Tag Cydbwyso

Pwyntiau addysgu

- **Y disgyblion i symud o gwmpas y neuadd gan ddefnyddio unrhyw weithgaredd cerdded addysgu'r corff**
- **Mae nifer fach o ddisgyblion yn gweithio fel newidwyr siâp, mae'r disgyblion hyn yn cytuno i weithio mor galed ac mor gyflym ag y gallant**
- **Wrth dagio disgyblion mae'r newidiwr siâp yn galw rhif o 1 i 6 ac wedyn rhaid i'r disgybl sydd wedi'i dagio ddal cydbwysedd pwynt y rhif hwnnw; er enghraifft, os yw'r newidiwr siâp yn galw '4', rhaid i'r disgybl sydd wedi'i dagio ddal cydbwysedd 4 pwynt**
- **Mae'r disgyblion sydd wedi'u tagio yn dal y cydbwysedd hwnnw am bum eiliad ac wedyn bydd rhaid iddynt ddechrau 'cerdded' eto.**

Cwestiynau

- **Sawl gweithgaredd cerdded i addysgu'r corff allwch chi ei enwi?**
- **Pa enw allwch chi ei roi i unrhyw un o'ch cydbwysedd 4 pwynt?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Tag Cydbwyso

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ymarfer gweithredoedd cerdded addysg corff – llwynogod, sgorpionau, camelod, crancod, lindys**
- **Perfformio gweithgaredd cerdded penodol wedi'i ddewis gan yr athro / disgyblion**
- **Perfformio cydbwysedd pwynt wedi'i rifo penodol a thrafod sut gallech chi gydbwyso gan ddefnyddio'r rhif hwnnw**

Herio

- **Annog newidwyr siâp i osod targedau ar gyfer y nifer o bobl maen nhw angen eu tagio mewn amser penodol**
- **Annog y disgyblion i symud i bob cyfeiriad**
- **Ceisio dal cydbwysedd lled-wyneb i waered gyda'ch pen o dan eich cluniau**



Lechyd, ffitrwydd a lles

- **Cryfder***
- **Sadrwydd craidd**
- **Tyndra yn y corff***
- **Sgiliau cydsymud**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government