

Codi Pwysau

Nerth yn y corff uchaf sy'n cael ei ddatblygu wrth godi pwysau. Mae datblygu digon o nerth yn y corff uchaf yn bwysig ar gyfer symudedd, sgiliau symudiadau bach a sgiliau hunan gymorth. Mae sefydlogrwydd ystumiol da yn y corff ei hunan, yr ysgwyddau a'r pelfig yn galluogi plant i gael gwell rheolaeth wrth ddefnyddio'u dwylo i afael yn, a thrin gwrthrychau.

Beth fyddwch chi ei angen:

- Gwagiwch a golchi amrywiaeth o gartonau llaeth 1 a 2 beint

Cyfarwyddiadau:

- Gadewch iddyn nhw sychu a'u llenwi gydag gwahanol symiau o basta / reis a thywod
- Clymwch un pen i llinyn wrth glust y carton a' llall i ffon neu goes loli mawr fel sydd yn y llur



Y gweithgaredd:

Anogwch y plentyn i afael yn y ffon a sefyll gyda'r ddwy droed oddi wrth ei gilydd i gadw cydbwysedd. Gan ddal y ffon â dwy law, weindiwch y llinyn o amgylch y ffon fel bod y carton yn dechrau symud at y plentyn. Unwaith y bydd y llinyn wedi dod yr holl ffordd, anogwch y plentyn i geisio swingio'r carton yn ôl ac ymlaen rhwng ei geisio rhwng ei goesau, gan godi mor uchel ag y gallen nhw a chyda gwahanol bwysau. Trefnwch ras yn erbyn ei gilydd i weld pwy sy'n gallu weindio'r llinyn o amgylch y ffon gyflymaf!

Pwysau Potel

Mae poteli'n llawn dŵr yn wych, ac yn adnoddau di ben draw ar gyfer yr awyr agored Mae litr o ddŵr yn pwyso cilo, felly mae darparu poteli o amrywiol maint yn ffordd ardderchog o amrywio'r ymdrech mae'n rhaid i'r plant ei wneud i godi a datblygu nerth yn y corff uchaf. Ychwanegwch gliter neu liw bwyd at y dŵr i'w wneud yn fwy gweladwy a gludo'r caeadau yng nghau. Anogwch y plant i godi, rollo, cario a gwthio'r poteli - ac i gydweithio i symud y rhai trymach.

Bydd y rhain yn darparu amrywiaeth o bwysau i'r plant eu profi a'u codi - yn datblygu cyhyrau'u braich uchaf a blaen fraich uchaf, arddwrn a nerth llaw.

**Cyflwynwch iaith megis:
trwm, ysgafn, i fyny, i lawr a nerth**