dyfu'n gryfach, dysgu sgiliau symud pwysig, a mwynhau bod yn actif nawr ac wrth iddyn nhw dyfu i fyny.

Pleserus
Mae gweithgareddau sy'n hwyl ac yn ddiddorol yn helpu plant i fod eisiau ymuno, dal ati i symud, a theimlo'n hyderus yn rhoi cynnig ar bethau newydd.

Offer
Gwrthrychau fel peli, sgarffiau, conau neu eitemau naturiol yn cael eu defnyddio i helpu plant i chwarae a symud, ac mae posib eu newid i weddu i anghenion pawb.

Sgiliau Symud Sylfaenol (SSS)
Sgiliau sylfaenol fel rhedeg, neidio, taflu, dal, cydbwyso a chicio sy'n helpu plant i ddysgu symud yn dda a mwynhau chwarae corfforol.

Gerddi
Mae gardd yn ofod diogel a hyblyg ar gyfer symud. Defnyddiwch arwyddion neu farcwyr i ddangos ffiniau a rhannu mannau os oes angen. Gwnewch yn siŵr bod digon o le i bawb, gan gynnwys y rhai sy'n defnyddio cadeiriau olwyn neu gymhorthion cerdded. Gellir gwneud gweithgareddau yn eistedd, yn sefyll, neu'n penlinio.

Lefelau
Symud neu ddal eich corff ar wahanol uchderau. Isel - yn agos at y llawr (cropian neu gyrcydu); canolig - uchder sefyll; uchel - cyrraedd yn dal neu sefyll ar flaenau'r traed. Defnyddiwch eiriau fel "dros", "o dan", ac "o gwmpas" i ddisgrifio symudiad ar wahanol lefelau.

Cyflymder
Pa mor gyflym neu araf y mae rhywbeth yn cael ei wneud. Gall y plant geisio symud yn gyflym, yn araf, neu newid cyflymder.

Llwybrau
Y gwahanol ffyrdd o symud ar draws gofod - mewn llinell syth, igam ogam, cromlin, neu gylch.

Pobl
Pwy sy'n cymryd rhan - plant, oedolion, ar eu pen eu hunain, neu mewn grwpiau - a sut maen nhw'n rhannu, yn gweithio gyda'i gilydd, ac yn cymryd eu tro.

Llefydd
Lle mae gweithgareddau'n digwydd - gardd, maes chwarae, neuadd, ystafell fyw, neu goedwig. Dewiswch weithgareddau sy'n addas i'r gofod a gadewch i'r plant symud yn ddiogel.

Diogel
Gwneud yn siŵr bod pawb yn chwarae'n ofalus, yn cymryd eu tro, ac yn aros fel nad oes neb yn cael ei anafu a bod pawb yn teimlo'n hapus.

Gofod

Yr ardal o'ch cwmpas chi. Mae'r plant yn dysgu symud heb daro eraill a sylwi faint o le sydd arnyn nhw ei angen. Gallwch newid maint, siâp neu gynllun y gofod i helpu plant i symud yn ddiogel ac yn hyderus.

Llonydd

Ddim yn symud - dal yn llonydd wrth eistedd, sefyll, penlinio neu orwedd.

Tasg

Yr hyn rydych chi'n ei ofyn i'r plant ei wneud, fel "rholio'r bêl" neu "gydbwyso ar un droed." Gallwch newid tasgau i'w gwneud yn haws, yn anoddach, neu'n fwy o hwyl.

