Cerbydau'n Cerdded

Pwyntiau addysgu

- **Gweithiwch gyda phartner**
- **Bydd un disgybl yn perfformio ystum Ymgynnal Blaen, ac yna bydd y disgybl arall yn perfformio ystum Ymgynnal Blaen o'i flaen, â thraed y disgybl yn y blaen ar ysgwyddau'r disgybl y tu ôl**
- **Bydd dwylo'r disgybl yn y blaen ar y llawr**
- **Unwaith y byddwch yn y safle Cerbydau'n Cerdded, cerddwch yn araf gan gymryd rhai camau ymlaen**
- **Bydd y disgybl y tu ôl yn helpu'r disgybl yn y blaen i ddisgyn**
- **Newidiwch drosodd ar ôl cyfnod penodol, er enghraifft 30 eiliad**



Cwestiynau

- **Beth y mae angen i chi ei drafod fel pâr er mwyn bod yn llwyddiannus yn y gweithgaredd hwn?**
- **A allwch chi feddwl am ffyrdd eraill o fynd i mewn i'r ystum Cerbydau'n Cerdded?**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Cerbydau'n Cerdded

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer yr ystum Ymgynnal Blaen**
- **Ewch ati i ymarfer yr ystum Cerbydau heb gerdded**
- **Chwaraewch y gêm Camelod yn Cysgu**
- **Ewch ati i ymarfer Cerdded fel Lindys**
- **Ewch ati i ymarfer yr ystum Ymgynnal Blaen gan gerdded â symudiad unffurf, un o flaen y llall, ond heb gyffwrdd â'ch gilydd**

Herio

- **Ceisiwch symud i wahanol gyfeiriadau**
- **Ceisiwch adeiladu cerbyd hirach â mwy o ddisgyblion**
- **Ceisiwch berfformio'r gweithgaredd ag un disgybl yn yr ystum Ymgynnal Ôl a'r disgybl arall yn yr ystum Ymgynnal Blaen**
- **Bydd y disgybl yn y blaen yn ceisio codi un goes i fyny**



Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Cryfder***
- **Sadrwydd craidd***
- **Tyndra'r corff**
- **Sgiliau cydsymud**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government