



Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is (Blynyddoedd
3 a 4)

Sesiwn 1 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Cwricwlwm Cenedlaethol

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA2

“Defnyddio rhedeg, neidio, taflu a dal yn unigol ac ar y cyd. Chwarae gemau cystadleuol, wedi’u haddasu pan fo’n briodol, a rhoi egwyddorion sylfaenol ar waith. Dylai’r disgyblion fwynhau cyfathrebu, cydweithio a chystadlu â’i gilydd.”

Corfforol

- Archwilio technegau taflu a dal gwahanol gydag amrywiaeth o wrthrychau sefydlog, tra’n symud a than bwysau.
- Cymryd rhan mewn sefyllfaoedd cystadleuol i ymarfer sgiliau rhedeg, taflu a dal

Meddwl

- Disgrifio sut i redeg yn gyflym wrth faesu a sut mae hynny’n helpu wrth chwarae criced.

Cymdeithasol

- Dangos sut i gyfathrebu a chydweithio wrth chwarae mewn tîm.

Sgiliau criced sylfaenol

SGILIAU MAESU: Taflu, dal a symud/ystwythder a chyflymdra gyda, a heb y bêl/wrth redeg o un wiced i’r llall.

Deall Gwerthoedd Ysbryd Criced yr MCC

MWYNHAD: Cael hwyl, chwarae gyda gwên a dathlu eich llwyddiant eich hun ac eraill.

Gweler yr adran her am gwestiynau hunan-fyfrio.

Diogelwch

Sicrhau bod digon o le i osod y gêm yn ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Un: Daliwr Da
Trosolwg

I Ddechrau:
Rownd y Llwybr
1 Llaethog

20%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Parau

Datblygu Sgiliau:
2 Rhedwr Chwim

35%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Timau bach

Her:
3 Bwrw’r Nod

40%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Timau o 4v4 neu 5v5

Ymarfer Ychwanegol:
Gwnewch hwn
4 gartref!

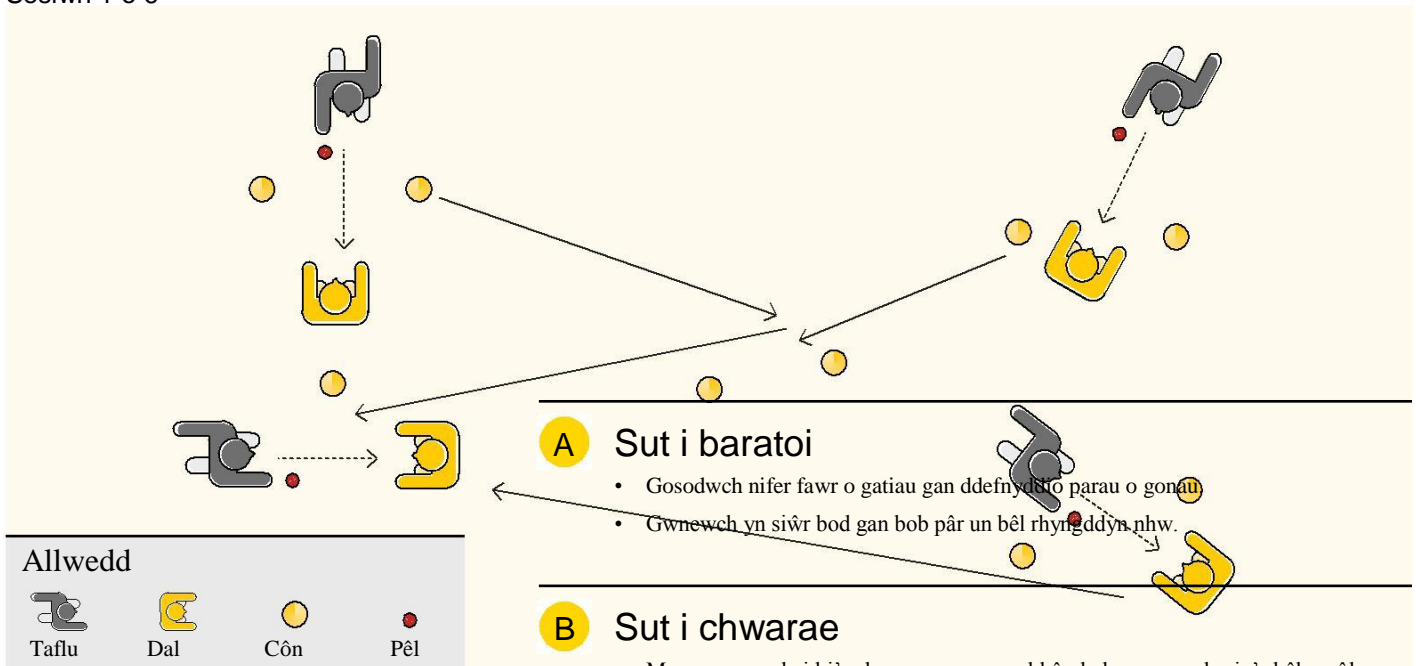
5%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:
Y dosbarth cyfan

Sesiwn Un: Daliwr Da

1. I Ddechrau: Rownd y Llwybr Llaethog



Allwedd



Taflu



Dal



Côn



Pêl

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 20%

Cymryd rhan: Mewn Parau

Nodau:

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

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Rhedwch yn gyflym i ymweld â phob planed
- Gwaith tîm

Offer:

- Conau, peli

Cwestiynau Hunan-fyfyrio

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

A Sut i baratoi

- Gosodwch nifer fawr o gatiâu gan ddefnyddio parau o gonau
- Gwnewch yn siŵr bod gan bob pâr un bêl rhwng ddyn nhw.

B Sut i chwarae

- Mewn parau, rhaid i'r chwaraewyr ymweld â phob seren a phasio'r bêl yn ôl ac ymlaen er mwyn ei dal ddwywaith.
- Gosodwch amser penodol i weld sawl gwaith y gallan nhw ddal y bêl.
- Anogwch y parau i feddwl am y llwybr maen nhw'n ei gymryd.
- Y nod yw rhagori ar eu perfformiad personol gorau.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau maint yr ardal chwarae
- Rholio'r bêl rhwng parau
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Paru chwaraewyr yn ôl eu gallu

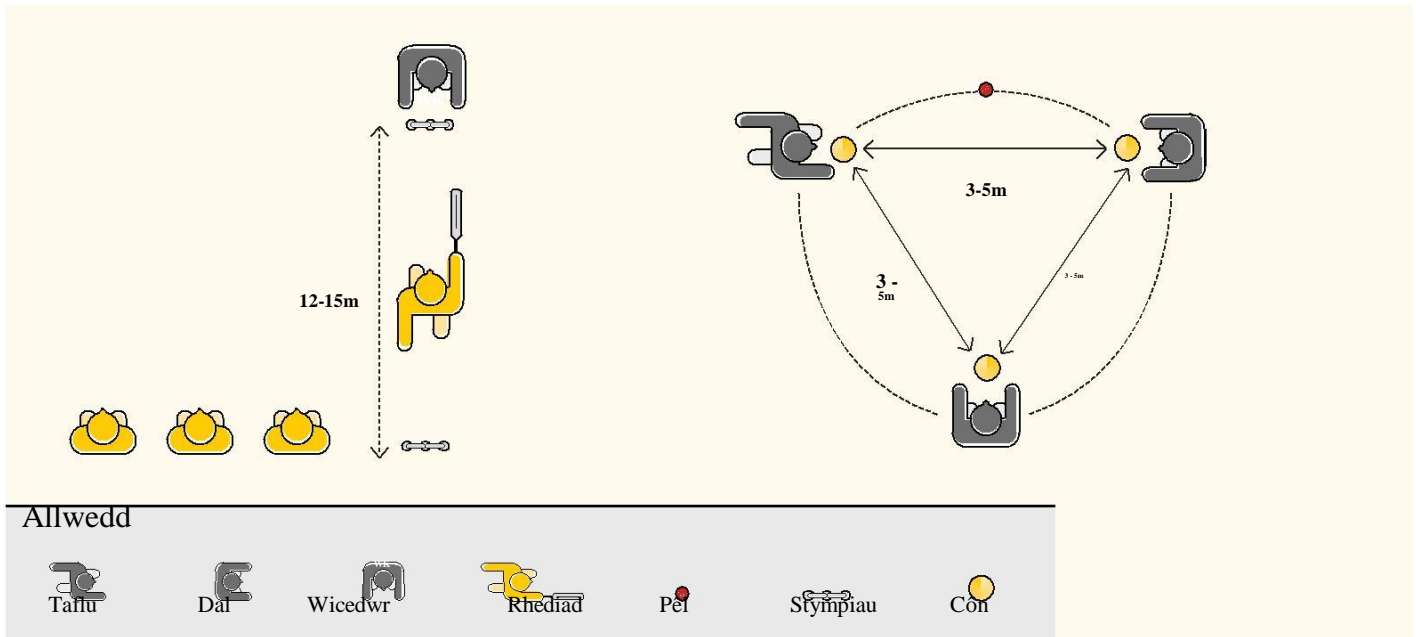
Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Newid y dal o dan y dal e.e. dal gydag un llaw
- Defnyddio pêl llai o faint
- Cyflwyno system sgorio ar gyfer y parau

Am fanylion pellach ewch i: chancetoshine.org

Sesiwn Un: Daliwr Da

2. Datblygu Sgiliau: Rhedwr Chwim



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Timau bach

Nodau:

- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Gwyllo'r bêl wrth ddal
- Ymarfer rhedeg o un wiced i'r llall
- Cyfuno sgiliau symud gydag ymarferion criced

Anogwyr:

- Cadwch eich llygaid ar y bêl a'r unigolyn sy'n ei thaflu atoch chi
- Paratowch eich dwylo ar gyfer dal y bêl
- Plygwch eich pengliniau ychydig er mwyn gallu neidio'n uchel neu swatio'n isel

Offer:

- 2 bat, 2 set o stympiâu, 1 bêl a chonau

Cwestiynau Hunan-fyfrïo:

- Pa rannau o'm corff sy'n fy helpu i ddal y bêl?
- Beth sydd angen imi ei wneud er mwyn rhedeg yn effeithlon o un wiced i'r llall.

A Sut i baratoi

- Rhannwch y grŵp yn dimau bach. Dau dîm i chwarae yn erbyn ei gilydd.
- Gosodwch ar gyfer gymaint o gemau ag sydd angen, fel y gwelir yn y diagram.
- Dylai'r tîm sy'n maesu benodi wicedwr, a dylai'r maeswyr eraill ddal y bêl.
- Gallwch addasu'r gêm ar gyfer y niferoedd sydd gennych – er enghraifft, os oes yna bedwar chwaraewr, gallent sefyll mewn sgwâr i ddal y bêl.

B Sut i chwarae

- Nod y gêm yw sgorio'r nifer mwyaf o rediadau.
- Pan fydd yr athro'n gweiddi 'Ewch', mae'r maeswyr yn taflu pêl i gyfeiriad y cloc, i'w dal 20 gwaith, tra bod y batwyr yn rhedeg un ar y tro i sgorio rhediadau.
- Pan ddalir y bêl am yr ugeinfed tro (nid yw dal y bêl yna'i chwmpo'n cyfrif) mae'r maeswr yn taflu'r bêl at y wicedwr, sy'n cyffwrdd y wiced gyda'r bêl yna'n gweiddi 'stop'.
- Nodir y nifer o rediadau a wnaed gan y batwyr ac mae'r timau'n cyfnewid lle.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau'r pellter rhedeg ar gyfer y batwyr
- Cynyddu'r pellter taflu
- Defnyddio pêl mwy o faint neu fag ffa

