Rhôl â'r Traed yn Twtsh

Pwyntiau addysgu

- **Gweithiwch gyda phartner**
- **Cadwch wadnau eich traed gyda'i gilydd a rholiwch yn unionsyth ar yr un pryd**

Cwestiynau

- **Sut byddwch chi'n sicrhau eich bod chi a'ch partner yn gallu perfformio'r gweithgaredd hwn yn llwyddiannus?**
- **Pa ddulliau y buoch yn eu trafod i'ch helpu i gadw mewn amser â'ch gilydd?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Rhôl â'r Traed yn Twtsh

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer rholio'n unionsyth ar eich pen eich hun**
- **Ewch ati i ymarfer rholio'n unionsyth ochr yn ochr â'ch partner**
- **Ewch ati i ymarfer rholio'n unionsyth fel bod y naill ohonoch yn adlewyrchiad o'r llall ond heb gyffwrdd â'ch gilydd**
- **Bydd un disgybl yn galw'r cyfarwyddiadau**

Herio

- **Ceisiwch berfformio rhôl gyda'ch gilydd gan greu siâp dysgl, bwa, dysgl, ar yr un pryd**
- **Ceisiwch gysylltu dau bâr â'i gilydd, naill ai ochr yn ochr neu gan gysylltu traed un pâr â phen y pâr arall**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Cryfder**
- **Sadrwydd craidd**
- **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