



Gymnastics Lesson Plan

Co-developed with Welsh Gymnastics

01 Washing Machine Game

10 minutes

02 Traffic Lights

15 minutes

03 Bean Game

15 minutes



Link to the Four Purposes

The activities and experiences described within the lessons enable learners to:

- develop the confidence and motivation, physical competence, knowledge and understanding through physical activity and sport to become **healthy, confident individuals, ready to lead fulfilling lives as valued members of society.**
- develop motivation, resilience, and decision-making abilities to become **ambitious, capable learners, ready to learn throughout their lives**
- manage risks, express ideas, engage in teamwork, take on different roles and responsibilities, to **become enterprising, creative contributors ready to play a full part in life and work**
- to become **ethical, informed citizens of Wales and the world** by developing their ability to show respect, to value equity and inclusion, to listen to others and to evaluate the social influences affecting them.

Activities and experiences described within the following lesson supports learning described in the statements of What Matters:

Developing Physical health and well-being has lifelong benefits.

Specifically, this lesson plan focuses on:

PS1

“I have the confidence and motivation to move in different ways and I am beginning to develop control of gross motor and fine motor movements in different environments, moving safely in response to instructions.”



Skills Developed

Changing from one shape into another whilst using our imagination, whilst listening to different words/sounds, also moving around a space.

Learning Intention

We are learning to change our body shape in response to different verbal/visual cues, maintaining body tension, concentrating on body management, to show shapes.

Success Criteria

1. I can listen to instructions, to show a variety of shape
2. I can move about the room in different ways, remembering an increased number of different shapes and words/visual associations
3. I can travel around the room change from one shape into another
4. I have increased control over my movements



Using STEP to adjust a game's difficulty

STEP

Space

The playing area can either be increased or decreased. Restrictions can be placed on movement in and out of certain areas to encourage the performing of tactics or techniques.

Task

The time permitted to complete a task can be increased or decreased.

Equipment

A range of equipment should be available for learners. Creating a climate where learners feel safe to self-select the most appropriate equipment is imperative. A range of different or modified equipment will support learners experience success and progression in learning.

People

Grouping learners can support learning. Smaller groups or larger groups .

Washing Machine Game

10
minutes

How to Play

- The overall aim of the session to change shapes into different clothes shapes depending on what the teachers say.
- In between shapes, pupils will have move around the room or display different movements in different ways.
- Ways to move around the room or in between clothes shapes could be: walking, jumping, skipping OR jazz hands, fingers flicking, twisting body side to side
- Whilst pupils are moving, teachers call out an item of clothing. When the teacher shouts out this item, pupils need to stop stand still and get into the shape of that item of clothing.

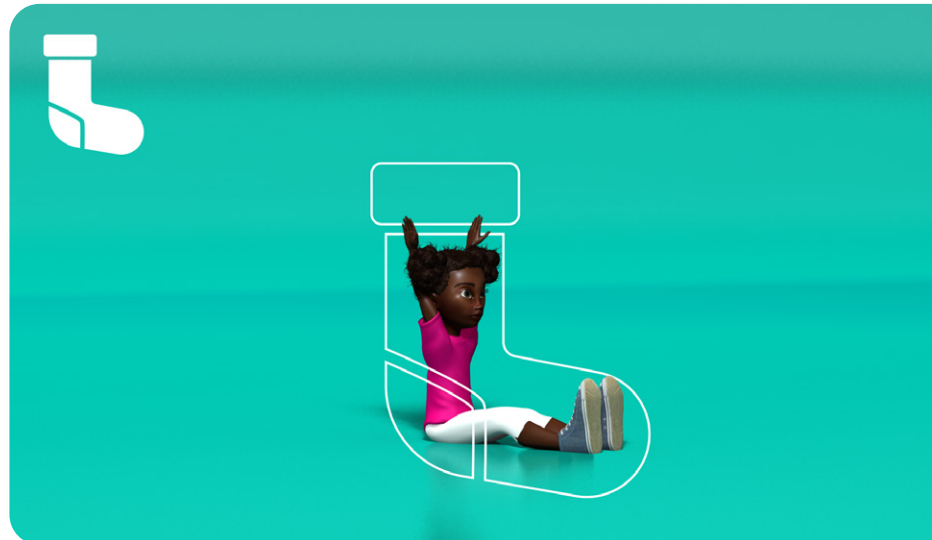


Clothes shapes:

