LTA SCHOOLS
YOUTH

GŴYL SGILIAU CYNRADD

CARDIAU GWEITHGAREDDAU HER TENNIS

GŴYL SGILIAU CYNRADD

Cyflwyniad

Mae Gŵyl Sgiliau Cynradd yr LTA yn cynnig dull hyblyg i athrawon a threfnwyr yr ŵyl i gynnig heriau sgiliau sylfaenol tennis i gyd fynd â'r cwricwlwm i ddisgyblion mewn addysg gynradd.

Mae'r adnoddau yn cynnwys 30 o heriau sgiliau sydd wedi eu rhannu yn dri grŵp penodol i oedran gyda 10 her i bob grŵp oedran. Dyluniwyd yr heriau i gynyddu hyder y disgyblion mewn ffordd hwyliog ac ysgogol a fydd, dros amser, yn cynyddu eu gallu gan sicrhau bod disgyblion yn cael eu cadw wrth galon y profiad dysgu.

Mae symud y corff, gosod yr esgid (gwaith traed), cydbwysedd ac amser ymateb yn sgiliau sylfaenol sydd eu hangen i addasu'r corff mewn gêm yn seiliedig ar dennis. Cydlynu'r llaw â'r raced a deall bowns a hediad y bêl yw'r blociau adeiladu sylfaenol ar gyfer anfon a derbyn y bêl ar eu pen eu hunain ac mewn dilyniant mwy cymhleth.

Mae'r heriau sgiliau yn ynysu elfennau penodol o ddilyniant mwy cymhleth mewn her hwyliog a chystadleuol. Mae'r holl heriau sgiliau yn sylfaen i'r elfennau craidd a ddatblygwyd trwy'r adnoddau Cynllun Ymarfer Corff Ysgolion yr LTA. Mae'r cyfeiriad at bob un o'r elfennau hyn wedi cael ei groesgyfeirio gan ddefnyddio system fathodynnau syml:

Cynhesu (C):
Datblygu patrymau cydlynu esgid a llaw i lunio dilyniant o symudiadau syml a chymhleth.

Corff a Phêl (CPh):
Datblygu rheolaeth y corff a dysgu sut i addasu'r corff wrth anfon a derbyn y bêl.

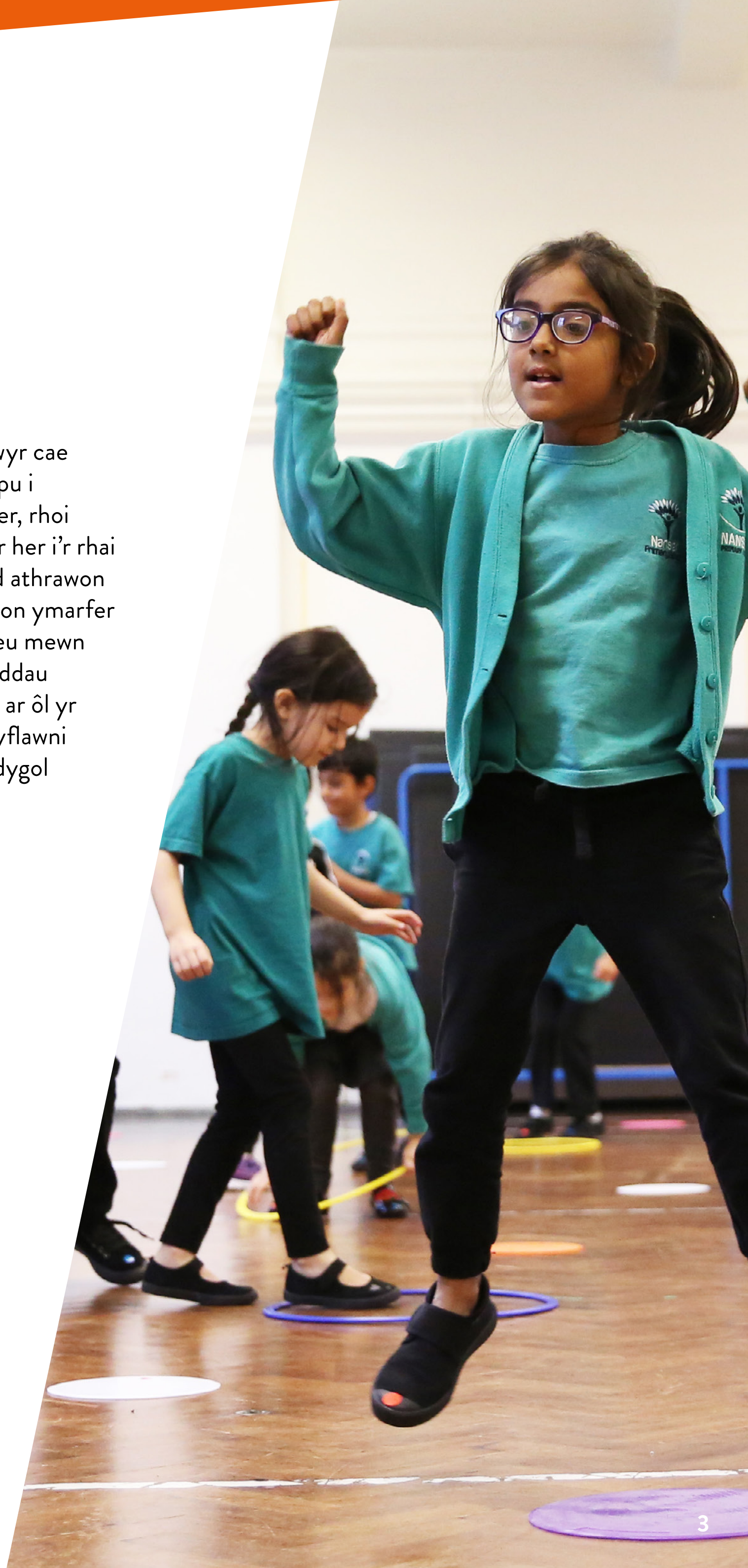
Raced a Phêl (RPh):
Datblygu rheolaeth ar y llaw a'r raced i anfon a derbyn y bêl mewn symudiadau tennis cydnabyddedig.

Cyflwyniad (parhad)

Mae pob cerdyn her sgil yn cynnwys cyfarwyddiadau, diagram o'r drefn, sgorio ac awgrymiadau ar gyfer gwneud yr her yn haws neu anos gan ddefnyddio'r fframwaith Bobl, Offer, Lleoliad, Tasg.

Cynlluniwyd yr adnodd er mwyn caniatáu hyblygrwydd, felly gall yr athro/trefnydd ddethol o blith unrhyw un o'r heriau sgiliau yn seiliedig ar allu a hyder y disgyblion sy'n cymryd rhan. Gyda'r amrywiadau haws/anos mae cyfanswm o 90 her ar gael gan roi cyfle i amrywio'r cynnydd wrth i'r disgyblion feistroli'r heriau. Mae'r heriau yn cael eu trefnu fel bod disgyblion yn gallu gweithio mewn parau, yn bennaf gydag un disgybl yn perfformio am funud tra bydd y llall yn cyfri, yna cyfnewid lle. Os bydd odrifau gellir rhoi munud ychwanegol i'r grŵp hwnnw tra bydd gweddill y grŵp yn cael amser ychwanegol i symud i'r lleoliad nesaf. Gall y trefnydd ddewis y nifer o heriau a pha mor hir sydd gan y disgyblion i gyflawni pob her ar sail yr amser a'r gofod sydd ar gael ar gyfer yr ŵyl yn gyffredinol. Yr amser perfformio a awgrymir ar bob un cerdyn her yw 1 munud i bob disgybl; eto gall hyn gael ei fyrhau neu ei ymestyn ar sail yr amser cyffredinol sydd ar gael. Cynhwysir y dull sgorio ar gyfer pob her ar y cardiau her. Darperir cardiau sgorio unigol a thaflen sgorio gyffredinol hefyd.

Gall arweinwyr ifanc ac arweinwyr cae chwarae gael eu defnyddio i helpu i gyflwyno'r ŵyl trwy arwain ar her, rhoi cyfarwyddiadau ac arddangos yr her i'r rhai sy'n cymryd rhan. Efallai y bydd athrawon am gynnig cyfleoedd i ddisgyblion ymarfer yr her yn amser y cwricwlwm neu mewn modd llai ffurfiol fel gweithgareddau cyn yr ysgol, ar amser cinio neu ar ôl yr ysgol, gan helpu'r disgyblion i gyflawni canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol 60 o funudau egnïol y dydd.



FURFIAU AR GYFER YR ŴYL

Mae'r Ŵyl Sgiliau Cynradd yn rhan o'r cynnig Gemau Ysgolion gan LTA Ieuenctid sydd hefyd yn cynnwys cystadleuaeth Cwrt Coch i Flynyddoedd 3 a 4 a chystadleuaeth Cwrt Oren i Flynyddoedd 5 a 6.

Gall heriau'r ŵyl gael eu cyflawni ar yr un pryd â'r cystadlaethau ar sail gemau gan roi cyfle i fwy o blant gymryd rhan. Cynlluniwyd ffurf yr ŵyl i fod yn hyblyg i'w gyflwyno a gellir ei gyflwyno mewn nifer o ffyrdd naill ai wyneb yn wyneb neu yn rhithwir.

PERFFORMIAD GORAU	Disgyblion yn dangos gwelliant yn eu sgôr am yr her: • Gwersi Addysg Gorfforol – heriau yn cael eu cynnwys mewn gwersi • Heriau gwaith cartref – gosod heriau penodol i'w gwneud gartref ar gyfer pob disgybl ar sail eu sgoriau cychwynnol yn yr heriau a meysydd i'w datblygu • Heriau dysgu rhithwir gartref – gan gefnogi dysgu gartref a datblygu sgiliau unigol
GŴYL O FEWN YR YSGOL	• Gŵyl yn yr ysgol – cymryd rhan fel timau, dosbarth yn erbyn dosbarth, tŷ yn erbyn tŷ ac ati • Sgorfwrdd ysgol rithwir – disgyblion yn cyflwyno eu sgoriau ac yn cael eu gosod mewn trefn gan ddefnyddio system ysgol; gall hyn fod yn unigol neu fel tîm
GŴYL RHWNG YSGOLION	• Herio ysgol arall i ŵyl sgiliau, naill ai wyneb yn wyneb neu yn rhithwir • Cyflawni cystadlaethau ardal/clwstwr gyda disgyblion yn cynrychioli eu hysgol • Rhedeg gŵyl sgiliau ochr yn ochr â chystadleuaeth cwrt Coch neu Oren
HERIAU TEULUOL	• Heriau rhiant / gofalwr a phlentyn gan gynnwys y rhieni / gofalwyr yn addysg eu plentyn • Heriau teuluol yn erbyn y teulu ehangach • Casglu sgoriau teuluol

Creu amgylchedd ar gyfer dysgu

Dyma ychydig o syniadau ar sut y gall amgylchedd gael ei chreu fel bod disgyblion yn cael profiad dysgu cadarnhaol:

- **CREU AMGYLCHEDD HWYLIOG**
  trwy chwarae cerddoriaeth tra bydd y disgyblion yn cyflawni'r heriau
- **GWOBRWYO A DATHLU**
  nodweddion cymeriad allweddol sy'n hanfodol ar gyfer tennis (fel Cydweithio, Angerdd, Dyfalbarhad, Cymhelliant, Perfformiad Gorau, Gwytnwch, Parch – mae tystysgrifau ar gyfer y nodweddion hyn ar gael ar y dudalen Datblygiad Personol yn www.lta.org.uk/schools)
- **GWAHANIAETHU'R GWEITHGAREDDAU**
  i ddisgyblion sy'n defnyddio'r addasiadau a awgrymir, neu gadewch i ddisgyblion ddewis eu hunain a fyddant yn cyflawni'r fersiwn haws neu anos o'r her
- **HER DYBLU'R PWYNTIAU**
  y disgyblion yn dewis her i sgorio dwbl y pwyntiau
- **GWNEWCH O'N DDIGWYDDIAD I DÎM**
  cystadlu mewn parau / pedwarawdau / dosbarth / ysgol
- **DYFARNU PWYNTIAU BONWS**
  am sgôr orau
- **NEWID YR AMSER A RODDIR AR GYFER POB HER**
  gan roi mwy o amser i ddisgyblion feistroli eu gweithgaredd
- **GOFYN I DDISGYBLION OSOD SGÔR DARGED**
  ar gyfer pob her cyn ei chyflawni; os byddant yn curo eu targed maent yn sgorio pwynt bonws

YNHWYSIANT

Cynlluniwyd yr holl weithgareddau i fod yn hollol gynhwysol a chynnig dysgu cynyddol i ddisgyblion sydd ag anghenion addysg arbennig neu anabledd.

Mae'n briodol felly i'r athro gyfnewid y gair esgid ag olwyn ar gyfer disgybl sy'n cymryd rhan mewn cadair olwyn neu'n defnyddio ffrâm a defnyddio awgrymiadau'r fframwaith BOLIT i sicrhau bod yr holl ddisgyblion yn gallu cymryd rhan.

Addasiadau Cyffredinol:

- Newidiwch faint neu'r math o darged sy'n cael ei ddefnyddio mewn rhai gweithgareddau neu gemau
- Gall gweithgareddau gael eu cyflawni yn eistedd neu trwy godi pethau oddi ar y llawr e.e. côn
- Gofalwch bod pob gweithgaredd yn cael ei ymarfer o safle llonydd, cyn cyflwyno symudiadau
- Rhowch ragor o amser i ddisgyblion ymateb, trwy ganiatáu mwy nag un bowns cyn i'r bêl gael ei dal/ei tharo
- Gwnewch y pellter y mae'r bêl i gael ei tharo/ei thaflu/ei rholio yn fyrrach

Addasiadau i Offer:

- Defnyddiwch beli meddalach a/neu fwy i wneud gweithgareddau taro, dal a thaflu yn haws
- Defnyddiwch ddewisiadau heblaw peli – bagiau ffa, balwnau, peli fflwff
- Defnyddiwch beli lliwiau llachar, peli sŵn neu beli â chlychau y tu mewn, i gynorthwyo plant â nam ar y golwg.
- Gall cynorthwywyr glapio i ddangos ble mae'r targedau i wneud y targedau yn glywadwy i ddisgyblion â nam ar y golwg
- Defnyddiwch smotiau o liwiau cyferbyniol (i'w dewis gan y disgybl) neu smotiau gydag X wedi ei nodi arnyn nhw i gynorthwyo disgyblion a all fod â dallineb lliw
- Defnyddiwch ddewisiadau heblaw racedi – dwylo taro neu badiau taro wyneb yn gwenu
- Defnyddiwch racedi gyda handlenni byrrach, ond ardal daro fawr er mwyn i ddisgyblion gael llwyddiant yn fuan
- Rhowch gymorth i ddisgyblion heb afael cadarn i ddal y raced gan ddefnyddio cymorth i afael
- Defnyddiwch ddulliau gafael ychwanegol i'w gwneud yn haws i ddisgyblion afael yn y raced a'i reoli
- Defnyddiwch 'tee' er mwyn i'r bêl gael ei serfio neu ei tharo o safle llonydd mewn rhai gweithgareddau

ORGANISATION

Enghreifftiau o Amseroedd

Gwers Addysg Gorfforol (45 munud)

Efallai y bydd athrawon am ddysgu'r sgiliau mewn gwersi cyn yr ŵyl

- Rhannwch y dosbarth yn 10 tîm – gydag eilrif ym mhob tîm yn ddelfrydol er mwyn i'r disgyblion gael gweithio mewn parau.
- Gosodwch y 10 lleoliad sgiliau gyda digon o offer ym mhob lleoliad i hanner y dosbarth fod yn weithredol ar yr heriau tra bod eu partner yn cadw cyfri / sgôr.
- Ar "EWCH" disgybl 1 yn cyflawni'r her, gyda disgybl 2 yn cyfri'r sgôr.
- Ar "CYFNEWID" disgybl 1 a disgybl 2 yn cyfnewid safle.
- Ar "EWCH" disgybl 2 yn cyflawni'r her, gyda disgybl 1 yn awr yn cyfri'r sgôr.
- Ar "SGÔR' y ddau ddisgybl yn cofnodi eu sgôr.
- Ar "SYMUD" yr holl ddisgyblion yn symud at yr her nesaf a'r broses yn cael ei hail-adrodd.