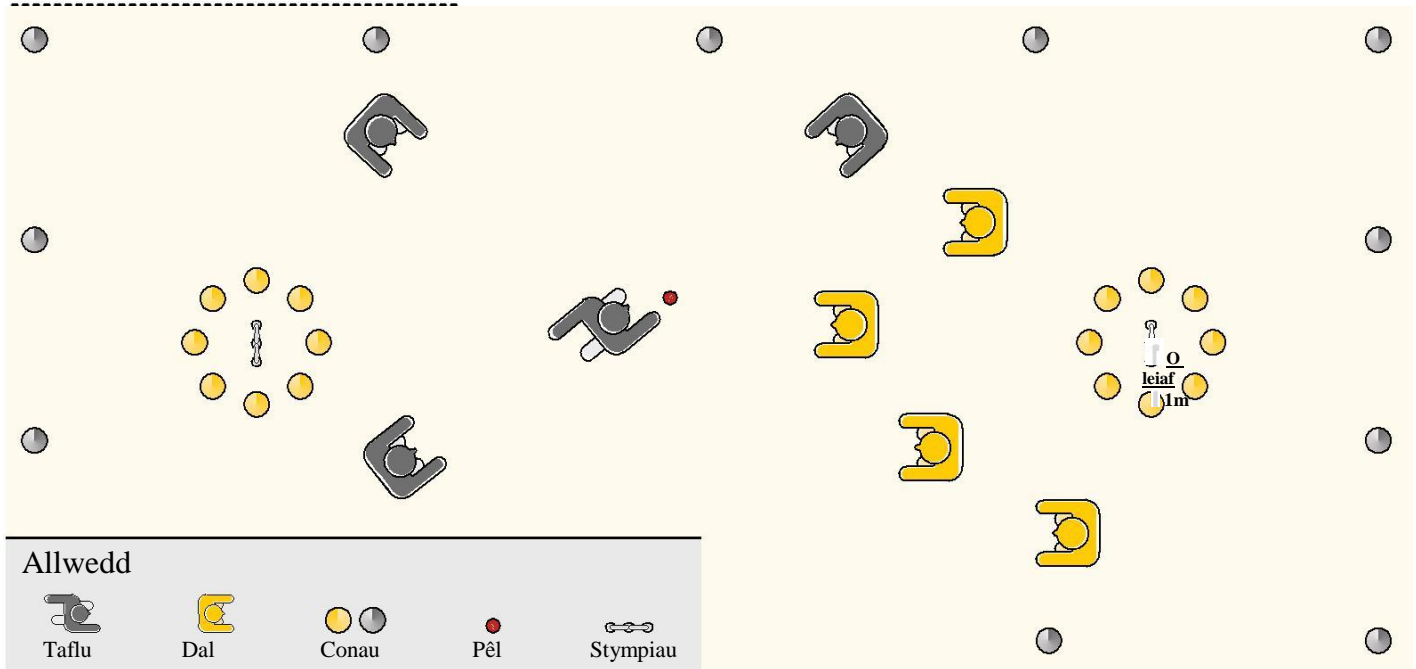
Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter rhedeg ar gyfer y batwyr
- Cynyddu'r pellter taflu
- Gosod amodau ar gyfer dal y bêl (e.e. un llaw yn unig, bob yn ail law)
- Defnyddio pêl llai o faint

Sesiwn Un: Daliwr Da

3. Her: Bwrw'r Nod

Sesiwn 1 o 6



Allwedd



Taflu



Dal



Conau



Pêl



Stympiau

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 40%

Cymryd rhan: : Timau o 4v4 neu 5v5

Nodau:

- Gêm i wella sgiliau dal a thaflu
- Defnyddio tactegau
- Gwaith tîm

Anogwyr:

- Cadwch eich llygaid ar y bêl er mwyn ei dal a chanolbwyntiwch ar y targed
- Defnyddiwch y fraich sydd ddim yn taflu i anelu am y targed
- Plygwch eich pengliniau i swatio'n isel neu neidio'n uchel i ddal y bêl!

Offer:

- Dwy set o stympiau, conau i farcio'r ardal chwarae, pêl dennis

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Beth alla'i wneud i sicrhau fod 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 ddwy set o stympiau tua 20 llath ar wahân
- Y stympiau yw'r 'goliau' neu'r targed.
- Defnyddiwch gonau i farcio ardal chwarae os oes angen.

B Sut i chwarae

- Dau dîm o bedwar neu bump.
- Llain chwarae gyda dwy gôl (stympiau).
- Defnyddiwch gylch o gonau o amgylch y stympiau i farcio'r 'blwch'.
- Y chwaraewyr yn rhoio'r bêl i'w gilydd, ac yn ceisio sgorio drwy rolio'r bêl gan anelu at fwrw gôl y gwrthwynebwy. Wrth i'r chwaraewyr ddatblygu, gallant daflu a dal, a rhoio'r bêl i sgorio.
- Ni ddylai'r chwaraewyr redeg pan fydd y bêl yn eu dwylo, ond gallant droi yn eu hunfan
- Gellir rhyng-gipio'r bêl ond ni chaniateir unrhyw gyffwrdd.
- Ni ddylai'r chwaraewyr ddefnyddio'u traed i stopio'r bêl. Dylech roi pas rydd am ddefnyddio'r traed yn fwriadol.
- Ni chaniateir unrhyw chwaraewyr, p'un ai'n amddiffyn neu'n ymosod, yn y 'blwch'.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Defnyddio ardal llai o faint
- Rholio, bownsio, taflu a dal gyda'r ddwy law
- Cynyddu nifer y stympiau er mwyn cael mwy i anelu atynt
- Timau cyfartal

Gwneud pethau'n anoddach

- Defnyddio ardal mwy o faint
- Rholio, bownsio, taflu a dal gydag un llaw
- Pêl gyflymach/leihau nifer y stympiau i anelu atynt
- Timau anghyfartal
- Newid y patrymau symud e.e. hyrddio, neidio, swatio ac ati!

Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is
(Blynnyddoedd 3 a 4)

Sesiwn 1 o 6

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf byddwn ..

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

Sesiwn Un: Daliwr Da

4. Ymarfer Ychwanegol: Gwnewch hwn gartref!

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Sawl gwaith allwch chi ddal y bêl heb ei gollwng?
- Pa mor uchel allwch chi ei thafu ac yna'i dal?
- Ceisiwch guro'ch sgôr EICH HUN.
- Gofynnwch i rywun gartref i ymarfer gyda chi: Pa mor uchel allwch chi fynd? Beth yw'r pellaf allwch chi fynd oddi wrth eich gilydd? Un llaw yn unig?

Allwch chi amseru'ch hun yn rhedeg rhwng wiced ddychmygol? Marciwch ddau bwynt yn eich gardd neu'r tu allan i'ch cartref. Ceisiwch fynd yn fwy cyflym! Fel man cychwyn, mesurwch 16 llath gan ymarfer rhedeg rhwng wiced ddychmygol o'r maint hwn.

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 fanylion pellach ewch i: chancetoshine.org



Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is (Blynyddoedd
3 a 4)

Sesiwn 2 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Cwricwlwm Cenedlaethol

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA2

“Defnyddio rhedeg, neidio, taflu a dal yn unigol ac ar y cyd. Chwarae gemau cystadleuol, wedi’u haddasu pan fo’n briodol, a rhoi egwyddorion sylfaenol ar waith. Dylai’r disgyblion fwynhau cyfathrebu, cydweithio a chystadlu â’i gilydd.”

Corfforol

- Archwilio’r technegau taflu gwahanol sy’n gysylltiedig â bowlio
- Datblygu cywirdeb a gwybod ble i ‘anelu’r bêl.

Meddwl

- Ystyried lle sydd orau i ‘anelu’r bêl wrth fowlio.

Cymdeithasol

- Cydweithio ag eraill – rhoi anogaeth, ac ymdrechu bob amser i wella’ch sgiliau eich hun.

Sgiliau criced sylfaenol

Datblygu cywirdeb wrth fowlio dan ysgwydd. Archwilio’r manau cychwyn ar gyfer bowlio dan ysgwydd (i rai). Techneg dda ac anelu’n gywir.

Deall Gwerthoedd Ysbryd Criced yr MCC

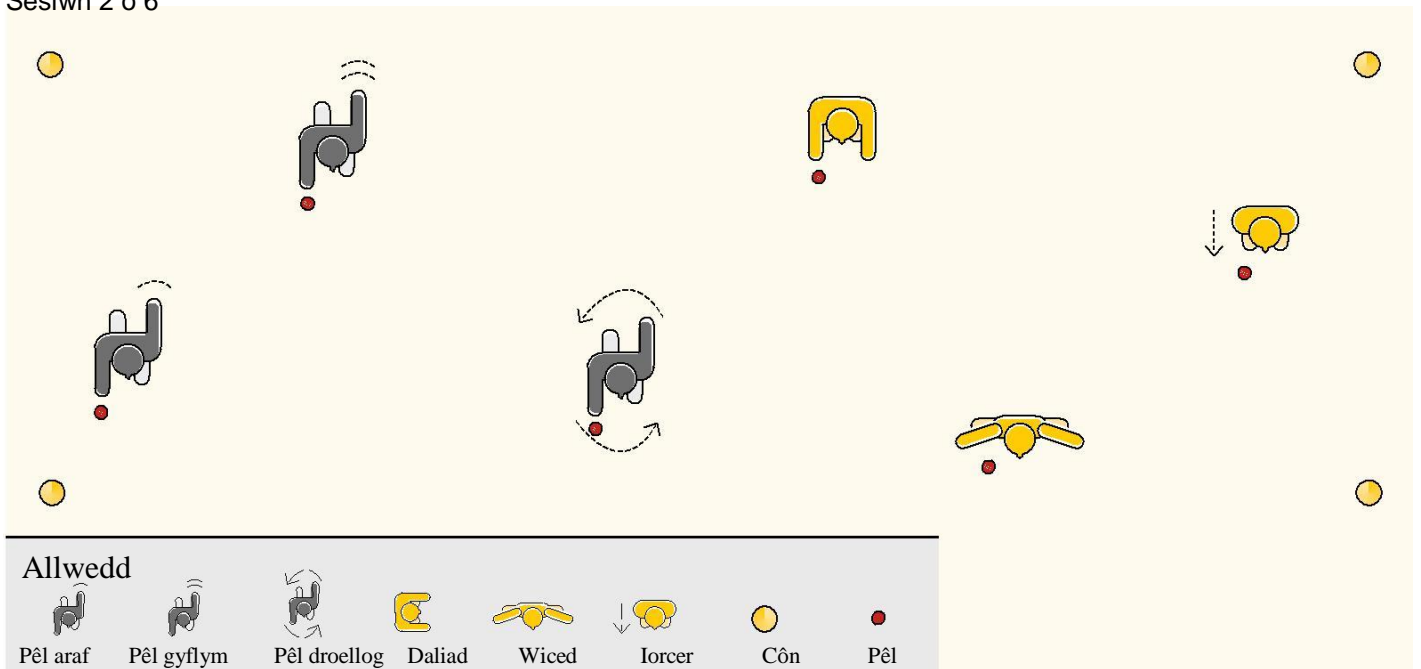
MOESEG: Gwneud eich gorau bob amser.

Gweler yr adran her ar gyfer cwestiynau hunan-fyfrio

Diogelwch

Sicrhau bod digon o le i osod y gemau’n ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Dau: Bowliwr Bendigedig
Trosolwg1 I Ddechrau:
Pelen Benigamp+20%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Y dosbarth cyfan2 Datblygu Sgiliau:
Bowlio Fel Mellten35%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Grwpiau bach3 Her:
Taro a Rhedeg40%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Grwpiau bach4 Ymarfer Ychwanegol:
Gwnewch hwn gartref!5%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Y dosbarth cyfan



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:

- Man agored

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Sut alla'i newid fy osgo'n gyflym heb golli rheolaeth?
- Alla'i gofio enwau'r gwahanol ddulliau o fowlio?

A Sut i baratoi

- Marciwch fan diogel penodol.