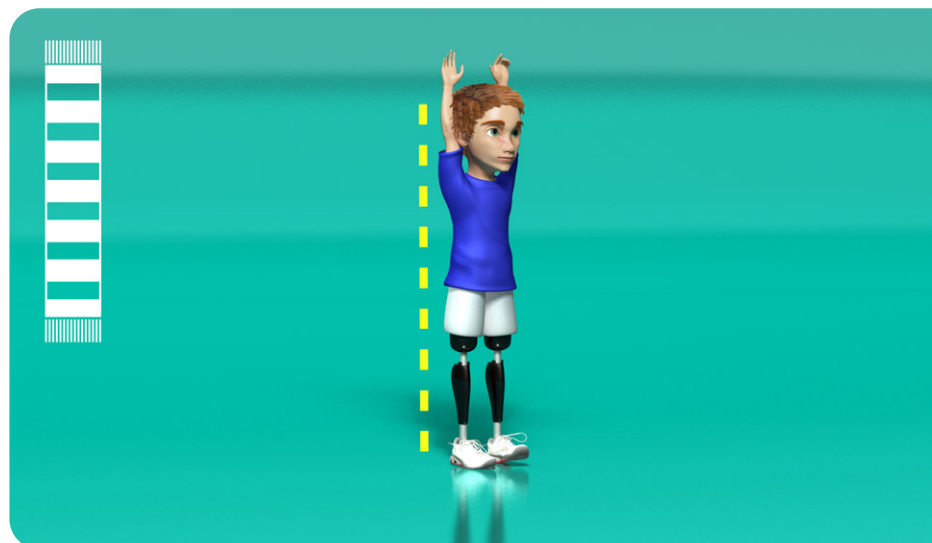
T Shirt: stand/sit tall with arms to the side like a T shape.



Socks: sitting on the floor with arms to the ceiling and legs out in front of body - making an L shape



Scarf: stand/sit tall in a straight shape, with arms to the ceiling, making an I shape

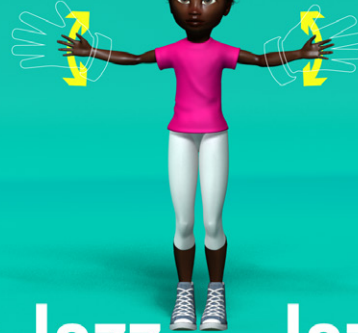




Trousers: Standing/sitting with legs apart, or simply pointing to trousers, upside down Y shape, arms crossed in front of chest.



Gloves: standing/sitting still, showing jazz hands



Dwylo Jazz Jazz Hands



Bobble Hat: Drawing a rainbow above your head, can be drawn out in front as well



Washing Machine Game



When the teacher shouts out WASHING MACHINE, pupils must stop moving, and spin around on the spot like a washing machine, or use hands to do a wind-the-bobbin movement with arms forwards or backwards.





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Decrease the size of the playing area.	Increase the size of the playing area.
Task	Reduce the number of clothes shapes. Give young people more time between changing shape.	Increase the number of clothes shapes to remember Reduce the time between shape changes.
Equipment	All shapes can be done just sitting on the floor.	Use no words-just actions or sounds and see if young people can follow the game, instead of verbal instruction.
People	Put pupils into pairs, they can copy each other's shapes	Young people to work independently

