



Rhaglen Chwarae

Cyfnod allweddol 1 (Blynnyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 1 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA1

“Meistrolï symudiadau sylfaenol gan gynnwys rhedeg, neidio, taflu a dal, yn ogystal â datblygu cydbwysedd, ystwythder a chydsymud.”

Corfforol

• Dangos sut i redeg, stopio, a newid cyfeiriad a thrywydd gyda rheolaeth a chyflymder. Datblygu ymwybyddiaeth ofodol.

• Archwilio technegau taflu a dal gwahanol gan ddefnyddio amrywiaeth o wrthrychau. Tracio gwrthrych sy'n symud trwy'r awyr.

Meddwl

• Disgrifio sut i redeg yn gyflymach, a sut i osgoi, gwyro a stopio dan reolaeth, a sut mae hynny'n helpu wrth chwarae criced.

Cymdeithasol

• Dangos sut i weithio'n ddiogel ystyried pobl eraill o'm cwpas.

SGILIAU MAESU: Taflu, dal a symud gyda phêl a heb bêl.

MWYNHAD: Cael hwyl, chwarae gyda gwên a dathlu'ch llwyddiant eich hun a llwyddiant pobl eraill.

Gweler yr adran heriau am gwestiynau hunan-fyfyrïo.

Gwnewch yn siŵr fod digon o le bob amser i osod gemau'n ddiogel, gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Un: Daliwr Da Trosolwg



I Ddechrau:
Llosgfynyddoedd a

1 Chraterau

25%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Datblygu Sgiliau:

2 Sgiliau Sêr

35%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Her: Rownd y Llwybr
Llaethog

3

35%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Mewn paru



Ymarfer Ychwanegol:
Gwnewch hwn
gartref!

4

5%

o'r amser sydd ar gael

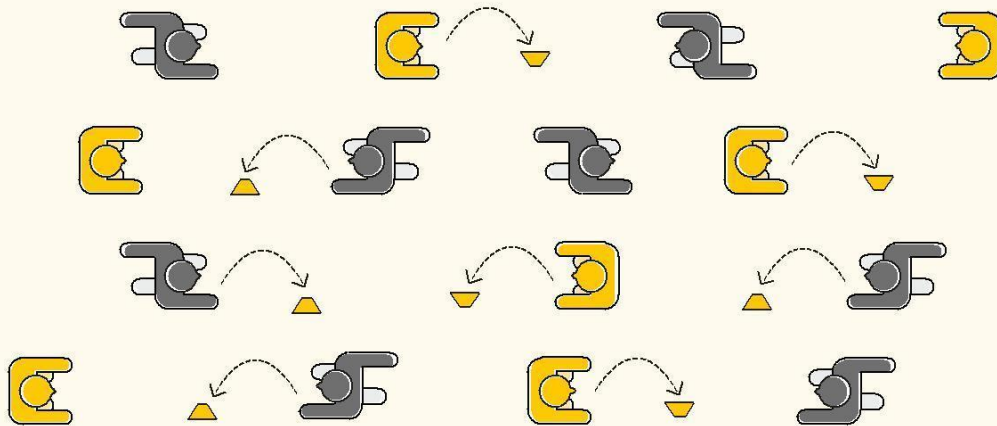
Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Sesiwn Un: Daliwr Da

1. I Ddechrau: Llosgfynyddoedd a Chraterau



Allwedd

Tim Llosgfynyddoedd Tim Craterau Côn Llosgfynydd Côn Crater

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 25%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Nodau:

- Paratoi i chwarae
- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Gwaith tîm

Cyfarpar:

- Digon o gonau, dau liw

Cwestiynau Hunan-fyfyrion

- Sut alla i redeg yn gyflym dan reolaeth?
- Pam fod y gêm yma'n ddefnyddiol o ran paratoi i chwarae criced?

Anogwyr:

- Ewch yn agos at y ddaear wrth droi'r conau
 - Defnyddiwch ddwy law i efelychu'r ystum maesu

A Sut i Baratoi

- Rhannwch y dosbarth yn ddau: 'Llosgfynyddoedd' NEU 'Craterau'.
- Gwasgarwch y conau ar draws ardal ddynodedig (ceisiwch sicrhau bod yna gymysgedd cyfartal o gonau sydd wedi'u gosod y ffordd iawn (Llosgfynydd) a chonau sydd wyneb i waered (Crater)).

B Sut i chwarae

- Unwaith mae'r gêm wedi dechrau mae'r disgyblion yn symud o gwmpas i droi'r conau sy'n cynrychioli eu 'tîm' nhw.
- Mae'r disgyblion yn chwifio'u dwylo yn yr awyr i wneud yn siŵr nad oes unrhyw gonau'n cael eu troi ar ôl i'r chwarae dod i ben! Mae'n syniad da i'r athro gyfri'n ôl o ddeg i ddim!
- Y tîm buddugol yw'r un gyda'r nifer mwyaf o gonau sy'n cynrychioli siâp y tîm.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

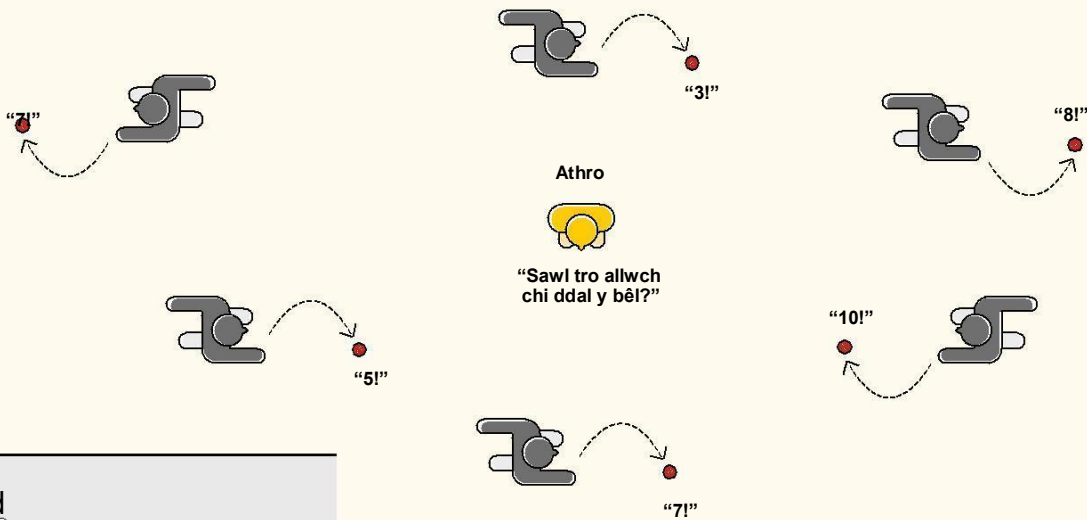
- Lleihau maint yr ardal chwarae.
- Defnyddio dwy law i droi'r conau
- Sicrhau bod y ddau dîm o'r un safon

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Gosod pêl neu fag ffa ar ben côn neu y tu mewn i gôn
- Chwarae gyda thimau anghyfartal neu ganiatáu i un tîm ddechrau'n gynt
- Newid patrwm y symud - hyrddio, naid seren, naid swmo, naid dwy droed ac ati.

Sesiwn One: Daliwr Da

2. Datblygu Sgiliau: Sgiliau Sêr



Allwedd



Taflu

Pêl

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Nodau:

- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Gwyllo a dal y bêl

Cyfarpar:

- Peli (Un i bob disgybl)

Cwestiynau Hunan-fyfyrio

- Pa rannau o'm corff sy'n fy helpu i ddal y bêl?

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Defnyddiwch eich traed i gael ystum da i ddal y bêl
- Cadwch eich dwylo gyda'i gilydd

A Sut i Baratoi

- Mae gan bob plentyn ei safle/côn a'i bêl neu fag ffa ei hun.

B Sut i chwarae

- Mae'r athro'n dweud "ymlaen/am yn ôl/i'r chwith/i'r dde" i ymarfer symud yn chwim.

Dewiswch o'r canlynol:

- Cyflwynwch bêl, dewiswch bêl o faint/math addas ar gyfer gallu/hyder y plentyn. Dylech ymarfer taflu a dal yn unigol.
- Sawl tro allwch chi ddal y bêl heb ei chwmpo?
- Pa mor uchel allwch chi daflu'r bêl heb ei chwmpo?
- Bownsioch y bêl, yna'i dal cyn iddi fownsio am yr eildro.
- Taflwch y bêl i'r awyr a chlapiwch eich dwylo cyn ei dal. Salw tro allwch chi glapio?
- Symudwch y bêl drwy eich coesau mewn ffigur wyth tra'n symud.
- Dyfeisiwch un eich hun! Gwnewch ddaliad dwl (er enghraifft, taflwch y bêl yn yr awyr, trowch yn eich unman yna daliwch y bêl).
- Anogwch y plant i greu eu heriau eu hunain.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Gwasgaru'r chwaraewyr

Dewiswch y troad y bêl sy'n addas o ran gallu'r plant

- Defnyddio pêl mwy o faint
- Gweithio mewn timau o allu tebyg

Gwneud pethau'n anoddach

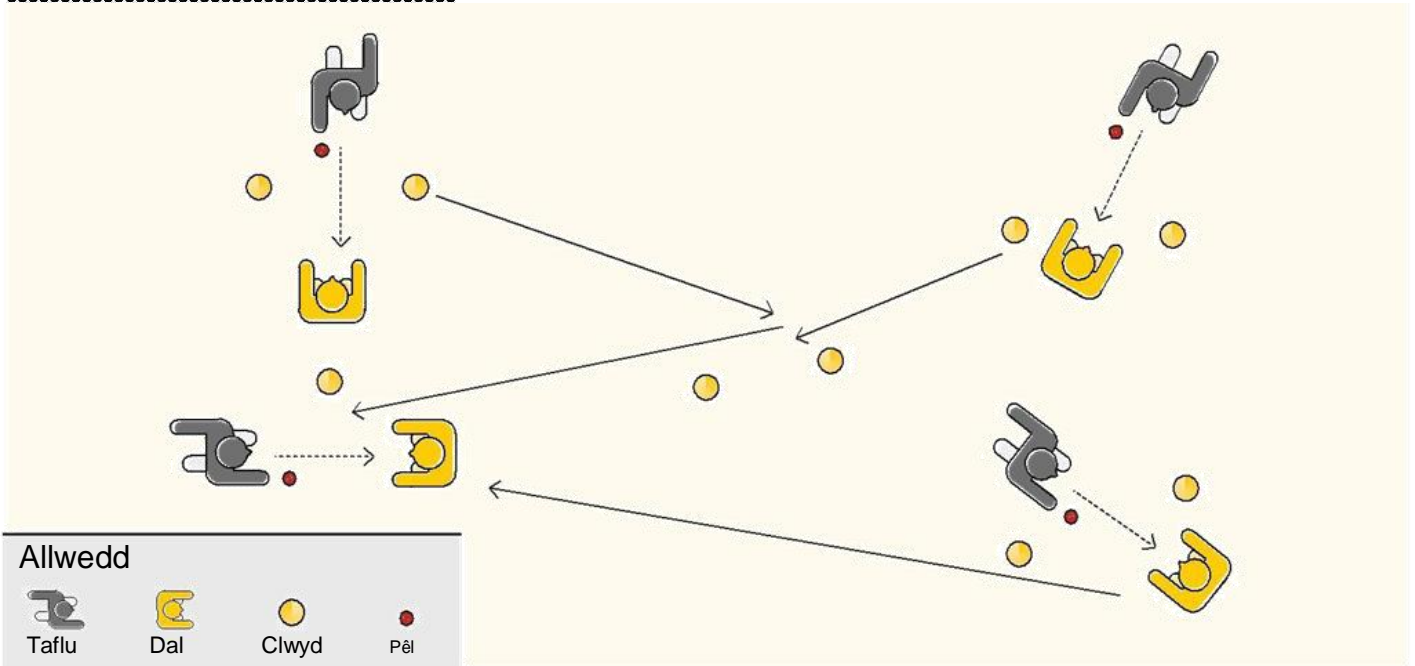
- Gweithio mewn ardaloedd llai o faint

Herio chwaraewyr drwy eu hannog i ddefnyddio'u llaw wannaf

- Defnyddio pêl llai o faint
 - Rasio yn erbyn chwaraewyr eraill

Sesiwn Un: Daliwr Da

3. Her: Rownd y Llwybr Llaethog



Allwedd



Taflu



Dal



Clwyd



Pêl

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Mewn parau

Nodau:

- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Gwyllo a dal y bêl
- Taflu pêl
- Gwaith tîm

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Rhedwch yn gyflym i ymweld â'r holl blanedau
- Gwaith tîm

Cyfarpar:

- Conau, peli

Cwestiynau Hunan-fyfyrto::

- Sut allwn ni wneud yn siŵr bod pawb yn cael hwyl heddiw?
- Beth ddysgais i heddiw?
- Sut ddangosais i fy mod i'n gallu gweithio'n ddiogel?