B Sut i chwarae

- Y disgyblion i symud yn gyson o gwmpas yr ardal. Tra'n gwneud hynny maent yn taflu pêl i'r awyr yna'i dal.
- Wrth i'r disgyblion symud o gwmpas, gweiddwch wahanol orchmynion:
 - Pêl araf; lonciwch yn araf
 - Pêl gyflym; rhedwch yn gyflym
 - Pêl droellog: trowch mewn cylch yna dal ati i redeg
 - Dal: arhoswch yn stond ar osgo dal (Byddwch yn greadigol! Neidiwch i'r awyr i ddal y bêl – i'r ochr, gydag un llaw)
 - Wiced: Siâp seren (ychwanegwch alwad fel 'howzat!' neu 'allan!')
 - Iorcer: Swatiwch yn agos i'r ddaear
- Esboniwch pam (gan ei gysylltu â chriced) ar gyfer pob un, gan gyflwyno un neu ddau ar y tro

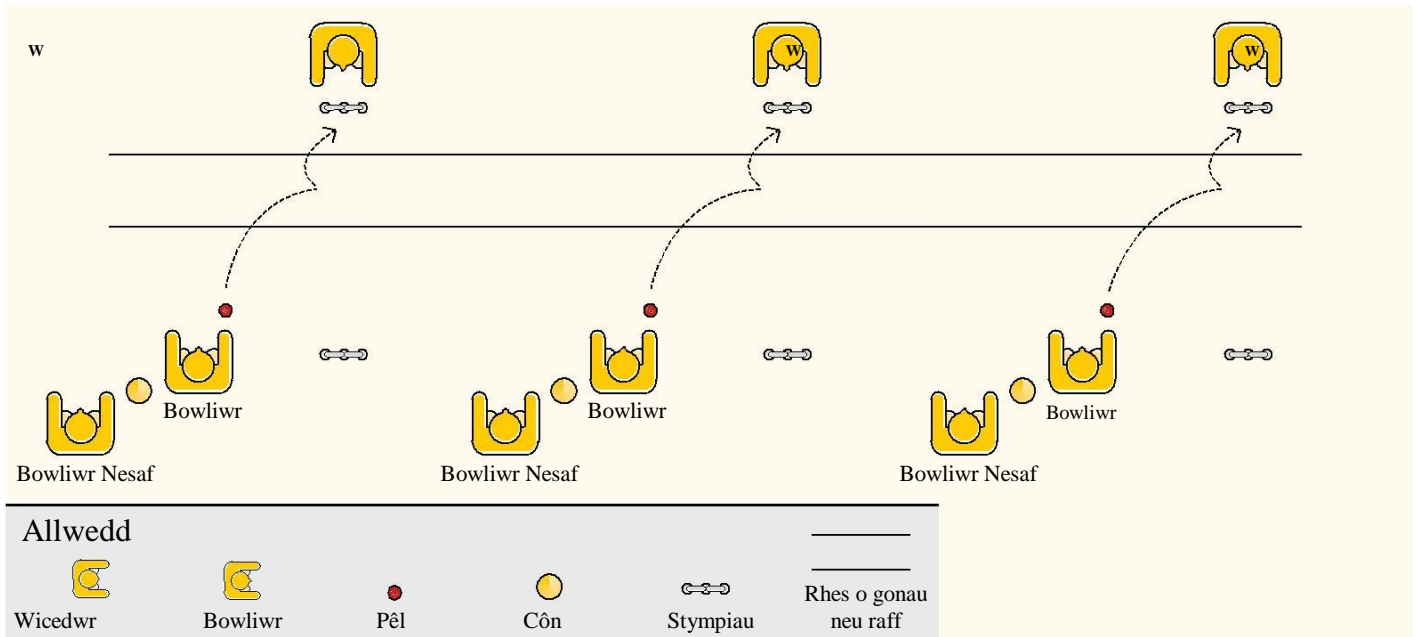
C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Llai o symudiadau/cyfarwyddiadau
- Cael gwared â'r bêl

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu cyflymdra symudiadau gyda'r bêl
- Bownsio a dal y bêl wrth symud
- Clapio dwylo rhwng daliadau – anelu at berfformiad personol gorau



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Grwpiau bach

Nodau:

- Braich syth wrth fowlio
- Cydsymud holl rannau'r corff wrth fowlio

Anogwyr:

- Canolbwyntiwrch ar ble mae'r bêl yn bownsio gyntaf: un bowns cyn y wicedi
- Canolbwyntiwrch ar gywirdeb: Anelwch am y targed gan ddefnyddio'r fraich sydd ddim yn bowlio – y fraich sydd heb y bêl
- Rhewch gynnig ar fowlio dan ysgwydd a thros ysgwydd

Offer:

- Stympiau, peli a rhaff neu gonau

Cwestiynau Ffunan-tyfyrrio:

- A ydych chi i'n cadw fy mraich fowlio'n syth?

A Sut i baratoi

- Gosodwch y stympiau'n un rhes i'r bowliwr anelu atynt.
- O flaen y stympiau, gosodwch raff neu ddwy linell o gonau i'r bowliwr geisio cael y bêl i fownsio rhyngddynt.
- Gosodwch y stympiau neu'r conau gyferbyn â'r stympiau targed i'r chwaraewyr fowlio ohonynt.
- Gosodwch gonau ymhellach yn ôl o'r fan bowlio i'r chwaraewyr nesaf giwio y tu ôl iddynt, i roi mwy o le i'r sawl sy'n bowlio a chadw gweddill y chwaraewyr yn ddiogel.

B Sut i chwarae

- Grŵp yn bowlio ac un chwaraewr yn cadw wiced.
- Y bowliwr yn ceisio glanio'r bêl yn yr ardal darged a bwrw'r wiced.
- Ar ôl chwe phêl, mae'r wicedwr yn bowlio ac mae un o'r bowliwr yn cadw wiced.
- Canolbwyntiwrch ar daflu dan ysgwydd ond gadewch iddyn nhw roi cynnig ar daflu dros ysgwydd os ydyn nhw am wneud hynny. Canolbwyntiwrch ar gywirdeb a chael y bêl i fownsio unwaith cyn y wiced.
- Estyniad: Ychwanegwch gylch i anelu ato. Gadewch iddyn nhw roi cynnig ar daflu dan ysgwydd neu dros ysgwydd.

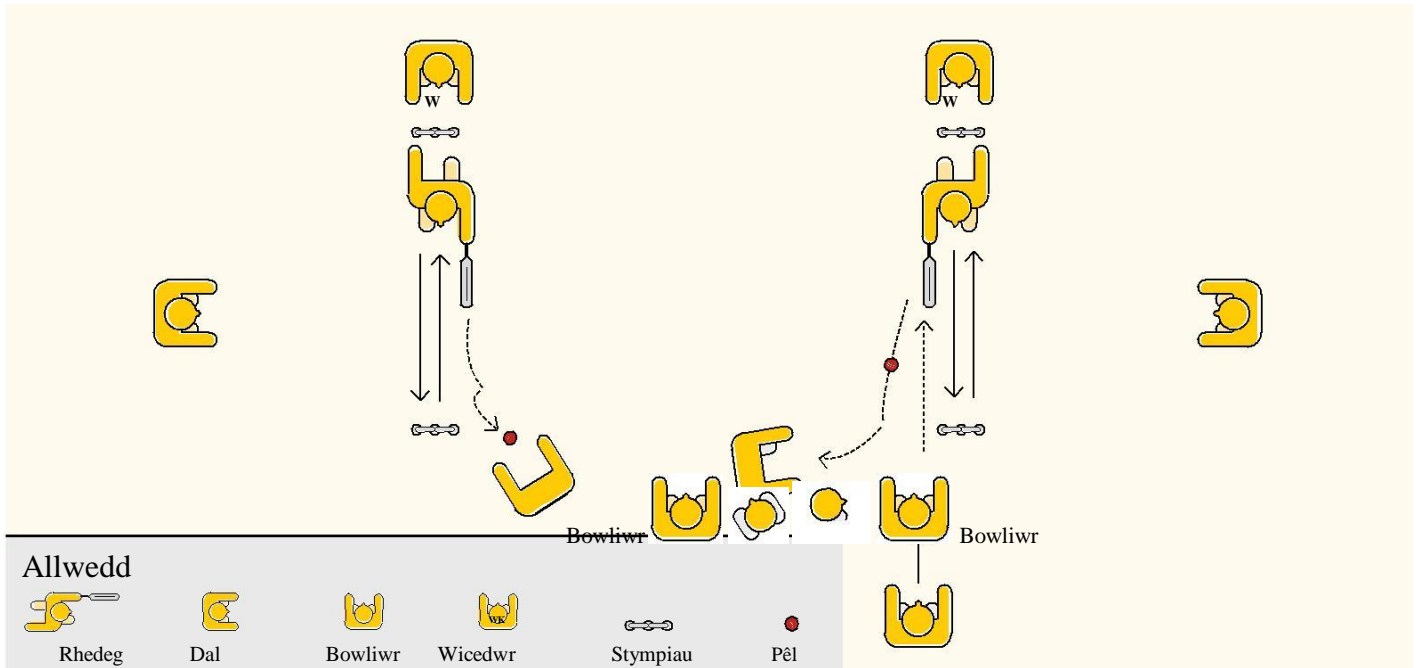
C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Cwtogi hyd y llain
- Anelu at darged yn hytrach na wiced
- Defnyddio pêl mwy o faint a/neu dwy set o stympiau
- Paru chwaraewyr yn ôl eu gallu

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu hyd y llain
- Tynnu stwmp bob tro mae un yn cael ei fwrw nes bod dim ar ôl
- Defnyddio pêl llai o faint
- Cystadleuaeth gyfnewid yn erbyn parau neu dimau eraill



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 40%

Cymryd rhan: Grwpiau bach

Nodau:

- Gwaith tîm
- Cyfuno sgiliau symud ag ymarferion criced
- Batio, bowlio a maesu

Anogwyr:

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

Offer:

- Stympiau, batiau a pheli

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Beth mae 'gwneud dy orau' yn ei olygu a sut wnes i hynny heddiw?
- Pam ei bod hi'n bwysig gwneud dy orau bob amser?
- Beth ddysgais i heddiw?

A Sut i baratoi

- Gosodwch nifer o gemau ar draws cae neu iard chwarae.
- Defnyddiwch gonau i wahanu gemau gwahanol os oes angen.
- Dwy set o stympiau, bat a phêl ar gyfer pob gorsaf.
- Os oes llai o offer, grwpiau mwy a faint, a mwy o faeswyr – pawb i gymryd tro.

B Sut i chwarae

- Mewn grwpiau bach, dewiswch un batiwr, un bowliwr, un wicedwr. Gweddill y grŵp i faesu.
- Pan fydd batiwr yn taro'r bêl, mae'n rhedeg nes bod y bêl yn cael ei dychwelyd i'r bowliwr neu'r wicedwr
- Ar ôl taro'r bêl deirgwaith, mae pawb yn cylchdroi gan newid safle a rôl
- Gosodwch nifer o gemau gwahanol 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 bwydo'r bêl
- 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 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 byddwn ...

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

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Dewiswch darged: Gall fod yn wal, yn fwcet neu beth bynnag sydd gennych chi gartref.
- Sawl gwaith allwch chi fwrw'r targed?
- Ceisiwch guro'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? Allwch chi 'anelu'r' bêl fel ei bod hi'n bawnsio unwaith yna'n bwrw'r targed?

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 2 Is (Blynyddoedd
3 a 4)

Sesiwn 3 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Cwricwlwm Cenedlaethol

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA2

“Defnyddio rhedeg, neidio, taflu a dal yn unigol ac ar y cyd. Chwarae gemau cystadleuol, wedi’u haddasu pan fo’n briodol, a rhoi egwyddorion sylfaenol ar waith. Dylai’r disgyblion fwynhau cyfathrebu, cydweithio a chystadlu â’i gilydd.”

Corfforol

- Cymryd rhan mewn cystadlaethau anffurfiol i ddefnyddio sgiliau rhedeg, taflu ac atal.
- Arddangos a defnyddio tactegau i guro’r gwrthwynebwyr.

Meddwl

- Gwneud penderfyniadau da (yn unigol ac fel tîm) dan bwysau.

Cymdeithasol

- Dangos sut i gyfathrebu a chydweithio fel tîm.

Sgiliau criced sylfaenol

Maesu a rhedeg rhwng wicedi. Datblygu cywirdeb wrth daflu’r bêl tra’n symud ar gyfer maesu, a rhedeg tactegol rhwng y wicedi.

Deall Gwerthoedd Ysbryd Criced yr MCC

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

Gweler yr adran her ar gyfer cwestiynau hunan-fyfrio.

Diogelwch

Sicrhau bod digon o le bob amser i osod gemau’n ddiogel a symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Tri: Maeswr Medrus
Trosolwg

1 I Ddechrau:

1 Glanhau eich Planed

20%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan/
Dau dîm

2 Datblygu Sgiliau:

2 Curo’r Rhedwr

40%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Dau dîm

3 Her:

3 Criced Parhaus

35%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Dau dîm

4 Ymarfer Ychwanegol:

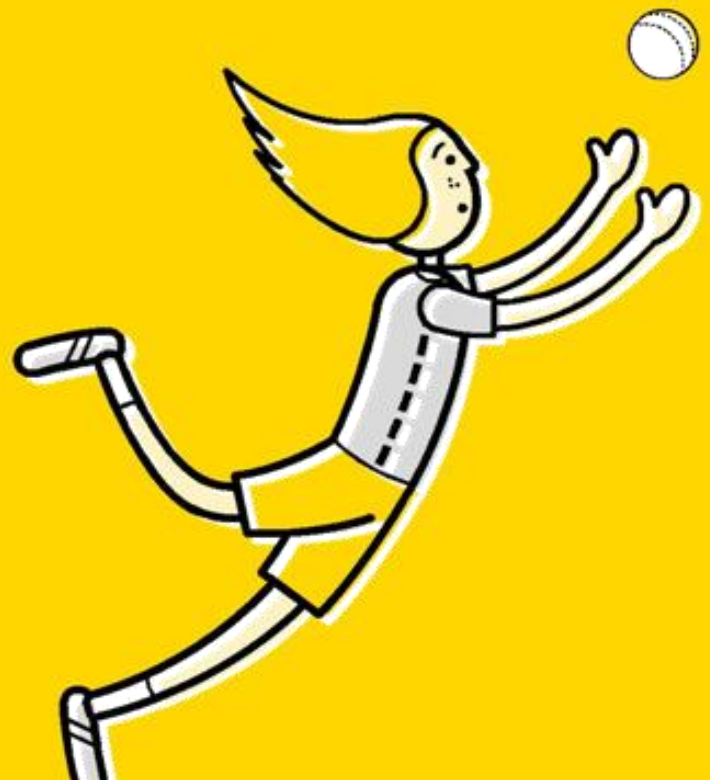
4 Gwnewch hwn gartref!