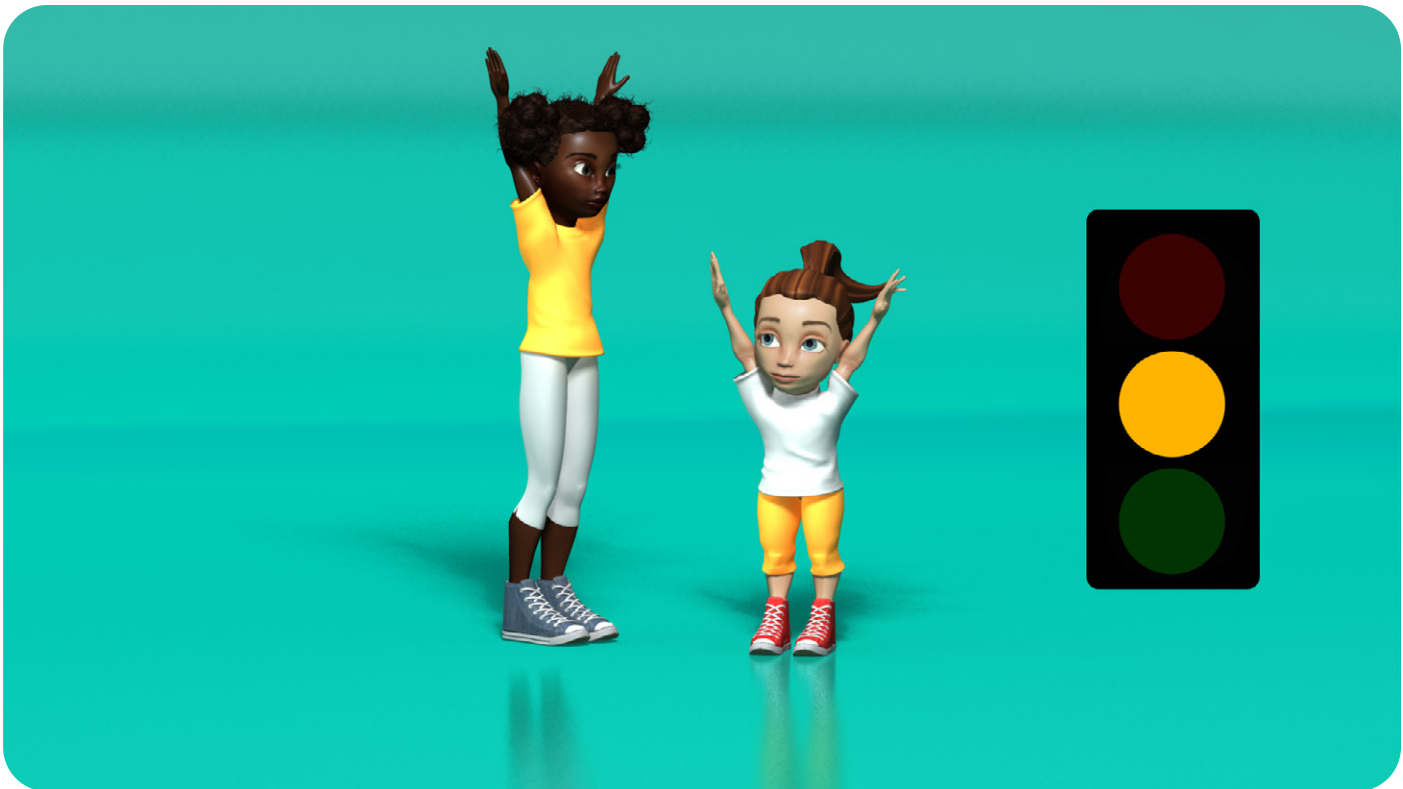
Traffic Lights

15
minutes

How to Play

- The overall aim of the session to change shapes depending on what colours the teachers say
- In between shapes pupils will have to do different things on the spot. E.g. circle an arm, do a squat, do a spin
- When the teacher says RED pupils to go to circling arms, up and past ears and around shoulders
- When teacher says AMBER pupils to show straight shape or a stretch jump upwards
- When the teacher says GREEN pupils to show a star shape or star jump
- However when the teacher shouts POLICE pupils are to wave arms and legs around pulling a silly face









STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Do everything on the spot in one place	Move around room or make the requests between shapes more transitional
Task	Change the shapes, or give more time between shape changes	Make the shape changes quicker
Equipment	All shapes can be done just sitting on the floor.	Use no words, just actions or other audio cues, and see if young people can follow the game, instead of verbal instruction. Use lights the same colour as traffic lights
People	Put pupils into pairs, they can copy each other's shapes	Young people to work independently

Bean Game

15
minutes

How to Play

- Pupils take part in a marked-out area
- The teacher will shout out different types of beans
- Each type of bean has a different movement associated with it
- Pupils have to perform the movement



Bean Game



Baked Beans - sitting in a tuck position with knees up to chin, arms hugging knees (or just hug torso)



Broad bean - make body as big as possible, stretch arms out to the side and stretch legs out (or just arms)



Jelly bean - rubbing the torso (belly) with palms of the hands (like Peppa Pig)



Runner Bean - jogging/ moving arms on the spot (or just moving arms)



Flat Bean - Create a flat shape using your body



Disco bean - freestyle dancing





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	<p>Reduce the size of the area</p> <p>All shapes can be done just sitting on the floor</p>	<p>Increase the size of the area</p>
Task	<p>Decrease the number of movements (Beans)</p> <p>Give more time between shape changes</p>	<p>Increase the speed of the shape changes</p> <p>Increase the number of movements (beans)</p>
Equipment	<p>Use illustrated pictures of beans</p>	<p>Use no words just actions and see if young people can follow the game, instead of verbal instruction</p>
People	<p>Put pupils into pairs, they can copy each other's shapes</p> <p>Pupils are to be stationary when completing the movements</p>	<p>Young people to work independently</p>

Impairment Considerations

In the table below is guidance on how to include people with different impairments within the lesson, but the best way to include a disabled pupil is to find out about their functional ability and what they CAN DO. This will enable them to have a great experience in a PE lesson.