Amseriad bras ar gyfer gwers 45 munud:

- 5 munud i gynhesu
- 40 munud (10x 4 munud)
  - 1 munud – amser ymarfer wrth bob lleoliad
  - 1 munud – amser sgorio i ddisgybl 1
  - 1 munud – amser sgorio i ddisgybl 2
  - 1 munud – symud i'r lleoliad nesaf a chofnodi sgôr

Gŵyl Sgiliau o Fewn yr Ysgol
(2 awr o hyd gyda 60 o ddisgyblion)

Gosodwch 10 lleoliad sgiliau gyda digon o offer ar gyfer 3 pâr (neu yn ôl y gofyn) wrth bob lleoliad.

- 10 munud — Cynhesu
- 60 munud — Amser ymarfer - rhowch 5 munud wrth bob lleoliad i ymarfer yr her sgil ac i drafod sut i wella. Symudwch o gwmpas pob un o'r 10 lleoliad heb gofnodi unrhyw sgôr.
- 5 munud — Rhannwch y taflenni sgorio a gosod y disgyblion yn barod i ddechrau ar eu cystadleuaeth her sgiliau.
- 40 munud — Rhedeg y gystadleuaeth – 1 munud o amser perfformio ar gyfer pob disgybl ar bob lleoliad, a chofnodi'r sgoriau.
- 5 munud — Tawelu / Llawn – dynodi'r sgôr uchaf a gwobrwyo'r disgyblion ar sail llwyddiannau / nodweddion / gwerthoedd a ddangoswyd.

Gŵyl Sgiliau Rhwng Ysgolion
(4 awr o hyd gyda 10 x 30 o dimau dosbarth (300 o ddisgyblion))

Gosodwch 10 lleoliad her sgiliau gyda digon o offer ar gyfer 6 pâr (neu yn ôl y gofyn). Bydd dosbarth yn symud o gwmpas yr ŵyl gyda'i gilydd wrth bob lleoliad ar gyfer 6 tîm o 4 disgybl. Gall arweinwyr helpu i redeg y lleoliadau a chefnogi'r rhai sy'n cymryd rhan.

- 10 munud — Cynhesu
- 200 munud — Bydd pob dosbarth yn cael 20 munud wrth bob lleoliad a fydd yn cynnwys yr Arweinydd yn esbonio a dangos y gweithgaredd, amser ymarfer ac amser i bob disgybl gyflawni'r her. Cofnodir sgoriau ar gyfer y dosbarth; gall hyn gael ei wneud gan yr Arweinydd sy'n cadw sgôr gyffredinol y dosbarth ac yn symud gyda'r dosbarth i'r her nesaf.
- 20 munud — Amser hyblyg ar gyfer cinio, seibiant, symud rhwng lleoliadau, seibiant i fynd i'r toiled ac ati.
- 10 munud — Tawelu / Llawn – dynodi'r sgôr uchaf a gwobrwyo'r disgyblion ar sail llwyddiannau / nodweddion / gwerthoedd a ddangoswyd.

TAFLENNI SGORIO

Rhoddir taflenni sgorio yn y ddogfen Excel sy'n dod gyda'r pecyn. Wedi eu cynnwys mae taflenni sgôr unigol i ddisgyblion, taflen sgôr dosbarth / tîm a thaflen sgôr gyffredinol i'r ŵyl.

Mae fformiwlâu wedi eu rhoi i gyfrifo cyfanswm y sgôr ar gyfer y taflenni dosbarth a gŵyl. Cyfrifir sgôr gyfartalog ar bob her hefyd ar y daflen sgôr dosbarth. Mae enwau'r gweithgareddau a awgrymir ar gyfer pob grŵp oedran wedi eu cofnodi ond gellir eu newid yn rhwydd os dewisir gweithgareddau gwahanol.

Taflenni Sgôr Disgyblion Unigol

Her	Smotyn1 Llinell2	Llaw Gadarn	Curo'r Wal	Pop Gollwng	Pêl Twnnel	Bownsio Am y Gorau	Taflu Bagiau Ffa	1, 2, 3	Tri Tharged	Gwrthlaw Gwyllt	CYFANSWM
Sgôr											

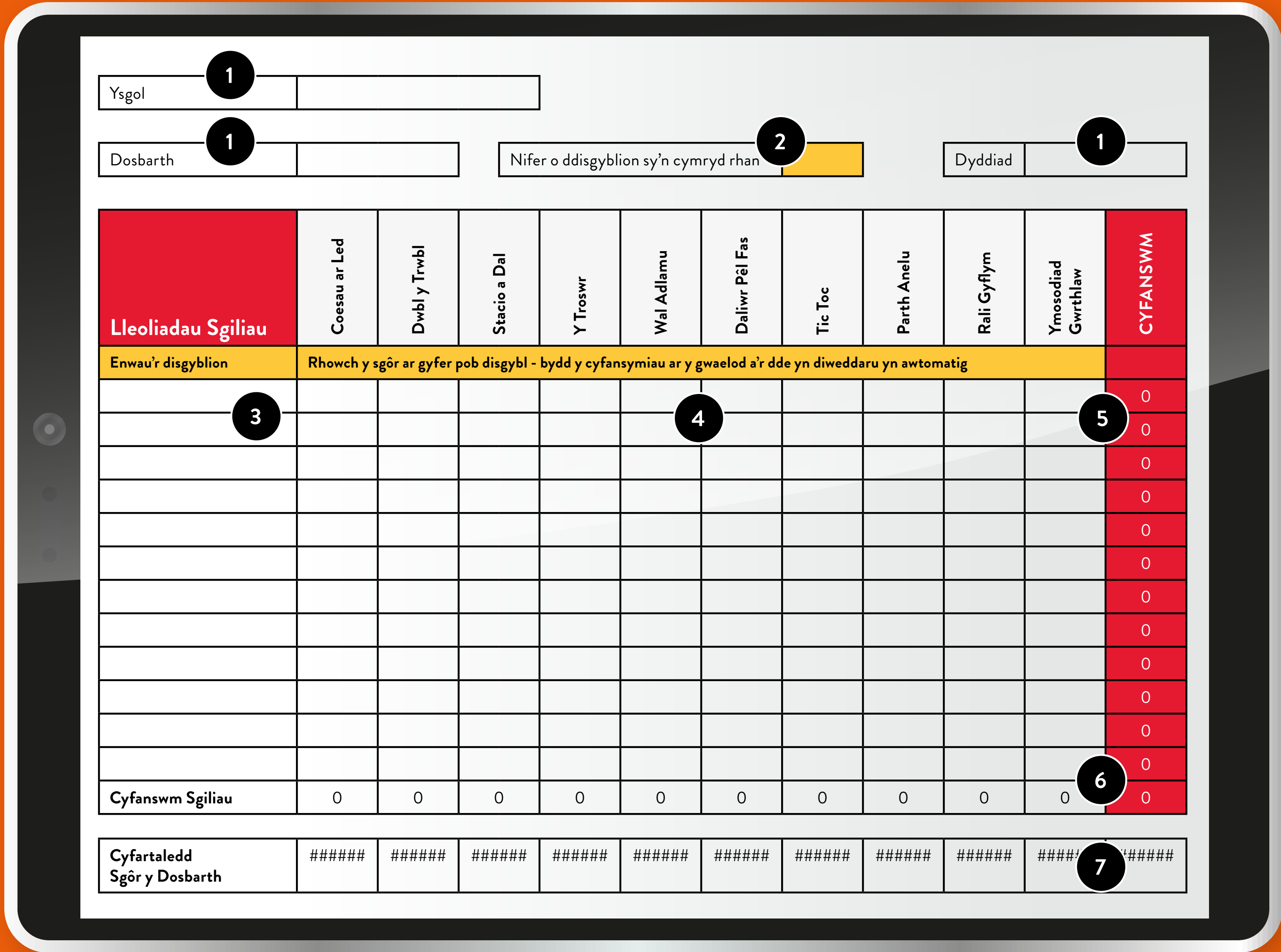
Her	Cyfnewid	Gwau	Y Wal	Ben i Waered	Ar draws y Dyffryn	Caethiwo	Parth Targed	Cnau Coco Swil	Blaenllaw Gyflym	Rhyfelwyr Gwrthlaw	CYFANSWM
Sgôr											

Her	Coesau ar Led	Dwbl y Trwbl	Stacio a Dal	Y Troswr	Wal Adlamu	Daliwr Pêl Fas	Tic Toc	Parth Anelu	Rali Gyflym	Ymosodiad Gwrthlaw	CYFANSWM
Sgôr											

COFNODI SGÔR DOSBARTH / TÎM

Sut i ddefnyddio'r daenlen hon:

1. Rhowch enw'r ysgol, dosbarth a dyddiad
2. Rhowch y nifer o ddisgyblion sy'n cymryd rhan
3. Rhowch enw'r disgybl yng ngholofn 1
4. Rhowch y sgoriau her sgiliau ym mhob colofn yn ei thro
5. Bydd cyfanswm sgôr y disgybl yn cael ei gyfrifo yn awtomatig yn y golofn olaf
6. Cyfanswm sgoriau sgiliau
7. Bydd sgoriau cyfartalog dosbarth ar gyfer pob her sgil yn cael eu cyfrifo yn awtomatig ar waelod y daenlen



Ysgol (1)

Dosbarth (1)

Nifer o ddisgyblion sy'n cymryd rhan (2)

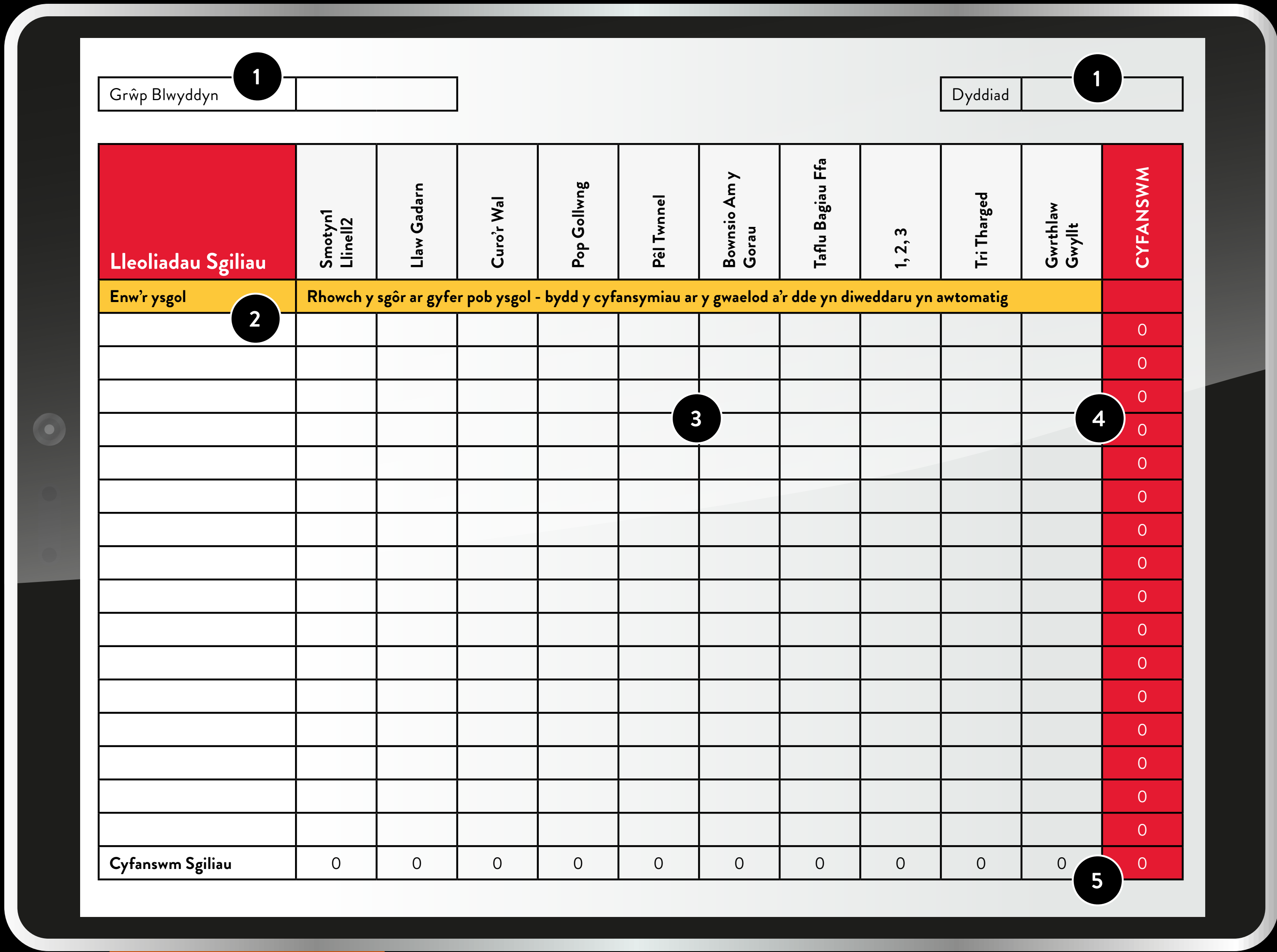
Dyddiad (1)

Lleoliadau Sgiliau	Coesau ar Led	Dwbl y Trwbl	Stacio a Dal	Y Troswr	Wal Adlamu	Daliwr Pêl Fas	Tic Toc	Parth Anelu	Rali Gyflym	Ymosodiad Gwrthlaw	CYFANSWM
Enwau'r disgyblion	Rhowch y sgôr ar gyfer pob disgybl - bydd y cyfansymiau ar y gwaelod a'r dde yn diweddaru yn awtomatig										
(3)					(4)					(5)	0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
										(6)	0
Cyfanswm Sgiliau	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cyfartaledd Sgôr y Dosbarth	######	######	######	######	######	######	######	######	######	#### (7)	#####

PRIF DAFLEN SGÔR YR ŴYL

Sut i ddefnyddio'r daenlen hon:

1. Rhowch y grŵp blwyddyn a'r dyddiad
2. Rhowch enwau'r ysgolion
3. Rhowch y sgoriau her sgiliau ym mhob colofn yn ei thro
4. Bydd cyfanswm sgôr ysgol yn cael ei gyfrifo yn awtomatig yn y golofn olaf
5. Cyfanswm sgoriau sgiliau



Grŵp Blwyddyn | Dyddiad

Lleoliadau Sgiliau	Smotyn1 Llinell2	Llaw Gadarn	Curo'r Wal	Pop Gollwng	Pêl Twnnel	Bownsio Am y Gorau	Taflu Bagiau Ffa	1, 2, 3	Tri Tharged	Gwrthlaw Gwyllt	CYFANSWM
Enw'r ysgol	Rhowch y sgôr ar gyfer pob ysgol - bydd y cyfansymiau ar y gwaelod a'r dde yn diweddaru yn awtomatig										
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
											0
Cyfanswm Sgiliau	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TROSOLWG O WEITHGAREDDAU'R HER

RHIF GWEITHGAREDD	MATH O WEITHGAREDD	BLWYDDYN 1A2 D1,2 A 3	TUDALEN	YEARS 3&4 P4&5	PAGE	BLYNYDDOEDD 5AG D6 A 7	TUDALEN
1	Symudiad	Smotyn 1 Llinell 2	14	Cyfnewid	24	Coesau ar Led	34
2	Cydbwysedd	Llaw Gadarn	15	Gwau	25	Dwbl y Trwbl	35
3	Gwaith Ymateb	Curo'r Wal	16	Y Wal	26	Stacio a Dal	36
4	Cydlyniad Raced	Pop Gollwng	17	Ben i Waered	27	Y Troswr	37
5	Anfon a Derbyn (Foli)	Pêl twnnel	18	Ar draws y Dyffryn	28	Wal Adlamu	38
6	Bownsio a Dal	Bownsio	19	Caethiwo	29	Daliwr pêl Fas	39
7	Serf Dan yr Ysgwydd	Taflu Bag Ffa	20	Parth Targed	30	Tic Toc	40
8	Serf Dros yr Ysgwydd	1, 2, 3	21	Cnau Coco Swil	31	Parth Anelu	41
9	Anfon a Derbyn (Blaenllaw)	Tri Tharged	22	Blaenllaw Gyflym	32	Rali Gyflym	42
10	Anfon a Derbyn (Gwrthlaw)	Gwrthlaw Wyllt	23	Rhyfelwyr Gwrthlaw	33	Ymosodiad Gwrthlaw	43

