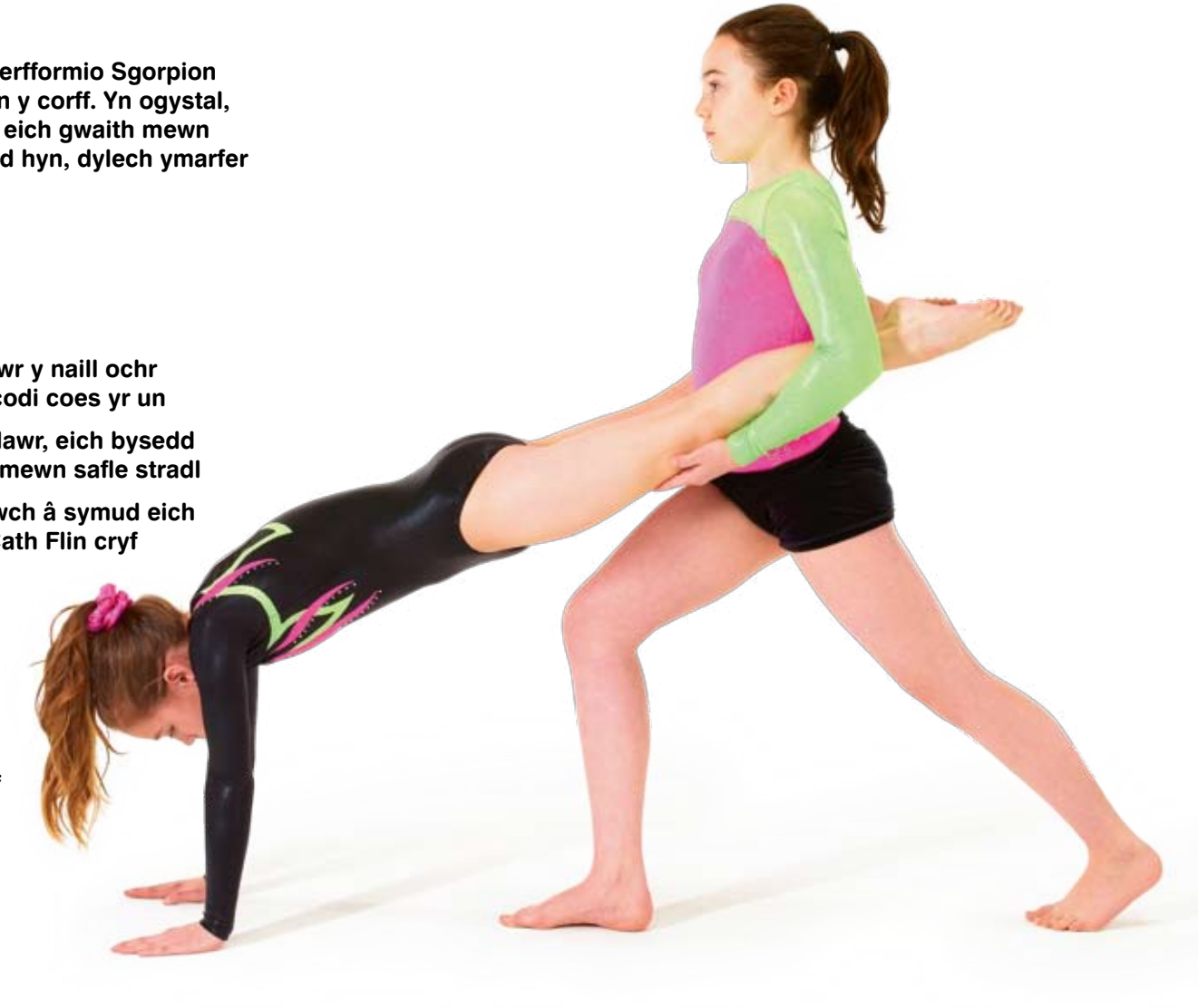
Codi Berfa

Gweithgaredd estynedig yw hwn ar gyfer dysgwyr mwy galluog.

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Sgorpion sy'n Pigo, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys Sgorpion sy'n Pigo yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer y weithred Sgorpion sy'n Pigo.

Pwyntiau addysgu

- **Gweithiwch mewn grwpiau o bump**
- **Bydd un dysgwr yn ceisio sefyll ar ei ddwylo. Bydd dau ddysgwr y naill ochr i chi'n cynnal eich ysgwyddau. Bydd y ddau ddysgwr arall yn codi coes yr un**
- **Dechreuwch ag ystum Ymgynnal Blaen â'ch dwylo'n fflat ar y llawr, eich bysedd wedi'u lledu a'ch bysedd bawd tua 3cm ar wahân a'ch coesau mewn safle stradl**
- **Edrychwch ar eich dwylo, cadwch eich breichiau'n syth, peidiwch â symud eich dwylo, gafaelwch â'ch bysedd a cheisiwch gadw ysgwyddau Cath Flin cryf**
- **Bydd y dysgwyr yn eich codi'n araf i safle'r Llawsafiad**
- **Mae'n rhaid i chi gadw'ch corff yn dynn trwy Ddal y Llygoden**
- **Gwthiwch trwy eich dwylo fel eich bod mor dal ag y gallwch chi fod**
- **Ceisiwch gadw'ch cydbwysedd wrth sefyll ar eich dwylo**
- **Bydd y rhai sy'n eich codi'n eich gostwng yn ôl i'r llawr yn araf**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Codi Berfa

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Rhagwth Blaen gan newid coesau bob yn ail**
- **Ystum Ymgynnal Blaen gan newid coesau bob yn ail**

Herio

- **A allwch chi arddangos siâp gwahanol â'ch coesau wrth sefyll ar eich dwylo? Dylech drafod hyn â'r rhai sy'n eich codi fel eu bod yn gwybod beth rydych chi'n ceisio'i wneud a'u bod yn gallu eich cynnal yn y modd priodol**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sgiliau cydsymud**
- **Rheolaeth***
- **Osgo**
- **Cryfder***

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio'r gweithgaredd Codi Berfa, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys y gweithgaredd Codi Berfa yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y gweithgaredd estynedig Ystum Ymgynnal Blaen i mewn i Lawsafiad

Cwestiynau

- **Pa siâp y mae eich coesau'n ei wneud yn yr awyr?**
- **Pa mor hir gallwch chi ddal y Llawsafiad?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government