

Para-athletau: Rhedeg gyda thywysydd

Grŵp oedran y gweithgaredd: 5 - 7



Gweithgaredd:

Clapio mewn amser

Yn arwain at

Gweithgaredd:

Y tîm perffaith

Sut mae chwarae:

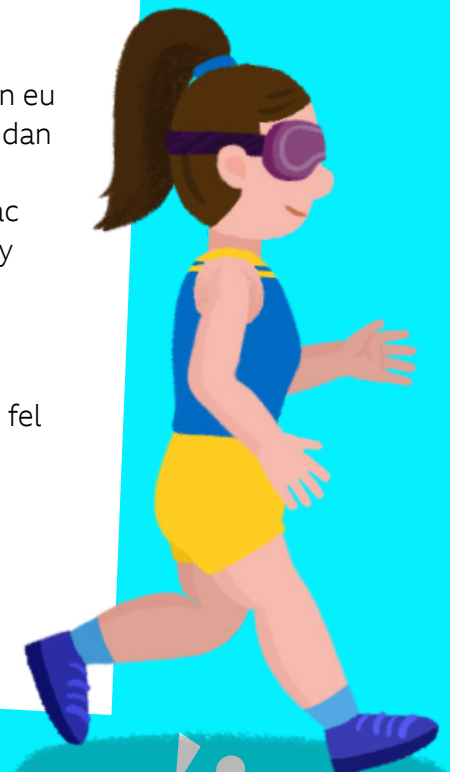
- Defnyddiwch farcwyr llawr i greu rhes i bob pâr sy'n cymryd rhan.
- Gofynnwch i'r disgyblion sefyll un y tu ôl i'r llall yn eu parau.
- Gofynnwch iddyn nhw glapio yn y fan a'r lle wrth gyfrif i bedwar, yna camu wrth gyfrif i bedwar 1, 2, 3, 4.
- Byddan nhw'n ailadrodd hyn yn eu parau nes y byddan nhw'n cyrraedd y marciwr olaf ac yn dod yn ôl at y dechrau, mewn amser penodol.

Sut mae chwarae:

- Gofynnwch i'r disgyblion sefyll un y tu ôl i'r llall yn eu parau.
- Rhowch rif 1 neu rif 2 i bob disgybl.
- Bydd rhif 1 yn arwain ei bartner i lawr y llwybr yn ddiogel.
- Bydd rhif 2 yn rhoi ei law ar fraich neu ysgwydd rhif 1 os yw'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny, bydd yn cau ei lygaid ac yn symud gyda'i bartner.
- Byddan nhw'n ailadrodd hyn yn eu parau nes y byddan nhw'n cyrraedd y marciwr olaf ac yn dod yn ôl at y dechrau, mewn amser penodol.
- Gadewch i bob disgybl gael tro fel tywysydd.

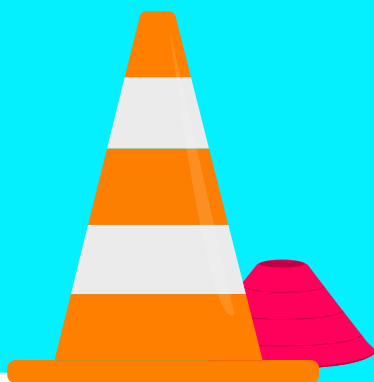
Offer:

- Conau neu farcwyr
- Ardal chwarae fawr



Defnyddio STEP:

	Haws	Anoddach
Gofod (Space)	Lleihau hyd y cwrs.	Cynyddu hyd y cwrs.
Tasg (Task)	Mynd i un cyfeiriad yn unig.	Newid cyfeiriad y cwrs.
Offer (Equipment)	Cael gwared ar unrhyw rwystrau.	Gosod conau a marcwyr fel rhwystrau ar y cwrs.
Pobl (People)	Lleihau nifer y pobl yn y grŵp.	Rhoi targed/llinell neu amser gwahanol i bob disgybl.



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.

Ystyriaethau penodol:

Disgyblion sy'n ddall ac yn rhannol ddall:

- Defnyddiwch gonau neu farcwyr hawdd eu gweld.
- Rhowch gyfaill neu dywysydd.

Disgyblion ag anableddau dysgu:

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

Disgyblion byddar neu drwm eu clyw:

- Rhowch arddangosiad ymarferol cyn dechrau'r gweithgaredd a phan fydd y cyfarwyddiadau'n newid.
- Defnyddiwch arwyddion gweledol neu chwifio baner neu fib i ddechrau a gorffen y gweithgaredd.

Disgyblion sydd â nam corfforol:

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

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