Autism

- Leave enough time between instruction for pupils to process information, continuously check understanding.
- Give pupils the opportunity to try the shapes with you before activity starts.
- Use clear and concise information, don't use jargon.
- Take into consideration everyone's individual learning style, don't just rely on facial expressions etc.
- Be mindful of sensitivity to noise/light.

Learning Disability

- Demonstrate all activities, using pictures, videos and perhaps actual clothes.
- Keep instructions short.
- Break activities down into smaller sections, using less clothes for shapes to be associated with, building for the more clothes for the difficulty increment.
- Reinforce the fun element, add fun faces.
- Offer pupils a range of equipment in order to achieve success. Perhaps actually pointing at clothing could be enough for some pupils.
- Floor markers to help pupils know where to move to, and in which direction to move around the room.

Impairment Considerations

Blind / Visually Impaired

- Find out pupils' level of sight.
- Ensure room/space is well lit.
- Offer a range of equipment consisting of different colours or showing pictures of clothes shapes.
- Offer a range of different pictures, consider having small cut out shapes of clothes shapes are associated with.
- The use of sound to help pupils participate e.g. bell, horn, claps or verbal instructions.
- Offer a guide or buddy.
- Other pupils to wear high-vis bibs.
- Can use music as prompts as to when to change shapes and when to move.

Deaf / Hard of Hearing

- Position yourself so the pupil can see you.
- Ensure space/room is well lit.
- Speak clearly to support lip reading.
- Provide a signer if possible.
- Show demonstrations for every activity and allow time for pupils to try the different shapes.
- Use Cue Cards or different coloured scarfs for shapes transitions.
- Agree signals for starting and stopping of activity.
- Use videos of overall aim to show demonstrations.



Impairment Considerations

Physical Disability

- Activity can be performed from a seated position.
- For players with reduced dexterity, reduce the shapes exactness.
- Alternative route or shorter distance to move, ensure the space around the room is sufficient for movement.
- Ensure time allocated for movement around the room between shape changes is enough for all involved.

Wheelchair User

- All movements can be done sitting down.
- Alternate rounds so some are done sitting down others moving around the room.
- Ensure there is enough space for everyone to move around freely.

SMILES

Always ensure that opportunities and experiences in and around Physical Activity and Sport comply with the ethos of SMILES

Safe Physical, social and emotional

Maximum Participation Inclusion

Included Learner voice

Learning-Focused

Enjoyment

Success-Orientated





Cynllun Gwers

Gymnasteg

Cyd-ddatblygu gyda
Gymnasteg Cymru

01 Gêm Peiriant Golchi

10 munud

02 Gêm Goleuadau Traffig

15 munud

03 Gêm Ffa

15 munud

Dolen at y pedwar diben

Mae'r gweithgareddau a'r profiadau a ddisgrifir yn y wers hon yn galluogi dysgwyr i wneud y canlynol:

- datblygu hyder a chymhelliant, cymhwysedd corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth drwy weithgarwch corfforol a chwaraeon i ddod yn unigolion iach, hyderus, sy'n barod i fyw bywydau llawn fel aelodau gwerthfawr o gymdeithas.
- datblygu cymhelliant, gwytnwch, a gallu i wneud penderfyniadau i ddod yn ddysgwyr uchelgeisiol, galluog, sy'n barod i ddysgu drwy gydol eu bywydau.
- rheoli risgiau, mynegi syniadau, cymryd rhan mewn gwaith tîm, ymgymryd â gwahanol swyddogaethau a chyfrifoldebau, i ddod yn gyfranwyr mentrus, creadigol sy'n barod i chwarae rhan lawn mewn bywyd a gwaith.
- dod yn ddinasyddion egwyddorol, gwybodus yng Nghymru a'r byd drwy ddatblygu eu gallu i ddangos parch, gwerthfawrogi tegwch a chynhwysiant, gwrando ar eraill a gwerthuso'r dylanwadau cymdeithasol sy'n effeithio arnyn nhw.

Mae'r gweithgareddau a'r profiadau a ddisgrifir yn y wers ganlynol yn cefnogi'r dysgu a ddisgrifir yn y datganiad o'r Hyn sy'n Bwysig:

Mae datblygu iechyd a lles ein corff yn arwain at fuddiannau gydol oes.

