



Uned ymholi/Enquiry unit: Sut ydych chi datblygu i fod yn aelod effeithiol o dim?

Gwybodaeth a dysgu blaenorol/Prior knowledge and learning: Ystyriwch eich cyfranogiad mewn gweithgareddau tîm yn y gorffennol, pa sgiliau ydych chi wedi'u defnyddio i fod yn chwaraewr tîm effeithiol?

Yn ystod eich taith mi fyddwch yn ...

O Fewn Pêl-droed

- Rheoli'ch emosiynau yn gadarnhaol drwy ddulliau dysgu amrywiol
- * Cydnabod manteision canolbwyntio ar eich meddyliau a'ch canfyddiadau, gan gynyddu eich hunanymwybyddiaeth
- Deall y profiadau hynny a chael effaith amrywiol arnoch chi'ch hun a'r bobl o'ch cwmpas
- *Gwerthfawrogi bod gan wahanol chwaraeon a grwpiau reolau a disgyddiadau gwahanol a deall sut a pham y mae'n rhaid i mi addasu i'r rhain
- * Parchu hawliau pobl eraill
- *Datblygu a gweithredu ystod o sgiliau mewn amrywiaeth o leoliadau a gweithgareddau chwaraeon cyfarwydd ac anghyfarwydd.
- Cymell eich hun i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol rheolaidd wrth osod targedau i sicrhau bod gwelliannau'n digwydd
- Cydnabod pan fydd angen cymorth arnoch gan eraill i werthfawrogi eu heffaith ar eich hun

Pel Rwyd

- * Cyfleu eich anghenion a'ch teimladau, ac ymateb i anghenion a theimladau pobl eraill
- Ymateb yn gadarnhaol o fewn gwahanol grwpiau a sefyllfaoedd
- *Nodi'r gwahanol rolau, rheolau a chyfrifoldebau o fewn gemau tîm a chydabod pa ddylanwad sydd ganddynt ar y chi ac eraill
- *Cydnabod y newidiadau corfforol ac emosiynol mewn gemau tîm a gwerthuso'r hyn y gellir ei wneud fel tîm i gyrraedd yr un nod
- *Adolygu ac addasu perfformiadau tîm i barhau i gyflawni'r nod ar y cyd
- *Dangos empathi tuag at eich cyfoedion
- Deall y gellir gwneud penderfyniadau yn unigol ac ar y cyd, ac deall y gall amrywiaeth o ffactorau o fewn gemau tîm ddylanwadu arnynt.

Gemau erill

- * Gallaf nodi ac asesu risgiau, a gallaf gymryd camau i'w lleihau
- * Gallaf osod amcanion priodol
- * Gallaf ddisgrifio'r ymddygiad, yr amodau a'r sefyllfaoedd sy'n effeithio ar fy iechyd corfforol a'm lles, ac rwy'n gwybod sut i ymateb iddynt yn effeithiol er mwyn lleihau'r risg o niwed i mi fy hun

Yr ydym ar y daith hon oherwydd ...

We are on this journey because ...

Bydd gweithio fel tîm yn fy helpu i ddatblygu perthnasoedd cadarnhaol ag eraill, ac ennill ymddiriedaeth a pharch

Mae cyfathrebu effeithiol yn rhan bwysig o fywyd bob dydd, bydd gemau tîm yn fy helpu i ddysgu sut i gyfathrebu er mwyn cyflawni'r canlyniadau gorau

Bydd chwaraeon tîm yn fy nghefnogi i ddatblygu fy hyder mewn chwaraeon ac yn fy helpu i ddysgu sut i gefnogi eraill i ddod yn unigolion hyderus

Bydd gweithio gydag eraill yn fy helpu i ddysgu sut y gall emosiynau ac ymddygiad ddylanwadu ar ganlyniadau

Bydd chwarae rolau gwahanol o fewn tîm yn fy helpu i ddeall y cyfrifoldebau amrywiol er mwyn datblygu i fod yn chwaraewr tîm effeithiol

Bydd chwaraeon tîm yn fy helpu i ddysgu sut i barchu eraill, y byddaf yn gallu ei gymhwyso i fy mywyd o ddydd i ddydd

Bydd dysgu sut i gymryd rhan mewn chwaraeon amrywiol yn ddiogel yn helpu i reoli risg

Bydd cymryd rhan mewn chwaraeon tîm amrywiol yn fy helpu i ddysgu'r rheolau a'r gofynion penodol ar gyfer pob un

Tasg 1: Dangos Gwybodaeth a dealltwriaeth o reolau pêl-droed

Tasg 2: Tasg hunanwerthuso rolau mewn tîm

Gwaith Cartref: Creu poster ar iechyd a diogelwch am un o'r 3 gweithgareddau