ENGHRAIFFT O DREFNIANT GŴYL

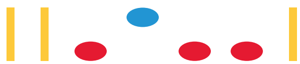
Years 1&2 / D1,2&3

Offer:

- Pêl sbwng
- Raced dennis
- Côn
- Côn tal
- Smotiau Taflu
- Llinell daflu
- Rhifau wal
- Bagiau ffa
- Bwced

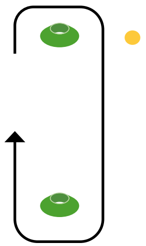
1 Smotyn 1 Llinell 2

4x Smotiau taflu
3x Llinell daflu



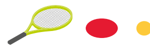
2 Llaw Gadarn

1x Bêl sbwng
2x Gôn



3 Curo'r Wal

4x Rhif ar wal
1x Llinell daflu

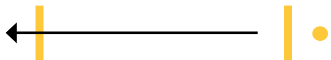


4 Pop a Gollwng

1x Bêl sbwng
1x Smotyn taflu
1x Raced dennis

10 Gwrthlaw Gwyllt

1x Bêl sbwng
2x Linell daflu

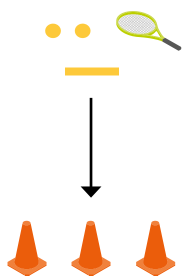


6 Bownsio Am y Gorau

1x Bêl sbwng

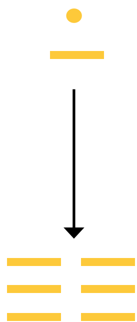
9 Tri Targed

2x Bêl sbwng
1x Raced dennis
3x Côn tal
1x Linell daflu



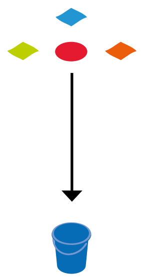
8 1,2,3

1x Bêl sbwng
7x Llinell daflu



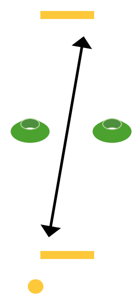
7 Taflu Bagiau Ffa

3x Bag ffa
1x Bwced
1x Smotyn taflu



5 Pêl Twnnel

1x Bêl sbwng
2x Gôn
2x Linell daflu



ENGHRAIFFT O DREFNIANT GŴYL

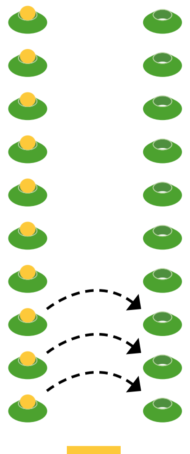
BLWYDDYN 3a4

Offer:

- Pêl sbwng
- Raced dennis
- Côn
- Côn tal
- Smotiau Taflu
- Llinell daflu
- Rhifau wal
- Bagiau ffa
- Cylch
- Rhwyd

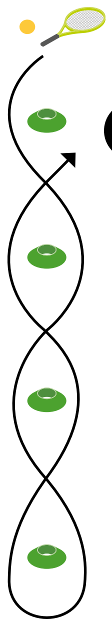
1 Cyfnewid

10x Pêl sbwng
20x Côn
1x Llinell daflu



2 Gwau

1x Bêl sbwng
1x Raced dennis
4x Côn

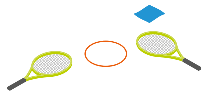


3 Curo'r Wal

6x Rhif ar wal
1x Llinell daflu

5 Ar draws y Dyffryn

1x Bag ffa
2x Raced dennis
1x Cylch

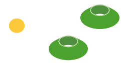


4 Ben i Waered

1x Bag ffa
1x Raced dennis

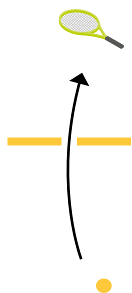
6 Caethiwo

1x Bêl sbwng
2x Gôn



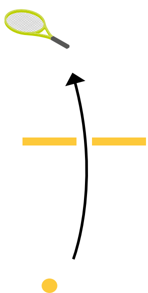
10 Rhyfelwyr Gwrthlaw

1x Bêl sbwng
1x Raced dennis
2x Linell daflu



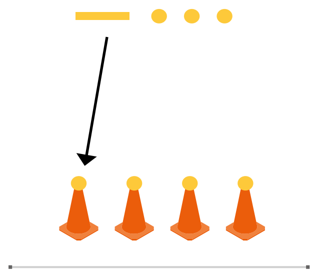
9 Blaenllaw Gyflym

1x Bêl sbwng
1x Raced dennis
2x Linell daflu



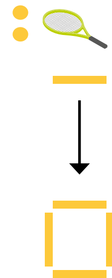
8 Cnau Coco Swil

7x Pêl sbwng
4x Côn tal
1x Llinell daflu
1x Rhwyd (neu wal)



7 Parth Targed

2x Bêl sbwng
1x Raced dennis
5x Llinell daflu

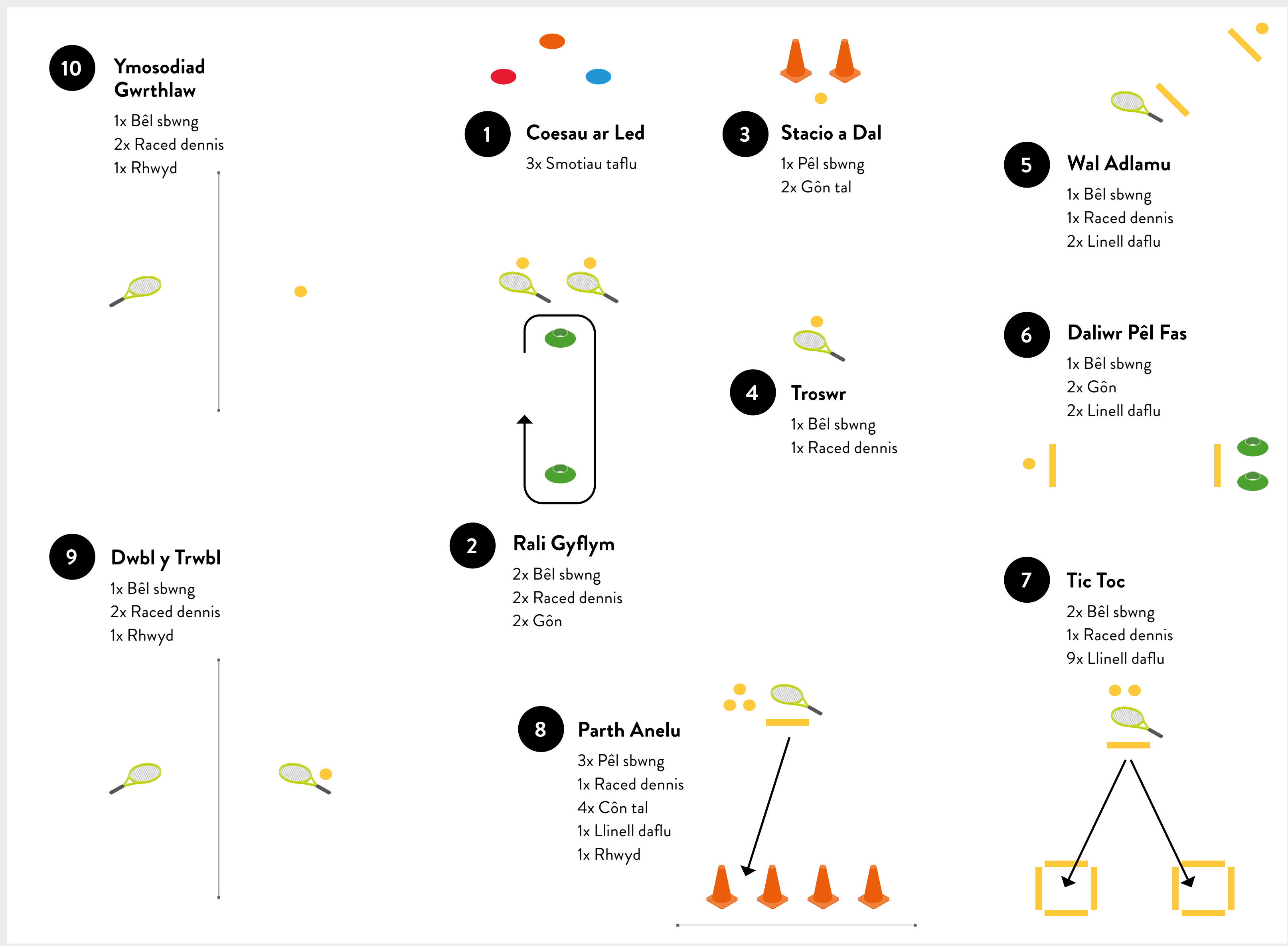


ENGHRAIFFT O DREFNIANT GŴYL

BLWYDDYN 5a6

Offer:

- Pêl sbwng
- Raced dennis
- Côn
- Côn tal
- Smotiau Taflu
- Llinell daflu
- Rhwyd



1 SMOTYN I LLINELL 2

Blwyddyn 1a2: Symud

Her Gweithgaredd

- Gosodwch ysgol gwaith traed gan ddefnyddio smotiau a llinellau gan ddilyn patrwm A
- Smotiau = un esgid i lanio (sbonc)
- Llinellau = dwy esgid yn glanio (naid)
- Disgybl 1 yn cychwyn ar y llinell gyntaf a symud trwy'r patrwm. Ar ôl mynd trwyddo maent yn rhedeg yn uniongyrchol yn ôl i'r llinell gychwyn.
- Disgybl 2 yn gwirio bod y patrwm symud yn cael ei gyflawni yn gywir ac yn cyfri'r nifer o weithiau y bydd Disgybl 1 yn cwblhau'r dasg

I'w wneud yn anos

- Defnyddiwch batrwm B
- Glaniwch ar smotiau coch gyda'r droed dde, a smotiau glas gyda'r droed chwith

I'w gwneud yn haws

- Defnyddiwch batrwm C

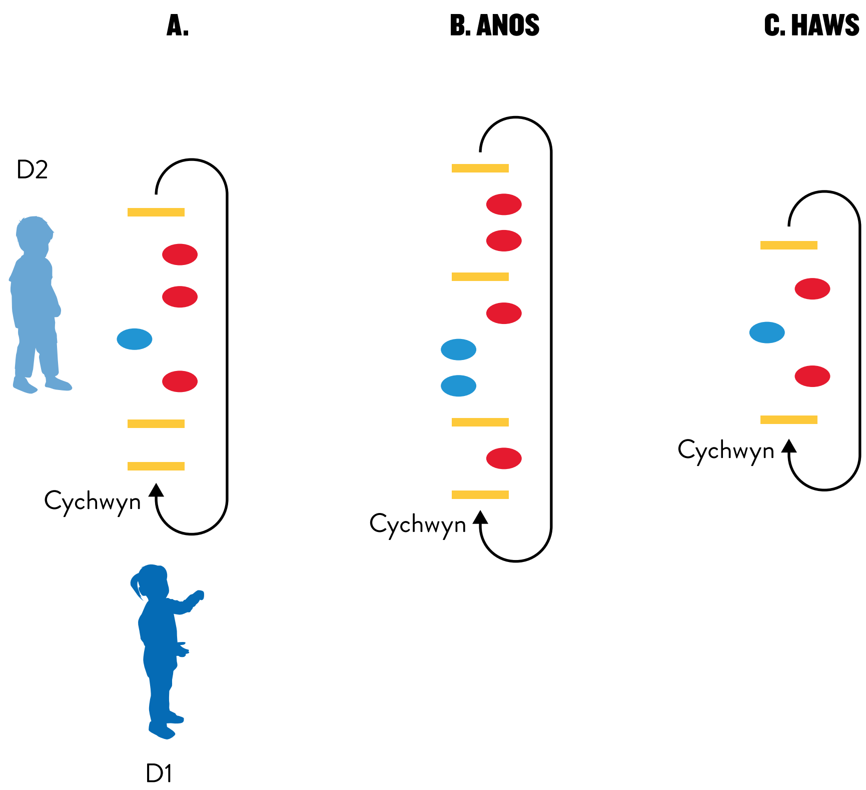
Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi gyflawni'r cylch mewn 1 munud?

Offer:

4x Smotiau taflu (dau liw)

3x Llinell daflu



2 LLAW GADARN

Blwyddyn 1a2: Cydbwysedd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 2 gôn 4m ar wahân
- Disgybl 1 yn cychwyn wrth 1 côn ac yn cadw'r bêl ar gledr eu llaw gryfaf
- Disgybl 1 yn symud o gwmpas y côn arall ac yn ôl (1 cylch) gan gadw'r bêl ar ei law
- Os bydd y bêl yn syrthio , ei hailosod a pharhau o'r lle y gwnaeth syrthio
- Disgybl 2 yn cyfri'r nifer o weithiau y bydd Disgybl 1 yn cwblhau'r dasg

I'w wneud yn anos

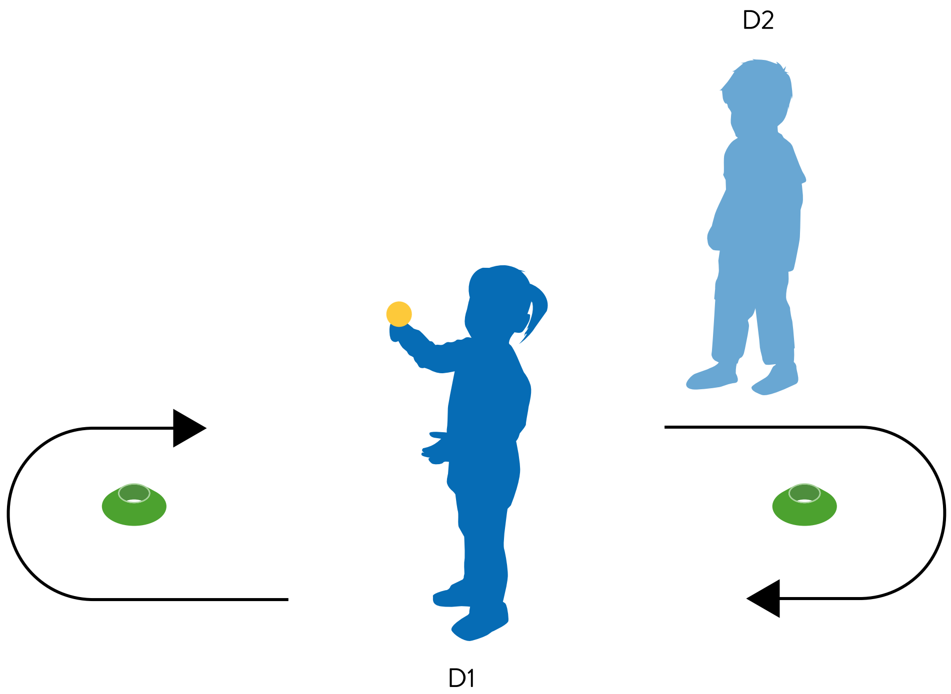
- Defnyddiwch raced
- Defnyddiwch y llaw wannaf
- Newidiwch y llaw sy'n cael ei defnyddio bob yn ail gylch
- Gwnewch y pellter rhwng y conau yn bellach

I'w wneud yn haws

- Defnyddiwch fag ffa yn hytrach na phêl
- Gwnewch y pellter rhwng y conau yn fyrrach

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Gôn



Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi gwblhau'r cylch mewn 1 munud?

