Camelod yn Cylchdroi

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



Pwyntiau addysgu

- **Perfformiwch y weithred Cerdded fel Camel â Chamau Bras gan droi mewn cylch a gan gadw'ch breichiau a'ch coesau'n syth**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Camelod yn Cylchdroi

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer y weithred Cerdded fel Camel â Chamau Bras**

Herio

- **A allwch chi ddod â'ch traed yn nes at eich dwylo yn raddol wrth i chi droi mewn cylch?**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Gwella cryfder y stumog, yr ysgwyddau, y breichiau a'r arddyrnau***
- **Sgiliau cydsymud**

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Camelod yn Cylchdroi, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Camelod yn Cylchdroi yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Giciau Camel

Cwestiynau

- **A yw'n haws troi un ffordd na'r llall?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government