Tracio

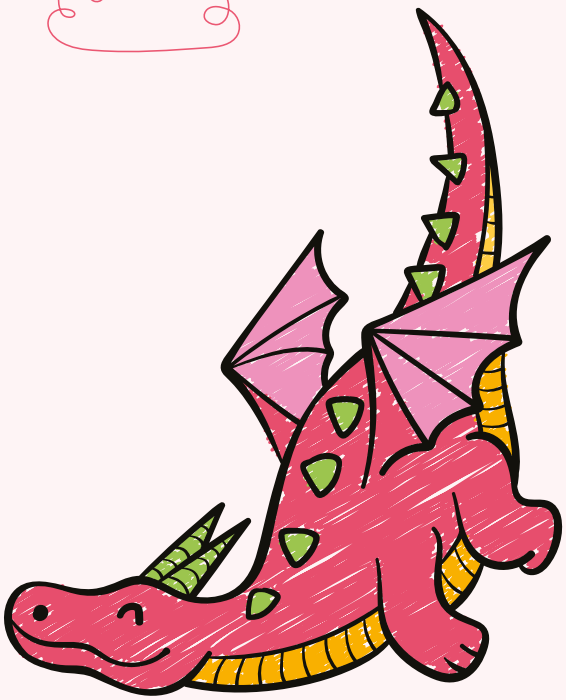
Dilyn rhywbeth gyda'ch llygaid, fel gwylio sgarff neu bêl yn symud.

Cludiant

Symud gwrthrych o un lle i'r llall, fel cario bag ffa neu basio pêl.

Teithio

Symud y corff o un lle i un arall mewn gwahanol ffyrdd - cerdded, rhedeg, cropian, rholio, neidio, gwthio neu symud mewn cadair olwyn. Gall plant archwilio gwahanol gyflymderau, lefelau a chyfeiriadau.



Dolenni Defnyddiol:

Canllaw Eatwell
www.nutritionskillsforlife.com/healthy-eating-information

Fframwaith Sylfeini Cymru
www.sport.wales/foundations

CITBAG Sgiliau Symud Sylfaenol
www.citbag.sport.wales/en/progression-steps

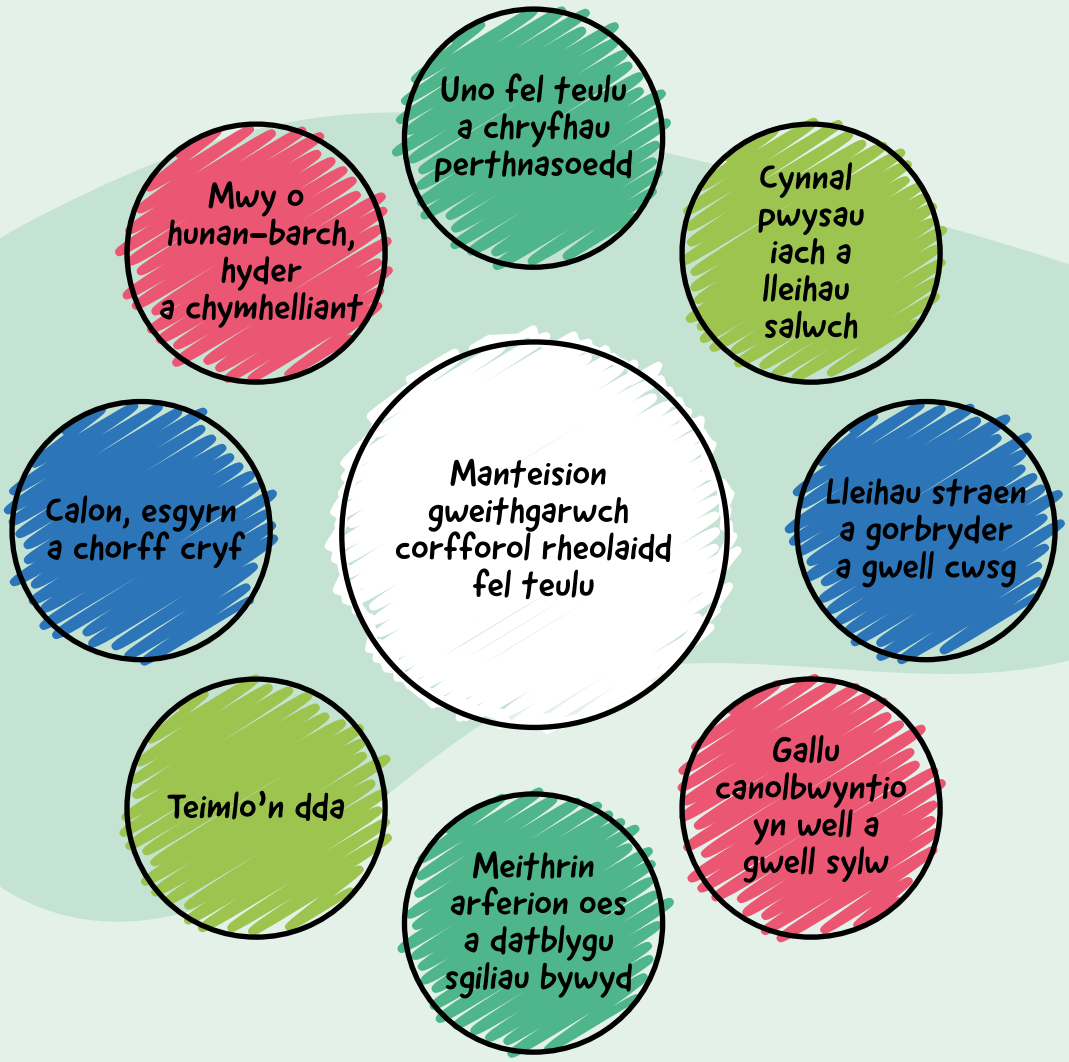
Croeso!