Yn benodol, mae'r cynllun gwers hwn yn canolbwyntio ar y canlynol:

Cam Cynnydd 1

“Mae gen i'r hyder a'r cymhelliant i symud mewn gwahanol ffyrdd ac rwy'n dechrau datblygu rheolaeth ar symudiadau motor mawr a manwl mewn gwahanol amgylcheddau, gan symud yn ddiogel mewn ymateb i gyfarwyddiadau.”





Sgiliau a ddatblygir

Newid o un siâp i un arall wrth ddefnyddio ein dychymyg, wrth wrando ar wahanol eiriau / synau, hefyd symud o gwmpas gofod.

Bwriad Dysgu

Rydym yn dysgu newid siâp ein corff mewn ymateb i wahanol giwiau geiriol / gweledol, gan gynnal tensiwn y corff, canolbwyntio ar reoli'r corff, i ddangos siapiau.

Meini Prawf Llwyddiant

1. Gallaf wrando ar gyfarwyddiadau, i ddangos amrywiaeth o siapiau
2. Gallaf symud o amgylch yr ystafell mewn gwahanol ffyrdd, gan gofio nifer cynyddol o wahanol siapiau a geiriau / cysylltiadau gweledol
3. Gallaf deithio o amgylch yr ystafell a newid o un siâp i un arall
4. Rydw i wedi cynyddu fy rheolaeth dros fy symudiadau



Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

STEP

Space Gofod

Gellir naill ai gynyddu neu leihau'r ardal chwarae. Gellir gosod cyfyngiadau ar symud i mewn ac allan o rai ardaloedd i annog perfformio tactegau neu dechnegau.

Task Tasg

Gellir cynyddu neu leihau'r amser a ganiateir i gwblhau tasg.

Equipment Offer

Dylai ystod o offer fod ar gael i ddysgwyr. Mae'n hollbwysig creu hinsawdd lle mae dysgwyr yn teimlo'n ddiogel i hunan-ddewis yr offer mwyaf priodol. Bydd ystod o wahanol offer neu offer wedi'i addasu yn cefnogi'r dysgwyr i brofi llwyddiant a sicrhau cynnydd mewn dysgu.

People Pobl

Gall grwpio dysgwyr gefnogi'r dysgu. Grwpiau llai neu grwpiau mwy.

Gêm Peiriant Golchi

10
munud

Sut i Chwarae

- Nod cyffredinol y sesiwn yw newid siapiau i wahanol siapiau dillad yn dibynnu ar yr hyn y mae'r athrawon yn ei ddweud.
- "Rhwng siapiau byddwch wedi symud o amgylch yr ystafell neu arddangos symudiadau gwahanol mewn gwahanol ffyrdd."
- "Gallai ffyrdd o symud o amgylch yr ystafell neu rhwng siapiau dillad fod: cerdded, neidio, sgipio NEU ddwylo jazz, bysedd yn fflipio, ochr yn ochr â'r corff tro"
- Tra byddwch yn symud, fydd yr athro yn alw eitem o ddillad allan, pan fyddaf yn gweiddi'r eitem hon, mae angen i chi; sefyll yn llonydd a mynd i siâp yr eitem honno o ddillad.



Siapiau dillad:

Crys T: sefyll/eistedd yn uchel gyda breichiau i'r ochr fel siâp T.



Sanau: eistedd ar y llawr gyda breichiau i'r nenfwd a choesau allan o flaen y corff - gwneud siâp L



Sgarff: sefyll/eistedd yn uchel mewn siâp syth, gyda breichiau i'r nenfwd, rwy'n siapio

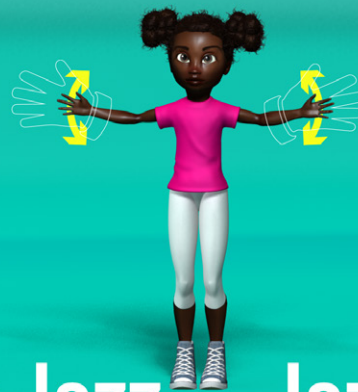




Trowsus: Sefyll/eistedd gyda choesau ar wahân, neu bwyntio at drowsus, i fyny i lawr siâp Y, breichiau wedi'u croesi o flaen y frest.



