



Yr hanner tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w ddatblygu;
During this half term: Skills, Information and Understanding to be developed;

1. Pupils will be able to complete 3 laps of the cross country course which is equivalent to 2100m
2. Pupils will understand that high fitness levels are required to be able to perform at the highest level in the activity.
3. Pupils develop an understanding of subject terms cardiovascular endurance and speed and their importance when cross country running.
4. Pupils will be able to build on previous performances and make progress in their personal fitness levels

Geiriau / Termau Allweddol; Key Terms / Words;









*Fitness
 Cardiovascular endurance
 Speed
 Timing
 Reliable*

Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes

Asesiad / Assessment

Meini Prawf Llwyddoant / Success Criteria

Gwaith Cartref / Homework

Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes	Asesiad / Assessment	Meini Prawf Llwyddoant / Success Criteria	Gwaith Cartref / Homework
Deilliannau Dysgu Wythnos 1 / Week 1 Learning Outcomes 1. Pupils will be able to explain what fitness is and how fitness is used to improve performance, specifically in cross country. 2. Pupils will be able to understand that they are required to vary their running stride in different areas of the course, for example going down the 'dibyn', running up the steep section, and how this can affect times and levels of energy. 3. Pupils will understand the need for effective breathing patterns to run a cross country. 4. Pupils will be able to run the course within their personal capacity.	Record Time Continuous Practical Assessment.	1.  2.  3.  4. 	
Deilliannau Dysgu Wythnos 2 - 6 / Week 2 - 6 Learning Outcomes Run the course - week 2-6. 1. Pupils will be able to build on previous performances and make progress in their fitness levels and their understanding of long distance running. 2. Pupils will be able to work out their progress by subtracting the previous week's time with the current time - they will be able to see their progress in seconds / minutes. 3. Pupils will improve on how they run the difficult parts of the course by adjusting breathing patterns and actions. 4. Pupils will be able to cool down correctly at the end of their runs.	Record Time Check Progress (- w1 time with w2 time) Continuous Practical Assessment. DCF Task – EXCEL. Progress Graphs (ICT)	1.  2.  3.  4. 	



Yr hanner tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w ddatblygu;
During this half term: Skills, Information and Understanding to be developed;

1. Datblygu'r sgiliau sylfaenol ac rhai uwch sgiliau mewn Pel-Rwyd, gan gynnwys; pasio, patrymau symud, gwaith traed, symud i wagle, sgiliau ymosod ac amddiffyn.

2. Datblygu a deall rheolau'r gem ac dealltwriaeth o'r 7 safle ar y cwrt.

3. Datygu gwybodaeth a dealltwriaeth o tategau a strategaethau mewn gem cystadleuol.

4. Datblygu rolau gwahanol: perfformiwr, hyfforddwr ac dyfarnwr.

Geiriau / Termau Allweddol;

Key Terms / Words;

Osgoi	sgwar a syth
Meddiant	gwibio
Amddiffyn	groeslin
Ymosod	gwagle
Pasio	troi yn yr awyr
Marcio	dreifio 'mlaen
Traean	

Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes

Asesiad / Assessment

Meini Prawf Llywydoant / Success Criteria

Gwaith Cartref / Homework

Deilliannau Dysgu Wythnos 1 / Week 1 Learning Outcomes

Gwaith Traed

- Bydd disgyblion yn gallu datblygu ac mirenio gwaith traed gan ddangos rheolaeth corf sylfaenol a chadarn.
- Bydd disgyblion yn gallu dewis a defnyddio'r patrymau gwaith cywir mewn ymateb i'r sefyllfa.
- Bydd disgyblion yn gallu dadansoddi a gwerthuso perfformiadau eu hunain a phartner gan gywirio gwallau syml merwn perfformiad.

Asesiad ymarferol parhaus

Asesu cyfoedion

1.

2.

3.



Creu diagram ar rhaglen TGCh o'r cwrt Pel-Rwyd gan gynnwys y 7 safle ac egulro pa rannau o'r cwrt meant yn cael mynd.

Deilliannau Dysgu Wythnos 2 / Week 2 Learning Outcomes

Pasio

- Bydd disgyblion yn gallu datblygu ac mirenio sgiliau pasio sylfaenol ac ei ddefnyddio mewn sefyllfa cystadleuol.
- Bydd disgyblion yn gallu defnyddio'r pas cywir mewn ymateb i sefyllfa gystadleuol.
- Bydd disgyblion yn gallu adnabod rhinweddau pasio o'r frest, pas dros ysgwydd a phas bowns.
- Bydd disgyblion yn gallu dadansoddi a gwerthuso perfformiadau eu hunain a phartner gan gywirio gwallau syml mewn perfformiad.

Asesiad ymarferol

parhaus

Asesu cyfoedion












1.

2.

3.

4.



Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes	Asesiad / Assessment	Meini Prawf Llwyddoant / Success Criteria	Gwaith Cartref / Homework
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 3 / Week 3 Learning Outcomes</p> <p>Symud i wagle a patrymau symud</p> <ol style="list-style-type: none"> Bydd disgyblion yn deall y pwysigrwydd fod angen symud i wagle i dderbyn pas (<i>front drive</i>) Bydd disgyblion yn gallu defnyddio symudiadau syth a sgwar ar y cwrt er mwyn creu gwagle a symud i ffwrdd oddiwrth amddiffynwyr. Bydd disgyblion yn gallu creu patrymau croeslin a defnyddio'r pas priodol. Bydd disgyblion yn gallu defnyddio tactegau a phatrymau gwahanol ar gyfer pas o'r canol, pas o'r llinell ochr ac pas o'r cefn yn llwyddiannus. 	<p>Asesiad ymarferol</p> <p>parhaus</p> <p>Asesu cyfoedion</p> <p>Dadansoddiad fideo</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p>	
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 4 / Week 4 Learning Outcomes</p> <p>Datblygu sgiliau osgoi</p> <ol style="list-style-type: none"> Bydd disgyblion yn gallu perfformio symudiad osgoi syml er mwyn symud oddiwrth amddiffynwr. Bydd disgyblion yn gallu defnyddio'r symudiad osgoi mewn sefyllfa gystadleuol. Bydd disgyblion yn deall y rheol o gwrthdrawiad (<i>contact</i>) ac pam fod angen osgoi a symud oddiwrth amddiffynwyr i osgoi'r gosb. 	<p>Asesiad ymarferol</p> <p>parhaus</p> <p>Asesu cyfoedion</p> <p>Dadansoddiad fideo</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>	<p>Creu taflen rheolau ar gyfer pel-rwy</p>
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 5 / Week 1 Learning Outcomes</p> <p>Sgiliau amddiffyn</p> <ol style="list-style-type: none"> Bydd disgyblion yn gallu marcio chwaraewyr yn defnyddio techneg 'side on' gan aros ar blaenau traed ac adweithio i symudiad yr ymosodwyr. Bydd disgyblion yn gallu techneg marcio cywir ar gyfer marcio saethwyr yn y cylch. Bydd disgyblion yn deall y rheol 'rhwystr' mewn sefyllfa cystadleuol. 	<p>Asesiad ymarferol</p> <p>parhaus</p> <p>Asesu cyfoedion</p>	<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>	
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 6 / Week 2 Learning Outcomes</p> <p>Gemau Asesu</p> <p>Bydd disgyblion yn cymhwyso'r holl sgiliau ddysgwyd dros y gwersi blaenorol a'i ddefnyddio mewn gemau cystadleuol.</p>	<p>Tasg Asesu</p> <p>Tystiolaeth fideo.</p>	<p>Lefel Pel-Rwyd</p> 	<p>Disgyblion yn hunanasesu ar ddiwedd uned ac llenwi'r tudalen ar schoology.</p>



Yr hanner tymor hwn: Sgiliau, Gwybodaeth a Dealltwriaeth i'w ddatblygu;

During this half term: Skills, Information and Understanding to be developed;

SGILIAU / SKILLS

Gallu perfformio nifer eang o siapiau sylfaenol, teithio, **hedfan** a chydbwysedd/ Students will be able to perform a range of foundation shapes, travel, flight and balance movements.

GWYBODAETH / INFORMATION

Mi fydd disgyblion yn gwybod beth yw tensiwn y corff, rheolaeth ac ymestyn a sut fuasai'r rhain yn gwneud symudiad gymnasteg yn llwyddiannus/ Students will know what body tension, control and extension are and how they make gymnastics movements successful.

DEALLTWRIAETH / UNDERSTANDING

Mi fydd disgyblion yn deall sut i greu dilyniant mewn parau wrth gysylltu'r symudiadau fydden nhw wedi datblygu dros y cyfnod dysgu yn greadigol.

Students will understand how to create an individual sequence linking the movements they have developed over the learning program with creativity.

Geiriau / Termau Allweddol; Key Terms / Words;

Tensiwn y corff/ Body tension

Rheolaeth/ Control

Cydbwysedd/ Balance

Teithio/ Travel

Rol ymlaen/ Forward Roll

Rol yn ol/ Backward roll

Tyc/ Tuck

Puck

Siap/ Shape

Dilyniant/ Sequence

Llifo/ Flow

Hedfan/ Flight

Deilliannau Dysgu / Learning Outcomes

Asesiad / Assessment

Meini Prawf Llwyddoant / Success Criteria

Gwaith Cartref / Homework

Deilliannau Dysgu Wythnos 1 / Week 1 Learning Outcomes

1. Disgyblion yn gwybod sut i berfformio Siapiau sylfaenol wrth ddangos tensiwn y corff/ Students will be able to perform foundation shapes displaying body tension.

2. Disgyblion yn gwybod sut i berfformio cydbwysedd gwahanol wrth ddefnyddio gwahanol bwyntiau ac yn arddangos tensiwn y corff/ Students will be able to perform basic balances using different points and displaying body tension.

3. Disgyblion yn gallu greu dilyniant yn defnyddio'r cydbwysedd gwahanol a siapiau sylfaenol/ Students will be able to create and perform a basic sequence using balances and foundation shapes.

Asesiad ymarferol parhaus

Asesu cyfoedion

1.