3 CURO'R WAL

Blwyddyn 1a2: Gwaith Ymateb

Her Gweithgaredd

- Dylai'r her yma gael ei threfnu gan ddefnyddio wal
- Rhowch y 4 cerdyn rhif ar y wal mewn sgwâr gyda 1m rhyngddynt
- Rhowch smotyn 0.5m o flaen y wal
- Disgybl 1 yn cychwyn ar y smotyn
- Disgybl 2 yn gweiddi rhif (neu siâp neu liw)
- Disgybl 1 yn symud i gyffwrdd yn y rhif a alwyd gyda'i law yna dychwelyd i'r smotyn
- Cyn gynted ag y bydd Disgybl 1 yn ôl ar y smotyn mae Disgybl 2 yn gweiddi'r rhif nesaf
- Gall Disgybl 1 ddefnyddio'r naill law neu'r llall i gyffwrdd y rhif
- Disgybl 1 yn cadw ei sgôr ei hun (Gall y gweithgaredd yma gael ei wneud hefyd gyda'r rhifau ar y llawr os nad oes wal ar gael)

I'w wneud yn anos

- Dywedwch pa law i'w defnyddio – y gryfaf / y wannaf
- Symudwch y smotyn 1m oddi wrth y wal
- Rhowch y rhifau ymhellach oddi wrth ei gilydd ar y wal

I'w gwneud yn haws

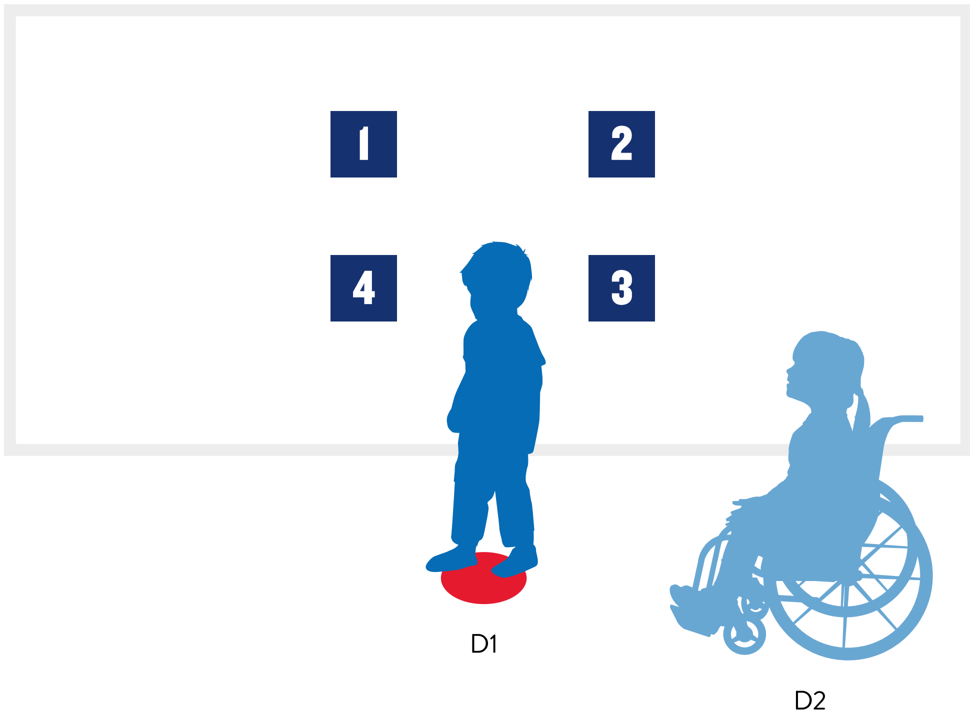
- Defnyddiwch lai o rifau
- Rhowch y rhifau yn nes at ei gilydd ar y wal

Sgorio

- Faint o rifau cywir allwch chi eu cyffwrdd mewn 1 munud?

Offer:

- Tâp i roi'r rhifau ar y wal
- 1x Smotyn taflu
- 4x rhif ar gerdyn neu bapur wedi'i lamineiddio (gall y siapiau neu liwiau hefyd gael eu defnyddio)



4 POP A GOLLWNG

Blwyddyn 1a2: Cydlyniad Raced

Her Gweithgaredd

- Gosodwch smotyn ar y llawr fel pwynt cyfeirio
- Disgybl 1 yn sefyll wrth y smotyn, gyda phêl yn cael ei chadw ar raced
- Disgybl 1 yn ofalus yn tapio'r bêl i fyny, yn gadael i'r bêl fownsio ar y smotyn ac yn parhau i dapio'r bêl i fyny gyda'r raced gan adael i'r bêl fownsio bob tro
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y gall Disgybl 1 daro'r bêl i fyny

I'w wneud yn anos

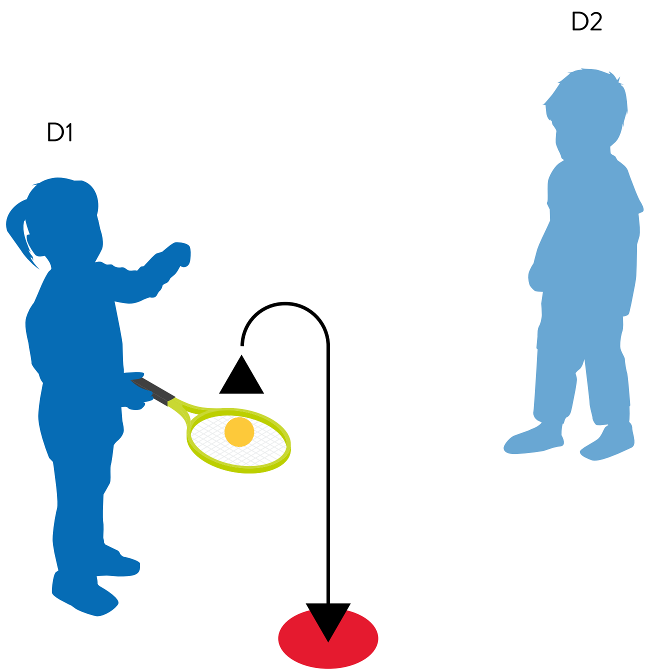
- Defnyddiwch bêl dennis
- Defnyddiwch y smotyn fel targed a rhaid i'r bêl fownsio ar y smotyn i sgorio

I'w wneud yn haws

- Defnyddiwch law neu law sbwng yn hytrach na raced
- Gall y bêl fownsio sawl gwaith cyn ei tharo i fyny
- Defnyddiwch falŵn a'i thapio i fyny yn hytrach na pop a gollwng

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 1x Raced dennis
- 1x Smotyn taflu



Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi daro'r bêl i fyny mewn 1 munud?

5 PÊL TWNNEL

Blwyddyn 1a2: Anfon a Derbyn

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 2 linell 3m ar wahân
- Gosodwch 2 gôn tua 30cm ar wahân hanner ffordd rhwng y llinellau
- Mae'r disgyblion yn gweithio mewn parau ac yn cychwyn tu ôl i linellau gyferbyn â'i gilydd
- Disgybl 1 yn rowlio'r bêl gyda'i ddwylo rhwng y conau i Ddisgybl 2
- Disgybl 2 yn rowlio'r bêl yn ôl
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y gall Disgybl 1 rowlio'r bêl rhwng y conau

I'w wneud yn anos

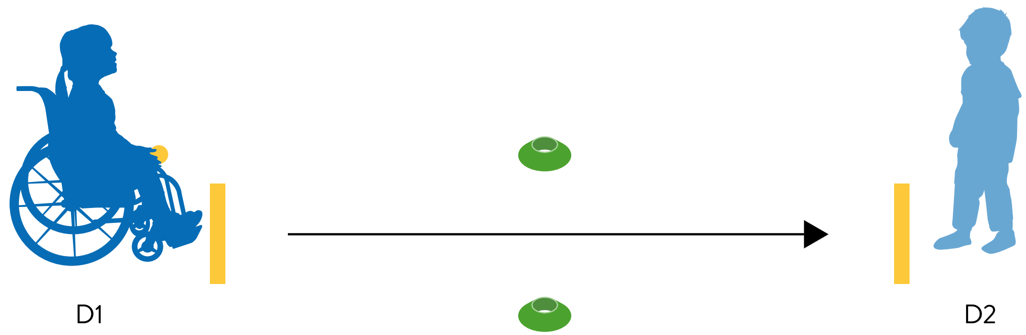
- Y disgyblion yn sefyll ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Symudwch y conau'n nes at ei gilydd

I'w wneud yn haws

- Y disgyblion yn sefyll yn nes at ei gilydd
- Symudwch y conau ymhellach oddi wrth ei gilydd

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Linell daflu
- 2x Gôn



Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi rowlio'r bêl rhwng y conau mewn 1 munud?

6 BOWNSIO

Blwyddyn 1a2: Bownsio a Dal

Her Gweithgaredd

- Disgybl 1 yn bownsio pêl sbwng gydag 1 law ac yn dal y bêl gyda 2 law
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y gall Disgybl 1 fownsio a dal y bêl

I'w wneud yn anos

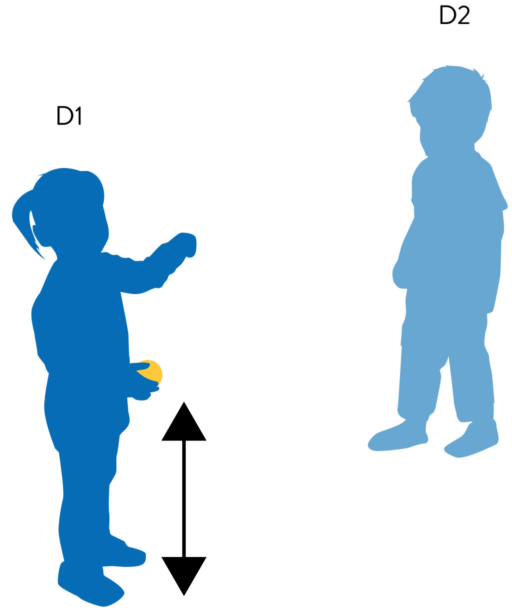
- Bownsio gydag 1 llaw a dal gyda'r llaw gryfaf yn unig
- Bownsio gyda'r llaw wannaf a dal gyda'r llaw wannaf

I'w wneud yn haws

- Taflu'r bêl hyd at lefel y llygad, gadael iddi fownsio a'i dal
- Defnyddiwch bêl fwy, ysgafnach

Offer:

- 1x Bêl sbwng



Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi fownsio a dal y bêl mewn 1 munud?

7 TAFLU BAGIAU FFA

Blwyddyn 1a2: Taflu dan yr ysgwydd

Her Gweithgaredd

- Rhowch fwced ar y llawr
- Gosodwch smotyn 2m oddi wrth y bwced
- Disgybl 1 yn cychwyn ar y smotyn a thaflu'r bagiau ffa dan yr ysgwydd gan anelu iddynt lanio yn y bwced
- Disgybl 2 yn casglu'r bagiau ffa gan Ddisgybl 1 mor gyflym ag y gall a chyfri sawl gwaith y mae'r bagiau ffa yn glanio yn y bwced

I'w wneud yn anos

- Symudwch ymhellach oddi wrth y targed
- Gwnewch y targed yn llai

I'w wneud yn haws

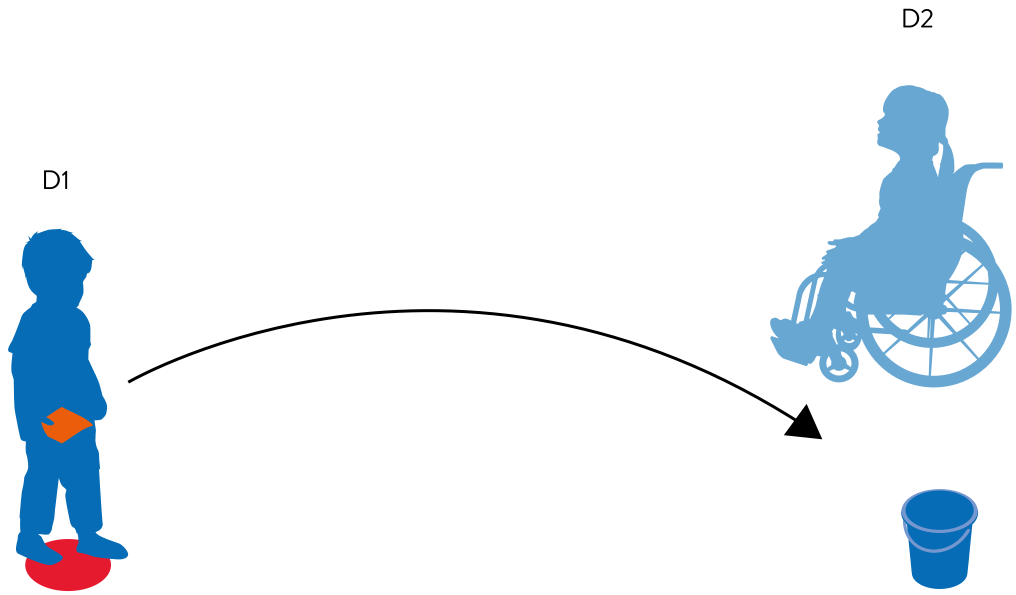
- Symudwch yn nes at y targed
- Gwnewch y targed yn fwy

Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi daflu'r bag ffa i'r targed mewn 1 munud?

Offer:

- 3x Bag ffa
- 1x Smotyn
- 1x Bwced (neu gellid defnyddio cylch)



8 1, 2, 3

Blwyddyn 1a2: Taflu dros yr ysgwydd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 3 ardal lanio - 2 m, 2.5 m a 3 m oddi wrth linell daflu
- Disgybl 1 yn cychwyn wrth y llinell daflu gyda phêl
- Disgybl 1 yn anelu i daflu'r bêl dros yr ysgwydd i un o'r ardaloedd glanio
- Disgybl 2 yn gwylio ble mae'r bêl yn glanio a chadw'r cyfanswm
- Disgybl 2 yn pasio'r bêl yn ôl i Ddisgybl 1 cyn gynted ag y gall

I'w wneud yn anos

- Symudwch y llinell daflu ymhellach oddi wrth yr ardaloedd glanio

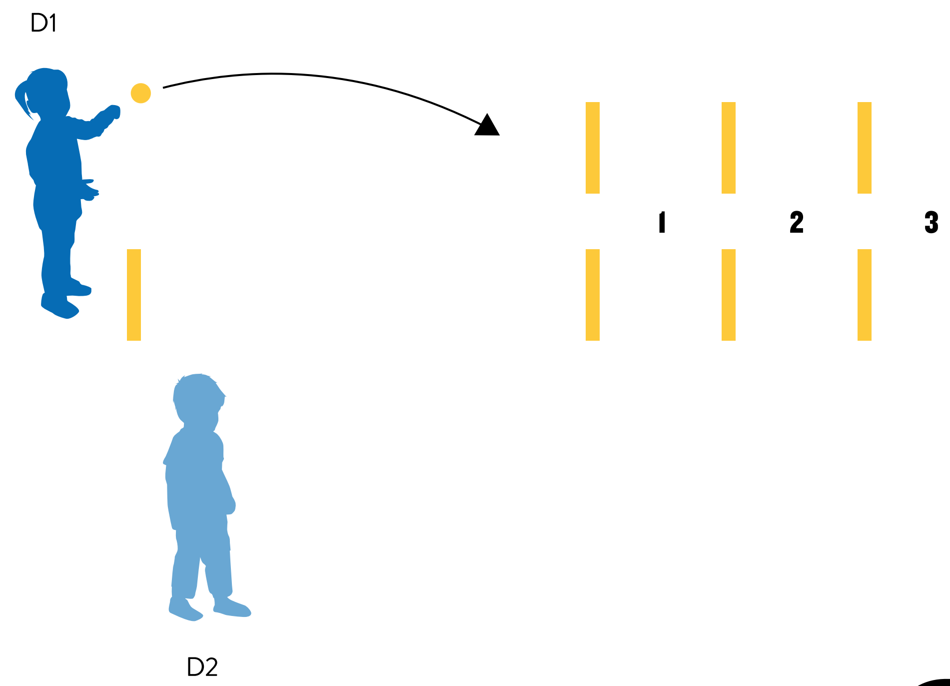
I'w wneud yn haws

- Symudwch y llinell daflu yn nes at yr ardaloedd glanio

Offer:

1x Bêl sbwng

7x Llinell daflu



Sgorio

- Faint allwch chi ei sgorio ar ôl 1 munud?

