Para-athletau: Taflu pwysau

Grŵp oedran y gweithgaredd: 5 - 7

Gweithgaredd:

Dros y llinell

Sut mae chwarae:

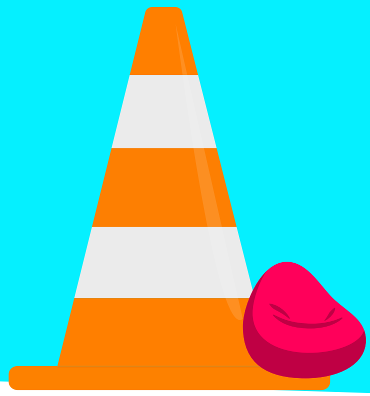
- Defnyddiwch farcwyr llawr i greu rhesi llorweddol a gwneud yn siŵr bod pob rhes yn wahanol o ran lliw neud siâp, fel bod cyfranwyr yn gwybod ble i anelu ato.
- Dywedwch wrth y disgyblion am sefyll mewn rhes yn eu grwpiau bach.
- Byddan nhw'n dal eu bag ffa ac yn ei roi wrth eu gwddf (os ydyn nhw'n gyfforddus yn gwneud hynny).
- Os yw'r disgyblion yn defnyddio eu llaw dde i ddal y bag ffa, byddan nhw'n camu ymlaen gyda'u troed chwith, a fel arall.
- Byddan nhw'n pwyntio ymlaen gyda'u llaw arall, yn plygu ymlaen ac yn gwthio (taflu) y bag ffa mor uchel a chyn belled â phosib.
- Bydd y disgyblion yn taflu'r bag ffa eto ac yn ceisio ei gael dros y llinell.

Offer:

- Peli â phwysau neu fagiau ffa
- Conau neu farcwyr lliw/siâp gwahanol
- Ardal chwarae fawr

Defnyddio STEP:

	Haws	Anoddach
Gofod ***(Space)***	Lleihau hyd y cwrs/dod â'r llinellau yn nes at y plant.	Cynyddu hyd y cwrs/ gosod y llinellau ymhellach oddi wrth y plant.
Tasg ***(Task)***	Cynyddu nifer y llinellau.	Lleihau nifer y llinellau.
Offer ***(Equipment)***	Defnyddio gwrthrych ysgafnach i'w daflu.	Defnyddio gwrthrych trymach i'w daflu.
Pobl ***(People)***	Darparu gwirfoddolwr i gynorthwyo.	Ceisio o safle eistedd.



Ystyriaethau penodol:

Disgyblion sy'n ddall ac yn rhannol ddall:

- Defnyddiwch offer hawdd ei weld.
- Rhowch gyfaill neu dywysydd.
- Disgrifiwch bob symudiad a sgil yn glir.

Disgyblion sydd ag anableddau dysgu:

- Torrwch bob gweithgaredd i lawr yn gyfarwyddiadau cam wrth gam.
- Dylech eu hannog a'u hatgoffa yn ystod y gweithgaredd.
- Rhowch y disgyblion 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.
- Gadewch i'r disgyblion eistedd.

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.