Menig: sefyll/eistedd yn llonydd, dangos dwylo Jazz



Dwylo Jazz Jazz Hands



Bobble Hat: Tynnu enfys uwchben eich pen, gellir tynnu allan o'ch blaen hefyd



Wrth i'r athro/athrawes gweiddi PEIRIANT GOLCHI lle, fydd rhaid i chi roi'r gorau i symud, a sbio o gwmpas yn y fan a'r lle fel peiriant golchi, neu ddefnyddio dwylo i wneud y symudiad bobbin gyda breichiau ymlaen neu yn ôl



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Lleihau nifer y siapiau dillad.	Cynyddu nifer y siapiau dillad i'w cofio.
Task Tasg	Rhoi mwy o amser i bobl ifanc rhwng newid siâp.	Lleihau'r amser rhwng newid siâp.
Equipment Offer	Gellir gwneud pob siâp yn eistedd ar y llawr.	Peidio â defnyddio geiriau, dim ond gweithredoedd, neu ddim ond synau hyd yn oed a gweld a all pobl ifanc ddilyn y gêm, yn lle cyfarwyddyd geiriol.
People Pobl	Rhoi disgyblion mewn parau, gallant gopïo siapiau ei gilydd.	Pobl ifanc i weithio'n annibynnol.

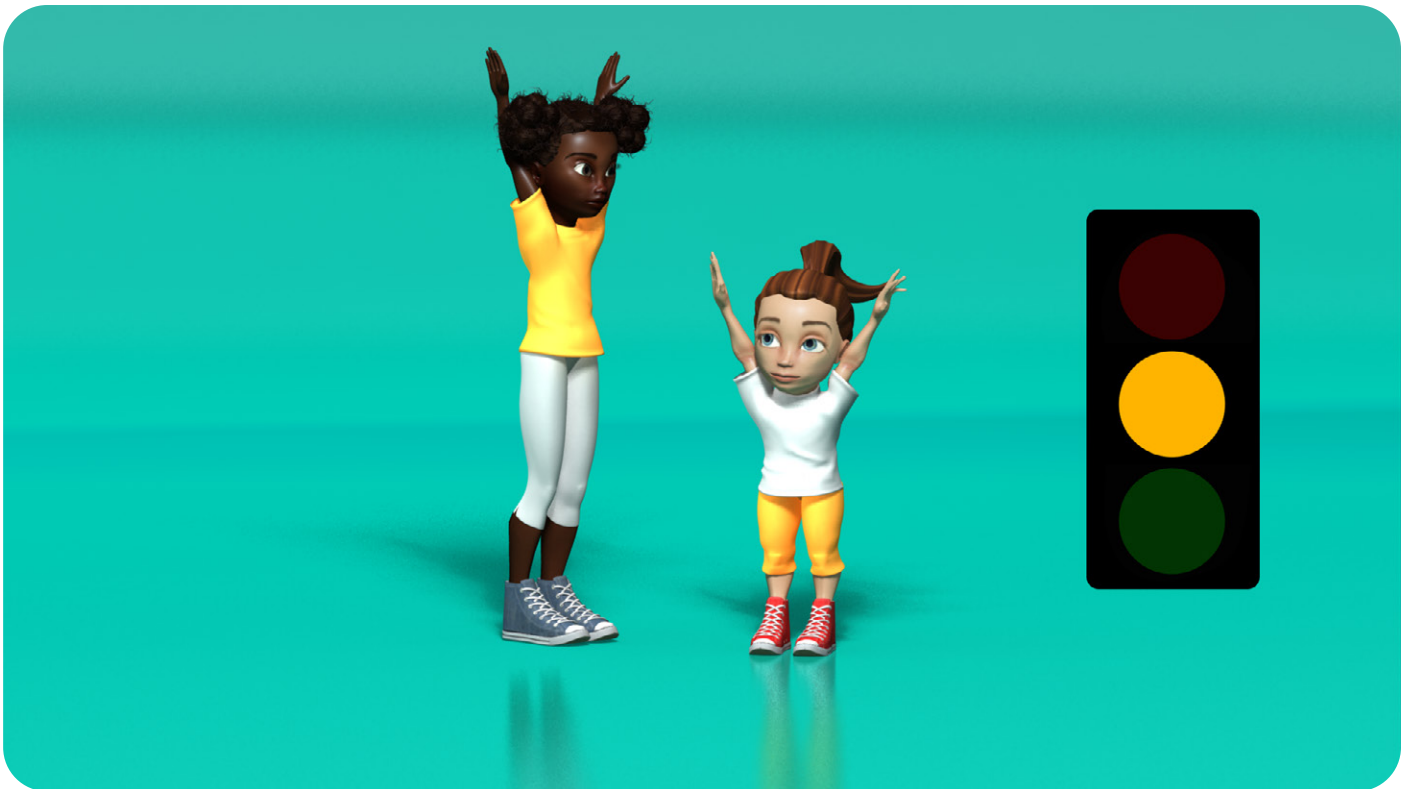
Gêm Goleuadau Traffig

15
munud

Sut i Chwarae

- Nod cyffredinol y sesiwn yw newid i wahanol siapiau yn dibynnu ar ba liwiau y mae'r athrawon yn eu dweud
- Rhwng siapiau bydd yn rhaid i chi wneud gwahanol bethau yn y fan a'r lle, er enghraifft efallai y bydd eich athro/athrawes yn gofyn i chi gylchu braich, gwneud sgwarnog, gwneud sbin
- Pan fydd athro'n dweud COCH bydd disgyblion yn mynd i gylchu breichiau i fyny a heibio clustiau ac o amgylch ysgwyddau
- Pan fydd athro yn dweud AMBR bydd disgyblion yn dangos siâp syth neu naid syth i fyny
- Pan fydd yr athro yn dweud GWYRDD bydd disgyblion yn dangos siâp seren neu naid seren
- Pan fydd yr athro yn gweiddi HEDDLU fydd disgyblion yn chwifio breichiau a choesau o gwmpas yn tynnu wyneb gwirion









STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Gwneud popeth yn yr unfan mewn un lle.	Symud o gwmpas ystafell neu wneud y ceisiadau rhwng siapiau'n rhai sy'n pontio
Task Tasg	Newid y siapiau, neu roi mwy o amser rhwng newid siâp.	Gwneud y newid siapiau'n gyflymach.