5%

o’r amser sydd ar gael

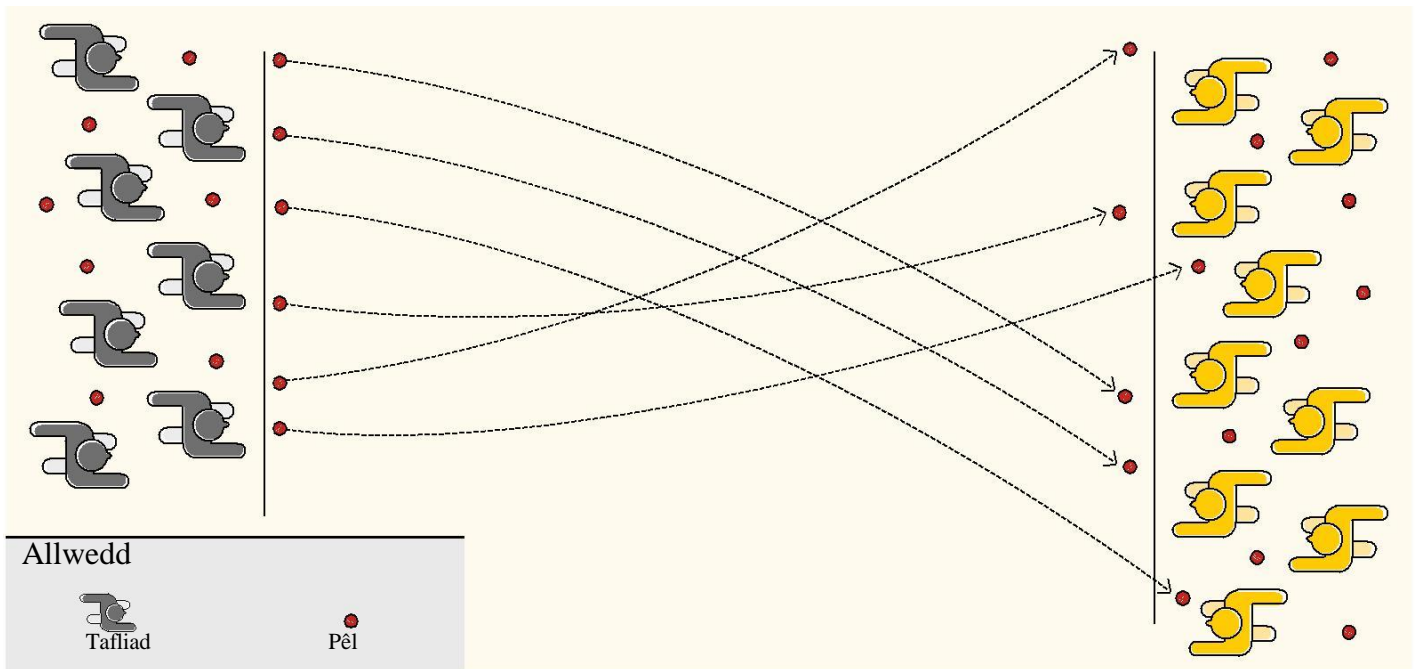
Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Sesiwn Tri: Maeswr Medrus

1. I Ddechrau: Glanhau eich Planed



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 20%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan/dau dîm

Nodau:

- Gwyllo a stopio pêl, yna ei thafllu hi'n ôl
- Gwneud penderfyniadau cyflym

Gwaith tîm

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y peli sy'n dod tuag atoch
- Dwylo'n barod ac yn llac er mwyn stopio neu ddal y bêl
- Defnyddiwch eich breichiau i bwyntio ac anelu at y targed

Offer:

- Conau a pheli, rhaff neu gonau i greu llinellau gwahanu

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

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

Diogelwch

- Taffliadau dan ysgwydd yn unig

A Sut i chwarae

- Pan fydd yr Athro'n gweiddi 'Ewch', mae 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'n ôl i'r blaned arall.
- Dylid dal ati nes bod yr athro'n dod â'r chwarae i stop.
- Bydd yr athro'n cyfrif am yn ôl i roi gwybod i'r chwaraewyr faint o amser sydd ar ôl ganddyn nhw i lanhau'r blaned 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 bowllo.

B Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

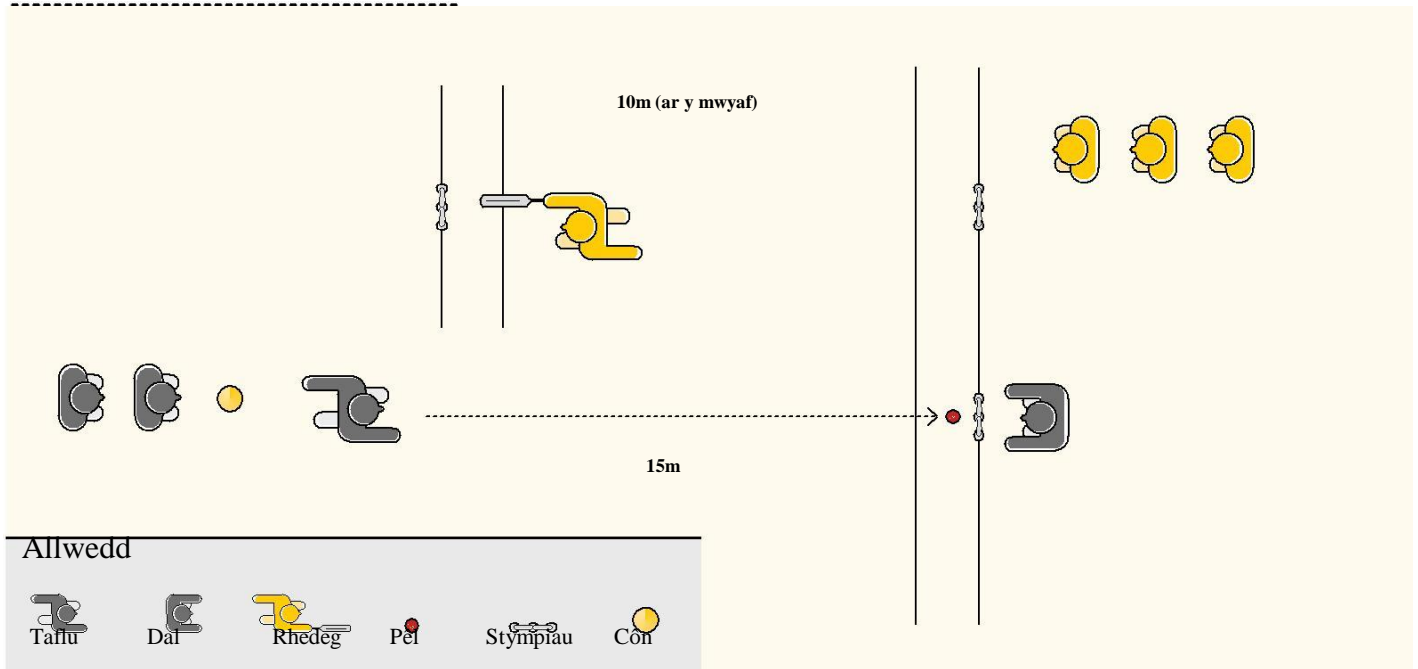
- Lleihau maint yr ardal chwarae
- Defnyddio peli mwy o faint
- Timau mwy o faint

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Defnyddio peli llai o faint
- Timau llai o faint
- Ceisio bwrw pêl fawr ar draws llinell y gwrthwynebwr

Sesiwn Tri: Maeswr Medrus

2. Datblygu Sgiliau: Curo'r Rhedwr



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 40%

Cymryd rhan: Dau dîm

Nodau:

- Gêm i wella sgiliau rhedeg rhwng wicedi a sgiliau maesu
- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Taflu'r bêl dan ysgwydd

Anogwyr:

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

Offer:

- Tair set o stympiâu, 1 bat, 1 bêl

Cwestiynau Hunan-fyfyr:

- Pa siâp ddylwn i wneud gyda fy nwylo i'm helpu i ddal y bêl?
- Sut alla'i gyfathrebu gyda fy nghyd-chwaraewyr i wneud yn siŵr bod pob un ohonon ni'n canolbwyntio ar ddal neu redeg?

A Sut i baratoi

- Ardal redeg gyda dau gris ac un set o stympiâu neu ddau bolyn (10 metr o hyd ar y mwyaf).
- Ardal faesu gydag un set o stympiâu neu ddau bolyn (tua 15 metr o hyd).

B Sut i chwarae

- Mae un tîm yn rhedeg rhwng y stympiâu ac un tîm yn maesu, gyda wicedwr. Mae'r wicedwr yn rhoio'r bêl 6-12 metr i mewn i'r ardal faesu. Unwaith mae'r bêl yn cael ei rhoio, mae'r rhedwr yn ceisio cyrraedd y cris pellaf ac yn ôl.
- Mae'r maeswr yn rhedeg i gasglu'r bêl ac yn ceisio bwrw'r stympiâu neu ddychwelyd y bêl i'r wicedwr cyn bod y rhediad wedi'i gwblhau.
- Os bydd y rhedwr yn llwyddo i ddychwelyd, rhoddir dau rediad.
- Dylid newid y rhedwr ar ôl bob rhediad ac wedi i bob batiwr gael dau neu dri chynnig, ac yna cyfnewid rolau.
- Estyniad: Yn hytrach na 'rhoio'r' bêl yn wastad ar hyd y ddaear, rhoi cynnig ar wneud iddi fownsio ychydig.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

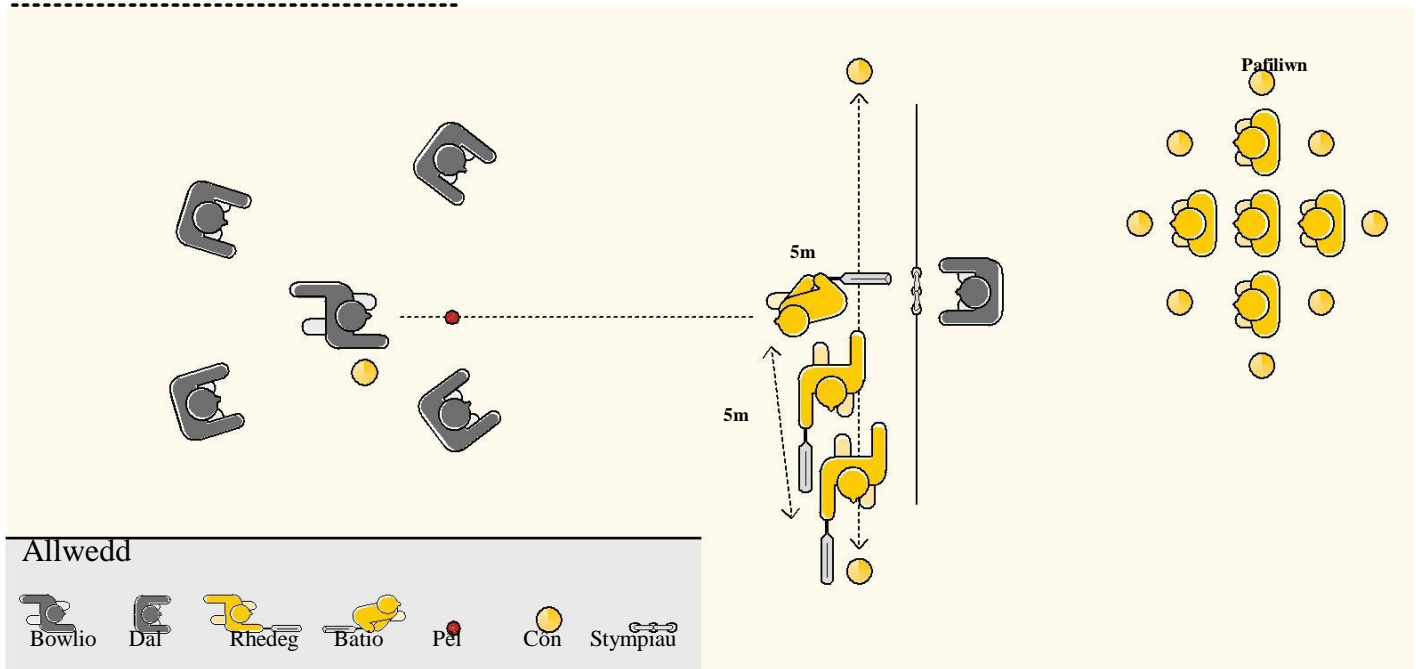
- Cwtogi hyd yr ardal
- Rholio'r bêl yn uniongyrchol at y maeswr
- Defnyddio targed mwy o faint

Gwneud pethau'n anoddach

- Ymestyn hyd yr ardal faesu
- Defnyddio targed llai o faint

Sesiwn Tri: Maeswr Medrus

3. Her: Criced Parhaus



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Dau dîm o 4 neu un batiwr a 7 maeswr

Nodau:

- Gêm gyflym, hwyliog gyda phawb yn cael cyfle i gyfrannu

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Rhedwch yn gyflym!
- Taflwch y bêl yn ôl i'r bowliwr

Offer:

- Un bat, un set o stympiau, un bêl a dau gôn

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Pam ei bod hi'n bwysig bod pawb yn cadw at y rheolau wrth chwarae?
- Sut mae'n gwneud ichi deimlo pan fydd pobl eraill yn twyllo?
- Pwy fyddai'n cael gwobr maeswr y gêm a pham?

