Pêl-droed dall

Grŵp oedran y gweithgaredd: 5 - 7

Gweithgaredd: Rhedeg o gwmpas

Sut mae chwarae:

- Sefwch un y tu ôl i'r llall mewn parau neu mewn grwpiau bach (dim mwy na 4 i bob grŵp) y tu ôl i'r marciwr ar y llawr.
- Pan fydd yr hyfforddwr neu'r athro yn dweud "ewch", bydd y disgybl yn rhedeg o gwmpas y marciwr ac yn ôl at ei dîm.
- Ar ôl dychwelyd, bydd y disgybl yn rhoi gwybod i'r person nesaf i fynd (drwy ddefnyddio pump uchel, cyfathrebu ar lafar neu drwy gyffwrdd).
- Wedyn, bydd y disgybl yn ymuno â chefn y llinell.
- Gwnewch y gweithgaredd eto, gan ddal y bêl-droed yn eich dwylo neu sut bynnag y gallwch chi wneud hynny (cadwch y bêl yn ratlo!).
- Rhowch y bêl i'r person nesaf i fynd.
- Mewn parau, bydd un disgybl yn gwisgo'r mwgwd a bydd y llall yn ei dywys.
- Bydd y disgybl sydd â'r mwgwd wedyn yn rhoi ei law ar ysgwydd ei bartner (os yw'n gyfforddus yn gwneud hynny) a bydd ei bartner wedyn yn ei arwain o amgylch yr hyfforddwr neu'r athro.
- Ar ôl cael hyder, bydd y disgyblion yn tynnu eu dwylo oddi ar ysgwydd eu partner, a dim ond drwy lais eu partner y byddan nhw'n cael eu harwain.

Yn arwain at

Gweithgaredd: Rhôl-geidwad!

Sut mae chwarae:

- Mewn parau, eisteddwch ar y llawr gyda'r bêl-droed. Bydd un disgybl yn gwisgo mwgwd.
- Rholiwch y bêl yn araf i'ch partner, a gwrando ar ble mae'r bêl.
- Pan fydd pawb yn barod, symudwch yn bellach oddi wrth eich gilydd, ac eisteddwch a gwneud siâp V gyda'ch coesau.
- Daliwch ati i rolio'r bêl mewn parau.

Offer:

- Pêl-droed dall
- Mygydau
- Marcwyr
- Ardal chwarae fawr

Defnyddio STEP:

	Haws	Anoddach
Gofod *(Space)*	Defnyddiwch ofod llai/ byrrach.	Defnyddiwch ofod mwy/ hirach.
Tasg *(Task)*	Rholiwch y bêl yn arafach a defnyddio eich llaw gryfaf, ac wedyn eich troed gryfaf.	Rholiwch y bêl yn gyflymach a defnyddio eich llaw wannaf, ac wedyn eich troed wannaf.
Offer *(Equipment)*	Defnyddiwch beli/offer mwy gydag arwyneb gweadog sy'n gwneud sŵn.	Defnyddiwch beli/offer llai gydag arwyneb gweadog sy'n gwneud sŵn.
Pobl *(People)*	Daliwch ati i weithio mewn parau, gyda'r tywysydd nawr yn chwarae rôl amddiffynnwr ac yn ceisio rhyng-gipio'r bêl sy'n symud.	Dewch â phâr arall i mewn i'r grŵp, er mwyn cynyddu maint y grŵp. Nawr defnyddiwch amddiffynwyr i geisio rhyng-gipio'r bêl sy'n symud mewn grŵp mwy.

Ystyriaethau penodol:

Disgyblion sy'n ddall ac yn rhannol ddall:

- Defnyddiwch offer y mae modd eu gweld' a'u hadnabod yn hawdd.
- Defnyddiwch farciau y gallwch eu teimlo ar y llawr er mwyn i'r disgyblion allu teimlo ble maen nhw.

Disgyblion sydd ag anableddau dysgu:

- Cyflwynwch yr adrannau un ar y tro.
- Dylech eu hannog a'u hatgoffa yn ystod y gweithgaredd.
- Parwch y disgyblion hyn gyda rhywun sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n gyfforddus ac sy'n gallu eu helpu i gymryd rhan yn y dasg a chanolbwyntio arni.

Disgyblion byddar neu drwm eu clyw:

- Dangoswch sut i wneud y gweithgaredd - cyn dechrau arni a phan fydd y cyfarwyddiadau'n newid.
- Cyffyrddwch yr unigolyn ar ei ysgwydd i ddangos pryd mae tro'r disgybl i fynd.

Disgyblion sydd â nam corfforol:

- Gwnewch yn siŵr bod digon o le rhwng timau.
- Dylech annog y disgyblion i reoli cyflymder y gweithgaredd drwy gymryd yr awenau ac arwain.

Nid yw'r holl atebion ar gael yn y canllawiau uchod, ac mae'n bosibl nad yw rhai o ofynion penodol y disgyblion yn cael sylw. Rydyn ni'n eich annog i ymgysylltu â'r holl ddisgyblion, sylwi ar eu hanghenion, a chyfathrebu'n effeithiol, gan ddefnyddio dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn o ddarparu cymorth wedi'i deilwra pan fydd angen.

STEP © 2002,
Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuenctid. Cedwir pob hawl.

BBC TEACH
activity alliance disability inclusion sport
YOUTH SPORT TRUST