Equipment Offer	Gellir gwneud pob siâp dim ond yn eistedd ar y llawr.	Peidio â defnyddio geiriau, dim ond gweithredoedd, a gweld a all pobl ifanc ddilyn y gêm, yn lle cyfarwyddyd geiriol. Defnyddio goleuadau yr un lliw â goleuadau traffig.
People Pobl	Rhoi disgyblion mewn parau, gallant gopïo siapiau ei gilydd.	Pobl ifanc i weithio'n annibynnol.

Gêm Ffa

15
munud

Sut i Chwarae

- Disgyblion yn cymryd rhan mewn ardal wedi'i marcio
- Bydd yr athro'n gweiddi enwau gwahanol fathau o ffa
- Mae gan bob math o ffa symudiad gwahanol yn gysylltiedig â hwy
- Rhaid i'r disgyblion berfformio'r symudiad



Ffa Pob

Eistedd yn eich cwman gyda'r pengliniau i fyny at yr ên, breichiau'n cofleidio'r pengliniau (neu ddim ond cofleidio'r torso)



Ffa llydan

Gwneud y corff mor fawr â phosib, ymestyn y breichiau allan i'r ochr ac ymestyn y coesau allan (neu ddim ond y breichiau)



Ffa jeli

Rhwbio'r torso (bol) gyda chledrau'r dwylo (ychydig fel Pepa Pig)



Ffa rhedeg

loncian / symud y breichiau yn yr unfan (neu ddim ond symud y breichiau)



Ffa fflat

Creu siâp gwastad gan ddefnyddio'ch corff



Ffa disgo

dawnsio dull rhydd



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Lleihau maint yr ardal Gellir gwneud pob siâp yn eistedd ar y llawr	Cynyddu maint yr ardal
Task Tasg	Lleihau nifer y symudiadau (Ffa) Rhoi mwy o amser rhwng pob newid siâp	Cynyddu cyflymder y newid siâp Cynyddu nifer y symudiadau (ffa)
Equipment Offer	Defnyddio lluniau o ffa i ddangos	Dim defnydd o eiriau, dim ond gweithredoedd, a gweld a all pobl ifanc ddilyn y gêm, yn lle cyfarwyddyd llafar
People Pobl	Rhoi disgyblion mewn parau, gallant gopïo siapiau ei gilydd Disgyblion yn llonydd wrth gwblhau'r symudiadau	Pobl ifanc i weithio'n annibynnol

Ystyriaethau o ran Namau

Yn y tabl isod mae canllawiau ar sut i gynnwys dysgwyr â gwahanol namau yn y wers ond y ffordd orau o gynnwys dysgwr anabl yw drwy ddod i wybod am ei allu swyddogaethol a'r hyn y GALL EI WNEUD. Bydd hyn yn ei alluogi i gael profiad gwyach mewn gwrs AG.