A Sut i Baratoi

- Gosodwch nifer o glwydi gan ddefnyddio parau o gonau.
- Gwnewch yn siŵr fod gan bob pâr o chwaraewyr un bêl yr un.

B Sut i chwarae

- Mewn parau, mae'r chwaraewyr yn gorfod ymweld â phob seren (clwyd) a thafu'r bêl yn ôl ac ymlaen gan ei dal ddwywaith.
- Gosodwch gyfyngiadau amser i weld sawl tro allan' nhw ddal y bêl.
- Ceisiwch gael y parau i feddwl am y llwybr maen nhw'n ei gymryd.
- Yr amcan yw curo'u perfformiad personol gorau.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau maint yr ardal chwarae

- Rholio'r bêl rhwng y parau

- Defnyddio pêl mwy o faint
- Paru chwaraewyr yn ôl eu gallu

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Nw'nd y dŵl o dafu a dal e.e. dal gydag un llaw

- Defnyddio pêl llai o faint
- Cyflwyno system sgorio ar gyfer parau

Rhaglen Chwarae

Cyfnod Allweddol 1
(Blynnyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 1 o 6

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf mi fyddwn ...

- Yn adolygu beth ddysgon ni yn y sesiwn yma i'n gwneud ni'n DDALIWR DA
- Yn canolbwyntio ar ddatblygu'r sgiliau i fod yn FOWLIWR BENDIGEDIG

Sesiwn Un: Daliwr Da

4. Ymarfer Ychwanegol: Gwnewch hwn gartref!

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Sawl tro y gallwch chi ddal y bêl heb ei chwmpo?
- Pa mor uchel y gallwch chi daflu'r bêl heb ei chwmpo?
- Ceisiwch guro EICH sgôr yn y wers. Dewch o hyd i rywun adref i ymarfer dala'r bêl gyda nhw: Pa mor uchel? Ba mor bell i ffwrdd y gallwch chi fynd?

B Awydd her arall? Rhowch gynnig ar y gemau hyn gartref

- Gallwch ymarfer eich sgiliau gartref drwy roi cynnig ar y gemau criced All Stars difyr hyn gyda theulu a ffrindiau! Ewch i www.ecb.co.uk/play/all-stars a chwilio yn yr adran fideos – mae'r cyfan AM DDIM!



Am i'w ymuno gyda'r tîm ewch i: chancetoshine.org



Rhaglen Chwarae

Cyfnod Allweddol 1 (Blynyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 2 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA1
"Meistrolï symudiadau sylfaenol gan gynnwys rhedeg, neidio, taflu a dal, yn ogystal â datblygu cydbwysedd, ystywythder a chydysymud."

Corfforol

- Symud fy nghorff i ystumiau gwahanol gyda rheolaeth a'u dyblygu'n gywir.
- Archwilio technegau taflu gwahanol sy'n gysylltiedig â bowlïo.

Meddwl

- Gwrando ar gyfarwyddiadau a ehofio rhai o'r termau criced sy'n gysylltiedig â bowlïo.
- Cymdeithasol
- Cydweithio ag eraill.

Dysgu taflu'n gywir wrth fowlio dan ysgwydd.

MOESEG: Gwnewch eich gorau glas bob tro.

Gweler yr adran heriau am gwestiynau hunan-fyfyrio.

Gwnewch yn siŵr fod digon o le bob amser i osod gemau'n ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn dau: Bowliwr Bendigedig Trosolwg

I Ddechrau:

1 Pelen Benigamp

20%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan

Datblygu sgiliau:

2 Taro'r Targed

35%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Tri grŵp

Her:

3 Taro a Rhedeg

40%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Grwpiau bach

Ymarfer Ychwanegol:

4 Gwnewch hwn gartref!

5%

o'r amser sydd ar gael

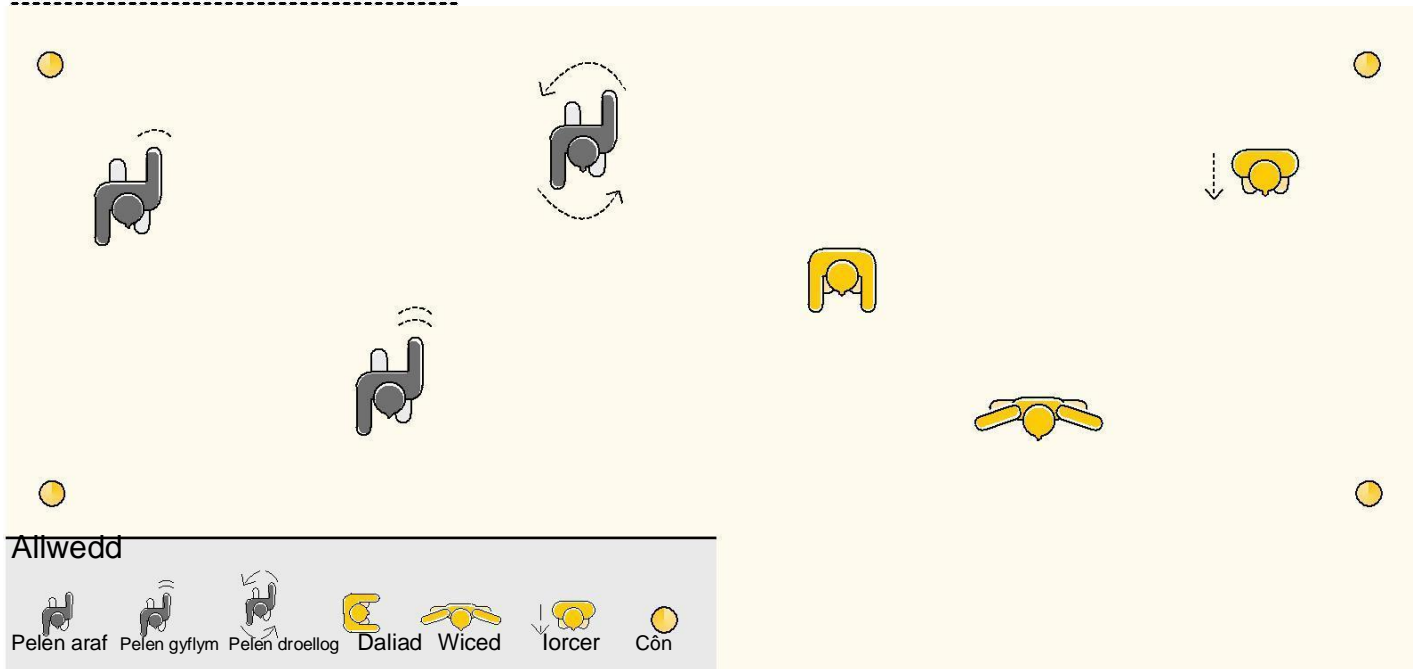
Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Sesiwn Dau: Bowliwr Bendigedig

1. I Ddechrau: Pelen Benigamp



Allwedd



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 20%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Nodau:

- Ymateb yn gyflym
- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan

Offer:

- Ardal agored

Cwestiynau Hunan-fyfyr:

- Sut alla' i newid safle'n gyflym a than reolaeth?
- Alla' i gofio enwau dulliau gwahanol o fowlio?

A Sut i Baratoi

- Marciwch ardal ddiogel ddynodedig.

B Sut i chwarae

- Bydd y disgyblion yn symud trwy'r amser o amgylch yr ardal.
- Wrth i'r disgyblion gerdded o gwmpas yr ardal, galwch orchmynion gwahanol:
 - Pelen araf: lonciwch yn araf
 - Pelen gyflym: rhedwch yn gyflym
 - Pelen droellog: trowch mewn cylch yna dal i redeg
 - Daliad: Arhoswch yn llonydd mewn ystum dal pêl (Byddwch yn greadigo!! Neidio i'r awyr i ddal – o'r ochr, gydag un llaw.)
 - Wiced: Siâp seren (Ychwanegwch alwad o "howzat!" neu "allan!")
 - Iorcer: Ar eich cwrcwd
- Rhowch esboniad (â'i gysylltu â chriced) ar gyfer pob un a chyflwynwch un neu ddau ar y tro.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Llai o symudiadau/cyfarwyddiadau

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu cyflymdra'r gweithredoedd 'pêl'
- Cario a dal y bêl tra'n rhedeg

Sesiwn Dau: Bowliwr Bendigedig

2. Datblygu Sgiliau: Taro'r Targed

Part 1

Part 2

Part 3

Tafu'r bêl drwy'r cylch
Dalir y cylch yn fertigol yn yr awyr

Allwedd

Tafu Dal Côn Cylch Pêl Stympiâu Bag ffa

Bowlio at y stympiâu/Pawb yn ei dro

Ceisio tafu'r bag ffa i mewn i'r cylch

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Tri grŵp

Nodau:

- Tafu'r bêl
- Bowlio'r bêl (dan ysgwydd)
- Bowlio'r bêl (dros ysgwydd)
- Symud y corff cyfan
- Gwaith tîm

Anogwyr:

- Cadwch eich llygaid ar y targed
- Anelwch am y targed gyda'r fraich nad ydych chi'n ei defnyddio i daflu/bowlio
- Plygwch eich pengliniau, swatiwch yn isel a gosodwch y droed gyferbyn
- A'r fraich sy'n tafu yn nes at y targed (wrth daflu)

Offer:

- Peli, cylchoedd plastig, stympiâu, conau, bagiau ffa

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Pa rannau o'm corff sy'n fy helpu i daflu a bowlio'n gywir?

A Sut i Baratoi

- Gosodwch y parthau gwahanol o fewn ardal ddynodedig.
- Rhannwch y dosbarth yn dri grŵp.
- Esboniwch bob parth i'r tri grŵp gyda'i gilydd gan wneud yn siŵr eu bod yn deall.

B Sut i chwarae

- 3 parth: (wedi'u rhifo 1-3) Rhannwch y dosbarth yn dri grŵp i weithio ar dechnegau tafu a bowlio dan ysgwydd ym mhob parth.
- Parth 1: Fesul tri. Tafu neu fowlio'r bêl dan ysgwydd at bartner drwy gylch. Mae'r trydydd aelod o'r grŵp yn dal y cylch yn y canol.
- Parth 2: Y plant mewn paru ac yn eu gofod eu hunain. Un bowliwr ac un wicedwr. Bowlio dan ysgwydd neu dros ysgwydd gan geisio taro'r stympiâu. Pawb i newid lle ar ôl 6 phelen.
- Parth 3: 3 neu 4 llinell gyda 2 neu 3 disgybl ym mhob llinell. Tafu neu fowlio bag ffa at y man/cylch targed cyn rhedeg i'w gasglu a'i roi i'ch partner ar gyfer eu tro nhw.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

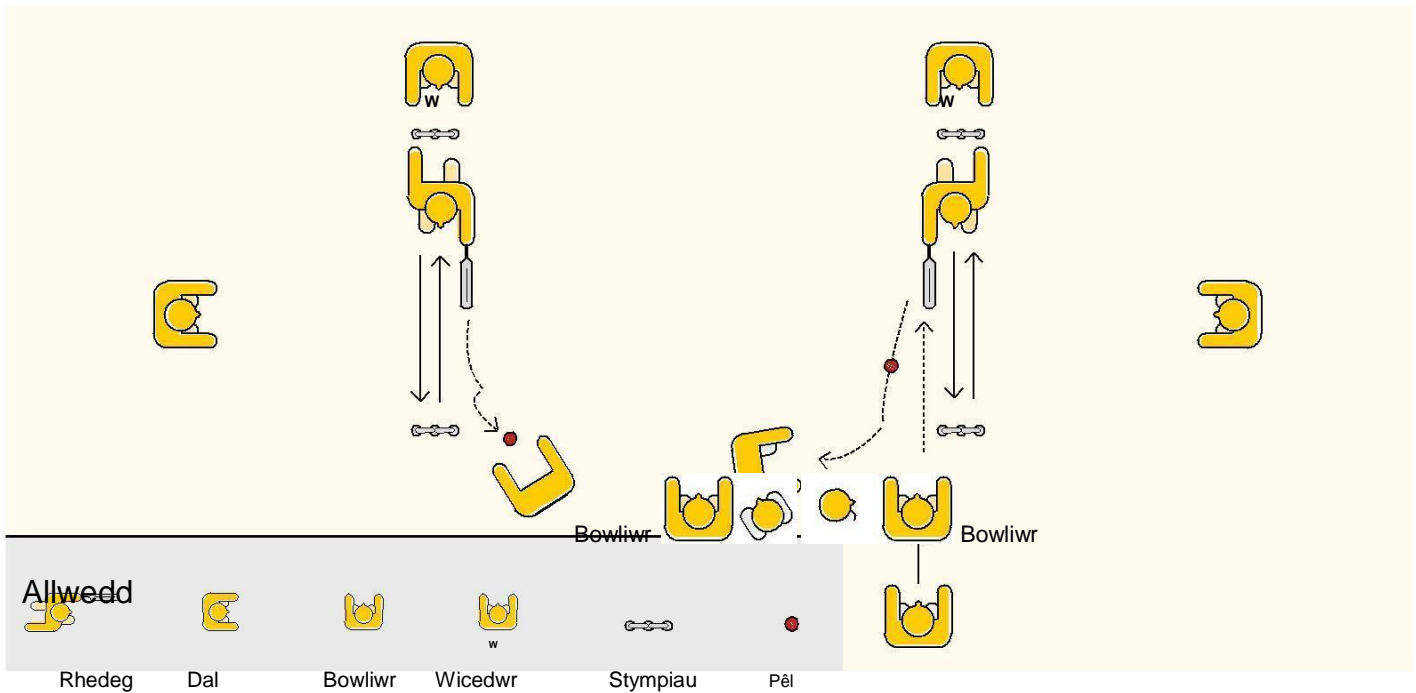
- Lleihau'r pellter

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter
- Tafu/bowlio dros ysgwydd

Sesiwn Dau: Bowliwr Bendigedig

3. Her: Taro a Rhedeg



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 40%

Cymryd rhan: Grwpiau bach

Nodau:

- Gwaith tîm
- Cyfuno sgiliau symud â driliau criced
- Dysgu batio, bowlio a maesu

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl (batiwr a maeswr)
- Dwylo'n barod (maeswr)
- Aelwch am y targed (bowliwr)

Offer:

- Stympiau, batiwr a phêl

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Beth mae 'rhoi o'ch gorau' yn ei olygu a sut wnaethoch chi hynny heddiw?
- Pam ei bod hi'n bwysig gwneud eich gorau ym mhopeth a wnewch chi?
- Beth ddysgais i heddiw?

