**Driliau Paffio**

| **MDaPh: Iechyd a Lles (Corfforol)** |
| --- |
| **4 Diben: Unigolion iach, hyderus** |
| **HsB:** Mae datblygu iechyd a lles y corff yn arwain at fuddiannau gydol oes. | **DD:** Rwy’n gallu datblygu a chymhwyso ystod o sgiliau mewn sefyllfaoedd cyfarwydd, anghyfarwydd a chyfnewidiol, gan archwilio gofod yn greadigol mewn ymateb i amrywiaeth o symbyliadau. Rwy’n gallu ysgogi fy hun i ymwneud â gweithgareddau corfforol cyson a chwaraeon yn hyderus, ac rwy’n ymwybodol o’m cynnydd fy hun. |
| **NyW:** Defnyddio driliau paffio i wella ystwythder, rheolaeth, cydbwysedd a chyflymder |
| **Cyflwyniad:**Beth yw dril? (Ymarfer syml sy'n cael ei wneud dro ar ôl tro er mwyn gwella rhan benodol o berfformiad)Beth yw cof y cyhyrau a pham ei fod yn bwysig i baffwyr?Gemau twymo lan cyffredinol |
| **Prif:** * [Boxing Footwork Drills for Creating Angles (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=RtU_aX7wLdk&list=RDQMBCX8rq-_vFU&start_radio=1)

(Mae'r rhain yn driliau hawdd i'w gosod ac yn dda ar gyfer carwseli. Mae driliau'n dechrau tua 1 munud i mewn i'r ffilm os ydych chi am osgoi ergydion bocswyr yn cael eu bwrw allan)neu[Quick Shadow Boxing Tutorial by Olympian](https://www.youtube.com/watch?v=J4j3AOVWuHE)Mae'r boi 'ma yn ffantastig!* [30 Shadow Boxing Drills | McLeod Scott Boxing](https://www.youtube.com/watch?v=3lexiso-g0I)

Mae yna lawer yn yr un yma felly efallai rhowch gynnig ar un neu 2 a thorri pob symudiad i lawr yn araf* Adnoddau twinkl:

[Boxing Drills for Kids - Boxercise Circuit Activities - KS2](https://www.twinkl.co.uk/resource/boxercise-circuit-activities-t-pe-1673257299)[Boxing Circuit Training Workout | Exercise Cards | Twinkl](https://www.twinkl.co.uk/resource/t2-pe-296-boxing-arms-circuit-card-pupil-knowledge-sheet)<https://www.twinkl.co.uk/resource/fitness-circuit-activity-t-pe-1659967935> |
| **Diweddglo:** * Cwlio lawr
* Pa ran o'ch corff sydd o fudd i bob ymarfer corff?
* Opsiwn i gynhyrchu cardiau ar gyfer pob ymarfer i'w trosglwyddo i grwpiau disgyblion eraill
 |
| **Gwefannau Defnyddiol:****Gwyddoniaeth a Thechnoleg**: Beth sy’n digwydd i’ch calon pan yn ymarfer corff?**Technoleg dylunio**: Maeth chwaraeon**Y Celfyddydau Mynegiannol**: Dawns ymladd slo-mo**Y Celfyddydau Mynegiannol**: Darlun anatomegol**Ffitrwydd paffio gyda Nicola Adams****Skipping**: Rhaff neidio i'r galon: <https://www.jumprope.org.au/home?showlogin=true>Gwefan yn Awstralia yw hwn ond mae'r fideos Youtube yn dangos gwahanol dechnegau sgipioMwy o fideos yma: <https://www.youtube.com/channel/UCP68FtlyWk2COofdaUkC9HQ> |