Awtistiaeth

- Gadael digon o amser rhwng cyfarwyddyd i ddisgyblion brosesu gwybodaeth, gwirio dealltwriaeth yn barhaus.
- Rhoi cyfle i'r disgyblion roi cynnig ar y siapiau gyda chi cyn i'r gweithgaredd ddechrau.
- Defnyddio gwybodaeth glir a chryno, peidio â defnyddio jargon.
- Ystyried arddull ddysgu unigol pawb, peidio â dibynnu ar fynegiant wyneb ac ati yn unig.
- Bod yn ymwybodol o sensitifrwydd i sŵn / golau.

Anabledd Dysgu

- Arddangos yr holl weithgareddau, gan ddefnyddio lluniau, fideos ac efallai dillad go iawn.
- Cadw'r cyfarwyddiadau yn fyr.
- Rhannu gweithgareddau yn adrannau llai, gan ddefnyddio llai o ddillad i siapiau fod yn gysylltiedig â nhw, gan adeiladu ar gyfer mwy o ddillad ar gyfer cynnydd mewn anhawster.
- Cadarnhau'r elfen hwyl, ychwanegu wynebau hwyliog.
- Cynnig amrywiaeth o offer i ddisgyblion er mwyn sicrhau llwyddiant. Efallai y gallai pwyntio at ddillad fod yn ddigon i rai disgyblion.
- Marcwyr llawr i helpu disgyblion i wybod i ble i symud ... ac i ba gyfeiriad i symud o amgylch yr ystafell.

Ystyriaethau o ran Namau

Dall / Nam ar y Golwg

- Dod i wybod beth yw lefel golwg y disgyblion.
- Sicrhau bod yr ystafell / gofod wedi'i oleuo'n dda.
- Cynnig amrywiaeth o offer sy'n cynnwys gwahanol liwiau neu'n dangos lluniau o siapiau dillad.
- Cynnig amrywiaeth o wahanol luniau, ystyried cael siapiau dillad bach wedi'u torri allan yn gysylltiedig â'r siapiau.
- Y defnydd o sain i helpu disgyblion i gymryd rhan e.e. cloch, corn, clapio neu gyfarwyddiadau llafar.
- Cynnig tywysydd neu gyfaill.
- Disgyblion eraill i wisgo bibiau llachar.
- Gellir defnyddio cerddoriaeth fel awgrymiadau ynghylch pryd i newid siapiau a phryd i symud.

Byddar / Nam ar y Clyw

- Lleoli eich hun fel bod y disgybl yn gallu eich gweld chi.
- Sicrhau bod y gofod / ystafell wedi'i goleuo'n dda.
- Siarad yn glir ac yn gryno i gefnogi darllen gwefusau.
- Darparu arwyddwr yn bosibl.
- Dangos arddangosfa ar gyfer pob gweithgaredd a chaniatáu amser i ddisgyblion roi cynnig ar y gwahanol siapiau.
- Defnyddio Cardiau Ciw neu sgarffiau o wahanol liwiau ar gyfer trawsnewid siapiau.
- Cytuno ar signalau ar gyfer dechrau a stopio gweithgaredd.
- Defnyddio fideos o'r nod cyffredinol i arddangos.

Ystyriaethau o ran Namau

Nam Corfforol

- Gellir perfformio gweithgaredd yn eistedd.
- Ar gyfer chwaraewyr llai deheuig, lleihau cywirdeb y siapiau.
- Llwybr arall neu bellter byrrach i symud, sicrhau bod y gofod o amgylch yr ystafell yn ddigonol ar gyfer symud.
- Sicrhau bod yr amser a neilltuir ar gyfer symud o amgylch yr ystafell rhwng newidiadau siâp yn ddigon i bawb sy'n cymryd rhan.

Defnyddiwr Cadair Olwyn

- Gellir gwneud pob symudiad yn eistedd.
- Rowndiau bob yn ail fel bod rhai'n cael eu gwneud yn eistedd ac eraill yn symud o amgylch yr ystafell.
- Sicrhau bod digon o le i bawb symud o gwmpas yn rhydd.

SMILES

Gwnewch yn siŵr bob amser bod cyfleoedd a phrofiadau mewn Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon yn cydymffurfio ag ethos SMILES

S Diogel corfforol, cymdeithasol ac emosiynol

M Cyfranogiad Gorau Posibl cynhwysiant

I Wedi'i Gynnwys llais y dysgwyr

L Canolbwyntio ar Ddysgu

E Mwynhad

S Ffocws ar Lwyddiant