A Sut i Baratoi

- Gosodwch nifer o gemau ar draws cae chwarae neu iard chwarae.
- Defnyddiwch gonau i wahanu'r gemau gwahanol os oes angen.
- Dwy set o stympiau, bat a phêl ar gyfer pob safle.
- Os oes yna lai o offer, grwpiau mwy o faint a mwy o faeswyr – chwaraewch am yn ail.

B Sut i chwarae

- Mewn grwpiau bach, dewiswch un batiwr, un bowliwr ac un wicedwr. Bydd gweddill y grŵp yn maesu.
- Pan fydd y batiwr yn taro'r bêl, mae'n rhedeg nes bod y bêl yn cael ei dychwelyd i'r bowliwr neu'r wicedwr.
- Ar ôl tair ergyd, mae pawb symud ymlaen a newid rôl mewn cylch.
- Gosodwch nifer o gemau ar draws y cae.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Cwtogi hyd y llain
- Bowlio dan ysgwydd neu'r Athro'n bowlio.
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Gwasgaru'r maeswyr

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu hyd y llain
- Cyflwyno ffiniau neu barthau sgorio
- Defnyddio pêl llai o faint
- Cyflwyno system sgorio i greu cystadleuaeth rhwng y chwaraewyr

Sesiwn Dau: Bowliwr Bendigedig

4. Ymarfer Ychwanegol: Gwnewch hwn gartref!

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf mi fyddwn...

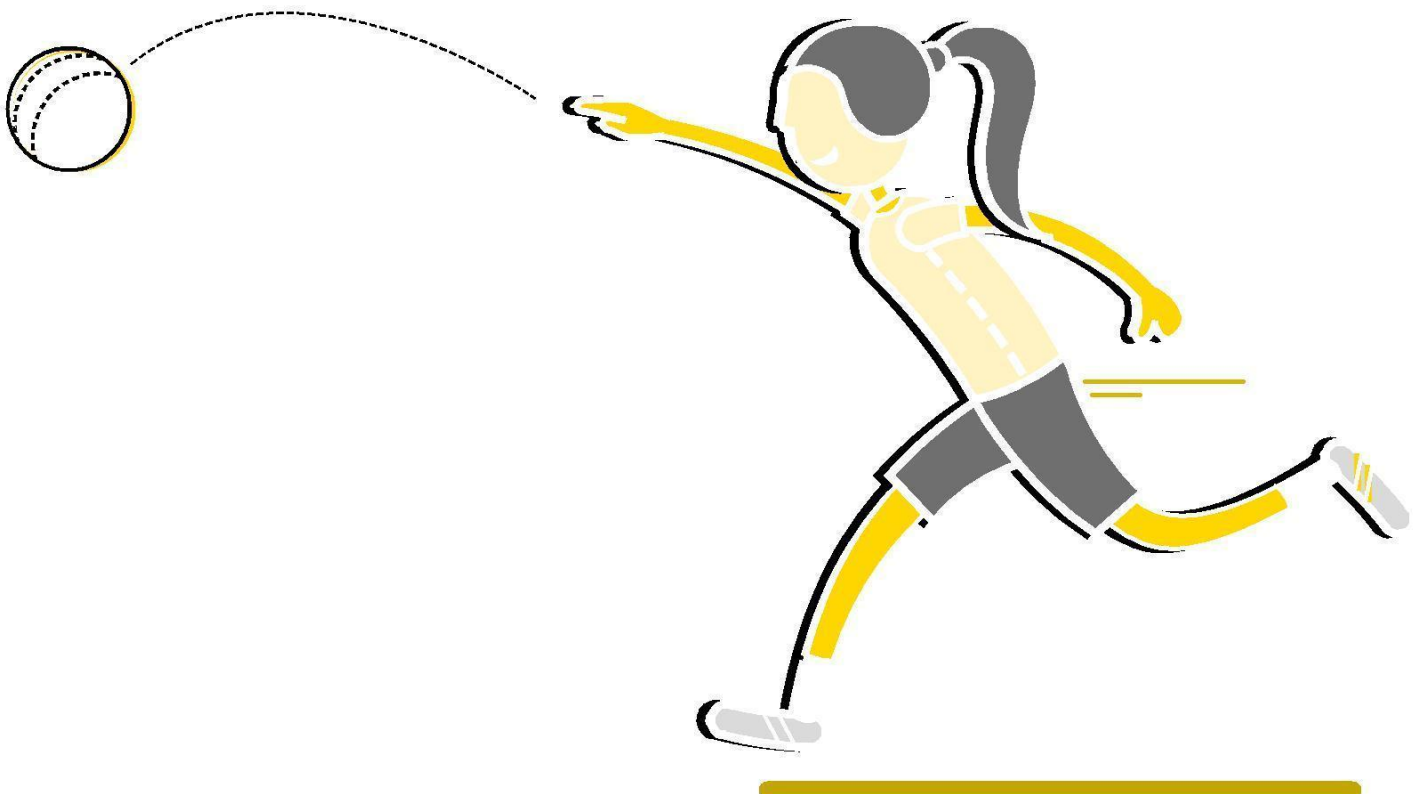
- Yn adolygu beth ddysgon ni yn y sesiwn yma i'n gwneud ni'n FOWLIWR BENDIGEDIG
- Yn canolbwyntio ar ddatblygu'r sgiliau i'n gwneud ni'n FAESWR MEDRUS

Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Dowch o hyd i darged: Gall fod yn wal, bwced, neu unrhyw beth sydd gennych chi gartref.
- Sawl tro allwch chi daro'r targed?
- Ceisiwch wella'ch sgôr EICH HUN neu gosodwch her i chi'ch hun drwy symud yn bellach i ffwrdd bob tro.
- Gofynnwch i rywun gartref i ymarfer taflu gyda chi: pa mor gywir ydych chi? Pa mor bell i ffwrdd o'ch gilydd allwch chi fynd?

C Awydd her arall? Rhowch gynnig ar y gemau hyn gartref

- Gallwch ymarfer eich sgiliau gartref drwy roi cynnig ar y gemau criced All Stars difyr hyn gyda theulu a ffrindiau! Ewch i www.ecb.co.uk/play/all-stars a chwilio yn yr adran fideos – mae'r cyfan AM DDIM!





Rhaglen Chwarae

Cyfnod Allweddol 1

(Blynyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 3 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA1

“Meistrolï symudiadau sylfaenol gan gynnwys rhedeg, neidio, taflu a dal, yn ogystal â datblygu cydbwysedd, ystywydher a chydysymud, a dechrau defnyddio'r rhain mewn amrywiaeth o weithgareddau.

Cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol cystadleuol a chydweithredol (yn erbyn chi'ch hun ac eraill), mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd heriol.”

Corfforol

- Datblygu sgiliau symud sy'n gysylltiedig â maes: rhedeg, newid cyfeiriad, edrych o gwmpas.
- Gwella ffyrdd o daflu a dal – yn llonydd a thra'n symud, fel unigolyn ac aelod o dîm.

Meddwl

- Gwybod pa sgiliau sydd eu hangen i fod yn faeswr da.

Cymdeithasol

- Dangos sut i weithio'n deg gydag eraill mewn grŵp/tîm.

- Dysgu sut i daflu'n gywir wrth fowlio dan ysgwydd.

CADW AT Y RHEOLAU: Dewis chwarae'n deg bob tro.

Gweler yr adran heriau am gwestiynau hunan-fyfyrïo.

Gwnewch yn siŵr fod digon o le bob amser i osod gemau'n ddiogel, gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Tri: Maeswr Medrus Trosolwg

1 I Ddechrau: Gorsaf Reoli

25%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Pedwar Grŵp

2a Datblygu Sgil:

Tagio

Seren 25%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan

2b Datblygu Sgiliau:

Cipio Comedau

20%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan/parau

3 Her:

Glanhau Eich Planed

25%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan/ dau dîm

4 Ymarfer Ychwanegol:

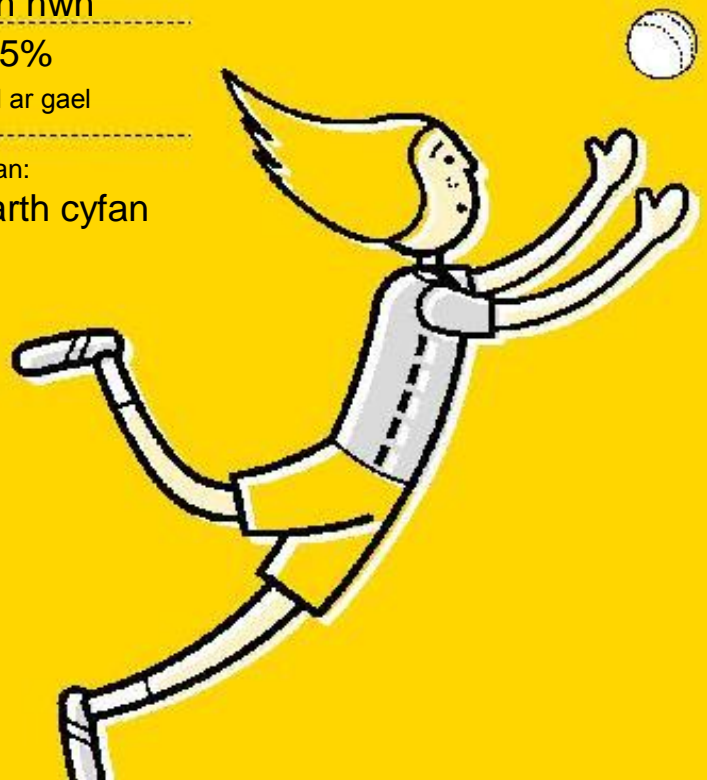
Gwnewch hwn

gartref! 5%

o'r amser sydd ar gael

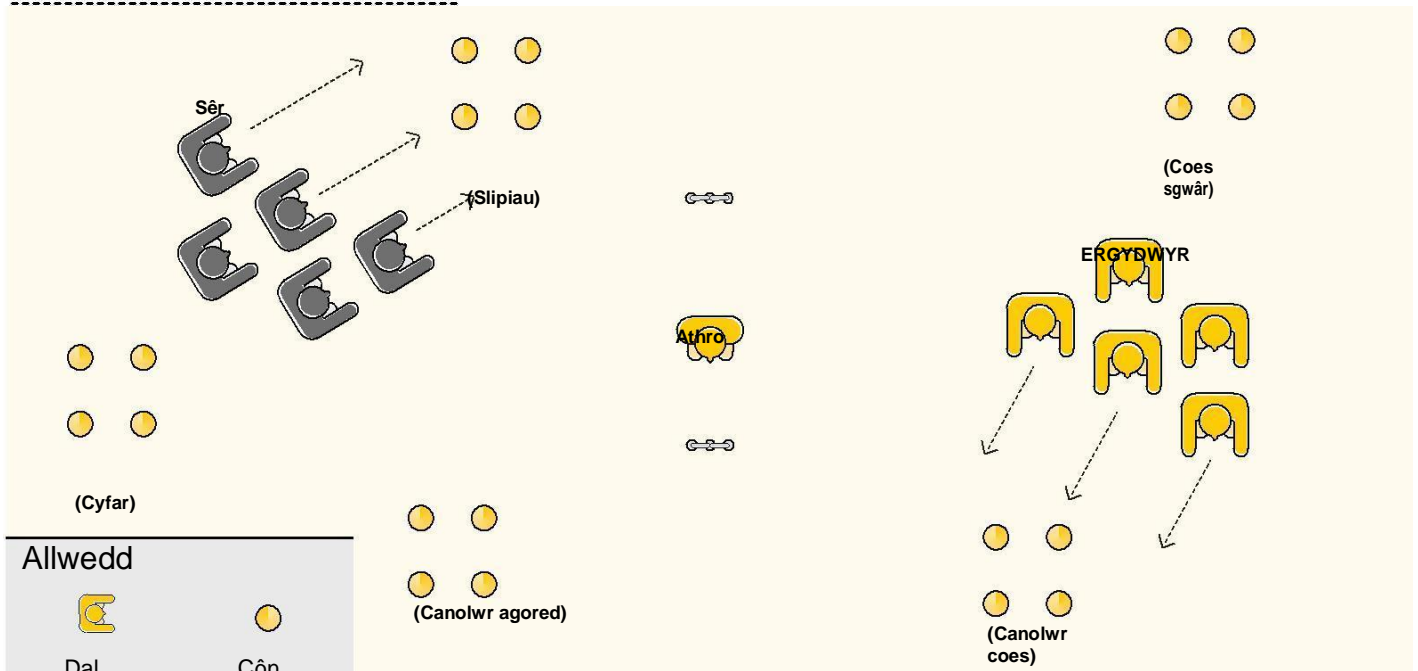
Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Sesiwn Tri: Maeswr Medrus

1. I Ddechrau: Gorsaf Reoli



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser:
25%

Cymryd rhan: Pedwar grŵp

Nodau:

- Ymateb yn gyflym
- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan

Offer:

- Dwy set o stympiâu
- Nifer o gonau, lliwiau gwahanol

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Pam fod angen imi symud yn gyflym fel maeswr?

