



Multisport Lesson Plan

Co-developed with the Urdd

01 Straight and Square

10 minutes

02 Team Pass to Score

10 minutes

03 Gates and Sharks

10 minutes

04 Hoop Ball

10 minutes

05 Go Hunt

10 minutes

06 Spider Web!

10 minutes



CHWARAEON
ANABLEDD
CYMRU

DISABILITY
SPORT
WALES



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd



Welsh
Gymnastics



Gymnasteg
Cymru



WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU



Chwaraeon



Badminton
Wales

Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â / Developed in partnership with



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:

PS3

“I can develop and apply a range of skills in familiar, unfamiliar and changing situations, exploring space creatively in response to a variety of stimuli. I can motivate myself to engage confidently in regular physical activity and sport and am aware of my own progress.”



Skills Developed

Moving into space within invasion games

Learning Intention

We are learning to create space within invasion games

Success Criteria

1. Moving into space to receive an object
2. Successfully send and receive an object without a defender intercepting
3. Work together as part of a team to create space



STEP

Using STEP to adjust a game's difficulty

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.

Straight and Square

10
minutes

Equipment

Footballs,
and netball /
handball

How to Play

For the first game play with the ball in hand.

- Groups of 4 (3 attackers, 1 defender)
- Attackers work as a team to complete the greatest number of passes
- Point scored per number of passes before the ball is intercepted by the defender
- Attackers work to move into space (zones) to support player in possession, defender works to intercept

Repeat the game again but with the ball on the ground; use footballs.





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Decrease the space between the zones	Increase the space between
Task	They can pass diagonally, straight or square	Only pass straight or square
Equipment	Increase number of zones	Decrease number of zones (only one zone free)
People	Decrease the number of defenders	Increase the number of defenders

Team Pass to Score

10
minutes

Equipment

Netballs /
handballs

How to Play

Play the game with the ball in hand.

- Players work as a team to complete number of passes within their teams.
- After each completed set, a defender is added.
- Once completed, teams will work in 4v4 grids.
- Team completing 4 successful passes scores 1 point.





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Increase size of area	Decrease size of area
Task	Decrease the number of passes	Increase the number of passes Specify type of pass
Equipment	Larger ball	Use a smaller ball (e.g. tennis)
People	Decrease the number of defenders added	Increase the number of defenders added

Gates and Sharks

10
minutes

Equipment

Uni-hoc / hockey sticks
and air-flow balls

How to Play

- In pairs, number each other player 1 and player 2.
- Player 1 dribbles the ball towards a set of cones placed close together (gates)
- Player 1 passes the ball through the Gate to Player 2 who has moved into space the other side ready to receive the ball.
- Player 2 then dribbles the ball to another Gate.
- Aim to complete as many gates as possible
- Defenders (Sharks) will be floating around the area trying to intercept the ball





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Increase size of area	Decrease size of area
Task	No set time, let learners do it with no time pressure.	Set a time and pairs must count how many gates they go through.
Equipment	Larger/ Softer Ball. Can use both sides of hockey stick.	Hockey Ball
People	Decrease the number of defenders	Increase the number of defenders

Hoop Ball

10
minutes

Equipment

Netballs / Handballs

How to Play

Play the game with the ball in hand.

- Teams of 6, work to score within hoops.
- Teams pass the ball to a team player standing in a hoop to score.
- Teams must complete 6 passes (all players to receive a pass) before scoring.
- To score, a player must receive the ball within the hoop (players must not stand within the hoops for more than 3 seconds)





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Increase size of area	Decrease size of area
Task	Reduce the minimum number of passes	Reduce the minimum number of passes
Equipment	Increase the number of hoops	Decrease the number of hoops
People	Overload attack	Overload defender

Go Hunt

10
minutes

Equipment

Footballs

How to Play

- Two groups of 6 work in individual areas.
- Each player is numbered 1-6 within their group.
- When numbered player is called, they work as a defender in the second group (creating a 5(att) v 1 (def), aiming to gain possession / intercept).
- The first team's defender to win possession gets a point.