A Sut i baratoi

- Rhannwch y chwaraewyr yn ddau dîm cyfartal, neu os oes gennych chi grŵp llai o faint, dewiswch un chwaraewr i fod yn fatiwr a'r lleill i fod yn faeswyr.
- Mae batiwr rhif 1 yn dechrau o flaen y wiced yn barod i fwrw'r bêl. Mae'r holl fatwyr eraill yn sefyll o fewn pellter diogel y tu ôl i'r gêm mewn pafliwn sydd wedi'i farcio gyda chonau.
- Y maeswyr i wasgaru, dim agosach na 10 metr i fwrdd o'r batiwr.
- Mae angen cael bowliwr ac un wicedwr. Gall yr Athro fod yn fowliwr os oes angen.

B Sut i chwarae

- Mae'r bowliwr yn 'bowlio'r' bêl dan ysgwydd (gan fownsio unwaith) i'r batiwr.
- P'un ai yw'n cyffwrdd â'r bêl ai peidio, mae'r batiwr yn rhedeg o amgylch y naill gôn neu'r llall ac yn ôl i'r wiced i sgorio rhediad.
- Rhaid i'r batiwr redeg, p'un ai yw'n bwrw'r bêl ai peidio ... ac felly hefyd gydag unrhyw beli dilynol mae'n eu methu tra mae'n dal i redeg.
- Mae'r maeswyr yn ceisio cael y batiwr allan, neu stopio'r bêl a'i phasio'n ôl i'r bowliwr.
- Gall y bowliwr fowlio'r bêl eto cyn gynted ag y mae'n ei derbyn, hyd yn oed os nad yw'r batiwr yn ôl mewn pryd.
- Pan fydd yr holl fatwyr wedi'u trechu, mae'r timau'n cyfnwied lle.
- Y tîm sy'n sgorio'r mwyaf o rediadau sy'n ennill.
- Addasu: Lleihau'r niferoedd i 4v4 ar gyfer y gemau cyflwyno – llai o aros.

Awgrym: Os oes angen, gallwch gynnig 'ymddeoliad' i fatwyr sydd wedi bod yn batio am gyfnod hir, gan annog y dosbarth i roi cymeradwyaeth iddynt.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Y plant yn wynebu nifer penodol neu nifer cyfyngedig o beli

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Cynyddu'r pellter rhedeg
- Cynnwys 'parthau targed' wedi'u marcio â chonau a dyfarnu rhediad dwbl ar gyfer yr ergyd honno – dim maeswr i rwystro'r parthau hyn

Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is
(Blynyddoedd 3 a 4)

Sesiwn 3 o 6

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 byddwn ...

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

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Alla' i ddewis y math iawn o daflad ar gyfer sefyllfaoedd gwahanol?
- Dylech ymarfer eich tafladau dan ysgwydd a throos ysgwydd a phenderfynu pa un sydd fwyaf cywir.
- Pa un sydd gryfaf?
- Dewiswch darged i'w fwrw a chyfrif faint o weithiau allwch chi ei daro'n olynol.

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 2 Is (Blynyddoedd
3 a 4)

Sesiwn 4 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Cwricwlwm Cenedlaethol

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA2
 “Defnyddio rhedeg, neidio, taflu a dal yn unigol ac ar y cyd. Chwarae gemau cystadleuol, wedi’u haddasu pan fo’n briodol, a rhoi egwyddorion sylfaenol ar waith. Dylai’r disgyblion fwynhau cyfathrebu, cydweithio a chystadlu â’i gilydd.”

Corfforol

- Datblygu arddull ergydio effeithiol a chyson ar gyfer bwrw’r bêl.
- Datblygu cywirdeb ac osgo ar gyfer bwrw’r bêl – tactegau.

Meddwl

- Arddangos tactegau syml i fwrw’r bêl i osgoi maeswr.

Cymdeithasu

- Arddangos y gallu i gydweithio fel rhan o grŵp /tîm.

Sgiliau criced sylfaenol

- Meithrin technegau batio drwy ddatblygu dulliau ergydio
- Tactegau o ran y manau gorau i fwrw’r bêl

Deall Gwerthoedd Ysbryd Criced yr MCC

CYDWEITHIO: Gweithio efo’ch gilydd fel tîm er mwyn helpu pawb i lwyddo.

Gweler yr adran her ar gyfer cwestiynau hunan-fyfrio.

Diogelwch

- Sicrhau bod yr ymarferion ergydio i gyd yn mynd i’r un cyfeiriad.
- Sicrhau bod digon o le bob amser i osod y gemau’n ddiogel a symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Pedwar: Ergydiwr Egniol
Trosolwg

I Ddechrau:

1 Ras y Gofod

20%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Yn unigol

Datblygu Sgiliau:

2 Canfod y Bwlch

35%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Grwpiau o 4

Her:

3 Criced Parhaus

40%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Dau dîm

Ymarfer Ychwanegol:

4 Gwnewch hwn gartref!

5%

o’r amser sydd ar gael

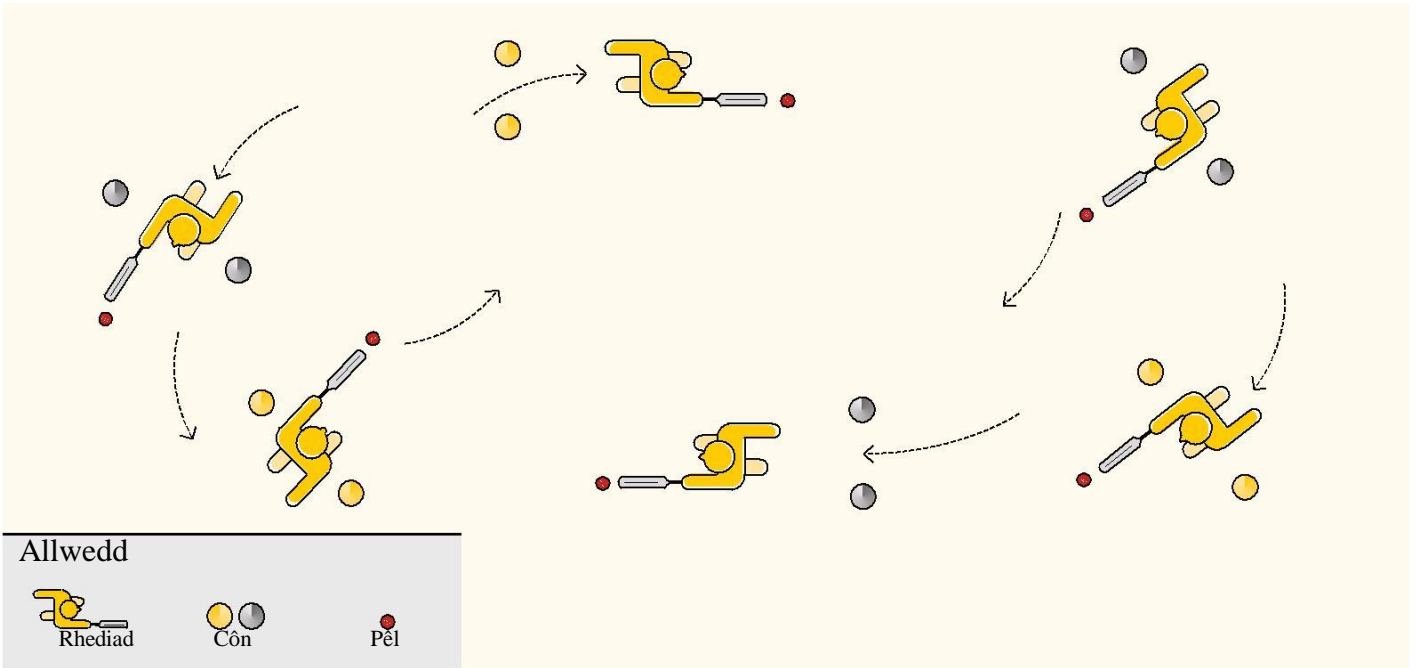
Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Sesiwn Pedwar: Ergydiwr Egniöl

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 bwrw pêl sy'n symud gydag ergyd rydd
- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Gwella cydsymud a chydbwysedd

Diogelwch:

- Esbonio strwythur y gêm yn glir ar y dechrau.

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Gwylwch ble rydych chi'n mynd
- Ergydiwch yn ysgafn i reoli'r bêl
- Plygwch eich pengliniau a sefyll wysg eich ochr

Offer:

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

Cwestiynau Hunan-fyfyrio

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

A Sut i baratoi

- Defnyddiwch gonau o liwiau gwahanol wedi'u gosod o amgylch yr ardal fel goliau.
- 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 anelu at gael cymaint o chwaraewyr i symud â phosib.
- Os oes digon o ofod, ychwanegwch mwy o blanedau.

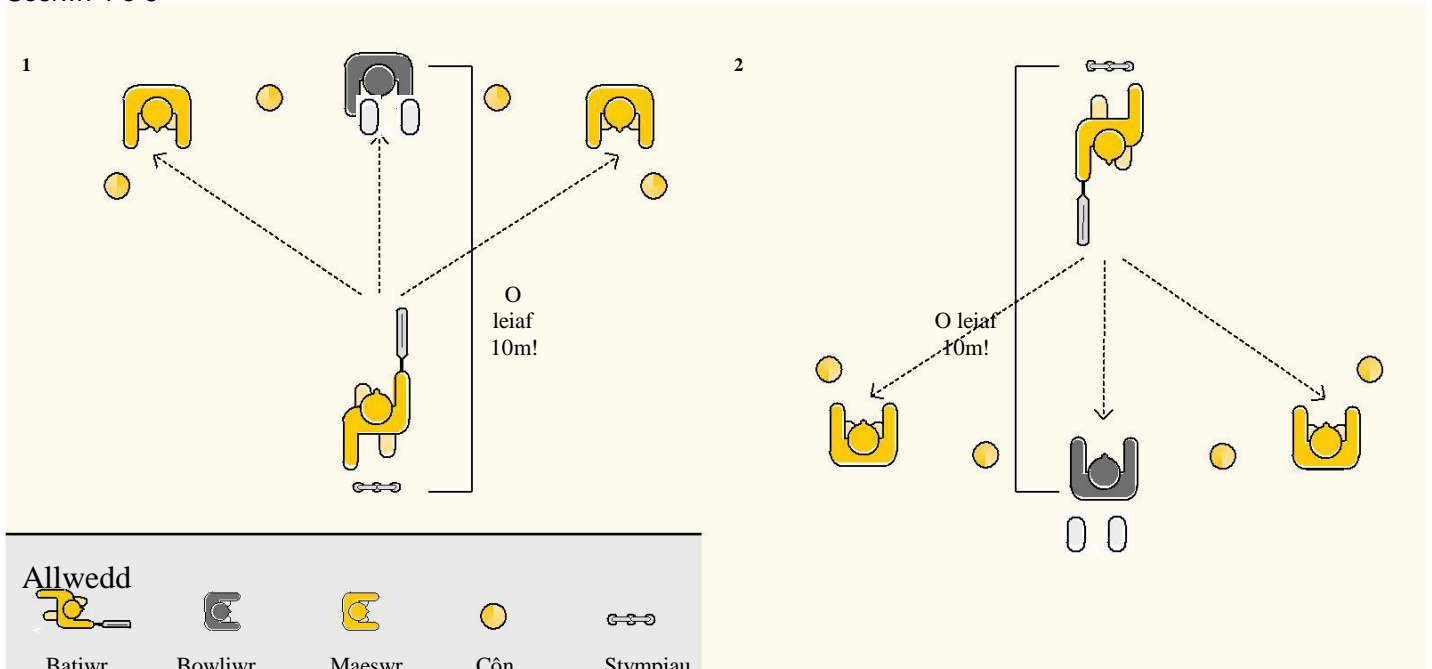
C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

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 leihau maint y planedau
- Bownsio'r bêl ar y bat
- Defnyddio peli llai o faint
- Cystadlu fel unigolion neu mewn parau
- Defnyddio stwmp i ddriblo'r bêl



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Grwpiau o 4: 1 'ergydiwr' a 3 'maeswr' - cyfnewid lle ar ôl pob chwe ergyd deg.