Fel rhieni a gofalwyr, rydych chi'n chwarae rhan allweddol yn nhwf a datblygiad eich plant - gan siapio'r arferion bob dydd sy'n cefnogi eu hiechyd, eu hyder a'u lles.

Mae **Chwarae i Symud** yn eich helpu chi i gefnogi eich plentyn wrth iddo feithrin y sgiliau symud sydd arno eu hangen i dyfu i fyny'n iach, yn hapus ac yn hyderus. Gall symud yn rheolaidd, bwyta deiet gytbwys, a gosod nodau bach, cyraeddadwy fel teulu wneud gwahaniaeth mawr - ac mae'r rhaglen hon yma i'ch tywys chi bob cam o'r ffordd.

Mae helpu eich plentyn i symud mwy yn cefnogi ei gorff, ei feddwl a'i emosiynau wrth iddo dyfu. Ac fel rhiant, nid yn unig mae eich cyfranogiad chi'n cefnogi ei ddatblygiad – ond mae hefyd yn cryfhau eich bond chi ac yn creu atgofion parhaol, llawen y byddwch chi'ch dau yn eu trysori.

Beth am i ni symud, chwarae a thyfu – gyda'n gilydd!

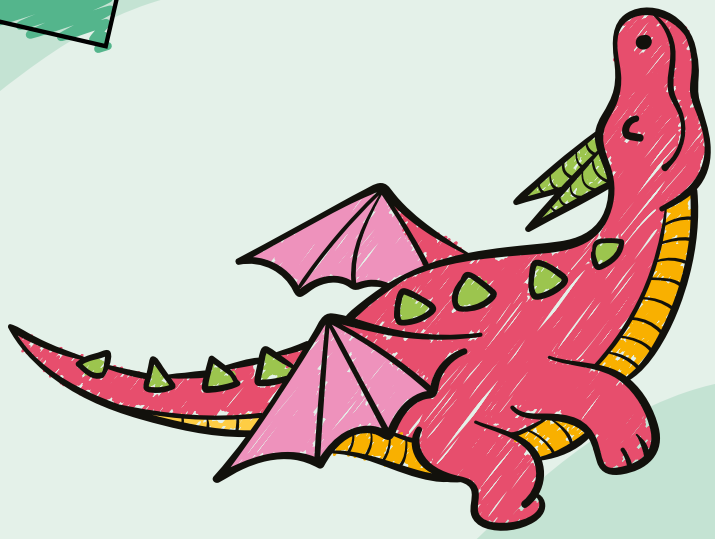


Eich Rôl fel Symudwr ac Ysgogydd: Ffyrdd Bob Dydd o Fod yn Actif

Fel rhiant, chi yw'r dylanwad mwyaf ar weithgarwch eich plentyn. Pan fydd yn eich gweld chi'n cael hwyl yn symud, bydd eisiau ymuno! Does dim angen campfa na threfn gymhleth, dim ond gweithgareddau bob dydd i ddal ati i symud gyda'ch gilydd.