  Ardal Lanio 1 = 1 pwynt

  Ardal Lanio 2 = 2 bwynt

  Ardal Lanio 3 = 3 phwynt

- Cadwch y cyfanswm e.e. os bydd y bêl yn glanio yn ardal 2, ac wedyn ardal 3 5 fyddai'r cyfanswm

9 TARGET TRIO

Blwyddyn 1a2: Blaenllaw

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 3 côn tal fel targedau 30cm ar wahân oddi wrth ei gilydd mewn llinell
- Gosodwch linell 2m oddi wrth y targedau
- Disgybl 1 yn cychwyn ar y llinell gyda raced a phêl
- Disgybl 1 yn defnyddio'r raced yn ei law gryfaf (blaenllaw) i wthio'r bêl ar hyd y llawr i daro'r targedau
- Disgybl 2 yn dychwelyd y peli ac ailosod y targedi os ydyn nhw wedi eu taro i lawr
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae'r targedau'n cael eu taro

I'w wneud yn anos

- Symudwch y llinell gychwyn ymhellach oddi wrth y targedau
- Lleihau nifer y targedau i anelu atynt

I'w wneud yn haws

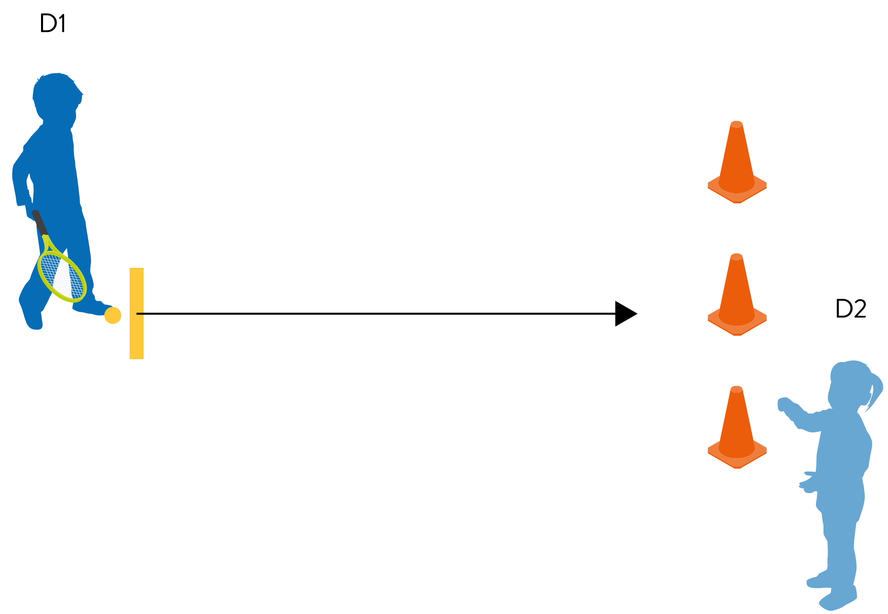
- Symudwch y llinell gychwyn yn nes at y targedau
- Defnyddiwch bêl fwy
- Cynyddwch y nifer o dargedau i anelu atynt

Sgorio

- Sawl targed allwch chi ei daro mewn 1 munud?

Offer:

- 2x Bêl sbwng
- 1x Raced dennis
- 3x Côn tal (neu Ganiau Pêl / Sgitls)
- 1x Llinell daflu



10 GWRTHLAW GWYLLT

Blwyddyn 1a2: Gwrthlaw

Her Gweithgaredd

- Y disgyblion yn gweithio mewn parau
- Gosodwch 2 linell daflu 2m ar wahân
- Y disgyblion yn sefyll ar linellau gyferbyn â'i gilydd
- Disgybl 2 yn cychwyn gyda'r bêl a'i rowlio i Ddisgybl 1
- Disgybl 1 yn ei gwthio yn ôl gyda chefn ei law
- Disgybl 2 yn stopio'r bêl a'i rowlio at Ddisgybl 1 eto
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y gall Disgybl 1 wthio'r bêl gan ddefnyddio cefn ei law

I'w wneud yn anos

- Y disgyblion yn sefyll ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Disgybl 2 ddim yn dal y bêl a'i hanfon yn ôl, yn hytrach mae'n defnyddio cefn ei law i rowlio'r bêl fel ei bod yn troi yn rali gwthio gwrthlaw
- Defnyddiwch raced dennis i wthio'r bêl - dylai cefn y llaw ddal i wynebu'r partner

I'w wneud yn haws

- Y disgyblion yn sefyll yn nes at ei gilydd • Defnyddiwch bêl fwy, ysgafnach

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Linell daflu

Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi daro'r bêl yn ôl at eich partner gan ddefnyddio cefn eich llaw mewn 1 munud?

1 CYFNEWID

Blwyddyn 3a4: Symud

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 10 côn mewn llinell syth gydag 1m rhwng pob côn - gosodwch bêl ar ben pob côn
- Gosodwch 10 côn arall mewn llinell 2m oddi wrth y llinell gyntaf o gonau
- Disgybl 1 yn dechrau gyda'i draed bob ochr i'r llinell sydd yn y canol rhwng y conau cyntaf o'r ddwy linell
- Ar "EWCH" Disgybl 1 yn symud a chasglu 1 bêl, symud a rhoi'r bêl ar y côn gwag yr ochr arall i'r llinell
- Disgybl 1 yn symud ar hyd y llinell gan symud 1 bêl ar y tro i gôn gwag
- Pan fydd yn cyrraedd pen y llinell mae'n troi yn ôl ac yn gwneud yr un peth y ffordd arall
- Disgybl 2 yn cyfri faint o beli sy'n cael eu symud mewn 1 munud

I'w wneud yn anos

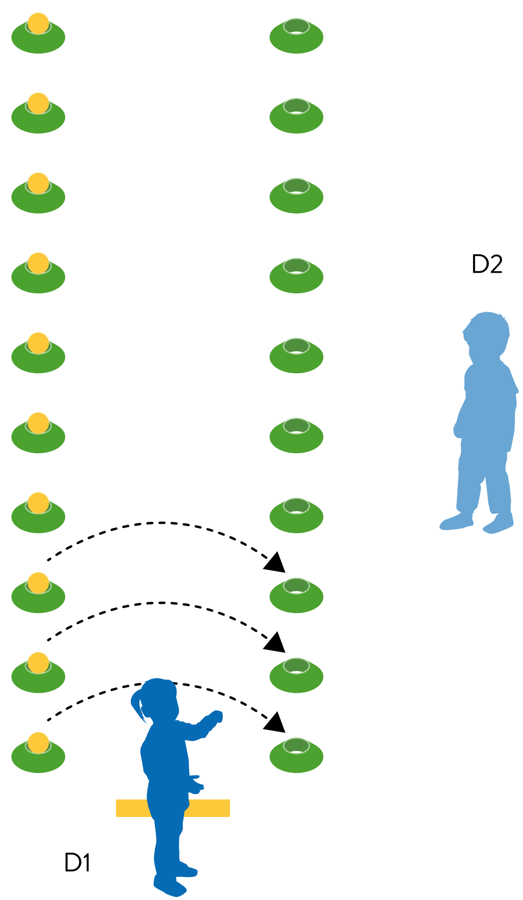
- Symudwch y conau ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Codwch y bêl a'i rhoi i lawr gyda'r llaw wannaf
- Symud trwy ddefnyddio symudiad camu i'r ochr yn unig

I'w wneud yn haws

- Symudwch y conau'n nes at ei gilydd

Offer:

- 10x Pêl sbwng
- 1x Llinell daflu
- 20x Côn



Sgorio

- Sawl pêl allwch chi eu symud o un ochr i'r llinell i'r llall mewn 1 munud?

2 GWAU

Blwyddyn 3a4: Cydbwysedd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 4 côn 1m ar wahân mewn rhes
- Disgybl 1 yn cychwyn wrth y côn cyntaf, gan afael mewn raced a phêl yn cael ei dal arno
- Disgybl 1 yn gwau trwy'r conau ac yn ôl i'r dechrau gan gadw'r bêl ar y raced
- Os bydd y bêl yn syrthio , ei rhoi yn ôl ar linynnau'r raced a pharhau o'r lle y gwnaeth syrthio
- Disgybl 2 yn cyfri sawl côn y mae Disgybl 1 wedi gwau trwyddynt

I'w wneud yn anos

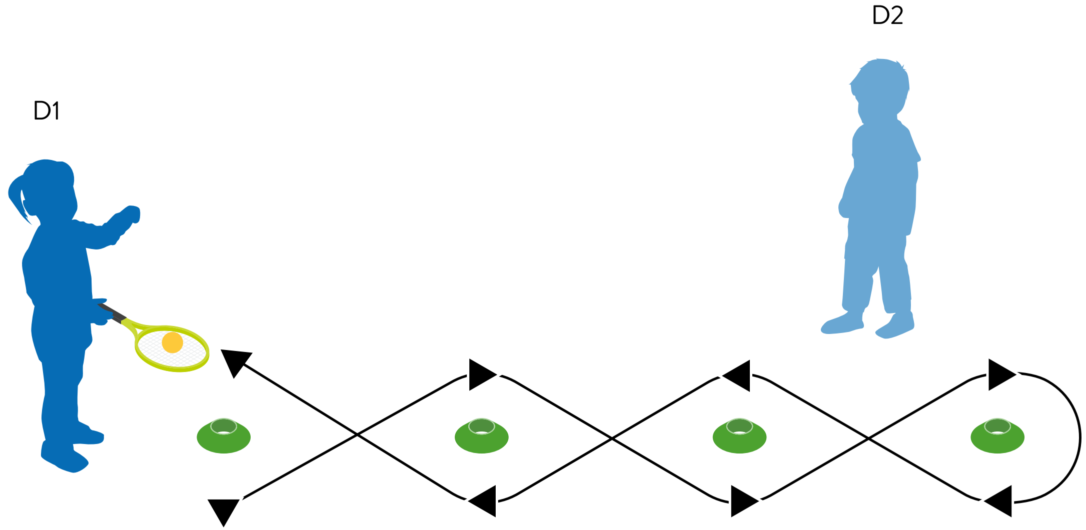
- Symud yn gyflymach
- Cadw 2 bêl ar y raced
- Ychwanegu rhagor o gonau at y gwead

I'w wneud yn haws

- Defnyddiwch fag ffa yn hytrach na phêl

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 4x Côn
- 1x Raced dennis



Sgorio

- Sawl côn allwch chi ei basio wrth wau mewn 1 munud?

3 Y WAL

Blwyddyn 3a4: Gwaith Ymateb

Her Gweithgaredd

- Lleoliad i'w osod yn agos at wal
- Rhowch y 6 cerdyn rhif ar y wal gyda 1m rhyngddynt
- Gosodwch linell 1m o flaen y wal
- Disgybl 1 yn cychwyn ar y llinell gyda'u cefn at y wal
- Disgybl 2 yn gweiddi rhif; Disgybl 1 yn troi, rhedeg a chyffwrdd y rhif gyda'i law a dychwelyd at y llinell
- Cyn gynted ag y bydd Disgybl 1 yn ôl ar y llinell mae Disgybl 2 yn gweiddi'r rhif nesaf
- Gall Disgybl 1 ddefnyddio'r naill law neu'r llall i gyffwrdd y rhif
- Disgybl 1 yn cadw ei sgôr ei hun

Gall y gweithgaredd yma gael ei wneud hefyd gyda'r rhifau ar y llawr os nad oes wal ar gael

I'w wneud yn anos

- Rhowch y cardiau rhifau ymhellach oddi wrth ei gilydd ar y wal
- Rhaid i'r rhifau sy'n cael eu gosod ar yr ochr dde gael eu cyffwrdd gyda'r llaw dde, a rhaid cyffwrdd y rhifau ar yr ochr chwith gan ddefnyddio'r llaw chwith
- Y safle cychwynnol yw yn eistedd yn wynebu'r partner
- Rhowch rifau a siapiau ar y cardiau

I'w wneud yn haws

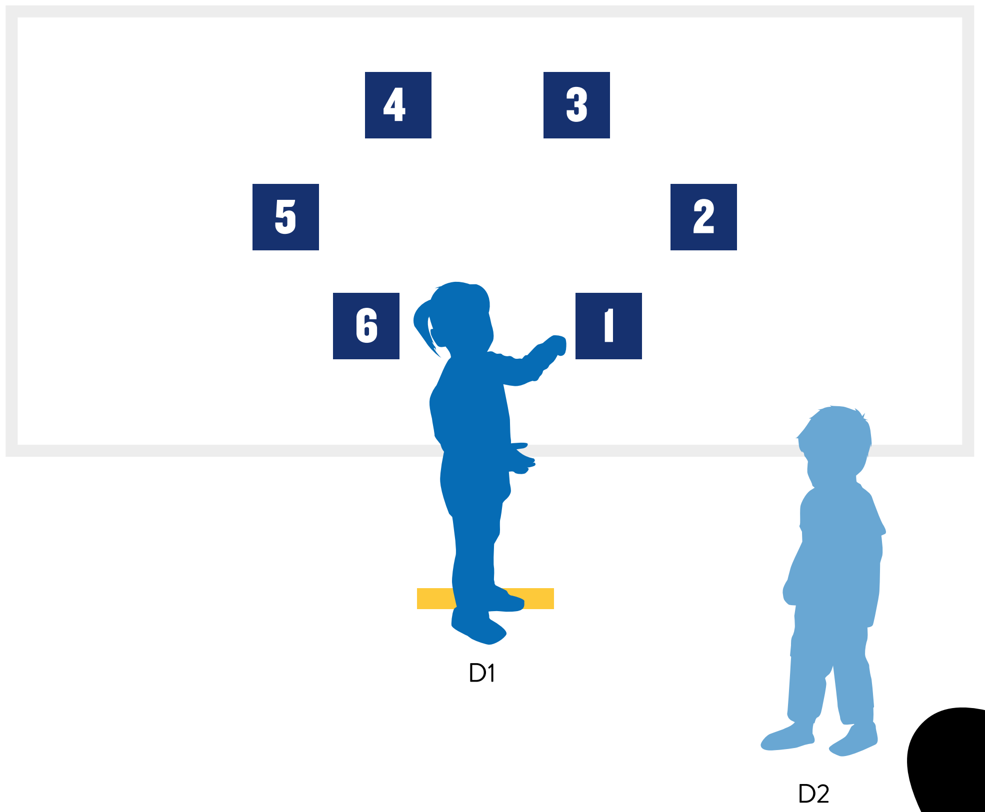
- Defnyddiwch lai o rifau
- Dechreuwch yn nes at y wal
- Dechreuwch yn wynebu'r wal

Sgorio

- Sawl rhif allwch chi eu cyffwrdd mewn 1 munud?

Offer:

- Tâp i roi'r rhifau ar y wal
- 1x Llinell daflu
- 6x rhif ar gerdyn neu bapur wedi'i lamineiddio (gall y siapiau neu liwiau hefyd gael eu defnyddio)



4 BEN I WAERED

Blwyddyn 3a4: Cydlyniad Raced

Her Gweithgaredd

- Disgybl 1 yn dechrau gyda bag ffa ar linynnau'r raced, gyda chledr y llaw yn wynebu i fyny
- Disgybl 1 yn troi'r bag ffa yn yr awyr a throi ei arddwrn fel bod cledr y llaw yn wynebu i lawr, a dal y bag ffa ar y llinynnau
- Disgybl 1 yn troi'r bag ffa eto a throi'r arddwrn yn ôl fel bod y cledr yn wynebu i fyny
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y gall Disgybl 1 lwyddo i droi a dal y bag ffa ar y llinynnau

I'w wneud yn anos

- Defnyddiwch bêl sbwng yn hytrach na bag ffa
- Rhoi'r llaw wannaf tu ôl i'w gefn

I'w wneud yn haws

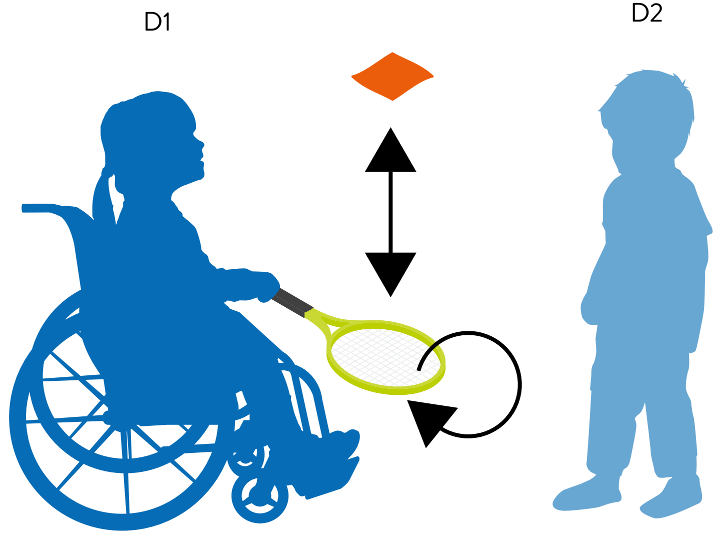
- Trowch y bag ffa a'i ddal ar linynnau'r raced heb droi'r garddwrn
- Daliwch y raced gyda 2 law ar y raced
- Defnyddiwch fag ffa ysgafnach neu bêl fflwff

Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi droi a dal y bag ffa mewn 1 munud?