2.



3.



Deilliannau Dysgu Wythnos 2 / Week 2 Learning Outcomes

1. Disgyblion yn gallu perfformio gwahanol fathau roliau (rôl ymlaen) gyda rheolaeth/ Students will be able to perform different rolling movements (forward roll) with control.

2. Disgyblion yn gwybod y pwyntiau allweddol ar gyfer perfformio rôl ymlaen gyda rheolaeth/ Students will know the key points of a controlled forward roll.

Asesiad ymarferol parhaus









Asesu cyfoedion





1.



2.



Deilliannau Dysgu Wythnos 3 / Week 3 Learning Outcomes	Asesiad ymarferol parhaus Asesu cyfoedion Hunan asesiad	1.  2.  3. 	
<p>1. Disgyblion yn gallu perfformio gwahanol fathau roliau (rôl ymlaen a rôl yn ôl) gyda rheolaeth/ Students will be able to perform different rolling movements (forward and backward roll) with control.</p> <p>2. Disgyblion yn gwybod y pwyntiau allweddol ar gyfer perfformio rôl ymlaen ac yn ôl gyda rheolaeth/ Students will know the key points of a controlled forward roll and backward roll.</p> <p>3. Disgyblion yn gwybod sut i gysylltu gwahanol roliau gyda chymbwysedd a siapiau sylfaenol mewn gwahanol gyfeiriad i ychwanegu amrywiaeth i'r dilyniant/ Students will understand how to link rolling movements with balances from lesson 1 moving in different directions to add variety to their sequence</p>	<p>Asesiad ymarferol parhaus</p> <p>Asesu Cyfoedion</p> <p>Hunan asesiad</p>	<p>1.  2.  3. </p>	
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 4 / Week 4 Learning Outcomes</p> <p>1. Disgyblion yn gallu perfformio mathau gwahanol o siapiau yn yr awyr gan ddangos rheolaeth a thensiwn cadarn. Students will be able to perform flight with different shapes in the air showing control and body tension.</p> <p>2. Disgyblion yn gwybod sut i adael gyda hurdle step a glanio'n ysgafn gyda rheolaeth. Students will know how to take off with a hurdle step and land softly with control.</p> <p>3. Disgyblion yn deall sut i ddefnyddio gwahanol gyflymder i ychwanegu amrywiaeth mewn dilyniant. Students will understand how to use the different speeds to add variety to their sequence.</p>	<p>Asesiad ymarferol parhaus</p> <p>Asesu cyfoedion</p> <p>Hunan asesiad</p>	<p>1.  2.  3. </p>	
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 5 / Week 5 Learning Outcomes</p> <p>Dilyniant</p> <p>1. Bydd disgyblion yn gallu perfformio dilyniant llawr gan gysylltu o leiaf 2 fath o deithio, 2 cydbwysedd gwahanol a dau fath o flight/ Students will be able to perform a floor sequence linking at least 2 forms of travel, 2 different balances and 2 form of flight.</p> <p>2. Bydd disgyblion yn gwybod sut dylen nhw gychwyn a gorffen dilyniant yn gymnasteg/ students will know how they should start and finish a sequence in gymnastics.</p> <p>3. Bydd disgyblion yn deall sut i ddefnyddio lefelau gwahanol i ddatblygu'r dilyniant/ Students will understand how to use different levels to develop their sequence.</p>	<p>Asesiad ymarferol parhaus</p> <p>Asesu cyfoedion</p> <p>Hunan asesiad</p>	<p>1.  2.  3. </p>	

Deilliannau Dysgu Wythnos 6 / Week 2 Learning Outcomes	Asesiad / Assessment	Meini Prawf Llwyddoant / Success Criteria	Gwaith Cartref / Homework
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 6 / Week 2 Learning Outcomes</p> <p>1. Dilyniant Bydd disgyblion yn gallu perfformio dilyniant llawr gan gysylltu o leiaf 2 fath o deithui, 2 cydbwysedd gwahanol a dau fath o flight/ Students will be able to perform a floor sequence linking at least 2 forms of travel, 2 different balances and 2 form of flight.</p> <p>2. Cyfle i ychwanegu offer (mainc) at eu dilyniant/ Opportunity to include apparatus (benches) to their sequence.</p>	<p>Asesu cyfoedion-gwyllo grwpiau gwahanol ac gosod adborth l'r grwpiau.</p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>Cofio dilyniant ar gyfer tasg asesu wythnos wedyn.</p>
<p>Deilliannau Dysgu Wythnos 7 / Week 1 Learning Outcomes</p> <p>1. Recordio ac asesu gwaith gymnasteg.</p> <p>2. Asesu dilyniant- cwblhau taflen ddrafft o asesiad eu dilyniant gymnasteg. Cwblhau'r daflen ar schoology fel gwaith cartref.</p> <p>Framwaith Cymhwysedd Digidol / Digital Competence Framework</p> <p>Disgyblion i asesu eu perfformiad wrth recordio eu gemau wrth ddefnyddio ipad.</p>	<p>Tasg Asesu</p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>Taflen Asesu dilyniant.</p>