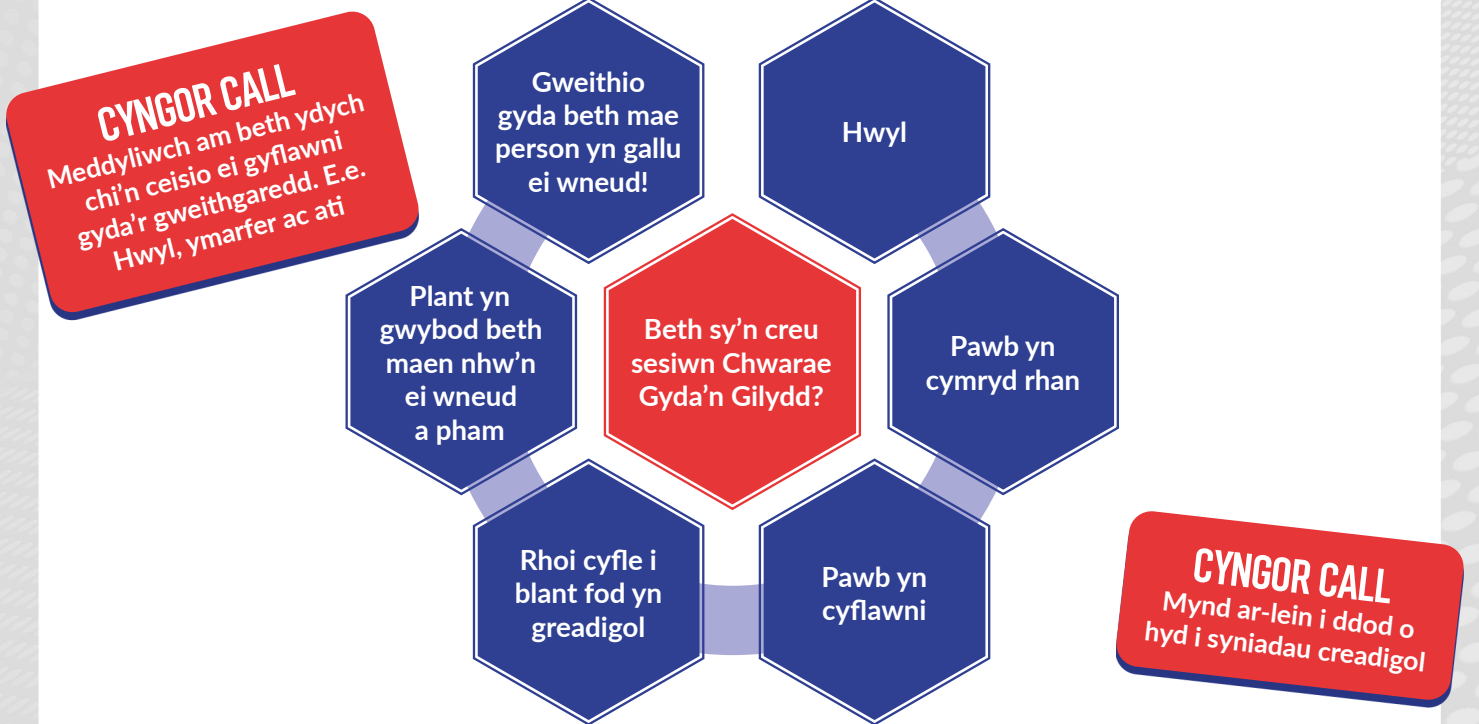


CHWARAE GYDA'N GILYDD

CANLLAW I DEULUOEDD

Cafodd Chwarae Gyda'n Gilydd gan Admiral ei sefydlu er mwyn gwneud yn siŵr bod pawb yn cael cyfle i chwarae gyda'u teulu a'u ffrindiau. Mae'r canllaw yma ar gyfer teuluoedd sydd eisiau cyngor ychwanegol am sut i greu gweithgareddau gartref.



CHWARAE GYDA'N GILYDD

CANLLAW I DELUOEDD

Admiral **Chwarae Gyda'n Gilydd**
Play Together

CYNGOR CALL
Gofyn i bawb beth fyddent
yn hoffi ei chwarae

STEP

CYNGOR CALL
Cynnwys y teulu cyfan
wrth greu gêm

Mae STEP (Step, Task, Equipment a People yn Saesneg)
yn ffordd wych o gynllunio eich sesiynau cartref

GOFOD

Sut gall y gofod sydd
gennych chi fod yn
addas i'r gemau rydych
chi eisiau eu chwarae?

Ble gallwch chi
Chwarae?

Fedrwch chi gynyddu
neu leihau maint
yr ardal drwy
ddefnyddio marcwyr?

Fedrwch chi rannu'r
ardal chwarae yn
wahanol adrannau?

TASG

Sut gallwch chi
addasu'r gweithgaredd
i fod yn addas i bawb
sy'n chwarae?

Sut gallwch chi newid
y gweithgaredd i
gynyddu llwyddiant?

Sut gallwch chi newid
y gweithgaredd i
herio plant?

Oes posib chwarae'r
gweithgaredd mewn
ystum gwahanol e.e.
eistedd / sefyll / ar y
pengliniau?

OFFER

Sut gallwch chi newid
yr offer i fod yn addas
i angen person?

Pa opsiynau eraill sydd
gennych chi yn eich
cartref?

Fedrwch chi ddefnyddio
offer ysgafnach?

Fedrwch chi ddefnyddio
offer mwy?

Fedrwch chi ddefnyddio
offer gwahanol liw i fod
yn addas i unigolyn?

Fedrwch chi
ddefnyddio offer gyda
gwahanol weadau neu
ddeunyddiau?

POBL

Pwy sy'n cymryd
rhan yn y
gweithgaredd?

Fedrwch chi greu
gemau sydd ond
angen nifer bach o
bobl?

Fedrwch chi newid
nifer y bobl sy'n
chwarae?

Fedrwch chi roi
gwahanol heriau i
bob unigolyn?



CHWARAE GYDA'N GILYDD

CANLLAW I DELUOEDD

Addasiadau enghreifftiol:

GOFOD

Ystyried gemau sy'n addas i'ch Gardd, Ystafell Fyw, Landin, Lobi, Bwrdd Bwyd ac ati

Rhoi ardal fawr i un plentyn i'w helpu i ddysgu'r gweithgaredd

Rhannu ardal yn adrannau fel bod gan bob person le i chwarae

TASG

Gwneud ras yn fyrrach neu'n hirach o ran hyd

Newid y dull o sgorio e.e. taflu i gôl yn lle cicio

Rhoi dewis i'r chwaraewyr o chwarae yn eistedd i lawr / ar y pengliniau / ar y llawr

OFFER

Teganau meddal fel gwrthrychau taflu yn lle peli

Defnyddio cynhwysydd plastig fel bat gyda phêl ysgafn

Gorchudd gobennydd dros falŵn i newid y gwead a'r teimlad

POBL

Pob person yn cael gweithgaredd addas i'w gallu

Cael pobl i weithio gyda'i gilydd i gwblhau gweithgaredd

Nid oes rhaid i dimau fod yn gyfartal o ran niferoedd, cyhyd â'u bod yn deg