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Increase size of area	Decrease size of area
Task	Can use a variety of passes	Set a time limit for the defenders
Equipment	Bigger ball used	Smaller ball used
People	Fewer defenders called to go and try win possession	Overload defenders (call multiple numbers)

Spider Web!

10
minutes

Equipment

Uni-hoc / hockey sticks
and air-flow balls

How to Play

- Set out using cones, one large outer circle and a smaller inner circle
- An equal number of attackers start outside the wider circle (with stick + ball), to the number of attackers within the inner circle (with a stick)
- Defenders are also within the outer circle (with a stick) aim to intercept any pass between the two attacking groups
- The Attackers starting in the inner circle run out to find space towards the players on the outside with a ball and receive a pass, then pass it back
- After receiving passing the ball back to the outer players, they must go back into the inner circle before coming back out into space to receive a pass from a different player (outer players also move into space around the area)
- The attacking team aim to complete as many successful passes as possible





STEP

Using STEP to adjust the game's difficulty:

	Easier ★	Harder ★★★
Space	Increase size of area	Decrease size of area
Task	Defenders to move at a slower pace (walking) Inner circle to be removed	Timed activity linked to number of interceptions / completed passes
Equipment	Bigger ball used	Smaller ball used, inclusion of additional obstacles
People	Decrease the number of defenders	Increase the number of defenders

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

- Give the pupil time to process the information
- Give them time to try the activity before giving some teaching points
- Don't use idioms or metaphors
- Avoid relying on gesture, facial expression or tone of voice
- Keep instructions short
- Be mindful of sensitivity to noise/light

Learning Disability

- Demonstrate all activities
- Keep instructions short
- Break activities down into smaller sections
- Reinforce need for accuracy rather than strength
- Offer pupils a range of equipment in order to achieve success
- Floor markers to help pupils know where to move to

Blind / Visually Impaired

- Find out pupils' level of sight
- Offer a range of equipment consisting of different colours
- Offer a range of equipment consisting of different sizes e.g. tennis racquet, bigger ball
- The use of sound to help pupils participate e.g. bell ball or verbal instructions
- Offer a guide or buddy
- Other pupils to wear contrasting bibs

Deaf / Hard of Hearing

- Position yourself so the pupil can see you
- Speak clearly and concisely to support lip reading
- Show demonstrations for every activity
- Write down instructions
- Agree signals for starting and stopping of activity
- Use of technology to show demonstrations



Impairment Considerations

Physical Impairment

- Activity can be performed from a seated position
- For players with reduced dexterity, consider the use of Velcro mitt/glove
- For players with reduced dexterity, consider the use of easy grip objects e.g. bean bags
- Use of lighter equipment e.g. Plastic hockey stick
- Use of larger equipment in order to gain success e.g Tennis racquet, bigger ball
- Alternative route or shorter distance to move after passing the ball

Wheelchair User

- Use of lighter equipment e.g. plastic cricket bat, beach balls
- Use of larger equipment e.g tennis racquet, bigger ball
- Alternative route or shorter distance to move after passing the ball
- Offer alternative options when passing a ball (eg roll rather than throw or kick)

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



Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â / Developed in partnership with



Cynllun Gwers Aml-Chwaraeon

Cyd-ddatblygu gyda Urdd

01 Syth a Sgwâr

10 munud

02 Pasio i Sgorio Tîm

10 munud

03 Giatiau a Siarcod

10 munud

04 Pêl Cylch

10 munud

05 Mynd i Hela

10 munud

06 Gwe Pryf Cop!

10 munud



CHWARAEON DISABILITY
ANABLEDD SPORT
CYMRU WALES



Cardiff
Metropolitan
University

Prifysgol
Metropolitan
Caerdydd



Welsh
Gymnastics
Gymnasteg
Cymru



WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU



Chwaraeon



Badminton
Wales

Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â / Developed in partnership with



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 arnyh 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 3

“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.”





