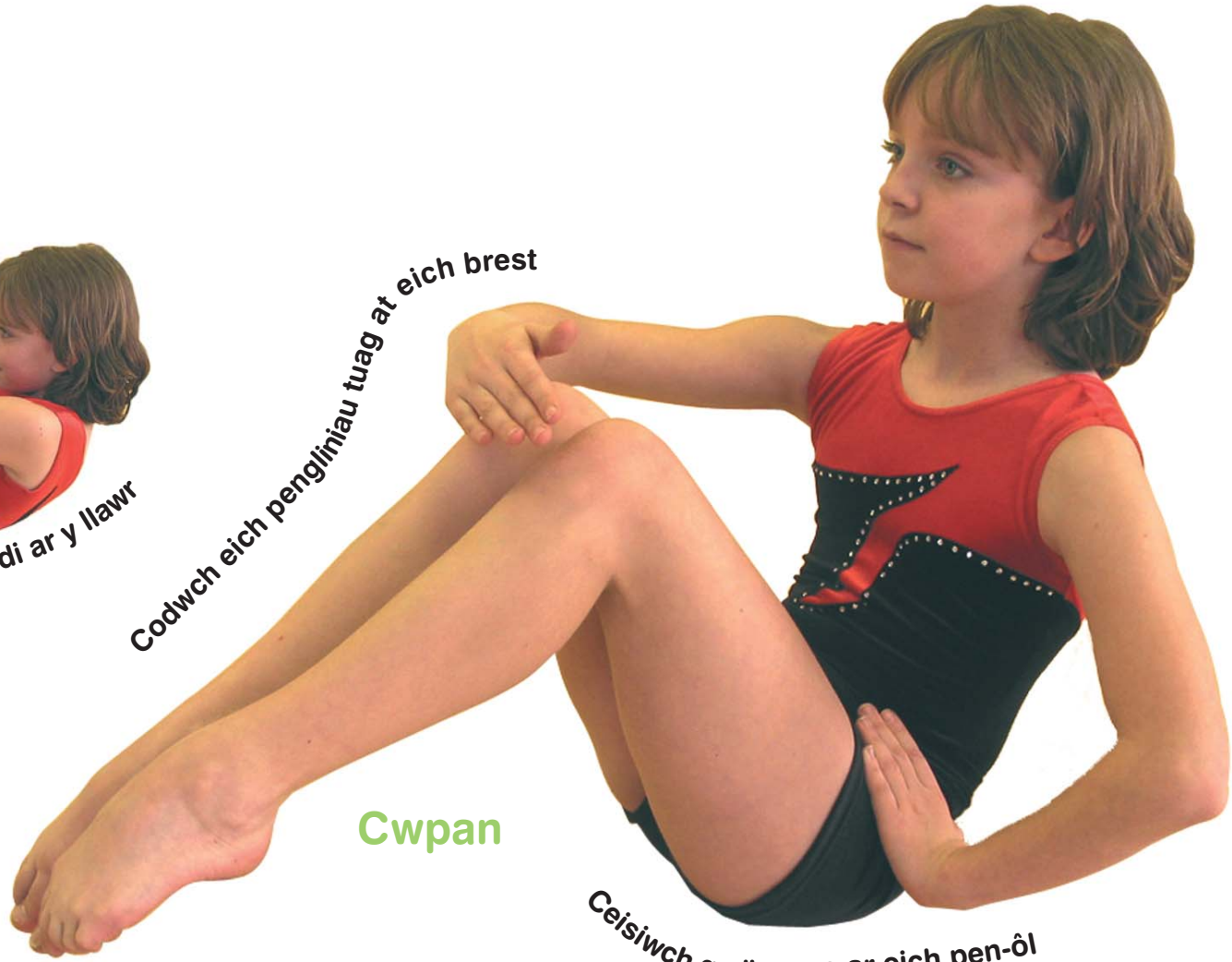
Cwpanau a Soseri

Cwestiynau

Am ba hyd y gallwch chi ddal pob safle?
Pa siâp y mae'n haws cadw cydbwysedd ynddo?
A allwch chi symud o un siâp i'r llall?



Soser



Cwpan

Cwpanau a Soseri

Pwyntiau addysgu pellach

Cwpan

- Dylai'r dysgwyr wneud brest Cath flin, crymu'r cefn, tynnu'r frest i mewn ac ymestyn eu traed

Soser

- Dylai'r dysgwyr orwedd yn wastad ar y llawr
- Dylent godi eu hysgwyddau, eu pen a'u coesau oddi ar y llawr

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ymarfer y safle Twc
- Ymarfer y safle Cwpan â'r dwylo ar y llawr
- Ymestyn i safle Dysgl gan ddefnyddio'r dwylo i'w sadio

Herio

- Troelli'r Cwpan
- Symud o safle Cwpan i safle Soser ac yn ôl i safle Cwpan
- Rholio'r Soser yr holl ffordd drosodd

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Ymwybyddiaeth o osgo
- Sadrwydd craidd
- Cryfder y stumog

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Siâp Dysgl

> Siâp Twc

> Safleoedd llonydd

