

# Hoci

Mae hoci'n un o chwaraeon tîm gwych a bydd yn annog plant ifanc i ddatblygu sgiliau cydweithio, hunan barch a hyder yn ogystal ag esgyrn cryf, cyhyrau a chydysymud.



## Beth fyddwch ei angen:

- Hen focs grawnfwyd
- Disgiau CDd
- Llawr gydag wyneb llyfn.

Glynwch y bocs i'r llawr gyda thâp fel ei bod yn hawdd llithro'r disg i mewn i'r

gôl. Gosodwch dâp ar y llawr i greu llinell gychwyn a phellter rhwng y gôl. Symudwch hwn yn ôl ymhellach i'w wneud yn anoddach. Gallwch chwarae hwn fesul dau trwy ychwanegu lliwiau i'r disgiau. Gallwch hefyd herio'r plant i weld faint o ddisgiau maen nhw'n gallu cael i mewn i'r gôl mewn 1 funud.



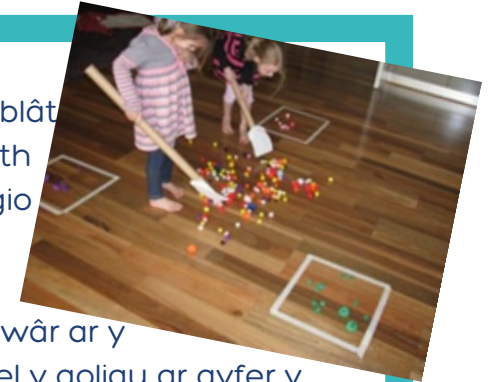
## Byddwch angen:

- Nwdls pwll
- Peli bach a chanolig neu falw̃ns
- Rhwyd gôl



## Hoci Pompom:

I wneud y sgw̃p torrwrch blât papur gyda thair ymyl syth a'i gludo gyda thâp masgio ar ben tiwb cardfwrdd .



Gwnewch focsys siâp sgw̃ar ar y llawr gyda'r tâp masgio fel y goliau ar gyfer y pompoms.

Her **Hoci Pompom** yw cael cymaint o bompoms i mewn i'ch sgw̃ar! Rheolau'r gêm yw peidio â defnyddio'ch dwylo - dim ond gyda'r sgw̃p y gellir symud y pompoms o gwmpas y llawr ac i mewn i'r sgwariau.

**Bydd hyn yn helpu i gefnogi datblygiad craidd plant ac yn ymarfer y corff cyfan**

Gellir ei chwarae'n unigol neu mewn timoedd o ddau, y tu fewn neu'r tu allan! Y nod yw ceisio gweld faint o beli / balw̃ns y bydd plant yn gallu eu cael i mewn i'r gôl. Yn dibynnu ar lefel sgil y plant, defnyddiwch **beli o wahanol faint** gan annog y plentyn i wthio'r bêl ar hyd y llawr gyda'r ddwy law i lywio'r nwdl pwll. I'w wneud yn anoddach, beth am ddefnyddio balw̃ns wedi'u llenwi â dŵr (y tu allan wrth gwrs!) neu gallwch geisio defnyddio platiau papur a brwshys i ail greu'r gêm.