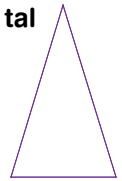
Pensafiad

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Gweithred Gydbwyso 3-phwynt, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys Gweithred Gydbwyso 3-phwynt yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer y Weithred Gydbwyso 3-phwynt.

Pwyntiau addysgu

- **Peidiwch byth â rholio allan o Bensafiad**
- **Ffurfiwch ystum cydbwyso 6-phwynt gan ddefnyddio eich traed, eich pengliniau a'ch dwylo**
- **Plygwch eich breichiau a rhowch ran uchaf eich talcen ar y mat**
- **Gwnewch driongl â'ch pen ar y brig a'ch dwylo ar y gwaelod**
- **CADWCH EICH DWYLO'N FFLAT**
- **Gwnewch eich triongl yn un eithaf tal**



- **Codwch eich pengliniau oddi ar y llawr**
- **Dylech gymryd y rhan fwyaf o'r pwysau ar eich dwylo. PEIDIWCH Â SYMUD EICH DWYLO**
- **Symudwch eich traed yn nes at eich dwylo**
- **Tynnwch un droed oddi ar y mat, plygwch eich coes ac arhoswch yn llonydd**
- **Tynnwch y droed arall oddi ar y mat, plygwch eich coes ac arhoswch yn llonydd**
- **Gwthiwch ar eich dwylo gan gadw eich penelinoedd yn syth ac yn llonydd**
- **Ceisiwch sythu eich coesau am i fyny**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Pensafiad

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Gweithred Gydbwyso 4-Pwynt Wyneb i Waered**
- **Gweithred Gydbwyso 3-phwynt**

Herio

- **Ceisiwch amrywio'r siapiau y mae eich coesau'n eu creu**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sadrwydd craidd**
- **Cydbwysedd**
- **Cryfder yr arddyrnau**

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr Heriau Pensefyll

Cwestiynau

- **A oes angen i chi gael eich traed yn agos at eich dwylo er mwyn gallu codi'r ddwy droed oddi ar y mat?**
- **Pa mor hir gallwch chi ddal yr ystum cydbwyso hwn?**
- **A allwch chi godi'r ddwy droed oddi ar y llawr ar yr un pryd?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Pensafiad



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government