

Carreg, Pont, Coeden

Sut i chwarae / Pwyntiau dysgu

Y disgyblion mewn grwpiau o 4. Eu rhifo eu hunain yn 1, 2, 3, 4. Bydd rhif 1 yn perfformio'r cwrs rhwystrau i ddechrau.

Rhif 2 yw'r disgybl cyntaf y bydd rhif 1 yn gorfod mynd heibio iddo, gan fynd dros rhif 2, felly mae'n rhaid i rif 2 wneud siâp y gall rhif 1 fynd drosto'n ddiogel.

Mae rhif 3 bellter diogel i ffwrdd oddi wrth rif 2 ac mae'n gwneud siâp y gall rhif 1 fynd oddi tano'n ddiogel.

Mae rhif 4 bellter diogel i ffwrdd oddi wrth rif 3 ac mae'n gwneud siâp y gall rhif 1 symud o'i amgylch yn ddiogel.

Unwaith mae'r disgyblion wedi dewis eu siâp dechreuol, mae rhif 1 yn dechrau ac yn symud dros rif 2, o dan rhif 3 ac o amgylch rhif 4. Pan mae rhif 1 yn gorffen, mae'n symud i'r gofod ac yn perfformio'r siâp y bu iddo fynd heibio iddo gyntaf, sef carreg yn yr achos hwn.

Yna, mae rhif 2 yn dechrau ac yn mynd o dan rif 3, o amgylch rhif 4 a thros rhif 1.

Yna, mae rhif 2 yn gwneud siâp y gall rhywun fynd oddi tano. Yna mae rhif 3 yn dechrau drwy symud o amgylch rhif 4, dros rhif 1 ac o dan rhif 2. Yna, mae rhif 3 yn gwneud siâp y gall rhywun fynd o'i amgylch. Yna mae rhif 4 yn dechrau drwy symud dros rif 1, o dan rhif 2 ac o amgylch rhif 3. Mae rhif 4 yn gwneud siâp y gall rhywun fynd drosto ac ati. Mae'n rhaid i'r disgyblion gofio gwneud yr un siâp ar ddiwedd y llinell â'r person cyntaf yr aethant heibio iddo.



Carreg, Pont, Coeden (parhad)

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Dechrau mewn paru ac yna symud i grwpiau o 3 ac yna 4
- Dechrau gyda llinell yn eich safle eich hun, yna dwy linell mewn safle ac yna uno dau safle gyda'i gilydd ac ati. Gweler yr adran ar 'defnyddio cyfarpar' ar y CD Rom
- Gall yr athro gyfyngu ar y gweithredoedd y gall y disgyblion ddewis o'u plith
- Dim ond defnyddio cyfeiriad ymlaen
- Caniatáu i'r disgyblion ddefnyddio CD Rom modiwl 1 i'w hatgoffa eu hunain o'r gweithredoedd maent wedi rhoi sylw iddynt

Herio

- Pawb ym mhob man. Gweler yr adran 'defnyddio cyfarpar' ar y CD Rom
- Caniatáu i'r disgyblion ddewis unrhyw weithredoedd maent yn gyfarwydd â hwy
- Annog y disgyblion i deithio i wahanol gyfeiriadau, yn cynnwys ymlaen, yn ôl, i'r ochr ac yn lletraws
- Annog y disgyblion i symud yn gyflym ac yn araf
- Annog y disgyblion i symud ar lefel uchel ac isel

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

- Yn gwella cryfder, stamina / dygnedd, hyblygrwydd a chyflymdra

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

- > Arwain a dilyn strwythur coreograffi, gan ddatblygu gwahanol ffyrdd o newid yr arweinydd

