

Para-athletau: Taflu pwysau

Grŵp oedran y gweithgaredd: 8 - 11



Gweithgaredd: **Pŵer gwthio**

Sut mae chwarae:

- ▶ Defnyddiwch farcwyr llawr i osod rhesi llorweddol.
- ▶ 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.
- ▶ Bydd y disgyblion yn pwyntio 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 ailadrodd y taflad ond yn ceisio cael y bag ffa dros gynifer o'r llinellau â phosib.

Yn arwain at

Gweithgaredd: **Craterau lleuad**

Sut mae chwarae:

- ▶ Bydd y disgyblion yn rhoi cylchoedd o wahanol faint mewn gwahanol ardaloedd.
- ▶ Gan ddefnyddio'r bag ffa a'r un technegau â'r gweithgaredd blaenorol, bydd y disgyblion yn ceisio anelu i mewn i'r cylch neu'r ardal o'i gwmpas.
- ▶ Defnyddiwch bêl â phwysau yn lle bag ffa.
- ▶ Bydd y disgyblion yn cyfuno'r holl sgiliau i wthio'n ffyrnig at y targed.

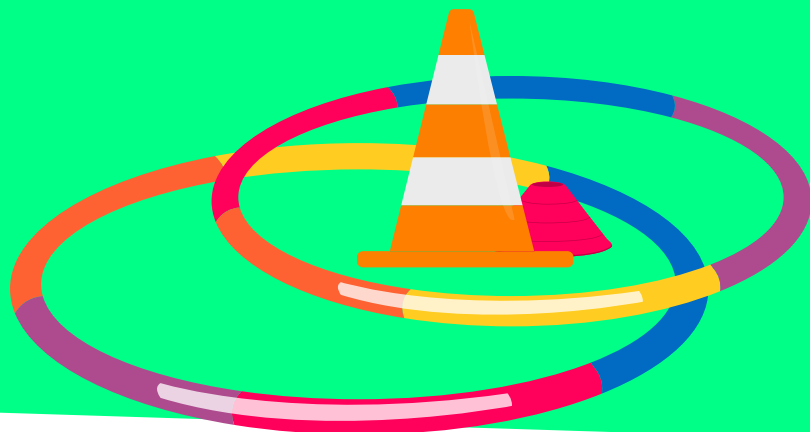
Offer:

- ▶ Bagiau ffa
- ▶ Pêl â phwysau
- ▶ Cylchoedd/marcwyr
- ▶ 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 cylchoedd/marcwyr.	Lleihau nifer y cylchoedd/marcwyr.
Offer (Equipment)	Defnyddio gwrthrych ysgafnach i'w daflu.	Defnyddio gwrthrych trymach i'w daflu.
Pobl (People)	Darparu gwirfoddolwr i gynorthwyo.	Ceisio o safle 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.

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 anabledau 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.

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