Para-athletau: Rhedeg gyda thywysydd

Grŵp oedran y gweithgaredd: 8 - 11

Super Movers i bawb

BBC ParalympicsGB Premier League

Gweithgaredd: Amseru tîm

Yn arwain at

Sut mae chwarae:

- Gofynnwch i'r disgyblion sefyll un y tu ôl i'r llall yn eu parau.
- Defnyddiwch farcwyr llawr i greu rhesi yn ôl nifer y parau sy'n cymryd rhan.
- Bydd y disgyblion yn sefyll mewn rhes ac yn ymarfer gorymdeithio yn y fan a'r lle gyda'i gilydd.
- Yn eu parau, bydd y disgyblion yn cerdded at y marciwr olaf ac yn ôl i'r dechrau mewn amser penodol.
- Bydd y disgyblion yn cynyddu eu cyflymder bob tro.

Gweithgaredd: Ymddiried ynof fi

Sut mae chwarae:

- Mewn parau, bydd y disgyblion yn penderfynu pwy fydd yn tywys a phwy fydd yn rhedeg. Bydd angen i'r rhedwyr wisgo mwgwd neu gau eu llygaid.
- Bydd y rhedwyr yn rhoi eu llaw ar fraich neu ysgwydd y tywysydd (os ydyn nhw'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny).
- Yna, bydd y tywysydd yn helpu'r rhedwyr i fynd o'r man cychwyn i'r marciwr olaf yn ddiogel, a bydd yn symud gyda'i bartner. Gadewch i bob disgybl gael tro.

Offer:

- Conau neu farcwyr
- Mwgwd llygaid
- 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.	Rhoi conau a marcwyr fel rhwystrau ar y cwrs.
Pobl ***(People)***	Gadewch I'r tywysydd siarad gyda'r rhedwr ac egluro i ba gyfeiriad mae'n mynd a beth yw'r cwrs.	Rhowch gyfyngiad amser I bob pâr i gwblhau'r cwrs. Yna, gallwch gynyddu/ leihau'r cyfyngiad amser.

Ystyriaethau penodol:

Disgyblion sy'n ddall ac yn rhannol ddall:

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

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 rymuso'r 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