Ein portread teuluol

Ein hoff weithgaredd fel teulu



Symud Gyda'ch Gilydd

Gall symud fod yn rhan o fywyd bob dydd - cerdded i'r ysgol, dawnsio yn y gegin, neu chwarae y tu allan. Does dim un ffordd i wneud hyn. Y math gorau o symud yw beth bynnag sy'n teimlo'n dda ac yn gweithio i'ch teulu chi.

Annog, Peidio â Gorfodi

Dathlwch ymdrech a chynnydd, nid dim ond canlyniadau. Pan fydd plant yn teimlo eu bod nhw'n cael eu cefnogi ac yn hyderus, maen nhw'n fwy tebygol o ddal ati i ymdrechu. Cadwch bethau'n bositif ac yn amyneddgar - mae camau bach yn bwysig iawn.

Gwneud Pethau'n Hwyl

Gadewch i symudiad fod yn chwareus! Trowch dasgau'n gemau, cael cystadleuaeth ddawnsio, neu ddyfeisio heriau gwirion gyda'ch gilydd. Nid bod yn dda mewn chwaraeon sy'n bwysig - ond cael hwyl a theimlo'n dda yn eich ffordd eich hun.

Ffyrdd Bob Dydd o Symud

Does arnoch chi ddim angen offer na sgiliau arbennig. Gall tasgau bob dydd fel tacluso, mynd â'r ci am dro, neu fynd i fyny'r grisiau fod yn bethau actif i gyd. Rhowch gynnig ar droi tasgau bach yn anturiaethau neu'n drefn hwyliog.

Cysondeb yn Allweddol

Mae ychydig bach o symudiad bob dydd yn adeiladu arferion iach dros amser. Daliwch ati, hyd yn oed ar y dyddiau arafach - mae pob peth yn cyfrif, ac mae anogaeth yn mynd yn bell.

Mae'n Dda i Chi Hefyd!

Mae symud gyda'ch gilydd yn helpu pawb i deimlo'n well. Mae'n rhoi hwb i egni, yn cefnogi iechyd meddwl, ac yn creu amser i gysylltu fel teulu. Does dim rhaid i chi ddilyn trefn arferol - dim ond dod o hyd i'r hyn sy'n gweithio a'i fwynhau gyda'ch gilydd.

Gweithgareddau Cynhwysol

Gofynnwch i'ch plentyn sut mae'n hoffi symud. Gallwch addasu gweithgareddau gyda gwahanol amseriad, offer, neu seibiannau fel bod pawb yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys ac yn hyderus. Mae'n ymwneud â dod o hyd i lawenydd mewn symudiad, ym mha bynnag ffordd sy'n addas i'ch teulu chi.

Gosod Nodau Bach Gyda'ch Gilydd

Gall gosod nodau syml, hwyliog helpu pawb i ddal ati i fod yn actif ac yn frwdfrydig. Dathlwch bob cyflawniad bach i gynnal yr egni. Dyma ychydig o syniadau hawdd:



Ymestyn yn y Bore

Dechreuwch y diwrnod gydag ymestyn cyflym am 5 munud. **"Beth am i ni ymestyn bob bore cyn brecwast!"**



Amser Dawns i'r Teulu:

Dewiswch gân hwyliog a chael parti dawns am 10 munud ar ôl ysgol neu swper. **"Beth am i ni ddawnsio gyda'n gilydd ar ôl swper bob nos!"**



Jaciau Neidio

Rhowch gynnig ar 2 funud o jaciau neidio bob dydd. Traciwch y cynnydd i ddal ati i gynnal cymhelliant.