A Sut i Baratoi

- Gosodwch y stympiâu 16 llath ar wahân. Crëwch barthau o liwiau gwahanol gan ddefnyddio conau. Gwelwch y diagram am syniadau ar gyfer cysylltu ardaloedd â chonau gyda safleoedd maesu criced.

B Sut i chwarae

- Mae'r cyfranogwyr mewn grwpiau. Grŵp A yw'r Sêr, Grŵp B yw'r Ergydwy'r ac ati.
- Gosodir y conau ar safleoedd maesu ar draws yr ardal chwarae.
- Mae'r Athro'n gweiddi cyfarwyddyd e.e. "Y Sêr i sgipio at y Coch (Coes Sgwâr)". Bydd Y Sêr yn sgipio o'u safleoedd presennol at ardal y goes sgwâr.
- Mae'r Athro'n gweiddi cyfarwyddyd arall. Gall yr Athro alw ar yr Ergydwy'r i symud, neu alw ar y Sêr i symud eto.
- Mae'r cyfranogwyr yn cael profiad o symudiadau gwahanol cyn rhedeg. Gall y symudiadau hyn gynnwys sgipio, cerdded wysg eu hochr, neidio, cerdded am yn ôl, ac ati.
- Mae'r cyfranogwyr yn rhedeg i'r safleoedd a elwir gan yr Athro.
- Pan fydd y cyfranogwyr yn deall y gweithgaredd, gall yr Athro gyflwyno enwau'r safleoedd maesu'n raddol yn hytrach na chyfeirio at y lliwiau.

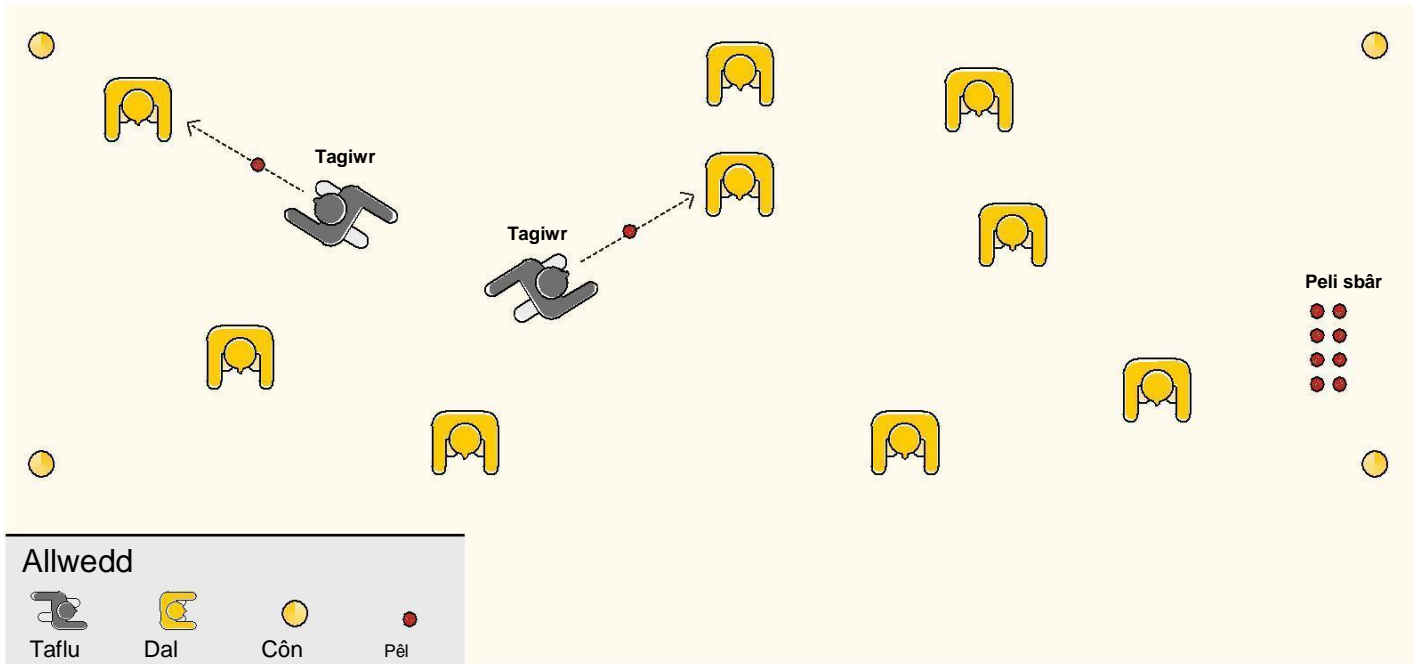
C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Y cyfranogwyr yn cerdded
- Troi'r gweithgaredd yn gylch rhedeg. Er enghraifft:
 - a. Cerdded o'r glas (y cyfar) i'r melyn (y slipiau)
 - b. Rhedeg o'r melyn (y slipiau) i'r coch (coes sgwâr)

Gwneud pethau'n anoddach

- Mae'r Athro'n ceisio twyllo'r cyfranogwyr gan ddweud un peth a phwyntio i gyfeiriad gwahanol.
- Ychwanegu mwy o safleoedd maesu.



Allwedd



Taflu



Dal



Côn



Pêl

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 25%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Nodau:

- Byddwch yn barod i chwarae
- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Taflu'r bêl dan ysgwydd

Anogwyr:

- Cadwch eich pen i fyny i osgoi taro mewn i rywun arall
- Wrth dagio ceisiwch daflu'r bêl gan ddefnyddio'ch llaw arall.
- Rhedwch yn gyflym, a symudwch mewn cyfeiriadau gwahanol i osgoi cael eich tagio.

Offer:

- Nifer o beli meddal
- Conau i farcio ardaloedd dynodedig

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Beth yw'r siâp orau i'w wneud gyda'm dwylo i'm helpu i ddal y bêl?

A Sut i Baratoi

- Marciwch sgwâr sy'n addas ar gyfer maint eich grŵp.
- Rhowch y peli gyda'i gilydd a gosodwch nhw ar ymyl y sgwâr.

B Sut i chwarae

- Mae un chwaraewr yn dechrau gyda phêl a hwnnw yw'r tagiwr.
- Mae'r tagiwr yn ceisio dal chwaraewyr eraill drwy eu tagio gyda'r bêl o dan yr ysgwyddau ac uwchlaw'r wasg.
- Mae pob chwaraewr sy'n cael ei ddal yn casglu pêl ac yn dod yn dagiwr.
- Y chwaraewr olaf i gael ei ddal yw'r enillydd.
- Estyniad: Newidiwch y sgil echddygol fras. E.e. yn lle rhedeg, gallent sgipio, hopian, neidio, ochrgamu ac ati.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

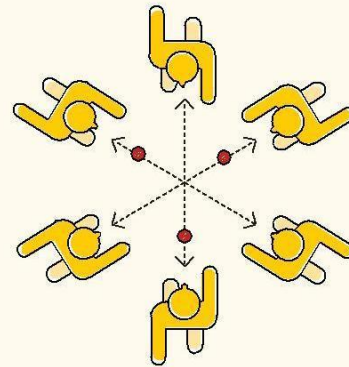
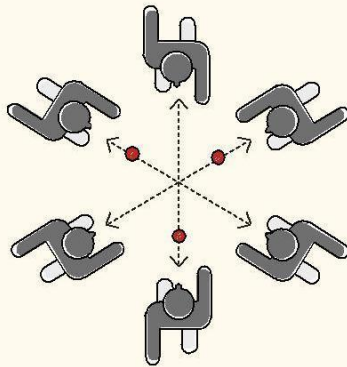
- Cyfyngu/cynyddu'r ardal chwarae
- Y cyfranogwyr yn cerdded

Gwneud pethau'n anoddach

- Cyfyngu/cynyddu'r ardal
- chwarae
- Gosod terfynau amser
- Y cyfranogwyr yn ceisio rhedeg o un ochr i'r llall heb gael eu tagio. Y tagwyr yn aros yn y canol.

Sesiwn Tri: Maeswr Medrus

2b. Datblygu Sgiliau: Cipio Comedau



Allwedd



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 20%

Cymryd rhan: Y
Y dosbarth
Cyfan/parau

Nodau:

- Gwyllo a dal y bêl
- Taflu'r bêl

~~Gwaith tim~~

Anogwyr:

- Cadwch eich llygaid ar eich partner a'ch pêl
- Gwnewch yn siŵr bod eich dwylo'n barod i ddal y bêl

~~Plygwch eich pengliniau ychydig er mwyn gallu neidio'n uchel neu gyrcydu'n isel~~

Cyfarpar:

- Peli
- Cwestiynau Hunan-fyfyrio:
 - Beth yw'r siâp gorau imi ei wneud gyda'm dwylo i'm helpu i ddal y bêl?

A Sut i chwarae

- Mewn parau, mae'r chwaraewyr yn ffurfio cylch gyda gweddill y grŵp ac yn sefyll gyferbyn â'u partneriaid.
- Yna mae bob pâr yn taflu a dal eu pêl ar yr un pryd.

B Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

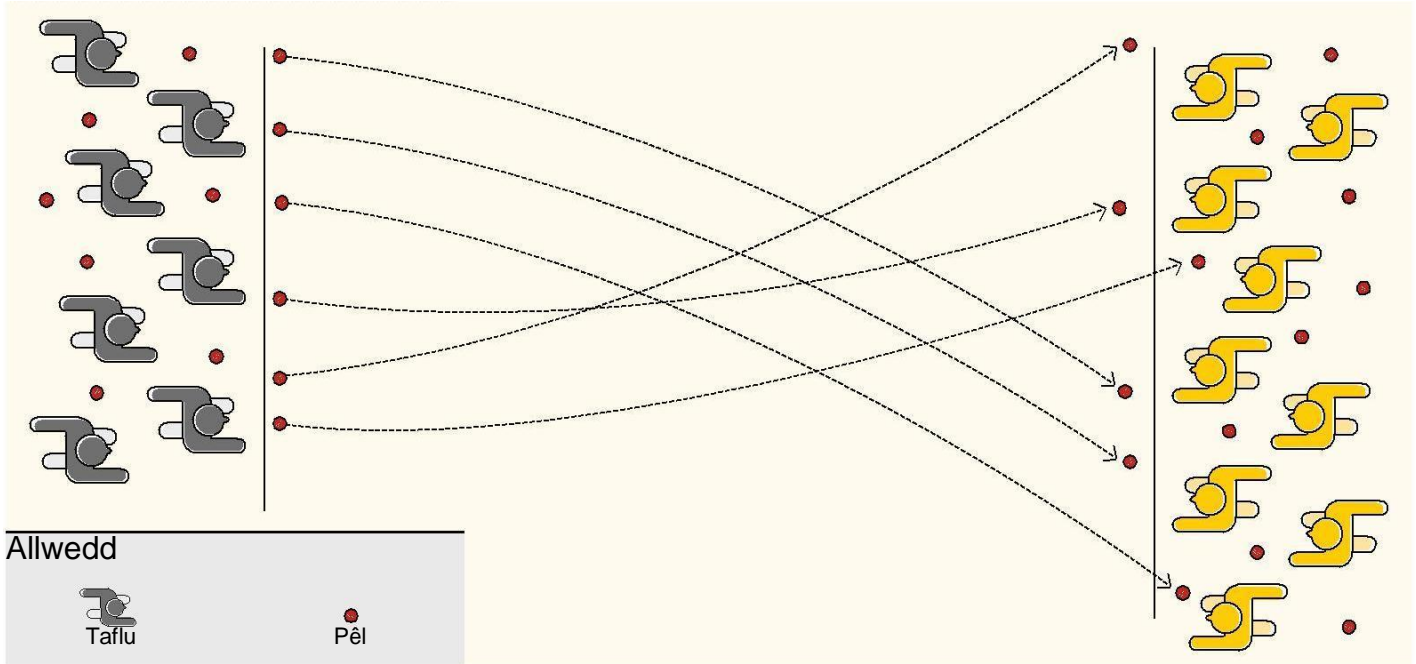
- Cylch llai o faint
- Taflu'r bêl dan ysgwydd neu rolïo'r bêl
- Peli mwy o faint neu fagiâu ffa
- Paru chwaraewyr yn ôl eu gallu

Gwneud pethau'n anoddach

- Cylch mwy o faint
- Ar ôl dal y bêl, cymryd cam yn ôl a/neu ddefnyddio taflïadau gwahanol
- Peli llai o faint a/neu rwystrau megis stympiau
- Gofyn i'r chwaraewyr newid y rheolau, chwarae mewn triawdau yn lle parau

Sesiwn Tri: Maeswr Medrus

3. Her: Glanhau Eich Planed



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 25%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan/dau dîm

Nodau:

- Gwylw a stopio pêl, yna'i thafllu yn ôl
- Gwneud penderfyniadau chwim
- Gwaith tîm

Anogwyr:

- Gwylwch y peli'n dod tuag atoch
- Dwylo'n barod ac yn llac i stopio neu ddal y bêl
- Defnyddiwch eich breichiau i bwyntio at, ac anelu am y targed!

