# Sgorpion

## Cwestiynau

*Sawl gwahanol gyfeiriad y gallwch chi symud iddo?*



# Sgorpion

## Pwyntiau addysgu pellach

- Dylai'r dysgwyr wneud siâp Cath flin
- Dylai eu dwylo fod yn wastad, a dylai eu coesau a'u breichiau fod yn syth a gyda'i gilydd
- Er mwyn symud, dylai'r dysgwyr gadw eu pen-ôl yn uchel a defnyddio'r llaw a'r droed sydd gyferbyn â'i gilydd

## Addasu'r gweithgaredd

**Galluogi**

- Ymarfer cerdded yn araf fel Llwynog

**Herio**

- Symud ymlaen neu yn ôl mewn safle Sgorpion
- Symud i'r ochr mewn safle Sgorpion
- Symud o safle Sgorpion i safle Cranc (troi drosodd)

## Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

**Mae'n gwella**

- Cryfder y stumog, yr ysgwyddau, y breichiau a'r arddyrnau
- Ystwythder yr ysgwyddau a'r cluniau/cefn
- Stamina, os caiff y weithred ei defnyddio fel gêm

## Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Ymgynnal blaen

> Ymgynnal ôl