Offer:

- 1x Bag ffa
- 1x Raced dennis



5 AR DRAWS Y DYFFRYN

Blwyddyn 3a4: Anfon a Derbyn

Her Gweithgaredd

- Gweithio mewn parau gyda raced bob un
- Disgyblion yn dechrau yn wynebu ei gilydd 1m ar wahân gyda chylch rhyngddynt
- Disgybl 2 yn cychwyn gyda bag ffa ar linynnau'r raced ac yn ei daro at Ddisgybl 1 i'w ddal ar linynnau ei raced
- Disgybl 1 yn taro'r bag ffa i Ddisgybl 2 ei ddal ar linynnau'r raced
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae Disgybl 1 yn ei ddal yn llwyddiannus

I'w wneud yn anos

- Rhoi'r llaw wannaf tu ôl i'w gefn
- Defnyddio 2 fag ffa ar yr un pryd

I'w wneud yn haws

- Disgybl 2 yn taflu'r bag ffa i Ddisgybl 1 ei ddal ar linynnau'r raced
- Disgybl 1 yn dal y bag ffa ar linynnau'r raced ac yna ei daflu yn ôl at Ddisgybl 2

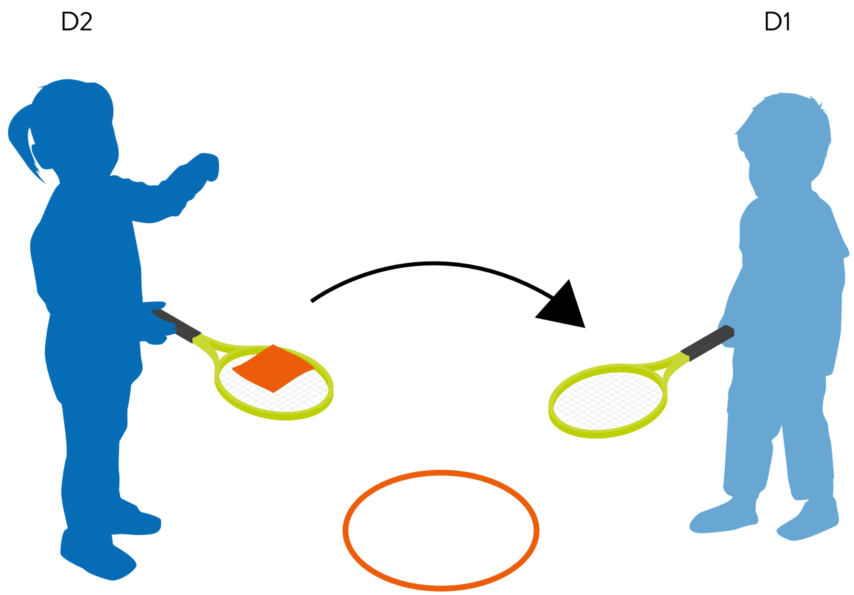
Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi ddal y bag ffa mewn 1 munud?

Bydd Disgybl 1 yn cyfri'r daliadau gan ddefnyddio'r raced am y munud cyntaf ac yna'n cyfnewid rôl ar gyfer yr ail funud.

Offer:

- 1x Bag ffa
- 2x Raced dennis
- 1x Cylch (neu 4x llinell daflu)



6 CAETHIWO

Blwyddyn 3a4: Bownsio a Dal

Her Gweithgaredd

- Gan weithio mewn parau, y disgyblion yn cychwyn yn wynebu ei gilydd 2m ar wahân
- Disgybl 2 yn cychwyn gyda'r bêl a Disgybl 1 yn cychwyn gyda 2 gôn (1 ymhob llaw)
- Disgybl 2 yn taflu'r bêl dan yr ysgwydd i Ddisgybl 1 sy'n gadael i'r bêl fownsio ac yn caethiwo (dal) y bêl rhwng y 2 gôn
- Disgybl 1 yn pasio'r bêl yn ôl i Ddisgybl 2
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae Disgybl 1 yn dal y bêl rhwng y conau

I'w wneud yn anos

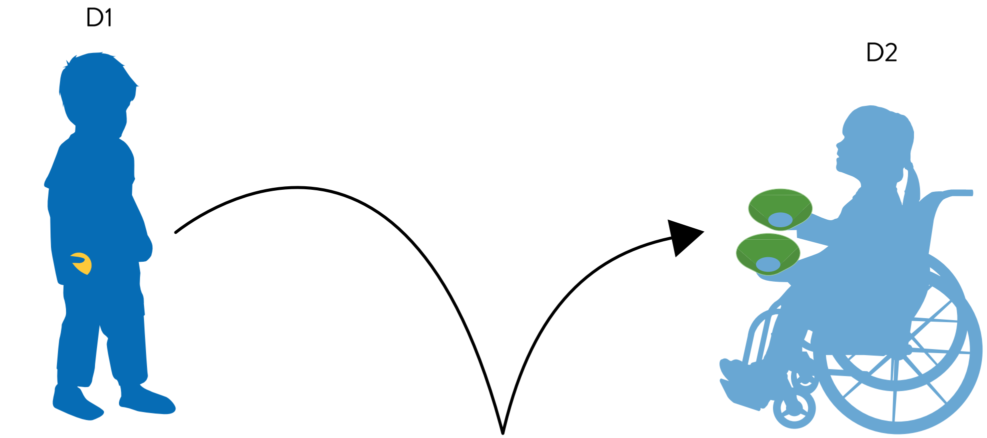
- Daliwch y bêl cyn iddi fownsio
- Y disgyblion yn sefyll ymhellach oddi wrth ei gilydd

I'w wneud yn haws

- Gall y bêl fownsio fwy nag unwaith • Y disgyblion yn sefyll yn nes at ei gilydd

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Gôn



Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi ei dal mewn 1 munud?

7 PARTH TARGED

Blwyddyn 3a4: Serf dan yr ysgwydd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 4 linell i greu sgwâr 1x1m
- Gosodwch linell gychwyn 2m oddi wrth y sgwâr
- Disgybl 1 yn cychwyn tu ôl i'r llinell gyda raced a pheli
- Disgybl 1 yn tapio'r bêl gan ddefnyddio serf dan yr ysgwydd gan anelu at fownsio'r bêl y tu mewn i'r targed
- Disgybl 2 yn casglu'r peli a'u pasio yn ôl i Ddisgybl 1
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae'r bêl yn glanio yn y sgwâr

I'w wneud yn anos

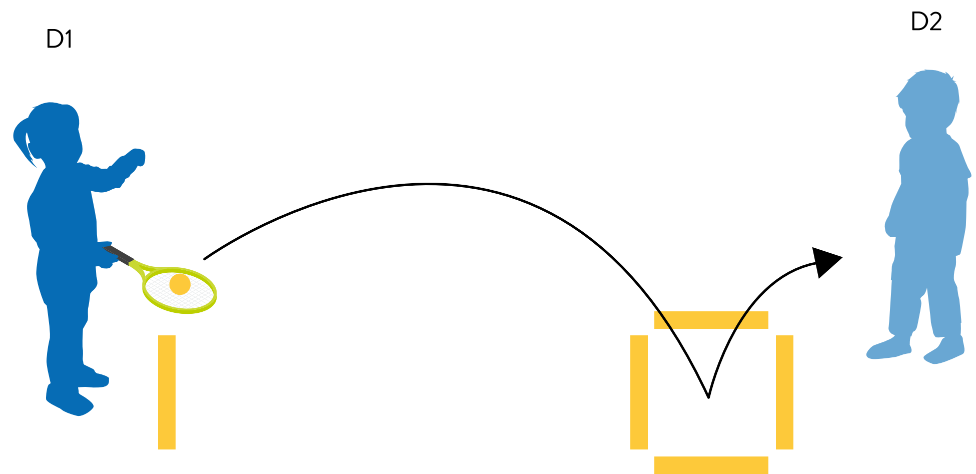
- Symudwch ymhellach oddi wrth y sgwâr
- Gwnewch y sgwâr yn llai

I'w wneud yn haws

- Symudwch yn nes at y sgwâr
- Taflwch dan yr ysgwydd yn hytrach na serf dan yr ysgwydd

Offer:

- 2x Bêl sbwng
- 1x Raced dennis
- 5x Llinell daflu



Sgorio

- Sawl serf allwch chi eu cael i lanio yn y targed mewn 1 munud?

Dim ond os bydd y bêl yn glanio yn y sgwâr ar y bowns cyntaf y byddwch yn sgorio

8 CNAU COCO SWIL

Blwyddyn 3a4: Taflu dros yr ysgwydd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 4 côn tal gyda pheli ar eu pennau, o flaen rhwyd
- Gosodwch linell 3m oddi wrth y conau sydd tal
- Disgybl 1 yn cychwyn ar y llinell gyda 3 pêl
- Disgybl 1 yn taflu'r bêl dros yr ysgwydd gan anelu at daro'r peli oddi ar y conau tal
- Disgybl 2 yn casglu'r bêl a'i phasio yn ôl i Ddisgybl 1 ac yn ailosod y peli ar ben y conau tal os cânt eu taro i ffwrdd
- Disgybl 2 yn cyfri sawl pêl sydd wedi ei tharo oddi ar y conau tal

I'w wneud yn anos

- Rhowch yr ail a'r pedwerydd côn ar ben cadair i newid uchder y targedau
- Symudwch y conau ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Symudwch ymhellach oddi wrth y conau

I'w wneud yn haws

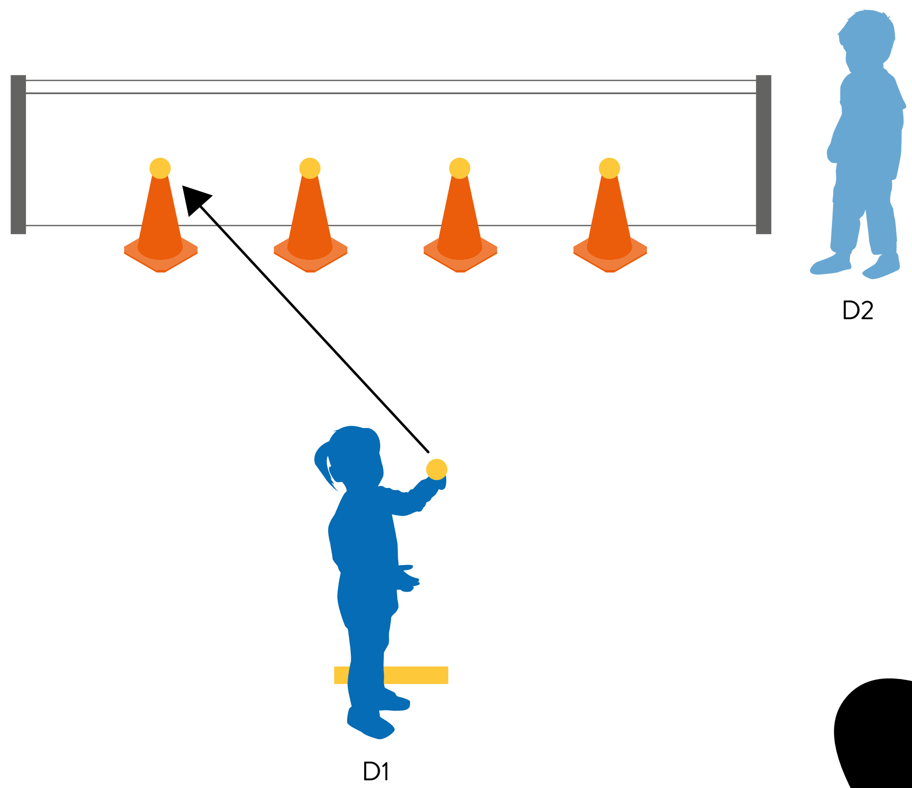
- Defnyddiwch bêl fwy
- Defnyddiwch dargedau mwy
- Symudwch yn nes at y conau tal

Sgorio

- Sawl pêl allwch chi ei tharo i ffwrdd mewn 1 munud?

Offer:

- 7x Pêl sbwng
- 4x Côn tal
- 1x Llinell daflu
- 1x Rhwyd (neu wal)



9 BLAENLLAW CYFLYM

Blwyddyn 3a4: Blaenllaw

Her Gweithgaredd

- Rhowch 2 linell ar y llawr i greu rhwyd
- Mae'r disgyblion yn gweithio mewn parau ac yn cychwyn yn wynebu ei gilydd bob ochr i'r llinellau (tua 1.5m oddi wrth y llinellau)
- Disgybl 1 yn cychwyn gyda'r raced
- Disgybl 2 yn cychwyn gyda'r bêl
- Disgybl 2 yn taflu'r bêl dan ei ysgwydd dros y llinell at Ddisgybl 1. Disgybl 1 yn gadael i'r bêl fownsio ac yna'n taro ergyd blaenllaw yn ôl dros y llinellau, gan anelu iddi fownsio o flaen Disgybl 2, sydd yn ei dal wedyn.
- Disgybl 2 yn cyfri sawl ergyd flaenllaw y gall Disgybl 1 eu taro dros y llinellau

I'w wneud yn anos

- Gwnewch ardal darged ar y llawr o flaen Disgybl 2 y mae Disgybl 1 yn anelu at daro'r ergydion blaenllaw iddo
- Y disgyblion yn sefyll ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Defnyddiwch rwyd neu dâp rhwystr i daro drosto
- Disgybl 2 yn defnyddio raced i fwydo'r bêl

I'w wneud yn haws

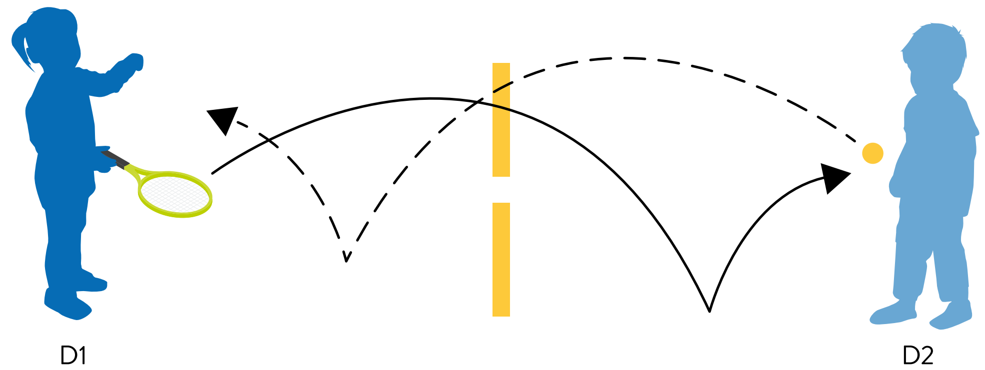
- Gall y bêl fownsio fwy nag unwaith cyn ei tharo
- Defnyddiwch bêl fwy, ysgafn
- Tarwch y bêl gyda chledr y llaw gryfaf yn hytrach na raced

Sgorio

- How many forehands can you hit over the lines in 1 minute?

