Taflen Ffeithiau 1

Dosbarthiadau Cyn-Ysgol



Rydym yn cynnal sesiynau ar gyfer 3-4 grŵp oedran

Mae angen i blant fod yn egnïol bob dydd i hyrwyddo eu twf a'u datblygiad iach. Bydd y rhai sy'n sefydlu patrymau ffordd iach o fyw yn gynnar yn eu cario - a'u manteision - ymlaen am weddill eu bywydau - ac mae hyn yn bwysig i ni yn CSoG. Mae yna lawer o fanteision i'w cael - gan gynnwys rôl gweithgarwch corfforol wrth helpu plant i fod yn 'barod i'r ysgol'.

Mae ein rheolwr dosbarth cwbl gymwysedig, brwdfrydig a chymwysterau arbennig gyda chymorth ein Arweinwyr Chwaraeon a Hyfforddwyr Cynorthwyol Lefel 1 UKCC ar ein Tîm Hyfforddi CSoG yn darparu amrywiaeth o ddosbarthiadau llawn hwyl i blant bach a phlant cyn-ysgol o bob oed ac yn darparu cyflwyniad ardderchog i weithgarwch corfforol. Mae ein dosbarthiadau yn cael eu hargymell yn gryf gyda rhieni yn dweud wrth eu holl ffrindiau amdanom ni a hysbysebu i'w Ysgol Feithrin neu Ysgol Fabanod.

Unwaith y bydd plant yn hyderus yn y gampfa, rydym yn eich annog i roi cynnig ar ein dosbarthiadau cyn-ysgol strwythuredig (Mini Movers) a fydd yn dechrau datblygu sgiliau gymnasteg a sgiliau parodrwydd ysgol eich plentyn. Mae'r dosbarthiadau hyn wedi'u strwythuro'n llawn ac yn cael eu harwain gan un o'n hyfforddwyr cyn-ysgol cwbl gymwys a phrofiadol. Mae'r dosbarthiadau fel arfer yn addas ar gyfer Tiny Tumblers o 3 oed bydd yn datblygu sgiliau cydweithredu a gwrando eich plentyn - yn ogystal â'u sgiliau symud sylfaenol.



Mae ein Tumblers Bach Cyn-ysgol o 3 oed yn cael eu haddysgu mewn dosbarth annibynnol. Mae'r sesiynau hyn wedi'u strwythuro'n llawn ac yn cael eu harwain gan un o'n hyfforddwyr cyn-ysgol cwbl gymwys a phrofiadol - gyda sawl cynorthwyydd / arweinwyr ifanc ymlaen ac i ddarparu cymorth ychwanegol. Mae'r sesiynau hyn wedi'u cynllunio i ddatblygu sgiliau annibyniaeth, cydweithredu a gwrando ymhellach ochr yn ochr â sgiliau gymnasteg wrth i blant ddechrau meithrin neu ysgol.

Trefnir dosbarthiadau rhieni a phlant bach yn ystod gwyliau'r ysgol.

www.carmarthenshireschoolofgymnastics.co.uk

Cynllun Dyfarnu Dosbarthiadau Cyn-ysgol



Mae angen i blant ddangos eu gallu i ymgymryd â'r tasgau canlynol fel amlinelliad o fewn y tair dyfarniad.
Byddant yn derbyn tystysgrif a bathodyn dyfarniad wrth gwblhau'r tasgau canlynol.

Dyma'r tasgau y mae angen iddynt eu cwblhau:-

Gwobr 1af: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...

1 Tir ar arwyneb uwch
2 Glanio Diogel
3 Cydbwysedd statig ar un goes
4 Pwysau ar ddwylo, cefnogi'r corff ar unrhyw gyfarpar
5 Glanio'n ddiogel o uchder
6 Glanio'n ddiogel ar ôl neidio neu neidio drosodd Rhwystr
7 Siapiau wyneb i waered
8 Pwysau ar ddwylo a theithio i gefnogi ar unrhyw gyfarpar
9 Wyneb i waered mewn amrywiadau handstand
10 Balansau statig ar wahanol rannau o'r corff
11 Pwysau ar ddwylo gyda siglenni bach i mewn cefnogaeth ar unrhyw gyfarpar
12 Hongian wyneb i waered oddi wrth oedolyn bar cynaliedig

2il Wobr: Mae'r tasgau yn cynnwys y canlynol...

1 Rhedeg yn y fan a'r lle
2 Neidio
3 Neidio i fyny yn uchel
4 Neidio pellter
5 Neidio neu neidio dros rwystr
6 Hepgor
7 Rholiwch i lawr inclein
8 Dechrau a stopio rhedeg ar orchymyn
9 Pwysau ar ddwylo a theithio mewn gwahanol Siapiau a Chyfarwyddiadau
10 Rhedeg gyda newidiadau i gyfeiriad
11 Rholiwch i wahanol gyfeiriadau gyda a heb cyfarpar
12 Rhedeg Cyflym

3ydd Gwobr: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...

1 Datblygiad a chydlynu cyffredinol gan ddefnyddio tynnu'r corff uchaf
2 Dringo i fyny appararatus i hongian o'r dwylo yna siglo
3 Wyneb i waered i'r ochr
4 Datblygiad a chydlynu cyffredinol Defnyddio cyfarpar llaw
5 Siglo a hongian gyda chorff wedi'i guddio neu goesau wedi'u plygu
6 Taflu offer llaw i darged a ei gasglu
7 Siglen a hongian ar gyfarpar uwch gyda siâp corff estynedig 8 Casglu offer llaw a gollwng i mewn i darged
9 Datblygiad a chydlynu cyffredinol ar gyfer cryfderau craidd
10 Taflwch bêl i fyny, gadewch iddi bownsio a'i ddal
11 Cydbwysedd deinamig, cadw mewn rheolaeth yn ystod symudiad
12 Rholiwch neu lithro offer llaw i darged a'i gasglu
13 Cylched cydbwysedd
14 Siglen ar rhaff
15 Datblygiad a chydlynu cyffredinol defnyddio cryfder gwthio y corff uchaf
16 Datblygiad a chydlynu cyffredinol yn cynnwys gemau partner a thîm



www.carmarthenshireschoolofgymnastics.co.uk