

Ras gyfnewid rhwystrau

Oedran: Yn addas ar gyfer pob oed

Offer sydd ei angen: Tâp masgio, bagiau ffa, cylchoedd hwla, conau

Lle sydd ei angen:

Neuadd neu ofod mawr tebyg heb ddodrefn

Sefydlu:

Rhannwch y grŵp yn ddau dîm cyfartal a gosodwch bob tîm ar un pen y neuadd y tu ôl i linell (defnyddiwch dâp masgio). O'u blaenau, gosodwch nifer o rwystrau ee cylchoedd, conau ac ati – yr un peth i bob tîm – a chadair i bob tîm yn y pen pellaf.

Mae gan y person blaen ym mhob tîm fag ffa.

Sut i chwarae:

Pan fyddwch chi'n dweud 'ewch' mae'r person blaen ar bob tîm yn gwneud eu ffordd i lawr y cwrs rhwystrau wrth gydbwyso'r bag ffa ar ei ben. Os yw'n gollwng y bag ffa, rhaid iddo stopio, cadw ei draed yn llonydd a gosod y bag ffa ar ei ben cyn symud ei draed eto. NI chaniateir iddo ddal y bag ffa ar ei ben.

Pan fydd yn cyrraedd diwedd y cwrs mae'n mynd rownd y gadair ac yn syth yn ôl at ei dîm. Mae'n rhoi'r bag ffa i'w aelod tîm nesaf ac yna'n mynd i gefn llinell ei dîm. Pan fydd yr holl chwaraewyr ar dîm wedi gorffen ac eistedd i lawr yn dawel gyda chwaraewr un yn ôl ar y blaen, y tîm hwinnw sy'n ennill.

Amrywiad a argymhellir:

Mae'n hawdd iawn addasu'r gêm hon i gyfrannu at eich thema addysgu. O flaen llaw, crëwch ddalen ar gerdyn ar gyfer pob tîm gyda llun neu adnod o'r Beibl sy'n berthnasol i'ch dysgeidiaeth. Nawr torrwch y rhain yn nifer o ddarnau jig-so. Rhowch set o'r rhain ar bob cadair ym mhen pellaf y cwrs rhwystrau. Bob tro y bydd chwaraewr yn mynd o amgylch y gadair, gall godi unwaith a mynd ag ef yn ôl at ei dîm. Y tîm buddugol yw'r tîm sydd wedi gwneud y jig-so cyfan ac sy'n eistedd yn dawel.