Sgiliau a Ddatblygir

Symud i ofod mewn gemau ymosod

Bwriad Dysgu

Rydym yn dysgu sut i greu gofod mewn gemau ymosod

Meini Prawf Llwyddiant

1. Symud i ofod i dderbyn gwrthrych
2. Anfon a derbyn gwrthrych yn llwyddiannus heb i amddiffynnwr ryng-gipio
3. Cydweithio fel rhan o dîm i greu gofod



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio 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.

Syth a Sgwâr

10
munud

Offer

Peli troed a
phêl rwyd /
pêl llaw

Sut i Chwarae

Ar gyfer y gêm gyntaf chwarae gyda'r bêl yn y llaw.

- Grwpiau o 4 (3 ymosodwr, 1 amddiffynnwr)
- Mae'r ymosodwyr yn gweithio fel tîm i gyflawni'r nifer fwyaf o basys
- Pwynt yn cael ei sgorio am y nifer o basys cyn i'r amddiffynnwr ryng-gipio'r bêl
- Mae'r ymosodwyr yn gweithio i symud i'r gofod (parthau) i gefnogi'r chwaraewr sydd â mediant, yr amddiffynnwr yn gweithio i ryng-gipio

Ailadrodd y gêm eto ond gyda'r bêl ar y ddaear; defnyddio peli troed.



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Lleihau'r gofod rhwng y parthau	Cynyddu'r gofod rhwng y parthau
Task Tasg	Gallant basio yn lletraws, yn syth neu'n sgwâr	Dim ond pasio'n syth neu'n sgwâr
Equipment Offer	Cynyddu nifer y parthau	Lleihau nifer y parthau (dim ond un parth rhydd)
People Pobl	Lleihau nifer yr amddiffynwyr	Cynyddu nifer yr amddiffynwyr

Pasio i Sgorio Tîm

10
munud

Offer

Peli rhwyd /
peli llaw

Sut i Chwarae

Chwarae'r gêm gyda'r bêl yn y llaw.

- Y chwaraewyr yn gweithio fel tîm i gwblhau nifer o basys yn eu timau.
- Ar ôl pob set wedi'i chwblhau, ychwanegir amddiffynnwr.
- Ar ôl cwblhau, bydd y timau'n gweithio mewn gridiau 4v4.
- Tîm sy'n cwblhau 4 pas lwyddiannus yn sgorio 1 pwynt.



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Cynyddu maint yr ardal	Lleihau maint yr ardal
Task Tasg	Lleihau nifer y pasys	Cynyddu nifer y pasys, manylu ar y math o basys
Equipment Offer	Pêl fwy	Pêl lai (ee tenis)
People Pobl	Lleihau nifer yr amddiffynwyr sy'n cael eu hychwanegu	Cynyddu nifer yr amddiffynwyr sy'n cael eu hychwanegu

Giattiau a Siarcod

10
munud

Offer

Uni-hoc/ffyn hoci a
pheli llif aer

Sut i Chwarae

- Mewn parau, rhifo ei gilydd yn chwaraewr 1 a chwaraewr 2
- Mae chwaraewr 1 yn driblo'r bêl tuag at set o gonau sydd wedi'u gosod yn agos at ei gilydd (giattiau)
- Mae chwaraewr 1 yn pasio'r bêl drwy'r Giât i Chwaraewr 2 sydd wedi symud i'r gofod yr ochr arall yn barod i dderbyn y bêl
- Wedyn mae Chwaraewr 2 yn driblo'r bêl i Giât arall
- Ceisio cwblhau cymaint o giattiau â phosib
- Bydd amddiffynwyr (Siarcod) yn arnofio o amgylch yr ardal yn ceisio rhyng-gipio'r bêl



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Cynyddu maint yr ardal	Lleihau maint yr ardal
Task Tasg	Dim amser penodol a gadael iddynt ei wneud heb bwysau amser	Gosod amser a rhaid i'r parau gyfrif faint o giatiau maent yn mynd drwyddynt
Equipment Offer	Pêl Fwy / Feddalach. Gellir defnyddio dwy ochr y ffon hoci.	Pêl Hoci
People Pobl	Lleihau nifer yr amddiffynwyr	Cynyddu nifer yr amddiffynwyr

Pêl Cylch

10
munud

Offer

Peli rhwyd / pêl llaw

Sut i Chwarae

Chwarae'r gêm gyda'r bêl yn y llaw.