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Linell daflu
- 1x Raced dennis



10 RHYFELWYR GWRTHLAW

Blwyddyn 3a4: Gwrthlaw

Her Gweithgaredd

- Rhowch 2 linell ar y llawr i greu rhwyd
- Mae'r disgyblion yn gweithio mewn parau ac yn cychwyn yn wynebu ei gilydd bob ochr i'r llinellau (tua 1.5m oddi wrth y llinellau)
- Disgybl 1 yn cychwyn gyda'r raced
- Disgybl 2 yn cychwyn gyda'r bêl
- Disgybl 2 yn taflu'r bêl dan ei ysgwydd dros y llinell at Ddisgybl 1. Disgybl 1 yn gadael i'r bêl fownsio ac yna'n taro ergyd wrthlaw yn ôl dros y llinellau, gan anelu iddi fownsio o flaen Disgybl 2, sydd yn ei dal wedyn.
- Disgybl 2 yn cyfri sawl ergyd wrthlaw y gall Disgybl 1 eu taro dros y llinellau

I'w wneud yn anos

- Gwnewch ardal darged ar y llawr o flaen Disgybl 2 y mae Disgybl 1 yn anelu at daro'r ergydion gwrthlaw iddi
- Y disgyblion yn sefyll ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Defnyddiwch rwyd neu dâp rhwystr i daro drosto
- Disgybl 2 yn defnyddio raced i fwydo'r bêl

I'w wneud yn haws

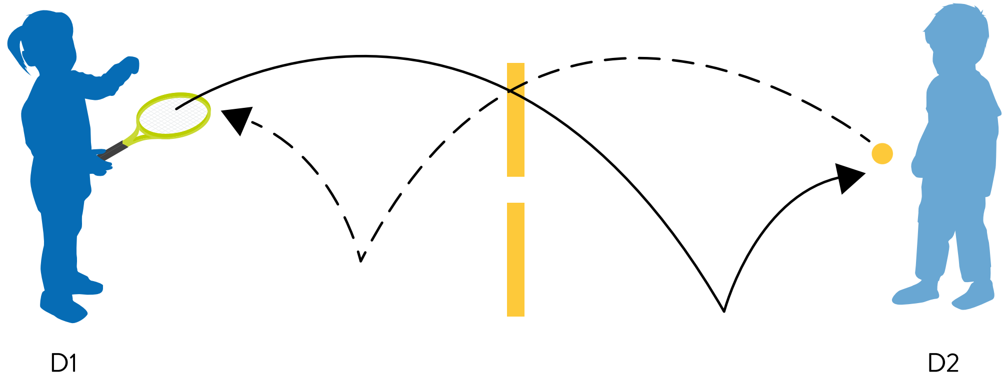
- Gall y bêl fownsio fwy nag unwaith cyn ei tharo
- Defnyddiwch bêl fwy, ysgafn
- Tarwch y bêl gyda chledr y llaw wannaf yn hytrach na raced

Sgorio

- Sawl ergyd wrthlaw allwch chi ei tharo dros y llinellau mewn 1 munud?

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Linell daflu
- 1 x Raced dennis



1 COESAU AR LED

Blynyddoedd 5a6: Symud

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 3 smotyn mewn triongl 1m ar wahân
- Disgybl 1 yn cychwyn ar smotyn
- Disgybl 2 yn gweiddi lliw smotyn arall, Disgybl 1 yn camu â'i goesau ar led a symud i gyffwrdd y smotyn cyfatebol â'i law, ac yna dychwelyd i'r smotyn y cychwynnodd arno
- Cyn gynted ag y bydd Disgybl 1 yn ôl ar y smotyn mae Disgybl 2 yn gweiddi lliw eto
- Disgybl 2 yn cyfri sawl smotyn y gwnaeth Disgybl 1 eu cyffwrdd yn gywir

I'w wneud yn anos

- Ychwanegu mwy o smotiau (diagram B)
- Disgybl 2 yn gweiddi "De" neu "Chwith"
- Symudwch y smotiau ymhellach oddi wrth ei gilydd

I'w wneud yn haws

- Cewch wared o'r cam coesau ar led ar y dechrau fel bod Disgybl 1 yn symud i gyffwrdd y smotyn cyfatebol yn unig

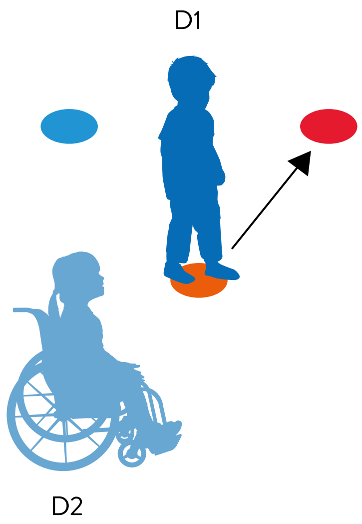
Sgorio

- Sawl smotyn allwch chi eu cyffwrdd mewn 1 munud?

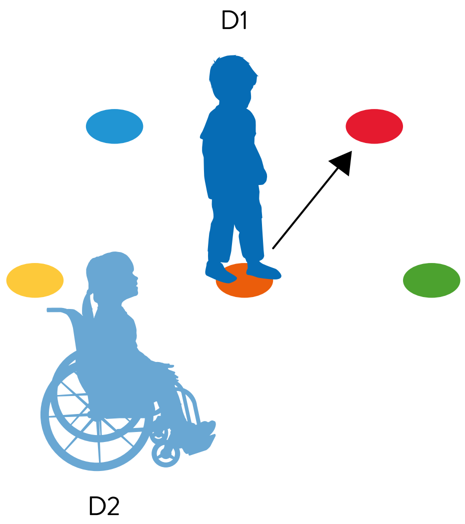
Offer:

3 smotyn o liwiau gwahanol (neu gonau)

A.



B.



2 DWBL Y TRWBL

Blynyddoedd 5a6: Cydbwysedd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 2 gôn 3m ar wahân
- Disgybl 1 yn cychwyn ar gôn gyda raced ymhob llaw a phêl ar linynnau pob raced
- Disgybl 1 yn symud o gwmpas y côn arall ac yn ôl at y côn cyntaf gan gadw'r peli ar y raced
- Os bydd y bêl yn syrthio , gall Disgybl 2 helpu trwy ei roi ar linynnau'r raced ac mae Disgybl 1 yn parhau o'r lle wnaeth syrthio
- Disgybl 2 yn cyfri'r nifer o weithiau y bydd Disgybl 1 yn symud o gwmpas yr ail gôn ac yn ôl at y côn cyntaf (1 cylch)

I'w wneud yn anos

- Symudwch y conau ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Cadwch 2 bêl ar bob raced

I'w wneud yn haws

- Cadwch fagiau ffa ar y racedi yn hytrach na pheli • Defnyddiwch 1 raced ac un bêl

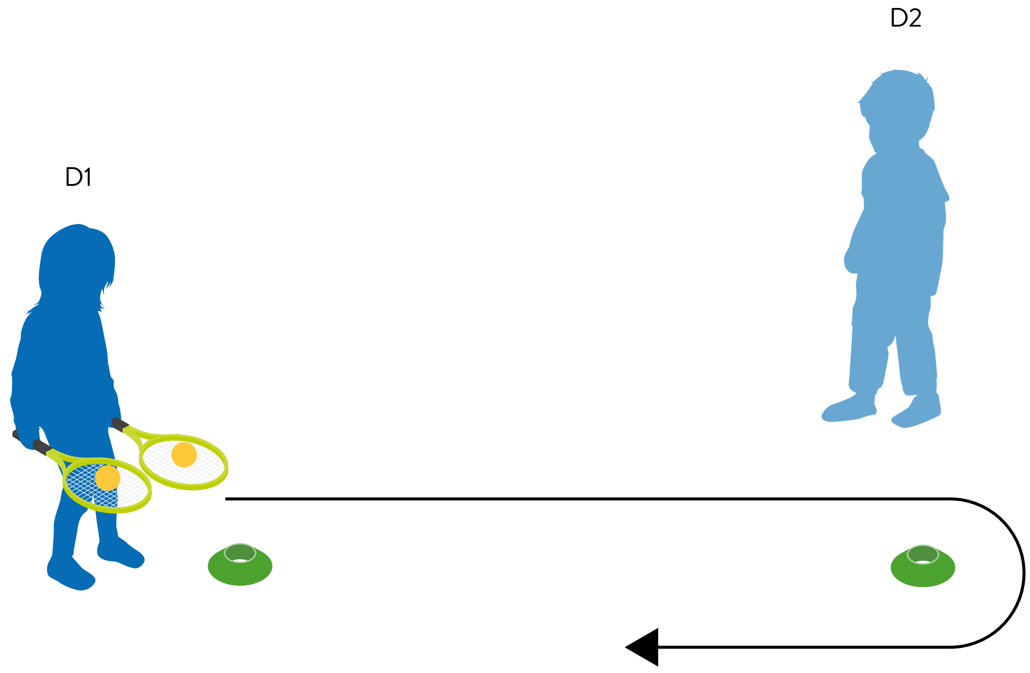
Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi gyflawni'r cylch mewn 1 munud?

Os daw'r amser i ben pan fyddwch wedi symud o gwmpas y ail gôn ond heb gyrraedd yn ôl at y côn cyntaf, gallwch ei gyfrif fel un cylch. Os nad ydych wedi cyrraedd yr ail gôn yna nid yw'r cylch yma yn cyfri.

Offer:

- 2x Bêl sbwng
- 2x Gôn
- 2x Raced dennis



3 STACIO A DAL

Blynyddoedd 5a6: Gwaith Ymateb

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 2 gôn tal wrth ymyl ei gilydd
- Mae Disgybl 1 yn sefyll tu ôl i'r conau tal
- Mae Disgybl 2 yn sefyll 1m o flaen y conau tal gyda phêl
- Mae disgybl 2 yn gweiddi "ewch" ac yn taflu'r bêl yn fertigol i'r awyr ychydig dros uchder y pen. Ar yr un pryd mae Disgybl 1 yn stacio 1 côn ar ben y llall, eu codi a dal y bêl y tu mewn i'r côn isaf cyn i'r bêl fownsio.
- Disgybl 1 yn dychwelyd y bêl i Ddisgybl 2 ac yn ailosod y conau
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y gall Disgybl 1 ddal y bêl yn llwyddiannus

I'w wneud yn anos

- Disgybl 1 yn rhoi ei law wannaf tu ôl i'w gefn
- Disgybl 1 yn defnyddio ei law wannaf
- Disgybl 1 yn cychwyn gyda'r bêl, yn taflu'r bêl i'r awyr cyn stacio'r conau tal i ddal y bêl

I'w wneud yn haws

- Codwch 1 côn ben i lawr i ddal • Gall Disgybl 1 gychwyn yn dal côn
- Gadewch i'r bêl fownsio unwaith cyn ei dal

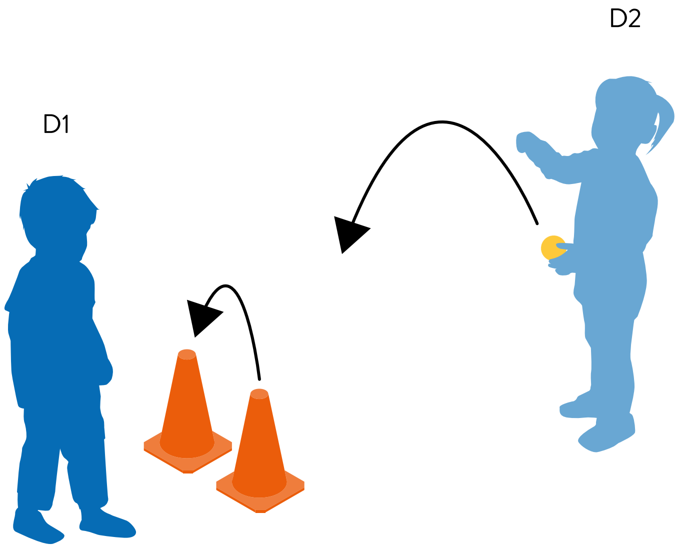
Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi gwblhau'r dasg mewn 1 munud?

Os bydd y bêl yn glanio tu mewn i'r côn ond ei bod yn bownsio allan mae'n ddaliad llwyddiannus

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Gôn tal



4 TROSWR

Blynyddoedd 5a6: Cydlyniad Raced

Her Gweithgaredd

- Disgybl 1 yn cychwyn gyda raced a phêl
- Disgybl 1 yn tapio'r bêl i'r awyr ac yn troi'r raced 180 gradd cyn tapio'r bêl i fyny eto a throi'r raced yn ôl 180 gradd (dylai cledr llaw'r raced fod yn wynebu i fyny ac i lawr bob yn ail)
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y gall Disgybl 1 droi'r raced a thapio'r bêl

I'w wneud yn anos

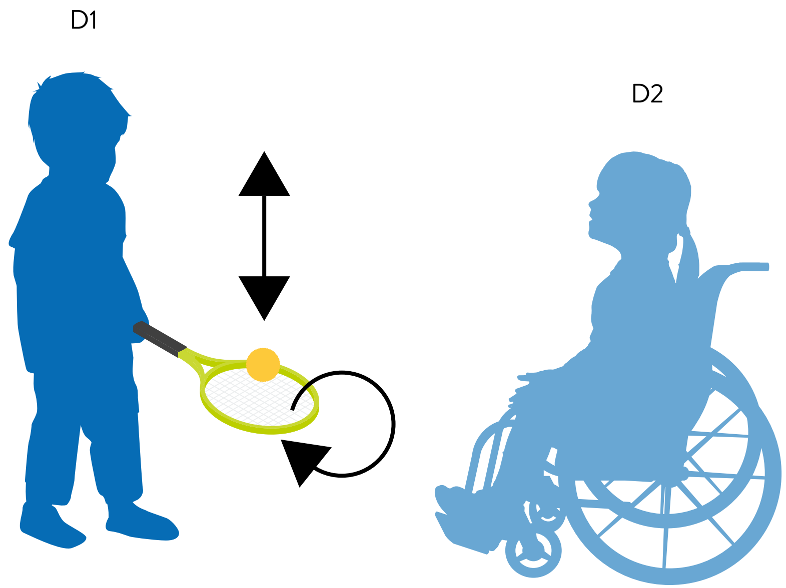
- Defnyddiwch y llaw nad yw gryfaf

I'w wneud yn haws

- Gadewch i'r bêl fownsio ar ôl tapio'r bêl i'r awyr a throi'r raced
- Tapiwch y bêl i fyny heb droi'r raced

Offer:

- 1x Raced dennis
- 1x Bêl sbwng



Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi droi a tharo gyda'ch raced mewn 1 munud?

5 WAL ADLAMU

Blynyddoedd 5a6: Anfon Foli

Her Gweithgaredd

- Gosodwch y llinellau 2m ar wahân
- Mae'r disgyblion yn gweithio mewn parau ac yn cychwyn yn wynebu ei gilydd ar linellau gyferbyn
- Disgybl 1 yn cychwyn gyda raced a Disgybl 2 yn cychwyn gyda phêl
- Disgybl 2 yn taflu'r bêl dan yr ysgwydd i Ddisgybl 1 daro foli (taro cyn i'r bêl fownsio)
- Disgybl 1 yn anelu'r bêl fel ei bod yn bownsio o flaen Disgybl 2
- Disgybl 2 yn dal y bêl ar ôl iddi fownsio 1 waith
- Disgybl 2 yn cyfri sawl foli y mae Disgybl 1 yn eu taro

I'w wneud yn anos

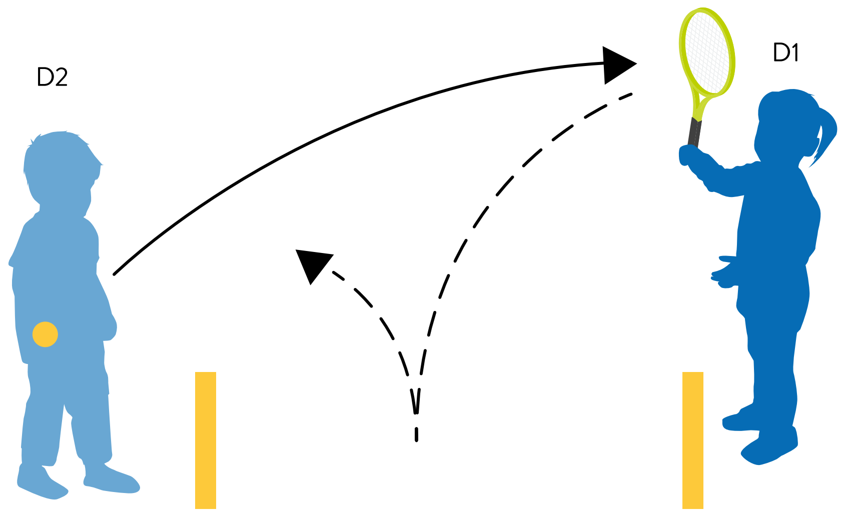
- Rhowch darged ar y llawr y mae'n rhaid i'r foli lanio ynddo
- Tarwch foli yn ôl i Ddisgybl 2 sy'n dal y bêl heb iddi fownsio

I'w wneud yn haws

- Disgybl 1 yn defnyddio cledr ei law i roi foli i'r bêl • Disgybl 1 yn dal y bêl gydag un law mewn safle foli • Defnyddiwch fag ffa neu bêl fwy, ysgafnach

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Linell daflu
- 1x Raced dennis



Sgorio

• Sawl foli allwch chi ei tharo mewn 1 munud?