Offer:

- Conau a pheli

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Beth ddysgais i heddiw?
- Sut ddangosais i fy mod i'n gallu gweithio'n ddiogel?
- Beth wnes i fwynhau orau?

Diogelwch

- Tafliadau dan ysgwydd yn unig

A Sut i chwarae

- Yr Athro'n gweiddi 'Ewch', a chwaraewyr y ddau dîm yn rholio neu'n taflu'u peli dan ysgwydd i blaned eu gwrthwynebwr.
- Gall y maeswyr ddal, stopio, neu redeg ar ôl y bêl cyn ei thafllu yn ôl i'r blaned arall.
- Dylai'r chwaraewyr ddal ati nes bod yr Athro'n galw 'Stop'.
- Mae'r Athro'n cyfrif am yn ôl fel bod y cyfranogwyr yn gwybod faint o amser sydd ar ôl ganddyn nhw i lanhau eu planedau o unrhyw beli sydd ar eu hochr nhw!
- Y tîm gyda'r lleiaf o beli ar eu planed yw'r enillwyr.
- Ar ôl nifer o rowndiau, gellir cyflwyno bowlio.

B Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau maint yr ardal chwarae
- Defnyddio peli mw o faint
- Timau mwy o faint

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
 - Defnyddio peli llai o faint
- Timau llai o faint
- Ceisio bwrw pêl fawr dros linell y gwrthwynebwr

Sesiwn Tri: Maeswr Medrus

4. Ymarfer Ychwanegol: Gwnewch hwn gartref!

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf mi fyddwn...

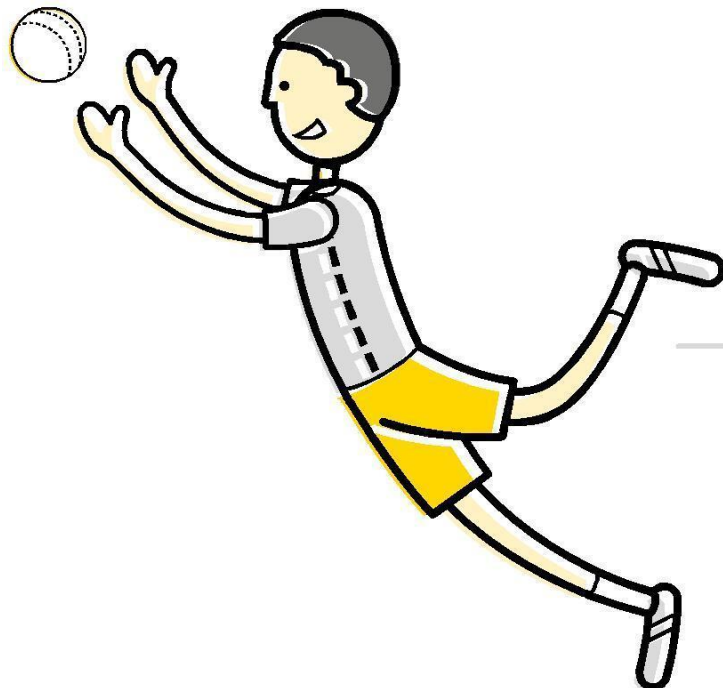
- Yn adolygu beth ddysgon ni yn y sesiwn yma i'n gwneud ni'n **FAESWR MEDRUS**
- Yn canolbwyntio ar ddatblygu'r sgiliau i fod yn **ERGYDIWR EGNÏOL**

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Alla' i ddewis y tafliad cywir ar gyfer sefyllfaoedd gwahanol?
- Ewch ati i ymarfer eich tafliadau dan ysgwydd a throos ysgwydd a phenderfynwch pa un sydd fwyaf cywir.
- Pa un sydd fwyaf pwerus?
- Dewiswch darged a chyfrif sawl tro'n olynol y gallwch chi ei daro.

B Awydd her arall? Rhowch gynnig ar y gemau hyn gartref

- Gallwch ymarfer eich sgiliau gartref drwy roi cynnig ar y gemau criced All Stars difyr hyn gyda theulu a ffrindiau! Ewch i www.ecb.co.uk/play/all-stars a chwilio yn yr adran fideos – mae'r cyfan AM DDIM!





Rhaglen Chwarae

Cyfnod Allweddol 1 (Blynyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 4 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA1

"Meistrolï symudiadau sylfaenol gan gynnwys rhedeg, neidio, taflu a dal, yn ogystal â datblygu cydbwysedd, ystwythder a chydsymud, a dechrau defnyddio'r rhain mewn amrywiaeth o weithgareddau.

Cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol cystadleuol a chydweithredol (yn erbyn chi'ch hun ac eraill), mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd heriol."

Corfforol

- Datblygu ystum ergydio effeithiol a chyson i hyrddio gwrthrych.
- Dechrau datblygu cywirdeb wrth daro a gosod y bêl.

Meddwl

- Arddangos tactegau syml i osgoi'r maeswr wrth daro'r bêl.

Cymdeithasol

- Dangos y gallu i gydweithio ag eraill fel aelod o grŵp /tîm.

Technegau batïo drwy ddatblygu arddull ergydio:

CYDWEITHIO: Gweithio gyda'ch gilydd fel tîm i helpu pawb i lwyddo.

Gweler yr adran her am gwestiynau hunan-fyfyrio.

- Gwnewch yn siŵr fod ymarferion ergydio'n mynd i'r un cyfeiriad.
- Gwnewch yn siŵr fod digon o le bob amser i osod gemau'n ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Pedwar: Ergydwr Egnïol Trosolwg

I Ddechrau:

1 Pêl Falw'n

15%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Timau o 4

Datblygu Sgîl:

2 Seren Taro

35%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Unigolyn

Her:

3 Cylch Sgîliau Gwych

45%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Grwpiau bach

Ymarfer Ychwanegol:

4 Gwnewch hwn gartref!

5%

o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Sesiwn Pedwar: Ergydiwr Egniö!l

1. I Ddechrau: Pêl Falw'n

Parth 1 Parth 2 Parth 3 Parth 4

Her! Sboncio'r balw'n dros y llinell. Gweithio mewn paru

Gwneud pethau'n anoddach! Defnyddio pêl a'i sboncio unwaith!

Allwedd

Taflu Dal Balw'n

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 15%

Cymryd rhan: Timau o 4

Nodau:

- Cyflwyno ergydio
- Gwella'r cydsymud rhwng y llaw a'r llygad
- Symud y corff cyfan

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y balw'n

Tarwch y balw'n yn ysgafn i reoli ble mae'n mynd

Offer:

- Balw'n neu bêl ysgafn/mwy o faint

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Pam fod angen imi allu symud yn gyflym fel maeswr?

A Sut i Baratoi

- Mewn grwpiau bach, o fewn ardaloedd dynodedig llai o faint sydd wedi'u marcio â chonau.

B Sut i chwarae

- Timau o 4 yn ceisio cadw'r bêl yn yr awyr.
- Cyflwyno sgil ergydio â llaw.
- Faint all eich tîm chi eu cadw yn yr awyr?
- Estyniad: Newid o gydweithio i gystadlu drwy rannu'r timau'n 2 yn erbyn 2. Folio'r bêl dros linell, mainc, neu gonau. Ceiso cael y bêl i lanio ar ochr y tîm arall. 'Helpu neu rwystro'.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

Cadw at y balw'n/pêl ysgafn (ychwanegu bwrwsiau) gêm gydweithredol

- Lleihau'r gofod

Gwneud pethau'n anoddach

Pêl/cystadleuaeth i rwystro'r gwrthwynebydd: 2-2 neu 4-4

- Cynyddu'r gofod

Sesiwn Pedwar: Ergydiwr Egniol

2. Datblygu Sgiliau: Seren Taro

Gorsaf 1 Gorsaf 2 Gorsaf 3 Gorsaf 4

Cadw'r balw'n i fyny! Defnyddio'ch llaw i fownsio a folio

Allwedd

Taro oddi ar y til

Defnyddio balwnau/peli i gyflwyno heriau gwahanol gyda rased tennis

Tafllu Dal Côn Pêl Balw'n Batio Raced Ti Ychwanegu conau fel targed

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Yn unigol, ond cadwch grwpiau o fewn yr un gofod gwaith (4 i bob ardal) fel bod y disgyblion yn ymwybodol o ffiniau diogelwch

Nodau:

- Cyflwyno ergydiol
- Cyflwyno sut i afael yn y bat a pharatoi i fatio

Anogwyr:

- Cadwch eich llygaid ar y balw'n neu'r bêl
- Paratowch eich dwylo'n barod i daro'r balw'n
- Wrth ichi daro o'r ti gyda bat - sefwch wysg eich ochr - gyda'ch traed ychydig ar wahân ac yn gytbwys, cyn camu a tharo

Offer:

- Digon o falwnau, peli meddal, batiau, rased tennis, traŵ, conau i greu ardal chwarae.

Cwestiynau Hunan-fyfyrion:

- Sut ddylai fy nghorff 'baratoi' i daro/ergydio pêl?

A Sut i Baratoi

- Gosodir heriau amrywiol o fewn ardal ddynodedig gan ddefnyddio conau i farcio'r parthau. Pellteroedd diogel rhwng bob parth, taro oddi ar diau gan daro i fwrdd o weithgareddau eraill neu i mewn i wal. Grwpiau bach ar gyfer yr heriau gwahanol isod.
- Ewch o amgylch y gweithgareddau a'r heriau gwahanol a'u hesbonio, cyn rhannu'r cyfranogwyr yn grwpiau bach, yn dibynnu ar faint y dosbarth a faint o offer neu le sydd ar gael.

B Sut i chwarae

- Gorsaf 1 – Cadw balw'n neu bêl feddal yn yr awyr drwy ei tharo gyda'ch dwylo.
- Gorsaf 2 – Sboncio pêl cyn ei folio gyda'ch llaw at eich partner, sy'n ei dal a'i hanfon yn ôl yn yr un modd. Sawl tro allwch chi wneud hyn? Allwch chi wneud hyn gan ddefnyddio'ch llaw arall am yn ail?
- Gorsaf 3 – Defnyddio bat criced i daro pêl oddi ar di, gan ddefnyddio dwy law, yna un llaw. Ychwanegwch darged gyda mwy o gonau os ydych chi am osod mwy o her.
- Gorsaf 4 – Cadw balw'n yn yr awyr drwy ddefnyddio rased tennis. Rhowch gynnig ar yr heriau canlynol:

1. Balansio pêl ar un ochr. 2. Balansio'r bêl a symud. 3. Heb newid eich gafael ar y bat, balansio'r bêl ar yr ochr arall. 4. Taro'r bêl hyd at uchder eich pen gyda chledr eich llaw i fyny/ i lawr am yn ail. 5. Taro'r bêl hyd at bum tro heb iddi ddisgyn i'r llawr. Yna cyflawnwch 'bump uchel' gyda'r person nesaf atoch chi. 6. Taro pêl a daflwyd atoch gan bartner ar ôl i'r bêl fownsio.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Defnyddio llaw a balw'n ar gyfer pob her 'allwch chi?'

