

Pêl-foli

Mae Pêl-foli'n drydydd ymysg chwaraeon tîm, ar ôl pêl-droed a phêl-fasged. Mae'n gêm sy'n gallu bod ag unrhyw nifer o chwaraewyr, o leiaf ddau a hyd at chwech. Mae gan y gweithgareddau rydym wedi'u dyblygu i'r plant fwynhau'r un manteision â'r athletwyr sy'n chwarae'r gêm ac mae'n ffordd wych o ddatblygu; cydsymud llaw-llygad, sioncrwydd, cyflymder, cydsymud, stamina yn ogystal â gwella nerth craidd a hyblygrwydd. Wrth iddyn nhw fynd yn hŷn, mae'r sgiliau yn y gweithgareddau yn trosglwyddo i chwaraeon a gweithgareddau sy'n gofyn am gydbwysedd a chyflymder dynamig megis pêl-foli.

Felly, gadewch i ni chwarae pêl-foli!

Bowncio a Chyfrif

Anogwch y plentyn i **fowncio** a **dal** pêl bum gwaith ar ôl ei gilydd gan ddal y bêl gyda'r ddwy law, gan wthio'r bêl i lawr i'r llawr o'u blaen a'i dal wrth iddi fowncio i fyny, gyda'r ddwy law.

Fel arall, defnyddiwch fag Ikea mawr ac annog y plant i fowncio'r peli i mewn i'r bag. I blant iau defnyddiwch falw̃ns.



Mae **balw̃ns** yn dda iawn am annog plant i gadw gwrthrych yn yr awyr - ac mae'n gweithio'n dda gyda grŵp neu 2 o blant yn erbyn ei gilydd.

Cyfrwch faint o weithiau maen nhw'n gallu cadw balw̃n yn yr awyr yn defnyddio'ch cwrt pêl-foli eich hunain.



I wneud hwn byddwch angen:

- dwy gadair
- nwdl pwll neu ruban trwchus i fod yn llinell rhannu.

Fel arall defnyddiwch beli meddal mawr

Dal Swigod

Byddwch angen digon o le er mwyn i'r plant symud o gwmpas wrth chwythu'r swigod, felly mae'r tu allan yn ddelfrydol ar gyfer y gêm hon. Anogwch y plant i redeg,

dal y swigod wrth iddyn nhw hedfan trwy'r awyr.

Y nod yw canolbwyntio, neidio a chydsymud i ddal swigen gyda'r ddwy law, gan annog croesi'r llinell ganol.