Teithiau Cerdded Natur

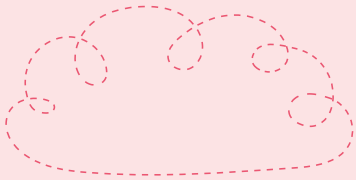
Ewch am dro am 10 munud bob dydd. **"Beth am i ni gerdded am 10 munud ar ôl cinio a gweld beth welwn ni!"**

Cofiwch, does dim angen i symud fod wedi'i gynllunio bob amser nac yn yr awyr agored. Ar ddyddiau glawog, rhowch gynnig ar helfa drysor dan do neu ddawnsio yn y gegin wrth wneud cinio.

Dathlwch gynnydd yn wythnosol drwy siarad am yr hyn roedd eich plentyn yn ei fwynhau ac yn teimlo'n falch ohono. Gallwch gadw cofnod yn y Traciwr Symudiadau'r Teulu i'w wneud yn hwyl.

Y gamp yw cadw pethau'n syml, yn hwyl, ac yn rheolaidd. Pan fydd yn mwynhau, bydd eich plentyn eisiau ymuno'n amlach ac adeiladu arferion cadarnhaol!

Traciwr Symudiadau'r Teulu



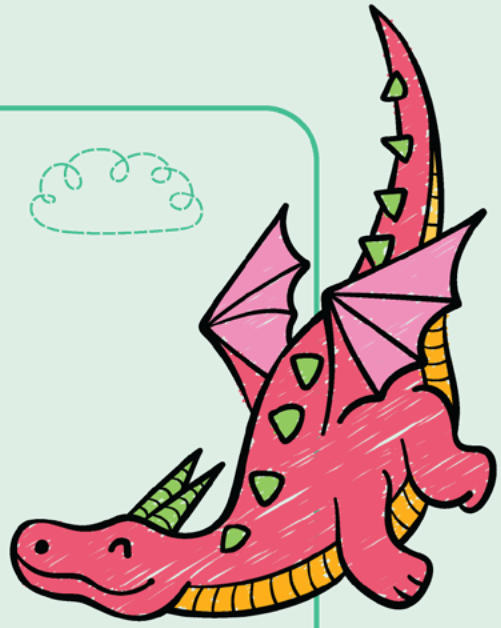
	Gosodwch nod hwyliog bob dydd i gadw'n actif	Beth wnaethoch chi ei gyflawni fel teulu?
Dydd Llun		
Dydd Mawrth		
Dydd Mercher		
Dydd Iau		
Dydd Gwener		
Dydd Sadwrn		
Dydd Sul		

Gweithgareddau wythnosol

Mae pob sesiwn wythnosol yn cynnwys adran arbennig ar eich cyfer chi, yn llawn syniadau syml a hwyliog ar gyfer gweithgareddau i roi cynnig arnyn nhw gartref sy'n cyd-fynd â'r sgiliau mae eich plentyn yn eu dysgu. Mae'r awgrymiadau yma'n eich helpu chi i gadw mewn cysylltiad â'r hyn mae'n ei wneud ac yn meithrin ei hyder drwy chwarae bob dydd.