Gwneud pethau'n anoddach

- Raced tennis/bat criced a phêl lai

Sesiwn Pedwar: Ergydiwr Egniöl

3. Her: Cylch Sgiliau Gwych

1. Balansio bag ffa/pêl ar y bat

2. Rhedeg gyda'r bat, ei wthio dros y llinell a dychwelyd

3. Slalom i mewn ac allan o'r conau

4. Neidio dros y conau, troi a dychwelyd - defnyddio'r ddwy droed i neidio a glanio

Allwedd

Rhedeg Dal Côn Bag ffa

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 45%

Cymryd rhan: Grwpiau bach

Nodau:

- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Gwyllo a dal pêl
- Nifer o heriau bach

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar bag ffa
- Edrychwch ble rydych chi'n mynd
- Defnyddiwch eich breichiau i'ch helpu i neidio'n uwch

Offer:

- Digon o fagiâu ffa, conau, batiau, stympiau

Myfyrion gyda chyfoedion ac Asesu ar gyfer Dysgu:

- Beth yw buddiannau gweithio fel tîm?
- Sut allwn ni weithio'n well yn ein timau?
- Beth ddysgais i heddiw?

A Sut i Baratoi

- Gweler y llun ar gyfer y manau cychwyn a'r fideo.

B Sut i chwarae

- Mae gan bob grŵp amser penodol ym mhob 'gorsaf' – dylent symud mewn cylch o un gweithgaredd i'r nesaf:
- Herio 'perfformiad personol gorau' – curo'ch sgôr/amser eich hun ar gyfer bob her.
- Ystyried cwestiynau allweddol i herio llwyddiant/technegau ym mhob gorsaf.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau'r pellter ar gyfer yr heriau taflu

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter ar gyfer yr heriau a/neu ychwanegu terfynau amser
- 1. Bownsio neu falansio'r bêl ar y bat
- 2. Cyflwyno elfen o gystadlu i'r rhedeg
- 3/4. Cyflwyno balansio bag ffa ar eich bat fel gyda Gorsaf 1

Rhaglen Chwarae

Cyfnod Allweddol 1
(Blynyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 4 o 6

Sesiwn Pedwar: ERGYDIWR EGNÏOL

4. Ymarfer Ychwanegol: Gwnewch hwn gartref!

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf mi fyddwn...

• Yn adolygu beth ddysgon ni yn y sesiwn yma i'n gwneud ni'n ERGYDIWR EGNÏOL

• Yn canolbwyntio ar ddatblygu'r sgiliau i fod yn SGORIWR SGILGAR



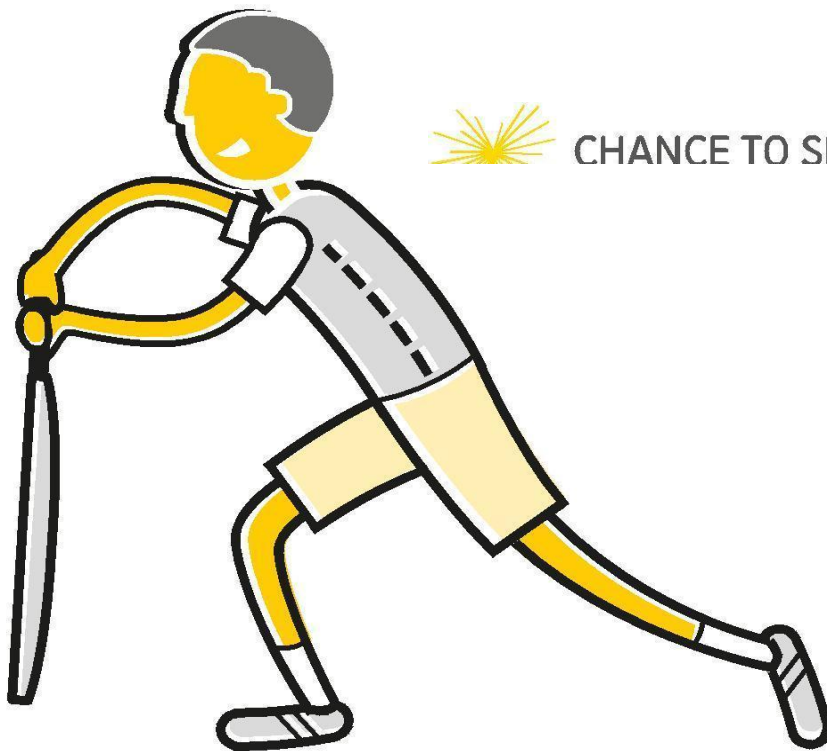
A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Allwch chi ymarfer eich batio gartref? Defnyddiwch fat neu rased tennis (neu eich llaw!) i geisio cadw pêl (neu falŵn) yn yr awyr. Sawl tro yn olynol?
- Gofynnwch i aelod o'r teulu neu ffrind i chwarae'r gêm gyda chi.

B Awydd her arall? Rhowch gynnig ar y gemau hyn gartref

- Gallwch ymarfer eich sgiliau gartref drwy roi cynnig ar y gemau criced All Stars difyr hyn gyda theulu a ffrindiau! Ewch i www.ecb.co.uk/play/all-stars a chwilio yn yr adran fideos – mae'r cyfan AM DDIM!

Am fwy o fanylion ewch i: chancetoshine.org





Rhaglen Chwarae

Cyfnod Allweddol 1 (Blynyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 5 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA1

"Meistrolï symudiadau sylfaenol gan gynnwys rhedeg, neidio, taflu a dal, yn ogystal â datblygu cydbwysedd, ystythder a chydysymud, a dechrau defnyddio'r rhain mewn amrywiaeth o weithgareddau.

Cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol cystadleuol a chydweithredol (yn erbyn chi'ch hun ac eraill), mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd heriol."

Corfforol

- Dysgu batïo'n effeithiol gan gynnwys defnyddio'r traed yn gywir, a chydysymud rhwng y llaw a'r llygad.

- Dysgu batïo'n gywir a than reolaeth.

Meddwl

- Deall tactegau batïo syml – ble i fwrw'r bêl.

Cymdeithasol

- Ystyried pobl eraill, gweithio mewn parau a grwpiau bach.

Datblygu techneg batïo a thactegau syml.

PARCHU: Eich hunan, eich cyd-chwaraewyr, y gwrthwynebwyr a phawb sy'n eich helpu i chwarae.

Gweler yr adran heriau am gwestiynau hunan-fyfyrio.

- Gwnewch yn siŵr fod ymarferion ergydio'n mynd i'r un cyfeiriad.
- Gwnewch yn siŵr fod digon o le bob amser i osod gemau'n ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilgar Trosolwg

I Ddechrau:
1 Ras y Gofod

20%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Yn unigol

Datblygu Sgiliau:
2 Osgoi'r Estron

35%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Parau neu grwpiau bach

Her:
3 Canfod y Bwlch

40%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Grwpiau o 4

Ymarfer Ychwanegol:
4 Gwnewch hwn gartref!

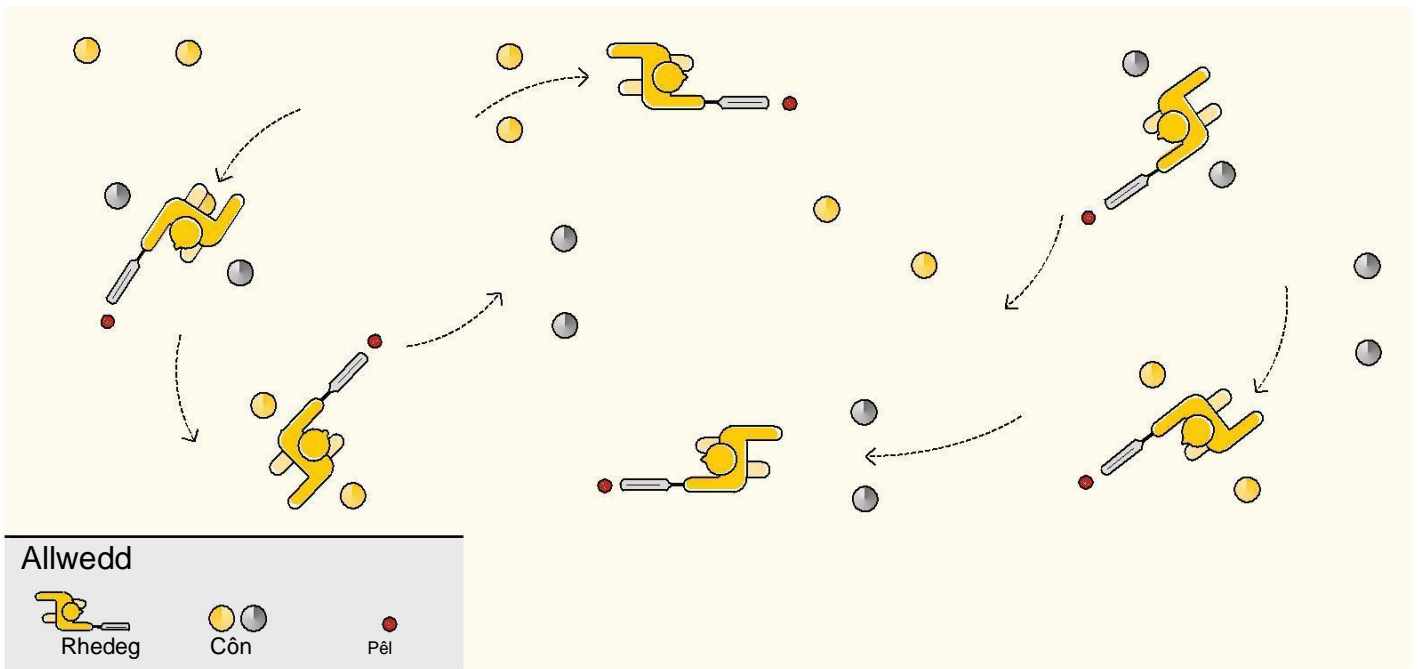
5%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Y dosbarth cyfan



Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilgar

1. I Ddechrau: Ras y Gofod



Allwedd



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 20%

Cymryd rhan: Yn unigol

Nodau:

- Gwyllo a tharo pêl sy'n symud gydag ergyd rydd o'r bat
- Symud y corff cyfan
- Gwella cydsymud a chydbwysedd

Diogelwch:

- Strwythur clir ar gyfer y gêm yn cael ei esbonio ar y dechrau.

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Gwylwch ble rydych chi'n mynd
- Tarwch y bêl yn ysgafn i reoli'r bêl
- Plygwch eich penliniau a sefchwch wysg eich ochr

Offer:

- Digon o fatiau, peli a chonau. Os ydych chi'n brin o fatiau defnyddiwch stympiau. Dim cyffwrdd.

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Pam fod y gêm yn un dda ar gyfer paratoi i fatio?

A Sut i Baratoi

- Defnyddiwch gonau o wahanol liwiau wedi'u gosod fel goliau o gwmpas yr ardal chwarae.
- Gosodwch nhw ar hap.

B Sut i chwarae

- Mae angen i'r chwaraewyr ymweld â chymaint o blanedau (setiau o gonau) â phosib drwy ddriblo'r bêl gyda'u batiau.
- Gall y chwaraewyr ymweld â'r planedau mewn unrhyw drefn.
- Dylai'r Athro geisio cael cymaint o chwaraewyr â phosib i symud.
- Gallwch gynnwys mwy o blanedau os oes digon o le.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

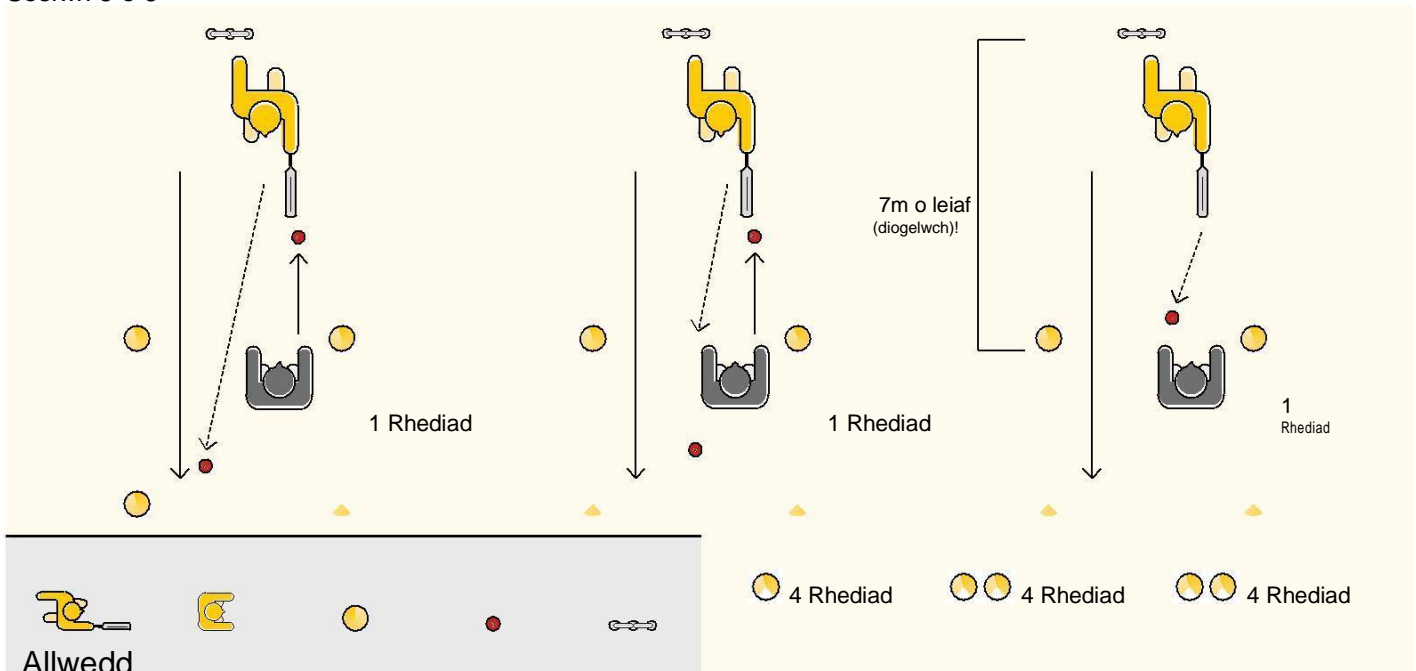
Gwneud pethau'n haws

- Lleihau maint y cwrs a/neu gynyddu maint y planedau
- Symud o gwmpas heb y bêl
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Chwarae mewn timau