- Timau o 6, yn gweithio i sgorio o fewn cylchoedd.
- Mae'r timau'n pasio'r bêl i chwaraewr tîm sy'n sefyll mewn cylch i sgorio.
- Rhaid i dimau gwblhau 6 o basys (pob chwaraewr i dderbyn pas) cyn sgorio.
- I sgorio, rhaid i chwaraewr dderbyn y bêl o fewn y cylch (ni ddylai'r chwaraewyr sefyll yn y cylchoedd am fwy na 3 eiliad)



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Cynyddu'r ardal chwarae	Cynyddu'r ardal chwarae
Task Tasg	Lleihau'r isafswm o basys	Lleihau'r isafswm o basys
Equipment Offer	Cynyddu nifer y cylchoedd	Lleihau nifer y cylchoedd
People Pobl	Gorlwytho'r ymosod	Gorlwytho'r amddiffyn

Mynd i Hela

10
munud

Offer

Peli troed

Sut i Chwarae

Chwarae'r gêm gyda'r bêl ar y ddaear.

- Mae dau grŵp o 6 yn gweithio mewn ardaloedd unigol
- Mae pob chwaraewr wedi'i rifo o 1 i 6 yn eu grŵp
- Pan elwir chwaraewr â rhif, mae'n gweithio fel amddiffynnwr yn yr ail grŵp (gan greu 5 (ymosod) v 1 (amddiffyn), gyda'r nod o ennill meddiant / rhyng-gipio
- Yr amddiffynnwr tîm cyntaf i ennill meddiant sy'n cael pwynt



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Cynyddu'r ardal chwarae	Cynyddu'r ardal chwarae
Task Tasg	Gellir defnyddio amrywiaeth o basys	Pennu cyfyngiad amser i'r amddiffynwyr
Equipment Offer	Defnyddio pêl fwy	Defnyddio peli llai
People Pobl	Galw llai o amddiffynwyr i fynd i geisio ennill meddiant	Gorlwytho'r amddiffyn (galw rhifau lluosog)

Gwe Pryf Cop!

10
munud

Offer

Uni-hoc/ffyn hoci a
pheli llif aer

Sut i Chwarae

- Wedi'i osod allan gan ddefnyddio conau, un cylch allanol mawr a chylch mewnol llai
- Mae nifer cyfartal o ymosodwyr yn dechrau y tu allan i'r cylch ehangach (gyda ffon a phêl), gyda nifer o ymosodwyr yn y cylch mewnol (gyda ffon)
- Mae'r amddiffynwyr hefyd o fewn y cylch allanol (gyda ffon) yn anelu at ryng-gipio unrhyw bas rhwng y ddau grŵp ymosod
- Mae'r Ymosodwyr sy'n dechrau yn y cylch mewnol yn rhedeg allan i ddod o hyd i le tuag at y chwaraewyr ar y tu allan gyda phêl a derbyn pas, wedyn pasio'n ôl
- Ar ôl derbyn pasio'r bêl yn ôl i'r chwaraewyr allanol, rhaid iddyn nhw fynd yn ôl i'r cylch mewnol cyn dod yn ôl allan i'r gofod i dderbyn pas gan chwaraewr gwahanol (mae'r chwaraewyr allanol hefyd yn symud i'r gofod o amgylch yr ardal)
- Nod y tîm ymosod yw cwblhau cymaint o basys llwyddiannus â phosibl



STEP

Addasu anhawster y gêm gan ddefnyddio STEP:

	Haws ★	Anoddach ★★★
Space Gofod	Cynyddu'r ardal chwarae	Cynyddu'r ardal chwarae
Task Tasg	Amddiffynwyr i symud yn arafach (cerdded), Cael gwared ar y cylch mewnol	Gweithgaredd wedi'i amseru yn gysylltiedig â nifer y rhyng-gipio / pasys sy'n cael eu cwblhau.
Equipment Offer	Pêl fwy	Defnyddio pêl lai, cynnwys rhwystrau ychwanegol
People Pobl	Lleihau nifer yr amddiffynwyr	Cynyddu nifer yr amddiffynwyr

Ystyriaethau i Namau

Yn y tabl isod mae cyfarwyddyd ar sut i gynnwys pobl â gwahanol namau yn y wers ond y ffordd orau o gynnwys disgybl anabl yw drwy ddod i wybod am ei allu swyddogaethol a'r hyn y GALL EI WNEUD. Bydd hyn yn eu galluogi i gael profiad gwych mewn gwern AG.

Awtistiaeth

- Rhoi amser i'r dysgwr brosesu'r wybodaeth
- Rhoi amser iddo roi cynnig ar y gweithgaredd cyn rhoi rhai pwyntiau addysgu
- Peidio â defnyddio idiomau na throsiadau
- Osgoi dibynnu ar ystum, mynegiant wyneb neu dôn llais
- Cadw'r cyfarwyddiadau yn fyr
- Bod yn ymwybodol o sensitifrwydd i sŵn / golau

Learning Disability

- Dangos yr holl weithgareddau
- Cadw'r cyfarwyddiadau yn fyr
- Rhannu gweithgareddau yn adrannau llai
- Cadarnhau'r angen am fanwl gywirdeb yn hytrach na chryfder
- Cynnig amrywiaeth o offer i ddysgwyr er mwyn cyflawni llwyddiant
- Marcwyr llawr i helpu dysgwyr i wybod i ble i symud

Dall / Nam ar y Golwg

- Dod i wybod beth yw lefel golwg y dysgwyr
- Cynnig amrywiaeth o offer sy'n cynnwys gwahanol liwiau
- Cynnig amrywiaeth o offer sy'n cynnwys gwahanol feintiau e.e. rased tennis, pêl fwy
- Y defnydd o sain i helpu ddysgwyr i gymryd rhan e.e. pêl cloch neu gyfarwyddiadau llafar
- Cynnig tywysydd neu gyfaill
- Dysgwyr eraill i wisgo bibiau gwrthgyferbyniol

Deaf / Hard of Hearing

- Lleoli eich hun fel bod y dysgwyr yn gallu eich gweld chi
- Siarad yn glir ac yn gryno i gefnogi darllen gwefusau
- Rhoi arddangosfa ar gyfer pob gweithgaredd
- Ysgrifennu cyfarwyddiadau
- Cytuno ar signalau ar gyfer dechrau a stopio gweithgaredd
- Defnyddio technoleg i roi arddangosfa

Ystyriaethau i Namau

Physical Impairment

- Gellir cwblhau gweithgaredd wrth eistedd
- Ar gyfer chwaraewyr llai deheuig, ystyriwch ddefnyddio maneg Velcro / maneg
- Ar gyfer chwaraewyr llai deheuig, ystyriwch ddefnyddio gwrthrychau hawdd gafael ynddyn nhw e.e. bagiau ffa
- Defnyddio offer ysgafnach e.e. ffon hoci blastig
- Defnyddio offer mwy er mwyn llwyddo e.e. raced tennis, pêl fwy
- Llwybr arall neu bellter byrrach i symud ar ôl pasio'r bêl

Wheelchair User

- Defnyddio offer ysgafnach e.e. bat criced plastig, peli traeth
- Defnyddio offer mwy e.e. raced tennis, pêl fwy
- Llwybr arall neu bellter byrrach i symud ar ôl pasio'r bêl
- Cynnig opsiynau eraill wrth basio'r bêl (e.e. rholio yn hytrach na thafllu neu gicio)

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 dysgwr

L Canolbwyntio ar Ddysgu

E Mwynhad

S Ffocws ar Lwyddiant