Nodau:

- Dysgu ynghylch gafael yn y bat ac ystum
- Cael hwyl wrth 'ergydio'!

Diogelwch:

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

Anogwyr:

- Wrth ergydio – camwch tuag at y bêl i'w bwrw
- Cadwch olwg ar y bêl
- Maeswyr – dwylo'n barod
- Swatiwch 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 i greu manau ergydio.
- Marciwch barthau targed o fewn pellter diogel, gan ddefnyddio conau i fwrw trwydynt – PWYSIG IAWN!
- Trefnwch y cyfranogwyr yn grwpiau o 4.



B Sut i chwarae

- Mae maeswr (A) yn gweithredu fel bowliwr.
- Cyn bod y bêl yn cael ei bowllo, mae'r batiwr yn nodi pa faeswr y bydd yn anelu ato ac yn ceisio bwrw'r bêl heibio i hwnnw drwy'r parth sydd wedi'i farcio.
- Estyniad: Mae'r batiwr yn cael tri chynnig ami – gan anelu am unrhyw 'gôl' sy'n cael ei gwarchod gan y 3 'Maeswr Medrus'. Nid yw'n dweud wrthyn nhw y tro hwn - y nod yw curo'r maeswr a sgorio gôl. Symud ymlaen mewn cylch ar ôl 3 ergyd.
- Annog y plant i fwrw gydag ergyd lawn – mae'n hwyl!

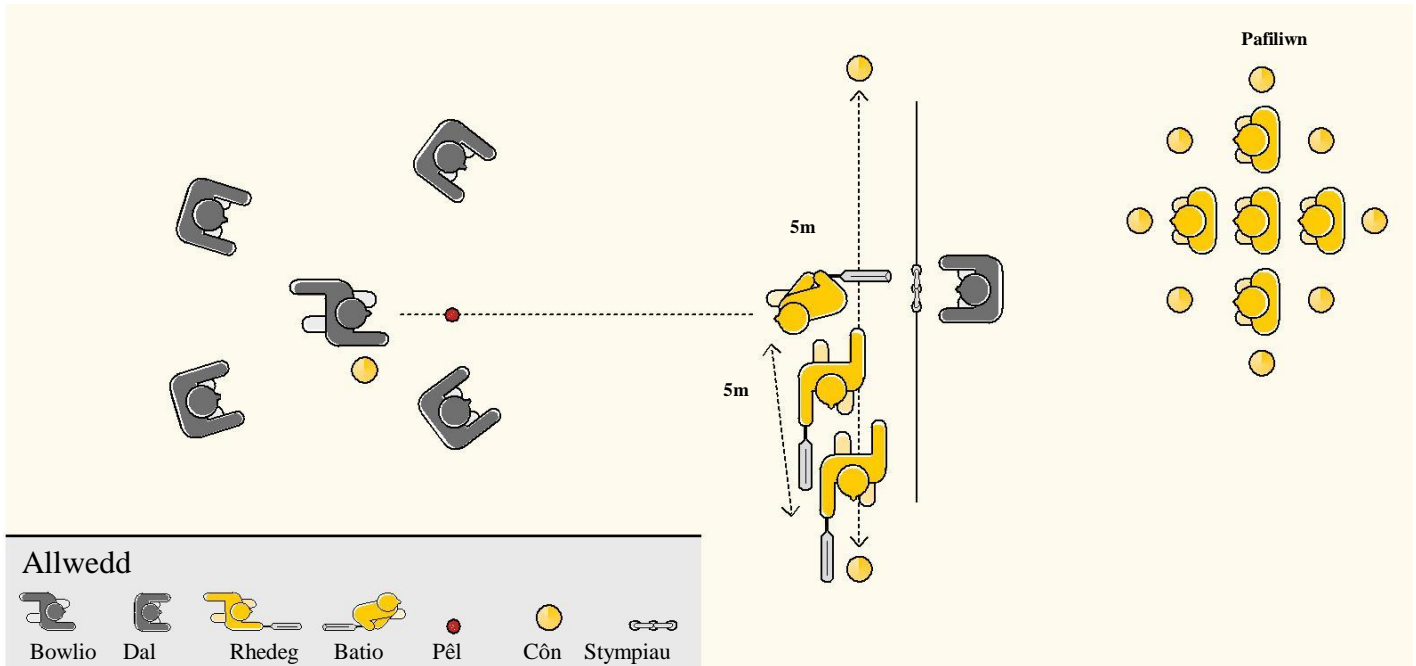
C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Bat mwy o faint
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Ergydio o'r ti
- Symud y targedau'n agosach

Gwneud pethau'n anoddach

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



Allwedd



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Dau dîm o 4 neu un batiwr a 7 maeswr

Nodau:

- Gêm gyflym, hwyliog gyda phawb yn cael cyfle i gyfrannu

Anogwyr:

- Cadwch olwg ar y bêl
- Rhedwch yn gyflym!
- Taflwch y bêl yn ôl i'r bowliwr

Offer:

- Un bat, un set o stympiau, un bêl a dau gôn

Cwestiynau Hunan-fyfyr:

- Pam ei bod hi'n bwysig bod pawb yn cadw at y rheolau?
- Sut mae'n gwneud ichi deimlo pan fydd eraill yn twyllo?
- I bwy fydden ni'n rhoi maeswr y gêm a pham?

A Sut i baratoi

- Rhannwch y chwaraewyr yn ddau dîm cyfartal, neu os oes gennych chi grŵp llai o faint, dewiswch un chwaraewr i fod yn fatiwr a'r gweddill yn faeswyr.
- Mae batiwr rhif 1 yn sefyll o flaen y stympiau'n barod i fwrw'r bêl. Mae holl fatwyr eraill yn sefyll o fewn pellter diogel y tu ôl i'r gêm, mewn pafliwn sydd wedi'i farcio â chonau.
- Y maeswyr i wasgaru, dim agosach na 10 metr oddi wrth y batiwr.
- Mae angen un bowliwr ac un wicedwr. Gall yr Athro fod yn fowliwr os oes angen.

B Sut i chwarae

- Mae'r bowliwr yn 'bowlio'r' bêl dan ysgwydd (gan fownsio unwaith) i'r batiwr.
- P'un ai yw'n cyffwrdd â'r bêl ai peidio, mae'r batiwr yn rhedeg o amgylch y naill gôn neu'r llall ac yn ôl i'r wiced i sgorio rhediad.
- Rhaid i'r batiwr redeg, p'un ai yw'n bwrw'r bêl ai peidio ... ac felly hefyd gydag unrhyw beli dilynol mae'n eu methu tra mae'n dal i redeg.
- Mae'r maeswyr yn ceisio cael y batiwr allan, neu stopio'r bêl a'i phasio'n ôl i'r bowliwr.
- Gall y bowliwr fowlio'r bêl eto cyn gynted ag y mae'n ei derbyn, hyd yn oed os nad yw'r batiwr yn ôl mewn pryd.
- Pan fydd yr holl fatwyr wedi'u trechu, mae'r timau'n cyfnewid lle.
- Y tîm sy'n sgorio'r mwyaf o rediadau sy'n ennill.
- Addasu: Lleihau'r niferoedd i 4v4 ar gyfer y gemau cyflwyno – llai o aros.

Awgrym: Os oes angen, gallwch gynnig 'ymddeoliad' i fatwyr sydd wedi bod yn batio am gyfnod hir, gan annog y dosbarth i roi cymeradwyaeth iddynt

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Y plant yn wynebu nifer penodol neu nifer cyfyngedig o beli

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu maint yr ardal chwarae
- Cynyddu'r pellter rhedeg
- Cynnwys 'parthau targed' wedi'u marcio â chonau a dyfarnu rhediad dwbl ar gyfer yr ergyd honno – dim maeswr i rwystro'r parthau hyn

Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is
(Blynyddoedd 3 a 4)

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 byddwn ...

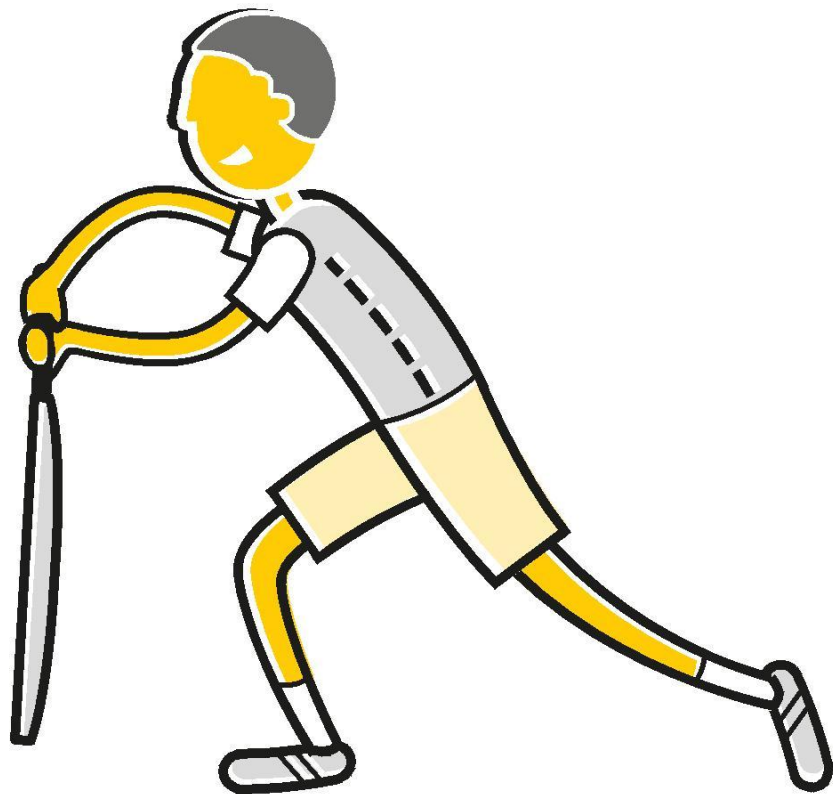
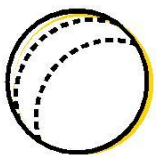
- Yn adolygu'r hyn a ddysgon ni yn y sesiwn yma i'n gwneud ni'n ERGYDIWR EGNÏOL
- Yn canolbwyntio ar y sgiliau sydd eu hangen i fod yn SGORIWR SGILGAR

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Allwch chi ymarfer eich batïo gartref? Defnyddiwch fat neu rased tennis (neu eich llaw!) i geisio cadw pêl (neu falŵn) yn yr awyr. Faint o weithiau yn olynol?
- Gofynnwch i aelod o'ch teulu neu ffrind i chwarae'r gêm efo 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!



Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is (Blynyddoedd 3 a 4)

Sesiwn 5 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Cwricwlwm Cenedlaethol

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA2

“Defnyddio rhedeg, neidio, taflu a dal yn unigol ac ar y cyd. Chwarae gemau cystadleuol, wedi’u haddasu pan fo’n briodol, a rhoi egwyddorion sylfaenol ar waith. Dylai’r disgyblion fwynhau cyfathrebu, cydweithio a chystadlu â’i gilydd.”

Corfforol

- Arddangos techneg fatio effeithiol ac effeithlon, ynghyd â dull da o redeg.
- Arddangos cywirdeb wrth fowlio a batio.

Meddwl

- Deall tactegau batio – ble i fwrw’r bêl.

Cymdeithasol

- Datblygu dulliau o gyfathrebu wrth fatio a rhedeg

Sgiliau criced sylfaenol

- Dal y bêl dan bwysau a rhedeg rhwng wicedi
- Defnyddio techneg a thactegau batio.

Deall Gwerthoedd Ysbryd Criced yr MCC

PARCHU: Chi’ch hun, eich cyd-chwaraewyr, eich gwrthwynebwyr a’r holl bobl sy’n eich helpu i chwarae.

