

Athletau a Phara Athletau

Yn Birmingham 2022 bydd 59 o fedalau yn cael eu cynnal, gan gynnwys rhaglen Para Sport integredig gyda digwyddiadau'n amrywio o ddeg eiliad i ddau ddiwrnod o hyd. Mae atletau'n cynnwys cystadlu mewn chwaraeon trac a chae, gan gynnwys rasys rhedeg a chystadlaethau amrywiol mewn neidio a thaflu. Mae'r chwaraeon hyn yn gyfleoedd i ddatblygu cyhyrau'r fferau, y traed a'r coesau yn ogystal â hyder a nerth a datblygu 'agwedd gallaf'

Y Naid Hir:

Ymestyn a neidio, sy'n adeiladu'r breichiau a'r coesau yn ogystal â'r cryfder craidd. Mae hwn yn weithgaredd anodd i blant ifanc gan fod angen cyd-symudiad, nerth ac yn bennaf oll, dewrder, i neidio.

Felly cyn dysgu neidio, mae'n rhaid i blentyn deimlo'n hyderus wrth symud. Dylid caniatáu digon o amser i ymarfer. Mae rhigymau'n ffordd wych o gyflwyno hyn - rhowch dro ar 5 Little Monkeys - gan ddefnyddio gwahanol wynebâu ac uchder i'r plant gan fod hynny'n haws na neidio o'r llawr.

Dechreuwch gyda'r cyfarwyddiadau canlynol:

- plygwch eich penliniau, ymestyn ymlaen a swingio eich breichiau'n ôl
- codwch ehediad ar ddwy droed, swingio'ch breichiau i fyny i'r awyr er mwyn gwthio'ch hunain ymlaen
- glanio'n ddiogel ar y ddwy droed, gyda'ch pengliniau wedi'u plygu.

Unwaith y bydd y plant wedi meistroli hyn, rhowch dro ar neidio ymhell, yn rhedeg ac yn neidio, defnyddiwch sialc i nodi pa mor bell y maen nhw'n cyrraedd ac yna ceisiwch eu hannog i neidio ychydig ymhellach.

Gwnewch droellwr plât papur i'r plant ei ddefnyddio a herio ei gilydd. Defnyddiwch luniau yn hytrach na geiriau a'u cael i ddefnyddio cyfuniad o symudiadau



Ni fydd plant yn dysgu cymaint o sgiliau corfforol unrhyw adeg arall nag yn ystod pum mlynedd cyntaf eu bywyd!

Unwaith y bydd plant wedi meistrolï neidio beth am roi tro ar y clwydi.

Gan ddefnyddio clwydi DIY, dechreuwch gyda thâp ar y llawr, anogwch redeg, neidio a charlamu dros y llinellau, mynd am yn ôl, neidio i'r ochr ayb. Symudwch ymlaen at y clwydi isel gan ddefnyddio tybiau a nwdls pwll fel sydd yn y llun.



Gemau Rhedeg

Casglwch bawb at ei gilydd ar y llinell gychwyn ac eglurwch, pan fyddwch yn dal y **golau traffig gwrrd** i fyny, bod pawb i ddechrau rhedeg mor gyflym ag y gallen nhw am y llinell derfyn. Pan fyddwch yn dal y **golau traffig coch** i fyny, mae'n rhaid i bawb stopio a sefyll yn stond. Mae dangos y **golau traffig oren** yn **golygu arafwch!** Mae hyn yn brawf ar ganolbwyntio yn ogystal â sgil rhedeg.

Ceisiwch redeg ar linell syth, llinellau ar dro ac o gwmpas wrthrychau. Anogwch redeg yn gyflym, yn araf, am yn ôl ac ymlaen ar drac sialc. Bydd rhedeg yn helpu i ddysgu i'r plant bwysigrwydd dyfalbarhad ac ymarfer wrth adeiladu stamina. Bydd meithrin yr arfer o ymarfer corff rheolaidd yn gynnar mewn bywyd, yn enwedig rhedeg, yn amhrisiadwy i iechyd corfforol ac i iechyd meddyliol nyny tymor hir.

Eistedd (Heb eistedd) Taflu

1. Defnyddiwch fag ffa neu degan meddal i ymarfer taflu i mewn i gynhwysydd. Dechreuwch gyda chynhwysydd mawr neu dargedwch yn agos iawn at y plant.
2. Gallech osod ramp (darn o gardbord, hambwrdd neu glustog) oddi ar eu hambwrdd neu lin i'w helpu.
3. Wrth i'r plant ddod yn fwy cywir, symudwch y cynhwysydd ymhellach i ffwrdd.
4. Gallech chi ddefnyddio lliwiau neu ddisgrifiadau eraill i'w taflu i wahanol gynhwysyddion (e.e. bagiau ffa coch i mewn i'r bwced, bagiau ffa gwyrdd drwy'r cylchyn ac ati) Mae'r gweithgaredd hwn yn datblygu cydlynad y breichiau a'r torso a rheolaeth echdygol manwl.

