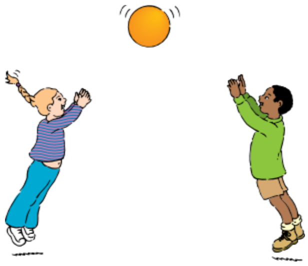


GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan Health Board

Gemau Balwn a Bag Ffa

Balwnau

Gall fod yn haws dal balwnau gan eu bod yn teithio'n arafach ac yn rhoi mwy o amser i'r plentyn ymateb.

Dal balŵn: Chwythwch ddwy falŵn i fyny a rhifwch ddarnau o bapur. Eisteddwch mewn cylch a dosbarthwch y papurau â rhifau arnynt, gan adael un person i fod yn daflwr. Mae'r taflwr yn taflu'r ddau falŵn i fyny yn yr awyr ac yn galw dau rif. Mae'r ddau berson sydd â'r rhifau hyn yn rhuthro i ddal balŵn cyn iddi ddisgyn. Os bydd rhywun yn methu â dal balŵn, yna maent yn colli bywyd; colli tri bywyd ac rydych chi allan. Mae'r taflwr yn cael 5 tafliad ac yna'n newid lle gyda rhywun. Gellir addasu'r gêm hon i un balŵn, enwau anifeiliaid neu liwiau yn lle rhifau ac unrhyw faint o fywydau neu dafliadau, yn unol ag anghenion y grŵp.

Ffaniwch y balŵn: Ras gyfnewid yw hon sy'n defnyddio dwy falŵn a dau bapur newydd. Mae pob chwaraewr yn cymryd ei dro i ffanio balŵn o un pen yr ystafell i'r llall, gan ddefnyddio papur newydd wedi'i blygu fel ffan. Y tîm cyntaf i gwblhau'r cwrs sy'n ennill. Ni ddylid cyffwrdd â'r balŵn ar unrhyw gyfrif. Gellir addasu'r gêm hon i un tîm yn unig, wedi'i rannu rhwng dau ben yr ystafell. Un waith y bydd pob chwaraewr yn mynd o un pen yr ystafell i'r llall yn hytrach na dwywaith. Er mwyn cynyddu cystadleurwydd, gellir amseru chwaraewyr yn gwneud hyn.

Ras taro balŵn gyda'r pen: Mae gan bob chwaraewr falŵn ac maent yn sefyll mewn llinell.   Ar y gair "Ewch" maen nhw'n cychwyn i lawr y cwrs gan daro eu balŵns gyda'u pen yr holl ffordd. Mae unrhyw un sy'n trin balŵn gyda'u dwylo allan o'r gêm. Os yw'n dod i'r amlwg bod hon yn gêm hawdd, yna gellir ei gwneud yn fwy heriol trwy ychwanegu rhwystrau neu batrwm rhaff i'w ddilyn. Gellir amseru chwaraewyr os yw hynny'n briodol.

Bagiau Ffa

Cynhesu

1. Gwnewch ychydig o ymarferion ymestyn braich - yn gyntaf dylid sefyll gyda'ch traed ar y ddaear, gan weld pa mor bell y gallwch chi ymestyn. Yn ail, dylech ymestyn gan sefyll ar flaenau eich traed.
2. Ymdeithiwch yn y fan a'r lle, siglo'ch breichiau a dod â'ch pengliniau i fyny'n uchel.
3. Hopiwch o gwmpas y bagiau ffa sydd ar y llawr.

Gemau Bag Ffa

1. Taflwch y bag ffa, gan sicrhau bod ei ddal yn her, hy, taflu i'r ochr, taflu'n uchel neu'n isel.

2. Taflwch y bag ffa yn ôl trwy'r coesau, yna ewch i mewn i'r "safle cranc" i ymestyn am yn ôl i godi'r bag ffa.

3. Cyfnewidiwch y bag ffa o law i law. Ychwanegwch symudiad cyffwrdd eich pen-glin sydd wedi'i chodi, sydd gyferbyn â'ch llaw rydd.