Wythnos 1 - Lliwiau	• Teithio dros ac o amgylch gobenyddion ar y llawr. • Rhedeg neu deithio i'r giât ac yn ôl. • Cludo tegan meddal drwy ei rolio'n feddal neu'n galetach i lanio ar garped. • Her i'r teulu: Pwy all daflu pêl o sanau i mewn i fin y nifer mwyaf o weithiau?
Wythnos 2 – Y Fferm	• Cuddio llysiau yn yr ardd neu mewn pridd i blant ddod o hyd iddyn nhw, gan ddefnyddio rhawiau os yn bosibl. • Symud fel anifeiliaid: prancio fel ŵyn, siglo fel hwyaid, carlamu fel ceffylau. • Chwarae cwningod a ffermwyr y tu allan. • Her i'r teulu: teithio o gwmpas yn chwilio am wrthrychau o liwiau penodol a cheisio gwneud enfys gyda nhw.
Wythnos 3 - Archarwyr	• Defnyddio gobenyddion, caniau tun, sgarffiau ac eitemau eraill i greu llwybr o gerrig gamu. Gall plant gasglu byrbryd iach a'i gludo yn ôl i'w den archarwr. • Adeiladu den yn yr ardd neu mewn coetir. Plant yn teithio'n ofalus i wahanol gyfeiriadau i gasglu cerrig a brigau i'w haddurno. • Her i'r teulu: Pwy all neidio bellaf? Pwy all daflu tegan meddal bellaf? Mesurwch gan ddefnyddio esgidiau mewn llinell. Faint o esgidiau allwch chi eu neidio? Allwch chi daflu gwrthrych at darged?
Wythnos 4 – Y Jyngl	• Dod o hyd i goeden i'w dringo'n ddiogel neu estyn am y gangen uchaf y gallwch chi. • Archwilio coetiroedd neu ardd; gall plant deithio o gwmpas fel anifeiliaid y jyngl. • Her i'r teulu – Sawl gwaith allwch chi neidio ar focs neu fainc, neu dynnu'ch hun dros glustog mawr? Pwy all wneud y mwyaf o neidiau?
Wythnos 5 – Y Traeth	• Ymweld â thraeth neu ofod mawr; gall plant archwilio drwy wneud eu hunain yn fawr neu'n fach. • Chwarae tennis balŵn gan ddefnyddio tiwb papur cegin; adeiladu rhwyd gobennydd a rhoi cynnig ar chwarae ar bengliniau. • Her i'r teulu – pwy all ddriblo neu wthio pêl o amgylch cwrs gyflymaf? Defnyddiwch duniau neu deganau meddal fel rhwystrau.
Wythnos 6 – Bwyd a Symud	• Gwasgaru tuniau / pecynnau bwyd. Galw enw math o fwyd - y plentyn yn dod o hyd iddo gan ddefnyddio symudiad creadigol (e.e. cropian, sgipio). • Chwarae cerddoriaeth ac archwilio gweithgareddau sgipio neu symudiad craidd gyda'ch gilydd. • Her i'r teulu: pwy all daflu gwrthrych (pêl, welingtyn, clustog) bellaf neu yn y ffordd fwyaf doniol? • Rhowch gynnig ar daro balŵns gyda dwylo neu racedi cartref, gan anelu at dargedau creadigol.
Wythnos 7 – Môr-ladron	• Adeiladu den llong môr-ladron a chwarae Capten yn Dod ac Ymosodiad Siarc. • Cuddio trysor yn y coed neu'r cae chwarae – dilyn map syml i'w ganfod. • Her i'r teulu: pwy all ddal y mwyaf o wrthrychau (bagiau ffa, sanau, peli meddal)? • Amrywio gwrthrychau i ychwanegu hwyl a phrofi gwahanol sgiliau dal a chicio.
Wythnos 8 – Beth am gael parti	• Ymweld â gofod awyr agored a chwarae Dilyn yr Arweinydd. • Ymarfer taro balŵn neu bêl bapur gyda gwrthrychau, gan ei batio at frawd neu chwaer neu oedolyn dros rwyd. • Her i'r teulu: Cael parti dawns lle mae'r plant yn symud mewn gwahanol ffyrdd ac yn rhewi gan gadw balans pan fydd y gerddoriaeth yn stopio.

TYSTYSGRIF



CYFLWYNIR Y DYSTYSGRIF HON I



Llongyfarchiadau i chi fel teulu am gymryd
rhan yng ngweithgareddau Chwarae i Symud

Rydych chi'n anhygoel!

Dyddiad

Llofnod
Hwylusydd Chwarae i Symud