Sgorpion sy'n Pigo

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



Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch yn safle'r Sgorpion â'ch dwylo'n fflat ar y llawr, eich bysedd wedi'u lledu a'ch bysedd bawd tua 3cm ar wahân a'ch traed gyda'i gilydd**
- **Edrychwch ar eich dwylo**
- **Symudwch un droed ymlaen ychydig a phlygwch y goes honno**
- **Dylech gael ysgwyddau Cath Flin cryf**
- **Gwthiwch oddi ar eich troed flaen a chiciwch y goes arall mor uchel ag y gallwch**
- **Peidiwch â phlygu eich breichiau, peidiwch â symud eich dwylo**
- **Ceisiwch wneud y gweithgaredd eto gan ddefnyddio'r goes arall**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Sgorpion sy'n Pigo

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 gael eich coes ôl yn syth a'i chodi mor uchel ag sy'n bosibl?**
- **A allwch chi esgyn a glanio mewn ystum Cydbwyso siâp T tuag ymlaen gan godi'ch coes ychydig oddi ar y llawr?**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Sgorpion sy'n Pigo, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Sgorpion sy'n Pigo yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y gweithgaredd estynedig Codi Berfa

Cwestiynau

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



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government