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint y cwrs a/neu lleihau maint y planedau
- Bownsio'r bêl ar y bat
- Defnyddio peli llai o faint
- Cystadlu fel unigolion neu mewn parau
- Defnyddio stymp i ddriblo'r bêl

Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilar 2. Datblygu Sgiliau: Osgoi'r Estron



Rhediad Dal Côn Pêl Stympiau

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Parau neu grwpiau bach

Nodau:

- Taro pêl sy'n symud gydag ergyd rydd o'r bat
- Gwyllo a dal neu stopio pêl
- Sefydlu ystum batio cyfforddus

Diogelwch:

- Pob batiwr i daro i'r un cyfeiriad

Anogwyr:

- Symudwch eich pen tuag at y bêl
- Gwylwch y bêl nes iddi gyrraedd y bat

Offer:

- Mae gan bob pâr un set o stympiau, un bat, un bêl a dwy set o gonau

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Beth sydd angen ichi ei wneud gyda'ch traed i sicrhau bod eich corff yn gytbwys wrth fwrw'r bêl?

A Sut i Baratoi

- Gosodwch y stympiau ac yna parthau sgorio 1 a 2 yn fertigol (gweler y diagram).
- Trefnwch y grŵp mewn parau ger pob gorsaf a dangos iddyn nhw sut i chwarae'r gêm.
- Grwpiau o 3 neu 4 ym mhob gorsaf os oes llai o offer.

B Sut i chwarae

- Mewn parau, un yn batio ac un yn bwydo'r bêl cyn maesu.
- Dyfarnir un rhediad am daro'r bêl drwy'r parth sgorio cyntaf.
- Dyfarnir pedwar rhediad am daro'r bêl drwy'r ail barth sgorio.
- Y maeswyr yn ceisio atal y bêl rhag mynd drwy'r ail barth sgorio.
- Ar ôl chwe chynnyg pawb i gyfnewid llefydd.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

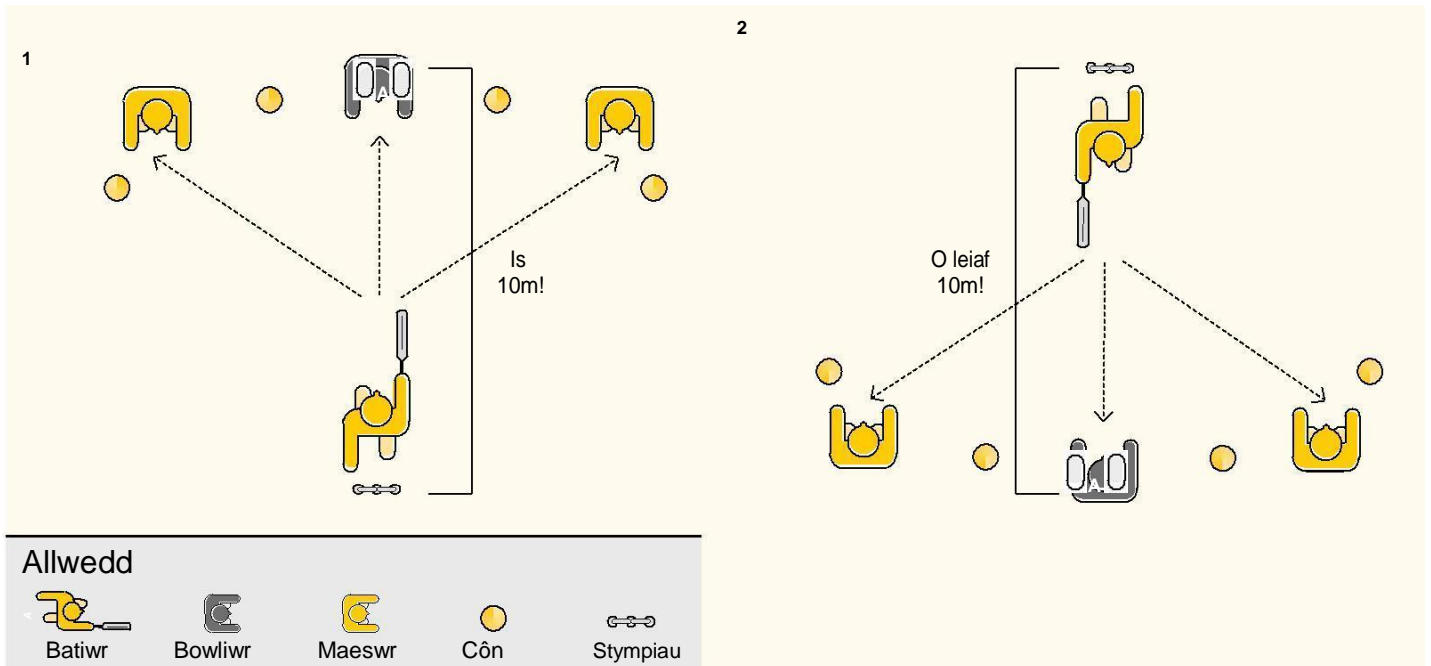
- Cynyddu maint y targed
- Rholio'r bêl i'r batiwr
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Yr Athro neu wirfoddolwr yn bwydo'r bêl

Gwneud pethau'n anoddach

- Lleihau maint y targed
- Newid y ffordd mae'r bêl yn cael ei bwydo
- Defnyddio peli llai neu stymp
- Y chwaraewyr yn creu eu rheolau sgorio eu hunain, neu cyflwyno mwy o faeswyr

Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilgar

3. Her: Canfod y Bwlch



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Grwpiau o 4: 1 'ergydwr' a 3 'maeswr' - Newid ar ôl bob chwe ergydwr teg.

Nodau:

- Taro oddi ar y ti
- Gafael yn y bat ac ystum batio
- Cael hwy! yn 'ergydwr'!

Diogelwch:

- Sicrhau bod o leiaf 10m rhwng y batiwr a'r bowliwr/maeswr

Anogwyr:

- Wrth ergydio - camwch tuag at y bêl a'i tharo
- Cadwch olwg ar y bêl
- Maeswyr – dwylo'n barod
- Arhoswch yn isel

Offer:

- Conau i farcio'r parthau tiau, peli meddal, batiau

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Beth ddysgais i heddiw?
- Sut ddangosais i fy mod i'n gallu gweithio'n ddiogel?
- Beth wnes i fwynhau fwyaf?

A Sut i Baratoi

- Gosodwch y stympiau lle bydd y batiwr yn taro'r bêl.
- O fewn pellter diogel, marciwch y parthau targed, gan ddefnyddio conau i fwrw'r bêl trwyddynt - PWYSIG IAWN!
- Trefnwch y cyfranogwyr yn grwpiau o 4.

B Sut i chwarae

- Maeswr (A) i fowlio.
- Cyn i'r bêl gael ei bowlio, mae'r batiwr yn dweud pa faeswr y bydd yn anelu ato, cyn ceisio taro'r bêl heibio iddyn nhw drwy'r parth sydd wedi'i farcio.
- Estyniad: Mae'r batiwr yn cael 3 chynnyg – gan anelu at unrhyw 'gôl' sy'n cael ei gwarchod gan y 3 'Maeswr Medrus'. Dyw'r batiwr ddim yn dweud y tro hwn – mae'n ceisio curo'r maeswr a sgorio gôl. Pawb i symud ymlaen mewn cylch ar ôl tri chynnyg.
- Anogwch y plant i daro'r bêl gydag ergyd lawn – mae'n hwy!

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Bat mwy o faint
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Taro oddi ar y ti
- Symud y targedau'n agosach

Gwneud pethau'n anoddach

- Symud y targedau'n bellach i ffwrdd
- Cynnwys system bwyntiau
 - Taro'r targed: 2 bwynt
 - Taro'r targed a churo'r maeswr: 5 pwynt ac ati

Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 1
(Blynnyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 5 o 6

Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilgar

4. Ymarfer Ychwanegol: Gwnewch hwn gartref!

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf mi fyddwn...

- Yn adolygu beth ddysgon ni yn y sesiwn yma i'n gwneud ni'n **SGORIWR SGILGAR**

- Yn canolbwyntio ar ddatblygu'r sgiliau i fod yn **GRICEDWR CRAFF**

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Allwch chi ymarfer eich batio gartref? Defnyddiwch fat neu rased tennis (neu eich llaw!) i geisio cadw pêl (neu falŵn) yn yr awyr. Sawl tro yn olynol?
- Gofynnwch i aelod o'r teulu neu ffrind i chwarae'r gêm gyda chi?

B Awydd her arall? Rhowch gynnig ar y gemau hyn gartref

- Gallwch ymarfer eich sgiliau gartref drwy roi cynnig ar y gemau criced All Stars difyr hyn gyda theulu a ffrindiau! Ewch i www.ecb.co.uk/play/all-stars a chwilio yn yr adran fideos – mae'r cyfan AM DDIM!



Am fwy o fanylion ewch i: chancetoshine.org



CHANCE TO SHINE



Rhaglen Chwarae

Cyfnod Allweddol 1 (Blynyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 6 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Addysg Gorfforol: Cyswilt CA1

"Meistroli symudiadau sylfaenol gan gynnwys rhedeg, neidio, taflu a dal, yn ogystal â datblygu cydbwysedd, ystwythder a chydysmud, a dechrau defnyddio'r rhain mewn amrywiaeth o weithgareddau.

Cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol cystadleuol a chydweithredol (yn erbyn chi'ch hun ac eraill), mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd heriol.

Cymryd rhan mewn gemau tîm, datblygu tactegau syml i ymosod ac amddiffyn."

Corfforol

- Gwella sgiliau taflu, dal, ergydio a rhedeg.
- Rhoi'r cyfan at ei gilydd – defnyddio sgiliau o sesiynau blaenorol.

Meddwl

- Gallu trafod pa sgiliau maent wedi'u gwella.

Cymdeithasol

- Canolbwyntio ar waith tîm

Cyfuno sgiliau allweddol maesu, batïo a bowlio (dan ysgwydd) a'u defnyddioh mewn gêm.

CYSTADLU: Chwarae'n galed, chwarae'n deg, chwarae i ennill.

Gweler yr adran heriau am gwestiynau hunan-fyfyrio.

- Gwnewch yn siŵr fod y parthau ergydio'n mynd i'r un cyfeiriad neu'n wynebu allan o un man canolog.
- Gwnewch yn siŵr fod digon o le bob amser i osod gemau'n ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Chwech: Cricedwr Craff Trosolwg

I Ddechrau:
1 Ie/Na/Aros

15%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Y dosbarth cyfan

Datblygu Sgiliau:
2 Cylch Sgiliau Gwych

45%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Grwpiau bach

Her:
~~3~~ Batïo Byrlymus

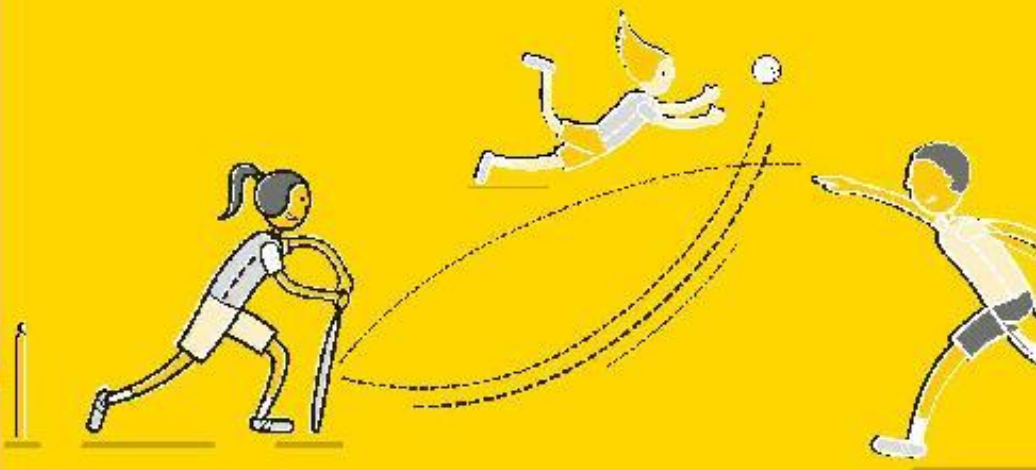
35%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Tîmau o 4

Ymarfer Ychwanegol:
~~4~~ Gwnewch hwn gartref!

