**Sgipio 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 sgipio paffio i wella ystwythder, rheolaeth, cydbwysedd a chyflymder | |
| **Cyflwyniad:**  Cynhesu cyffredinol i gynnwys neidiau, hopys a hyrddiau cyflymder. | |
| **Prif:**  Os ydych chi'n ddewr iawn yna gallwch chi roi cynnig ar hyn fel dosbarth cyfan, ond os yw rhaffau'n gyfyngedig, rhowch gynnig arno fel rhan o'r carwsél cylched gyda rhai sesiynau demo yn gyntaf. Wedi'i wneud orau yn y gampfa, neuadd neu iard ond nid ar laswellt!  **Sgipio paffio**: Rhaff sgipio 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>  [Skipping Rope Games and Activities Activity Pack](https://www.twinkl.co.uk/resource/skipping-rope-games-and-activities-activity-pack-t2-t-1611)  [BOXER STEP TUTORIAL - Jumping Rope Like A Boxer (ULTIMATE GUIDE)](https://www.youtube.com/watch?v=XH8hwq_VGxo)  [Learn The Jump Rope Boxer Skip In 5 Easy Steps](https://www.youtube.com/watch?v=1-KvIEU03yc) | |
| **Diweddglo:**   * Oeri * Pa ran o'ch corff sydd o fudd i sgipio? Pam mae bocswyr yn defnyddio sgipio fel prif offeryn hyfforddi? * Opsiwn i gynhyrchu cardiau ar gyfer pob ymarfer i'w trosglwyddo i grwpiau disgyblion eraill | |
| **Useful links:**  **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** | |