Rhôl yn Ôl ar Oledd

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Cam Gwthio Rhif 5 gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys Cam Gwthio Rhif 5 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer Cam Gwthio Rhif 5.

Pwyntiau addysgu

- **Eisteddwch mewn siâp Twc ar ben goledd â'ch cefn tuag at y goledd**
- **Rholiwch yn ôl a rhowch eich dwylo'n fflat ar y llawr wrth eich clustiau**
- **Gwthiwch yn gadarn ac yn gyflym â'ch dwylo er mwyn rholio yn ôl a gorffen ar eich traed**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Rhôl yn Ôl ar Oledd

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Rholio Dros Un Ysgwydd**
- **Camau Gwthio Rhif 1-5**

Herio

- **Ceisiwch amrywio'r safle cychwyn**
- **Ceisiwch amrywio'r safle gorffen**
- **Ceisiwch orffen mewn ystum cydbwyso**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sgiliau cydsymud***
- **Sadrwydd craidd**
- **Ystwythder**
- **Synnwyr cyfeiriad***
- **Osgo**
- **Cryfder**

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Rhôl yn Ôl

Cwestiynau

- **Gweithiwch gyda phartner a cheisiwch adnabod y siapiau rydych yn eu gweld**
- **Beth y mae angen i chi ei wneud i orffen y rhôl ar eich traed? A oes angen i chi wthio'n galetach ac yn gynt?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government