6 DALIWR PÊL FAS

Blynyddoedd 5a6: Bownsio a Dal

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 2 linell daflu 2m ar wahân
- Mae'r disgyblion yn gweithio mewn parau ac yn cychwyn yn wynebu ei gilydd ar linellau gyferbyn
- Disgybl 1 yn cychwyn gyda chôn ymhob llaw
- Disgybl 2 yn cychwyn gyda phêl
- Disgybl 2 yn taflu'r bêl dan yr ysgwydd i Ddisgybl 1
- Disgybl 1 yn gadael i'r bêl fownsio cyn ei dal gan ddefnyddio 1 o'r conau (yn debyg i faneg pêl fas)
- Disgybl 1 yn anfon y bêl yn ôl i Ddisgybl 2
- Dylai Disgybl 1 ddal y bêl yn y côn ar ochr gyfatebol y corff h.y. os yw'r bêl ar eu hochr chwith dylent ei dal gyda'r côn yn eu llaw chwith
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae Disgybl 1 yn dal y bêl yn llwyddiannus yn y conau

I'w wneud yn anos

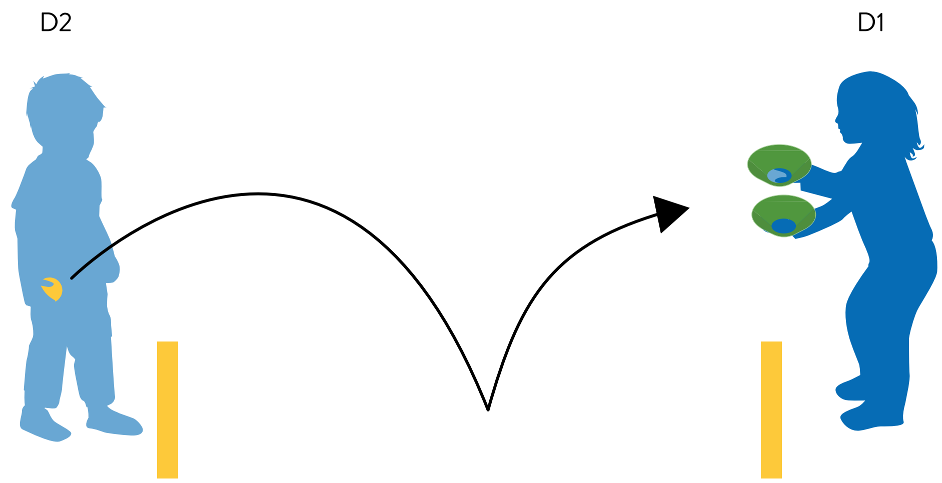
- Defnyddiwch 1 côn yn y llaw wannaf
- Dal bob yn ail gyda'r llaw gryfaf a'r llaw wannaf pa bynnag ochr y mae'r bêl
- Daliwch y bêl cyn iddi fownsio
- Y disgyblion yn sefyll ymhellach oddi wrth ei gilydd

I'w wneud yn haws

- Defnyddiwch fag ffa
- Y disgyblion yn sefyll yn nes at ei gilydd

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Linell daflu
- 2x Gôn



Sgorio

- Sawl gwaith allwch chi ddal y bêl mewn 1 munud?

7 TIC TOC

Blynyddoedd 5a6: Serf dan yr ysgwydd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 4 linell i greu sgwâr 1x1m, a chreu sgwâr arall 2m i ffwrdd
- Gosodwch linell 2m oddi wrth y sgwariau fel llinell gychwyn
- Disgybl 1 yn sefyll ar y llinell gyda raced a'r peli
- Disgybl 1 yn taro serf dan yr ysgwydd gan anelu i'r bêl fownsio yn gyntaf yn y sgwâr ar y dde
- Disgybl 1 wedyn yn taro serf dan yr ysgwydd gan anelu i'r bêl fownsio yn gyntaf yn y sgwâr ar y chwith
- Disgybl 2 yn casglu'r peli a'u pasio yn ôl i Ddisgybl 1
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae'r bêl yn glanio yn y sgwâr

I'w wneud yn anos

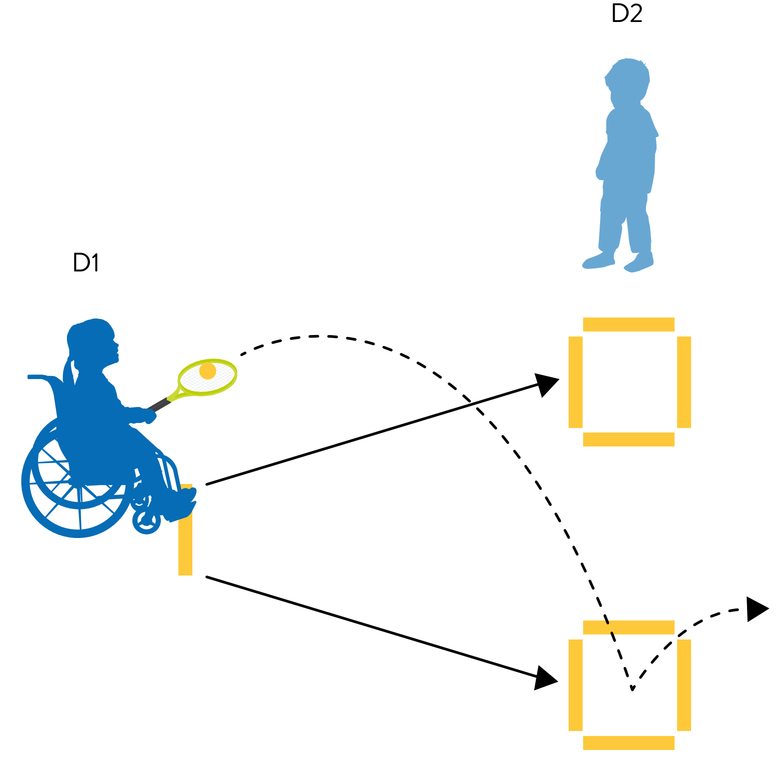
- Gwnewch y sgwariau'n llai
- Cyfnewidiwch y sgwariau am gôn targed

I'w wneud yn haws

- Gwnewch y sgwariau'n fwy
- Gadewch i'r bêl fownsio cyn ei tharo

Offer:

- 2x Bêl sbwng
- 9x Llinell daflu
- 1x Raced dennis



Sgorio

- Sawl serf allwch chi eu cael i lanio yn y targed mewn 1 munud?

Dim ond os bydd y bêl yn glanio yn y sgwâr ar y bowns cyntaf y byddwch yn sgorio

8 PARTH ANELU

Blynyddoedd 5a6: Serf dros yr ysgwydd

Her Gweithgaredd

- Gosodwch 4 côn tal o flaen rhwyd
- Gosodwch linell 3m oddi wrth y conau tal
- Disgybl 1 yn cychwyn gyda raced a'r peli
- Disgybl 1 yn taro serf dros yr ysgwydd gan anelu i'r bêl daro un o'r conau
- Disgybl 2 yn casglu'r bêl a'i phasio yn ôl i Ddisgybl 1 ac yn ailosod y conau os byddant wedi eu taro i lawr
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae Disgybl 1 yn taro côn

I'w wneud yn anos

- Symudwch y conau ymhellach oddi wrth ei gilydd
- Symudwch ymhellach oddi wrth y conau
- Defnyddiwch dargedau llai

I'w wneud yn haws

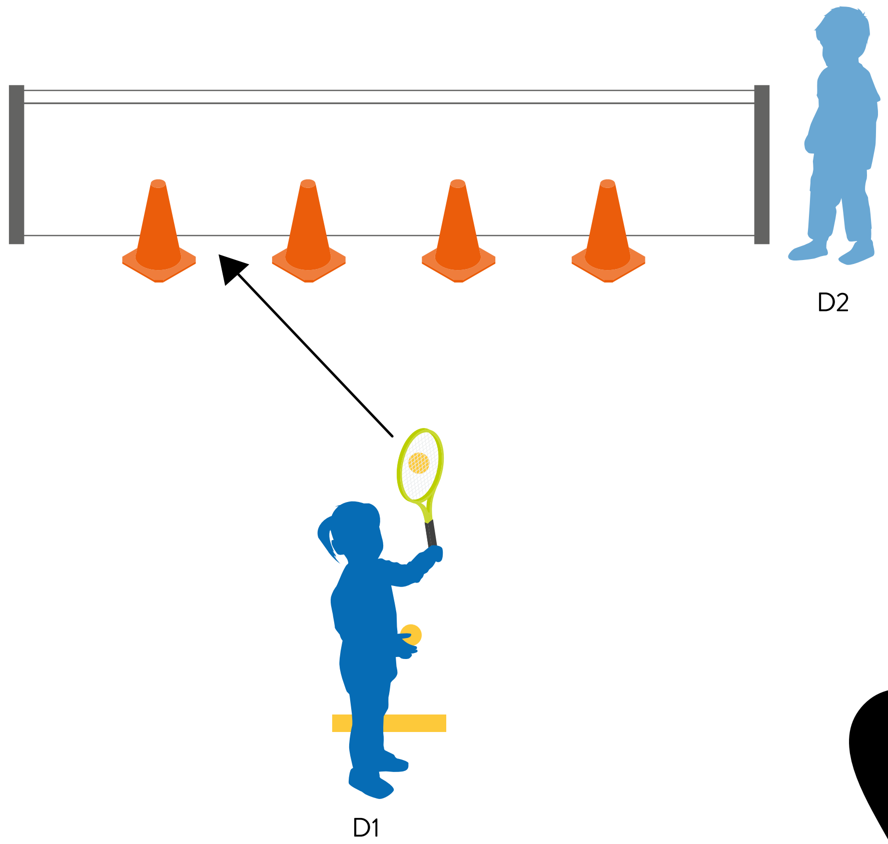
- Symudwch y conau'n nes at ei gilydd
- Symudwch yn nes at y conau tal
- Defnyddiwch dargedau mwy
- Defnyddiwch bêl fwy, ysgafn

Sgorio

- Sawl targed allwch chi ei daro mewn 1 munud?

Offer:

- 3x Pêl sbwng
- 4x Côn tal
- 1x Raced dennis
- 1x Rhwyd (neu wal)



9 RALI GYFLYM

Blynyddoedd 5a6: Blaenllaw

Her Gweithgaredd

- Mae'r disgyblion yn gweithio mewn parau, yn sefyll bob ochr i rwyd
- Raced gan y ddau ddisgybl, a Disgybl 2 yn cychwyn gyda'r bêl
- Disgybl 2 yn pasio'r bêl dros y rhwyd i Ddisgybl 1 sy'n gadael i'r bêl fownsio unwaith ac yna'n taro ergyd flaenllaw
- Disgyblion yn taro'r bêl mewn rali dros y rhwyd gan ddefnyddio ergydion blaenllaw
- Dylai'r disgyblion adael i'r bêl fownsio unwaith cyn ei tharo
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae Disgybl 1 yn taro ergyd flaenllaw dros y rhwyd

I'w wneud yn anos

- Gosodwch ardal darged ar y llawr y mae'n rhaid i Ddisgybl 1 daro ei ergyd flaenllaw iddi
- Symudwch ymhellach oddi wrth eich gilydd

I'w wneud yn haws

- Disgybl 2 yn taflu'r bêl dan yr ysgwydd i Ddisgybl 1
- Caiff y bêl fownsio gymaint o weithiau ag sydd angen cyn ei tharo
- Gostyngwch uchder y rhwyd (defnyddiwch dâp rhwystr neu linellau)

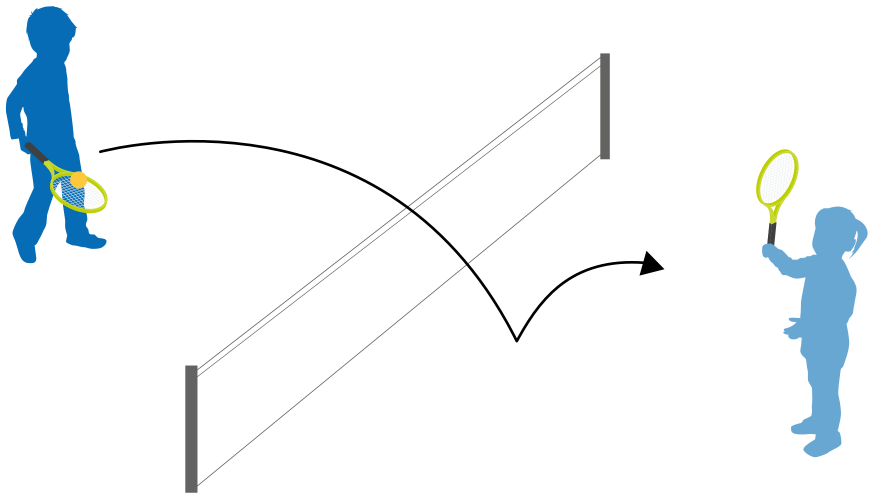
Sgorio

- Sawl ergyd flaenllaw allwch chi ei tharo dros y rhwyd mewn 1 munud?

Os bydd y rali yn dod i ben, dechreuwch gyfri o'r sgôr flaenorol.

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Raced dennis
- 1x Rhwyd (neu dâp rhwystr)



10 YMOSODIAD GWRTHLAW

Blynyddoedd 5a6: Gwrthlaw

Her Gweithgaredd

- Mae'r disgyblion yn gweithio mewn parau, yn sefyll bob ochr i rwyd
- Raced gan y ddau ddisgybl, a Disgybl 2 yn cychwyn gyda'r bêl
- Disgybl 2 yn pasio'r bêl â raced dros y rhwyd i Ddisgybl 1 sy'n gadael i'r bêl fownsio unwaith ac yna'n taro ergyd wrthlaw
- Disgybl 2 yn gadael i'r bêl fownsio ac yna ei dal, ac yna'n pasio'r bêl eto i Ddisgybl 1 daro ergyd wrthlaw
- Disgybl 2 yn cyfri sawl gwaith y mae Disgybl 1 yn taro ergyd wrthlaw dros y rhwyd

I'w wneud yn anos

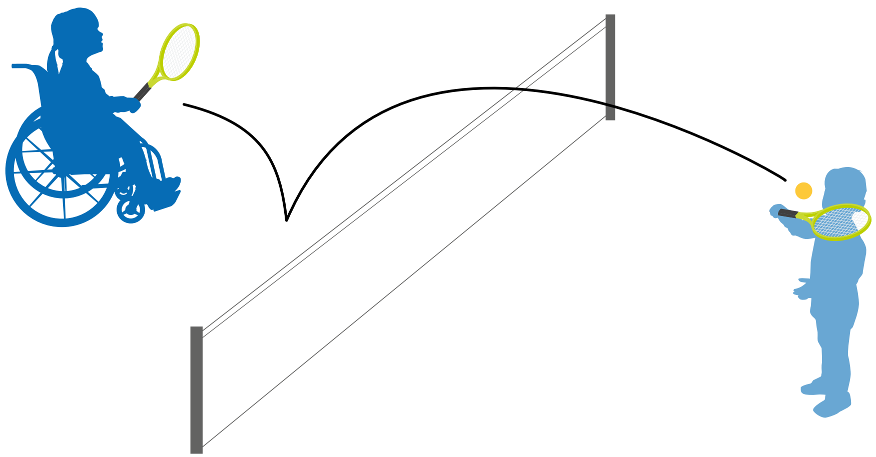
- Gosodwch ardal darged ar y llawr y mae'n rhaid i Ddisgybl 1 daro ei ergyd wrthlaw iddi
- Symudwch ymhellach oddi wrth eich gilydd
- Disgybl 2 taro'r bêl yn syth yn ôl at wrthlaw Disgybl 1 (yn hytrach na'i dal a'i phasio yn ôl)

I'w wneud yn haws

- Disgybl 2 yn taflu'r bêl dan yr ysgwydd i Ddisgybl 1
- Caiff y bêl fownsio gymaint o weithiau ag sydd angen cyn ei tharo
- Gostyngwch uchder y rhwyd (defnyddiwch dâp rhwystr neu linellau)

Offer:

- 1x Bêl sbwng
- 2x Raced dennis
- 1x Rhwyd (neu dâp rhwystr)



Sgorio

- Sawl ergyd wrthlaw allwch chi ei tharo dros y rhwyd mewn 1 munud?

LTA SCHOOLS YOUTH

LTA
The National Tennis Centre
100 Priory Lane
Roehampton London SW15 5JQ
www.lta.org.uk