Heriau Llawsefyll

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 Llawsafiad, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys Llawsafiad yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer gwneud Llawsafiad.



Heriau

- Ceisiwch arddangos safleoedd gwahanol â'r coesau
- Archwiliwch weithrediadau sy'n arwain i mewn i'r llawsafiad ac allan ohono
- Perfformiwch lawsafiad gan ddefnyddio cyfarpar
- Ceisiwch gerdded ar eich dwylo
- Beth arall allech chi roi cynnig arno?

Iechyd, ffitrwydd a lles

- Sgiliau cydsymud
- Rheolaeth*
- Osgo
- Cryfder*

Os ydych chi'n gallu

- Perfformio amrywiaeth o weithrediadau Llawsefyll, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff
- Cynnwys amrywiaeth o weithrediadau Llawsefyll yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon

Rydych chi wedi cwblhau pob gweithgaredd yn y teulu hwn o sgiliau yn llwyddiannus

Cysylltiadau â gwaith dysgu yn y dyfodol

Gyda chymorth eich athro neu hyfforddwr gymnasteg, dylech berfformio:

- Rhôl Ymlaen o Lawsafiad
- Tinsica
- Olwyn dro am ymlaen (*forward walkover*)
- Sbring llaw
- Cerdded ar eich dwylo gan droi o gwmpas pwynt penodol

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Heriau Llawsefyll



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government