**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 sgipio  Mwy o fideos yma: <https://www.youtube.com/channel/UCP68FtlyWk2COofdaUkC9HQ> | |