Gweler yr adran her ar gyfer cwestiynau hunan-fyfyrio.

Diogelwch

- Sicrhau bod yr ymarferion ergydio i gyd yn mynd i’r un cyfeiriad.

- Sicrhau bod digon o le bob amser i osod y gemau’n ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilgar Trosolwg

I Ddechrau:

1 Rhedwr Chwim

20%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Timau bach

Datblygu Sgiliau:

2 Parh Ergydio

35%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Tri grŵp

Her:

3 Criced Diemwnt

40%

o’r amser sydd ar gael

Cymryd rhan:

Dau dîm
(grwpiau mwy o faint)
neu bedwar batiwr
(grwpiau llai o faint)

Ymarfer Ychwanegol:

4 Gwnewch hwn gartref!

5%

o’r amser sydd ar gael

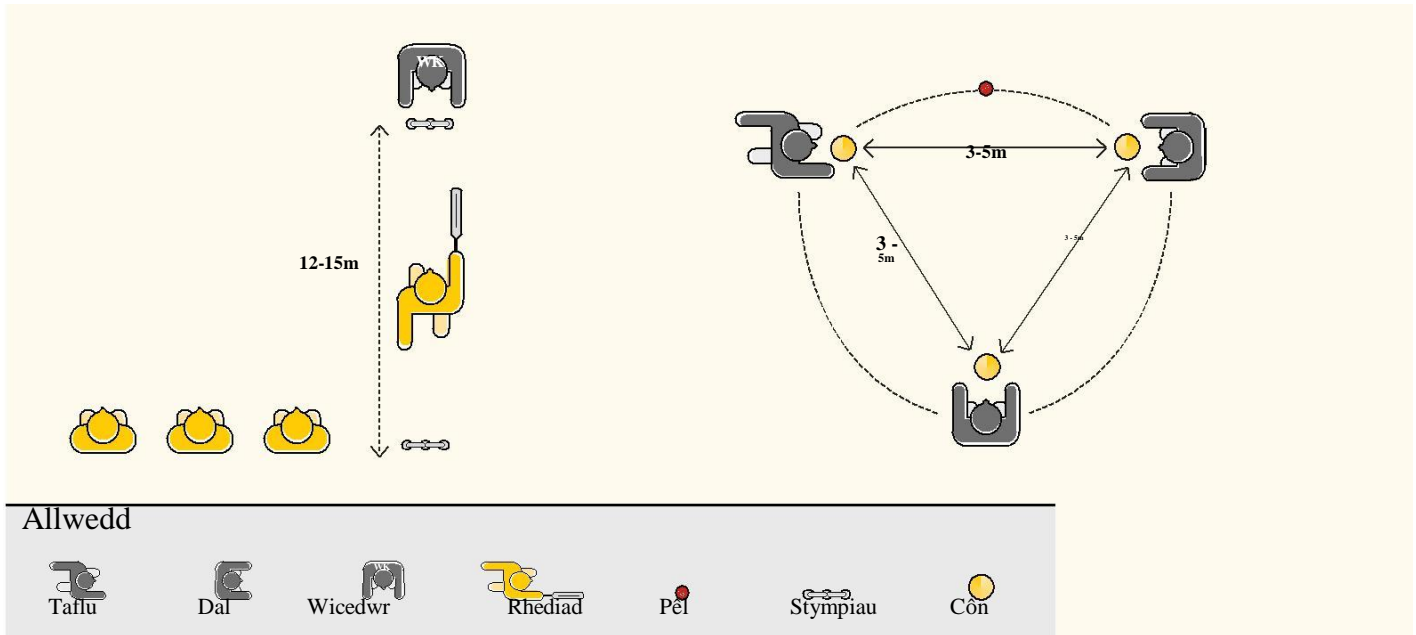
Cymryd rhan:

Y dosbarth cyfan



Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilgar

1. I Ddechrau: Rhedwr Chwim



Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Timau bach

Nodau:

- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Cadw golwg ar y bêl wrth ddal
- Ymarfer rhedeg rhwng y wicedi
- Cyfuno sgiliau symud ag ymarferion criced

Anogwyr:

- Cadwch eich llygaid ar y person sy'n taflu atoch chi ac ar y bêl
- Paratowch eich dwylo i ddal y bêl
- Plygwch eich pengliniau ychydig er mwyn ichi allu neidio'n uchel neu swatio'n isel

Offer:

- 2 fat, 2 set o stympiau, 1 bêl a chonau

Cwestiynau Hunan-fyfyrto:

- Pa rannau o'm corff sy'n fy helpu i ddal y bêl?
- Beth sydd angen imi ei wneud er mwyn rhedeg yn effeithlon rhwng y wicedi?

A Sut i baratoi

- Rhannwch y grŵp yn dimau bach. Dau dîm i chwarae yn erbyn ei gilydd.
- Gosodwch nifer y gemau sydd eu hangen arnoch fel y dangosir yn y diagram.
- Dylai'r tîm sy'n maesu ddewis wicedwr, gyda'r maeswyr sydd ar ôl yn dal y bêl.
- Gallwch addasu'r gêm hon i weithio gyda'r niferoedd sydd gennych – er enghraifft, os oes yna bedwar, gallent sefyll mewn sgwâr i ddal y bêl.

B Sut i chwarae

- Nod y gêm yw sgorio'r nifer fwyaf o rediadau.
- Pan fydd yr Athro'n gweiddi 'Ewch', mae'r maeswyr yn taflu pêl i gyfeiriad y cloc, i'w dal 20 o weithiau, tra bod y batwyr yn rhedeg un ar y tro i sgorio rhediadau.
- Pan fydd y bêl wedi'i dal 20 o weithiau (nid yw dal y bêl yna'i gollwng yn cyfrif) mae'r maeswr yn taflu'r bêl at y wicedwr, sy'n cyffwrdd â'r wiced gyda'r bêl ac yn gweiddi 'Stop'.
- Nodir nifer y rhediadau a wnaed gan y batwyr ac mae'r timau'n cyfnewid lle.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Lleihau'r pellter rhedeg ar gyfer y batwyr
- Lleihau'r pellter taflu
- Defnyddio pêl mwy o faint neu fag ffa

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter rhedeg ar gyfer y batwyr
- Cynyddu'r pellter taflu.
- Gosod amodau ar y dull o ddal y bêl (e.e. gydag un llaw yn unig, bob yn ail law)
- Defnyddio pêl llai o faint

Sesiwn Pump: Sgoriwr Sgilgar

2. Datblygu Sgiliau: Parth Ergydio

Gorsaf 1
Tapio'r bêl yn ysgafn ar hyd y llawr

Gorsaf 2
Balansio bag ffa

Gorsaf 3
Cadw'r bêl yn yr awyr gan ddefnyddio'ch bat

Allwedd

- Batio
- Rhedeg
- Côn
- Pêl
- Bag Ffa

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 35%

Cymryd rhan: Tri grŵp

Nodau:

- Gwylu a bwrw pêl sy'n symud ar hyd y ddaear
- Symud ymlaen i falansio bag ffa ar y bat
- Defnyddio'r bat i fownsio pêl dro ar ôl tro

Anogwyr:

- Cadwch eich pen i fyny i weld be rydych chi'n mynd.
- Cadwch olwg ar y bêl.

Offer:

- Conau, batiau, bagiau ffa a pheli

Cwestiynau Hunan-fyfrïo:

- Beth ddylech chi fod yn gwneud efo'ch traed?
- Beth mae eich dwylo'n ei wneud?
- Allwch chi esbonio i'ch partner beth maen nhw'n ei wneud yn dda a pham, a beth sydd angen iddyn nhw ei newid?

A Sut i baratoi

- Gosodwch ddwy linell o gonau i redeg rhyngddynt ger bob gorsaf.
- Trefnwch y chwaraewyr yn grwpiau.
- Dywedwch wrthyn nhw beth i'w wneud wrth bob gorsaf.

B Sut i chwarae

- Gorsaf 1: Tapio'r bêl yn ysgafn ar hyd y llawr.
- Gorsaf 2: Balansio'r bêl neu'r bag ffa ar y bat a rhedeg.
- Gorsaf 3: Bownio'r bêl ar y bat a rhedeg.
- Os mewn parau neu dimau, rhedeg rasys cyfnewid.
- Estyniad: Rhannu'r dosbarth yn dri grŵp ar gyfer tair her wahanol, a defnyddio mathau eraill o fatiau (raced tennis, stwmp ac ati) os yn brin o offer, neu i'w wneud yn haws/anoddach.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

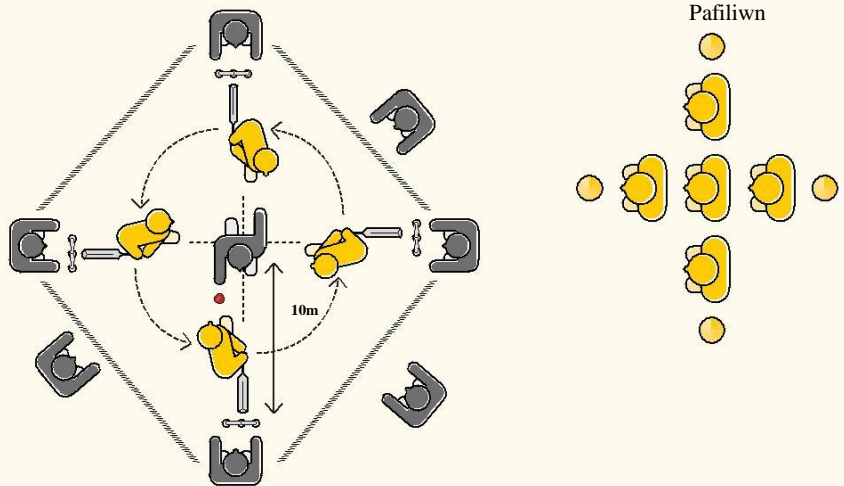
- Lleihau'r pellter rhedeg
- Cerdded yn lle rhedeg
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Gweithio mewn timau mwy o faint

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r pellter rhedeg
- Bownio'r bêl yn hyrach na'r driblo
- Defnyddio stwmp yn lle bat
- Gweithio mewn parau neu ar ben eu hunain

Sesiwn 5 o 6

Sylwer: Er bod y diagram hwn yn edrych yn orlawn, pan fyddwch chi'n ei osod, mi fydd digon o le i gadw'r gweithgaredd yn ddiogel.



Allwedd



Sylwer: Os oes digon o le, rhowch gynnig ar chwarae dwy gêm fel na fydd y chwaraewyr yn gorfod aros eu tro

Taflu Dal Bat Pêl Pafiliwn Stympiau Rhaff

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 40%

Cymryd rhan: Dau dîm (grŵp mwy)
neu bedwar batiwr (grŵp llai)

Nodau:

- Y batwyr yn sgorio rhediadau
- Y maeswyr yn helpu i gipio wicedi
- Gwaith tîm

Anogwyr:

- Daliwch eich dwylo'n barod i ddal y bêl
- Rhedwch yn gyflym i'r stympiau nesaf
- Dychwelwch y bêl i'r bowliwr

Offer:

- 4 bat, 4 stwmp, pêl, rhaff (neu gonau) a chonau

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Sut allwn ni ddangos ein bod yn parchu'n gwrthwynebwy'r a'r swyddogion cyn, yn ystod, ac ar ôl gêm?
- Pam ei bod hi'n bwysig ein bod yn dangos parch tuag at eraill?
- Pa dactegau a ddefnyddioch chi yn y gêm a pham?

A Sut i baratoi

- Gosodwch bedair set o stympiau ar siâp diemwnt (gweler y diagram).
- Defnyddiwch gonau neu raff i farcio'r llinellau fel bod y maeswyr yn aros y tu allan i'r diemwnt cyn i'r bêl gael ei bowlio, er mwyn cadw o fewn pellter diogel.
- Dewiswch y pedwar chwaraewr cyntaf i fatio.

B Sut i chwarae

- Gall y bowliwr fowlio tuag at unrhyw un o'r pedwar batiwr.
- Mae'r maeswyr yn adennill y bêl a'i dychwelyd i'r bowliwr, all fowlio ar unwaith.
- Mae'r holl fatwyr yn rhedeg yn groes i'r cloc tra mae'r bêl yn cael ei maesu.
- Mae'r batwyr yn cael eu dal neu'u bowlio.
- Rhoddir un rhediad bob tro y gwneir cylchred llwyddiannus (os ydy'r chwarae'n gystadleuol).
- Dylai'r batwyr symud mewn cylchdro er mwyn i bawb gael tro.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

- Pellter rhedeg byrrach
- Dim rhedeg rhwng wicedi
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Grwpio batwyr yn ôl eu gallu

Gwneud pethau'n anoddach

- Pellter rhedeg hirach
- Defnyddio pêl llai o faint

Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is
(Blynyddoedd 3 a 4)

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 byddwn ...