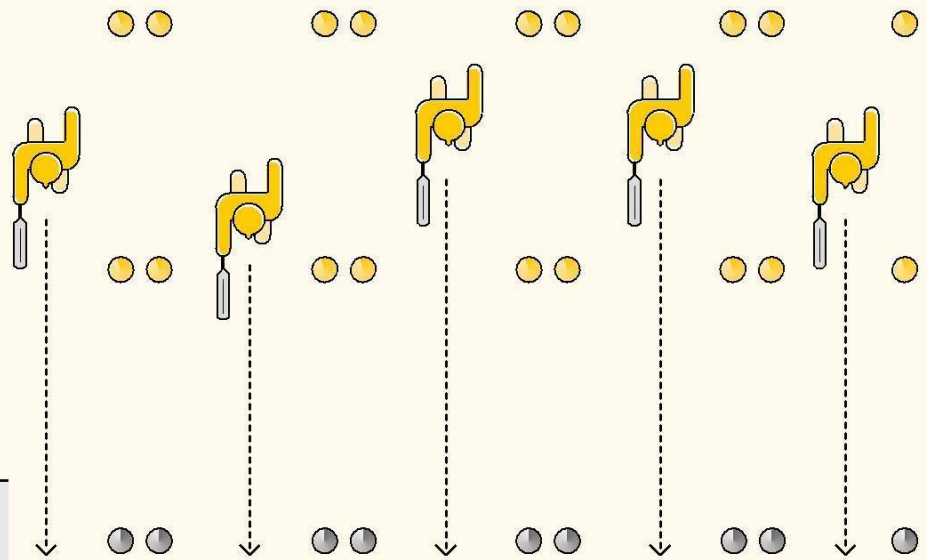
5%
o'r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Y dosbarth cyfan



Sesiwn Chwec: Cricedwr Craff

1. I Ddechrau: Ie/Na/Aros



Allwedd



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 15%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Nodau:

- Bod yn barod i chwarae
- Rhedeg rhwng y stympiau mewn llinell syth
- Dysgu gwrthio'r bat dros y llinell
- Ymateb i alwadau a gwneud penderfyniadau

Anogwyr:

- Gwyliwch ble rydych chi'n mynd i osgoi bwrw mewn i bobl

Offer:

- Conau a batiau

Cwestiynau Hunan-fyfyr:

- Pam fod cyfathrebu mor bwysig yng nghriced?

A Sut i Baratoi

- Tair llinell o gonau o liwiau gwahanol tua 5 llath ar wahân.

B Sut i chwarae

- Gosodwch yr holl chwaraewyr mewn llinell ar hyd un rhes o gonau.
- Mae'r batwyr yn ymateb i alwad yr Athro.
- 'Na' - aros yn llonydd neu ddychwelyd i'r llinell o'r llinell ganol (byddai hyn yn dilyn galwad 'aros').
- 'Ie' - rhedeg i'r ochr gyferbyn.
- 'Aros' - symud i'r llinell ganol ac aros am yr alwad nesaf.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau'r pellter rhwng y llinellau

- Defnyddio galwadau 'Ie' a 'Na' yn unig
- Dim defnydd o fatiau
- Gweithio mewn paruau neu dimau bach

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter rhwng y llinellau

• Yr un olaf mewn yn cael ei redeg allan.

- Rhedeg gyda bat neu stymp
- Rhedwyr yn galw yn lle'r Athro

Sesiwn Chwech: Cricedwr Craff

2. Datblygu Sgiliau: Cylch Sgiliau Gwych

1. Balansio bag ffa/pêl ar y bat

2. Rhedeg gyda bat, ei wthio dros y llinell a dychwelyd

3. Slalom i mewn ac allan o'r conau

4. Neidio dros y conau, troi a dychwelyd – defnyddio'r ddwy droed i neidio a glanio

Allwedd
Rhedeg Dal Côn Bag ffa

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 45%

Cymryd rhan: Grwpiau bach

Nodau:

- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Gwyllo a dal y bêl
- Nifer o heriau bach

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bag ffa
- Gwylwch ble rydych chi'n mynd
- Defnyddiwch eich breichiau i'ch helpu i neidio'n uwch

Offer:

- Digon o fagiau ffa, conau, batiau, stympiau

Myfyrion gyda chyfoedion ac Asesu ar gyfer Dysgu:

- Beth ddysgais i heddiw?
- Sut ddangosais i fy mod i'n gallu gweithio'n ddiogel?
- Beth wnes i fwynhau fwyaf?

A Sut i Baratoi

- Gweler y diagram ar gyfer manau cychwyn a'r fideo.

B Sut i chwarae

- Mae gan bob grŵp amser penodol ym mhob 'gorsaf' – dylent symud mewn cylch o un gweithgaredd i'r nesaf:
- Herio 'perfformiad personol gorau' – curo'ch sgôr/amser eich hun ar gyfer bob her.
- Ystyried cwestiynau allweddol i herio llwyddiant/technegau ym mhob gorsaf.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

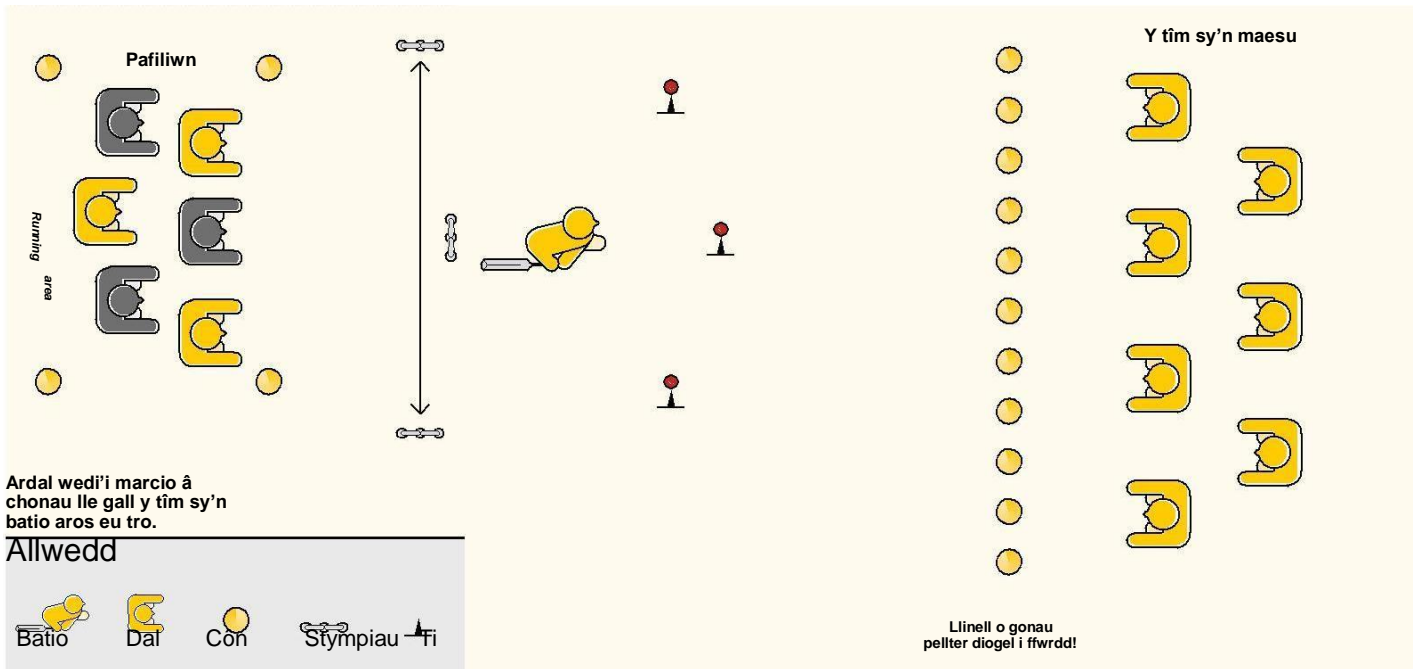
- Lleihau'r pellter ar gyfer yr heriau taflu

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter ar gyfer yr heriau a/neu ychwanegu terfynau amser
- 1. Bownsio neu falansio'r bêl ar y bat
- 2. Cyflwyno elfen o gystadlu i'r rhedeg
- 3/4. Cyflwyno balansio bag ffa ar eich bat fel gyda Gorsaf 1

Sesiwn Chwecw: Cricedwr Craff

3. Her: Batio Byrlymus



Ardal wedi'i marcio â chonau lle gall y tîm sy'n batio aros eu tro.

Allwedd



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Timau o 4

Nodau:

- Gwyllo a tharo pêl sy'n symud gydag ergyd rydd o'r bat
- Rhedeg rhwng y stympiau
- Adennill y bêl a'i thafu
- Gwaith tîm

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Sefwch wysg eich ochr gan osod eich traed ychydig ar wahân ac yn gytbwys
- Camwch ymlaen yna ergydio
- Maeswyr, cadwch olwg ar y bêl ac arhoswch yn isel

• Rhedwch yn gyflym i adennill y peli

Offer:

- 3 set o wicedi, conau a pheli

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Chwarae'n galed, chwarae'n deg! Beth yw ystyr hynny yn eich tyb chi?
- Pa wersi allwn ni ddysgu wrth ennill a cholli mewn chwaraeon?
- Beth sydd angen ichi feddwl amdano wrth benderfynu ble i daro'r bêl mewn gêm?

A Sut i Baratoi

- Gosodwch stympiau i sefyll o'u blaenau a tharo'r bêl
- Gosodwch stympiau i'r cyfranogwyr redeg rhyngddynt ar ôl i'r bêl gael ei tharo.
- Gosodwch tiau/conau gyda pheli arnynt.
- Gosodwch linell o gonau i'r maeswyr sefyll y tu ôl iddynt.
- Gosodwch y pafiliwn

B Sut i chwarae

- Un tîm yn batio ac un tîm yn maesu.
- Mae'r batiwr yn aros yn y pafiliwn.
- Mae'r batiwr yn taro tair pêl o'r bron mor bell ag y bo modd.
- Ar ôl y bêl olaf, mae'n cyflawni gymaint o rediadau â phosib.
- Mae'n rhaid i'r maeswyr aros y tu ôl i linell ddiogelwch.
- Ni chaiff y maeswyr symud nes bod y bêl olaf wedi'i tharo.
- Dylai'r maeswyr ddychwelyd bob pêl i'r man cychwyn (yn barod ar gyfer y batiwr nesaf) i atal y batiwr rhag rhedeg.
- Mae'r ddau dîm yn batio.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau'r pellter rhedeg
- Defnyddio bat mwy o faint neu raced
- tennis
- Defnyddio pêl mwy o faint

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter rhedeg
- Newid y ffordd mae'r bêl yn cael ei hanfon - bowliwr, bwydo dan... ysgwydd
- Defnyddio pêl llai o faint

Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 1 (Blynyddoedd 1 a 2)

Sesiwn 6 o 6

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf mi fyddwn...

- Yn adolygu beth ddysgon ni yn y sesiwn yma i'n gwneud ni'n GRICEDWR CRAFF
- Yn canolbwyntio ar BARHAU I DDATBLYGU'R SGILIAU CRAIDD AR GYFER CRICED

Nodyn i athrawon/hyfforddwy'r:

- Ar ôl 6 sesiwn gall fod yn fuddiol ailadrodd rhai gemau/sgiliau neu gymysgu'r gemau a chwarae ffefrynnau'r disgyblion.

Sesiwn Chwech: Cricedwr Craff

4. Ymarfer Ychwanegol: Gwnewch hwn gartref!

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Ewch ati i ymarfer taflu/dal/ergydio o'r sesiwn flaenorol.
- Canfyddwch pa air sy'n cael ei greu o 'Gwerthoedd ysbryd criced' – CRICKE ... ychwanegwch T am Traddodiad.
- Allwch chi ddarganfod ystyr y gair hwn a rhoi enghraifft sy'n berthnasol i griced?
- TRADDODIAD: Gwarchod hanes y gêm a chwarae eich rhan i sicrhau fod ganddi ddyfodol disglair.

B Awydd her arall? Rhowch gynnig ar y gemau hyn gartref

- Gallwch ymarfer eich sgiliau gartref drwy roi cynnig ar y gemau criced All Stars difyr hyn gyda theulu a ffrindiau! Ewch i www.ecb.co.uk/play/all-stars a chwilio yn yr adran fideos – mae'r cyfan AM DDIM!

