Cerdded fel Mwnci

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch yn yr ystum Cwningod**
- **Symudwch eich dwylo ymlaen, un ar y tro**
- **Cadwch eich dwylo'n wastad a'ch breichiau mor syth ag sy'n bosibl**
- **Rhowch y rhan fwyaf o'ch pwysau mor bell ymlaen ar eich dwylo ag y gallwch**
- **Wrth i chi symud eich llaw, symudwch eich traed i lanio un ar y tro, y tu allan i linell eich corff, ac yna symudwch nhw mor bell ag sy'n bosibl i'r ochr arall**
- **Dylech gerdded â rhythm pendant**



Cwestiynau

- **Pa weithgareddau addysgu'r corff eraill ar gyfer cerdded y mae'r gweithgaredd hwn yn debyg iddynt?**
- **Pam y mae'r gweithgaredd hwn yn anos na'r lleill?**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Cerdded fel Mwnci

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Rhannwch y gweithgaredd yn gamau a pherfformiwch bob cam ar wahân**
- **Ewch ati i ymarfer y gweithrediadau Llwynogod, Sgorpionau a Cherdded fel camel**
- **Defnyddiwch farciau neu sialc i ddangos ble mae'n rhaid i'r dwylo a'r traed lanio**

Herio

- **Amrywiwch y cyflymder**
- **Amrywiwch y cyfeiriad**
- **Defnyddiwch gyfarpar**

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