- Yn adolygu'r hyn a 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. Faint o weithiau'n olynol?
- Gofynnwch i aelod o'ch teulu neu ffrind i chwarae'r gêm gyda chi?
- Rhowch gynnig ar yr her redeg o sesiwn 1: Ydych chi'n gyflymach erbyn hyn? Allwch chi redeg gyda bat? (Amserwch eich hun yn rhedeg rhwng wiced ddychmygol (16 llath). Marciwch ddau bwynt yn eich gardd neu y tu allan i'ch cartref. Ceisiwch redeg yn gyflymach.

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 2 Is (Blynyddoedd
3 a 4)

Sesiwn 6 o 6

Y deilliannau dysgu yw:

Cwricwlwm Cenedlaethol

Addysg Gorfforol: Cyswllt CA2

“Defnyddio rhedeg, neidio, taflu a dal yn unigol ac ar y cyd. Chwarae gemau cystadleuol, wedi’u haddasu pan fo’n briodol, a rhoi egwyddorion sylfaenol ar waith. Dylai’r disgyblion fwynhau cyfathrebu, cydweithio a chystadlu â’i gilydd.”

Corfforol

- Arddangos techneg dda wrth chwarae dan bwysau.
- Arddangos y gallu i ddewis a defnyddio’r dechneg briodol ar gyfer dal, taflu, batio a rhedeg.

Meddwl

- Deall y ffactorau sy’n dylanwadu ar y dull o daflu’r bêl, cyfeiriad y batio a’r penderfyniad i redeg ai peidio.

Cymdeithasol

- Deall pwysigrwydd dangos chwarae teg wrth gystadlu gydag eraill ar y maes criced.

Sgiliau criced sylfaenol

Cyfuno sgiliau allweddol maesu, batio a bowlïo (dan ysgwydd) a’u defnyddio yn ystod gêm.

Deall Gwerthoedd Ysbryd
Criced yr MCC

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

Gweler yr adran her ar gyfer cwestiynau hunan-fyfyrïo.

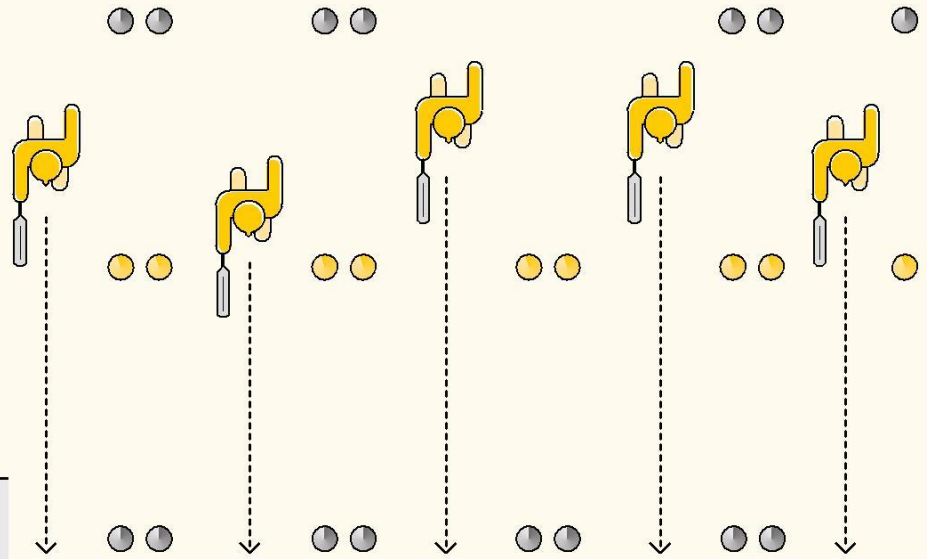
Diogelwch

- Sicrhau bod y parthau ergydio yn mynd i’r un cyfeiriad neu’n mynd o un pwynt canolog tuag allan
- Sicrhau bod yna ddigon o le bob amser i osod y gemau’n ddiogel gan symud ymlaen yn raddol i ddefnyddio ardaloedd mwy o faint.

Sesiwn Chwech: Cricedwr Craff
Trosolwg1 I Ddechrau:
Ie/Na/Aros15%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Y dosbarth cyfan2 Datblygu Sgiliau:
Cylch Sgiliau Gwych40%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Grwpiau bachHer:
3 Criced Diemwnt40%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Dau dîm (grŵp mwy)
neu bedwar batiwr
(grŵp llai)Ymarfer Ychwanegol:
4 Gwnewch hwn
gartref!5%
o’r amser sydd ar gaelCymryd rhan:
Y dosbarth cyfan

Sesiwn Chwech: 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 wicedi mewn llinellau syth
- Datblygu'r sgil o wthio'r bat dros y llinell
- Ymateb i alwadau a gwneud penderfyniadau

Anogwyr:

- Gwylwch ble rydych chi'n mynd i osgoi taro mewn i bobl

Offer:

- Conau a batiau

Cwestiynau Hunan-fyfyrio

- Pam fod cyfathrebu mor bwysig ar gyfer criced?

A Sut i baratoi

- Tair llinell o gonau o liwiau gwahanol gyda thua 5 llath rhwng bob un.

B Sut i chwarae

- Gosodwch y chwaraewyr mewn rhes ar hyd un llinell o gonau.
- Mae'r batwyr yn ymateb i alwadau'r 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

- Llinellau'r peltter rhwng y llinellau
- Galw 'Ie' a 'Na' yn unig
- Dim batiau
- Gweithio mewn parau neu dimau bach

Gwneud pethau'n anoddach

- Cynyddu'r peltter rhwng y llinellau
- Yr olaf yn ôl 'mewn' yn cael ei redeg allan
- Rhedeg gyda bat neu stwmp
- Y rhedwyr yn galw yn hytrach na'r Athro

Sesiwn Chwec: Cricedwr Craff

2. Datblygu Sgiliau: 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 gonau, 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: 40%

Cymryd rhan: Grwpiau bach

Nodau:

- Symudiadau ar gyfer y corff cyfan
- Cadw golwg ar y bêl a'i dal
- 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:

- Nifer o fagiau ffa, conau, batiau, stympiau

Myfyrion gyda Chyfoedion ac Asesu ar gyfer Dysgu:

- Beth ddysgais i heddiw?
- Sut ddangosais i fy mod yn 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 ymhob 'gorsaf' - dylent gylchdroi o amgylch pob gweithgaredd.
- Herio 'perfformiad personol gorau' - ceisio curo'ch sgôr/amser eich hun ar gyfer bob her.
- Ystyried cwestiynau allweddol i herio llwyddiant/techneg ymhob gorsaf.
- Defnyddio'r awgrymiadau isod ar gyfer 'gwneud pethau'n anoddach' i gynnig her briodol i'ch grŵp.

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 pêl ar y bat
2. Cyflwyno elfen gystadleuol i'r rhedeg
- 3/4. Cyflwyno balansio bag ffa ar eich bat fel gyda gorsaf 1

Rhaglen chwarae

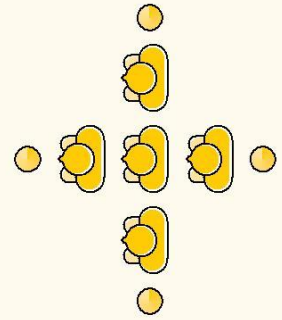
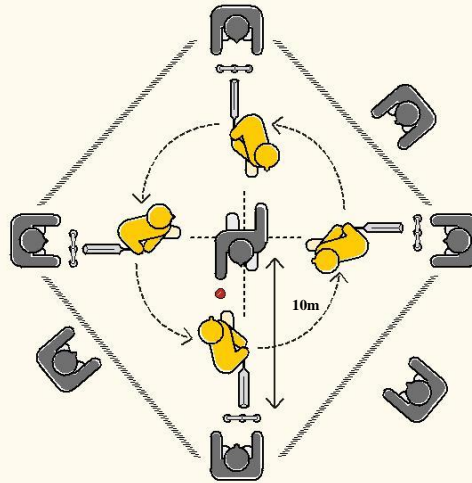
Cyfnod Allweddol 2 Is
(Blynyddoedd 3 a 4)

Sesiwn 6 o 6

Sylwer: Er bod y diagram hwn yn edrych yn orlawn, pan fyddwch yn ei osod bydd digon o le i gadw'r gweithgaredd yn ddiogel.

Sesiwn Chwech: Cricedwr Craff

3. Her: Criced Diemwnt



Allwedd



Sylwer: Os oes digon o le, rhowch gynnig ar chwarae dwy gêm fel na fydd y chwaraewyr yn gorfod aros eu tro

Taflu

Dal

Batio

Pêl

Pafiliwn

Stympiau

Rhaff

Trosolwg o'r Gweithgaredd

Awgrym o ran rhannu'r amser: 40%

Cymryd rhan: Dau dîm (grŵp mwy)
neu bedwar batiwr (grŵp llai)

Nodau:

- Y batwyr yn sgorio rhediadau
- Y maeswyr yn helpu i gipio wicedi
- Gwaith tîm

Anogwyr:

- Daliwch eich dwylo'n barod i ddal y bêl
- Rhedwch yn gyflym i'r stympiau nesaf
- Dychwelwch y bêl i'r bowliwr

Offer:

- 4 bat, 4 stwmp, pêl, rhaff (neu gonau) a chonau

Cwestiynau Hunan-fyfyrio:

- Sut allwn ni ddangos ein bod yn parchu'n gwrthwynebwr a'r swyddogion cyn, yn ystod, ac ar ôl gêm?
- Pam ei bod hi'n bwysig dangos parch tuag at eraill?
- Pa dactegau a ddefnyddioch chi yn y gêm a pham?

A Sut i baratoi

- Gosodwch bedair set o stympiau ar siâp diemwnt (gweler y diagram).
- Defnyddiwch gonau neu raff i farcio'r llinellau fel bod y maeswyr yn aros y tu allan i'r diemwnt cyn i'r bêl gael ei bowlio, er mwyn cadw o fewn pellter diogel.
- Dewiswch y pedwar chwaraewr cyntaf i fatio.

B Sut i chwarae

- Gall y bowliwr fowlio tuag at unrhyw un o'r pedwar batiwr.
- Mae'r maeswyr yn adennill y bêl a'i dychwelyd i'r bowliwr, all fowlio ar unwaith.
- Mae'r holl fatwyr yn rhedeg yn groes i'r cloc tra mae'r bêl yn cael ei maesu.
- Mae'r batwyr yn cael eu dal neu'u bowlio.
- Rhoddir un rhediad bob tro y gwneir cylchred llwyddiannus (os ydy'r chwarae'n gystadleuol).
- Dylai'r batwyr symud mewn cylchdro er mwyn i bawb gael tro.
- Defnyddiwch yr adran 'Gwneud pethau'n anoddach' i osod her briodol i'ch disgyblion.

C Sut i gynnwys a herio pob disgybl

Gwneud pethau'n haws

-----Pellter rhedeg bynach-----

- Dim rhedeg rhwng wicedi
- Defnyddio pêl mwy o faint
- Grwpio batwyr yn ôl eu gallu

Gwneud pethau'n anoddach

-----Pellter rhedeg hirach-----

- Defnyddio pêl llai o faint
- Troelli'r bêl i'r batiwr
- Taflu'r bêl yn gyflymach i'r batiwr

Am fanylion pellach ewch i:
chancetoshine.org



Rhaglen chwarae

Cyfnod Allweddol 2 Is (Blynyddoedd
3 a 4)

Sesiwn 6 o 6

Sesiwn Chwech: Cricedwr Craff

4. Ymarfer Ychwanegol: Gnewch hwn gartref!

Awgrym o ran rhannu'r amser: 5%

Cymryd rhan: Y dosbarth cyfan

Yn y sesiwn nesaf byddwn ...

- 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/hyfforddwyr:

- Ar ôl 6 sesiwn gall fod yn werth ail-adrodd rhai o'r gemau/sgiliau neu gymysgu'r gemau a chwarae ffefrynnau'r disgyblion.
- Mae hwn yn gyfle da hefyd i gwblhau'r pasbort a'u cyfeirio nhw i'r ganolfan 'all-stars' leol.
<https://www.ecb.co.uk/play/all-stars>

A Datblygu hyd eithaf eich gallu

- Ewch ati i ymarfer taflu/dal/rhedeg/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 beth yw ystyr y gair hwn a rhoi enghraifft ar gyfer criced?
- 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!