4. Taflwch fag ffa i fyny yn yr awyr i'w ddal. Cadwch gofnod o'ch sgôr.

5. Pasiwch y bag ffa o amgylch eich corff. Newid cyfeiriad y tafliad. Parhewch i basio'r bag ffa o amgylch eich corff ond gan sefyll ar un goes. Newidiwch pa goes rydych chi'n sefyll arni. Newidiwch y cyfeiriad yr ydych yn pasio'r bag ffa o amgylch eich corff. Gwnewch hyn i gyd tra'n hercian ar bob yn ail goes.

6. Chwaraewch dilynwch yr arweinydd gyda'r gweithgareddau uchod - cymerwch eich tro i fod yn arweinydd. Gwnewch un weithgaredd ambell i waith, cyn symud ymlaen i'r nesaf.

Heriau Bagiau Ffa

1. Ymdeithio yn y fan a'r lle. Codwch eich pengliniau'n uchel i'r un lefel â'ch clun. Chwifiwch eich breichiau wrth i chi orymdeithio.

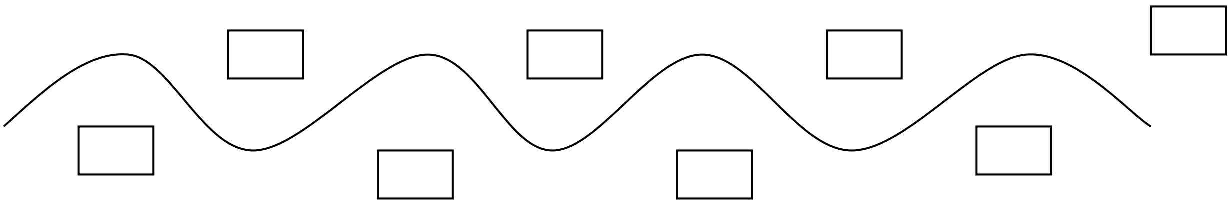
2. Parhewch i orymdeithio ac wrth i chi godi eich pen-glin chwith cyffyrddwch ag ef â'ch llaw dde. Pan fyddwch chi'n codi'ch pen-glin dde, cyffyrddwch ag ef â'ch llaw chwith. Cadwch y patrwm hwn i fynd cyhyd ag y gallwch – peidiwch ag anghofio croesi drosodd gyda'ch breichiau!

3. Os gallwch chi wneud y dasg uchod, cyflymwch yn raddol nes y gallwch chi ei gwneud yn dda gan daflu'n gyflymach neu hyd yn oed loncian.

4. Yr her nesaf yw dal bag ffa mewn un llaw a chyffwrdd â'r pen-glin â'r llaw nad yw'n dal y bag ffa. Cyfnewidiwch y bag ffa i'ch llaw arall cyn cyffwrdd â'ch pen-glin. Unwaith eto, rydych chi'n croesi drosodd i gyffwrdd â'ch pen-glin â'r llaw arall.

5. Gan ddefnyddio tri bag ffa yn unig fel cerrig camu, gwnewch eich ffordd ar draws yr ystafell. Ni chaniateir i chi gyffwrdd â'r llawr na sefyll ar un bag ffa gyda dwy droed. Gwnewch y weithgaredd hon yn droednoeth.

6. Gosodwch linell o fagiau ffa ar y llawr gyda bylchau rhyngddynt. Dewiswch batrwm i'w blethu i mewn ac allan o'r bagiau ffa.



7. Dechreuwch fel yr uchod ond y tro hwn neidiwch i'r bag ffa a hopian i'r gofod.

Pa ddilyniannau symud eraill allwch chi feddwl amdanynt?

Gwasanaeth Therapi Galwedigaethol i Blant a Phobl Ifanc
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan