# Tag Berfa

## Pwyntiau addysgu

- **Gweithiwch gyda phartner gan ddefnyddio bocs neu fainc**
- **Mae angen i'r ddau disgybl berfformio Ymgynnal Blaen ochr wrth ochr, gyda'u traed ar y bocs neu fainc a'u dwylo ar y llawr**
- **Dechreuwch yn agos at eich gilydd**
- **Mae un disgybl yn dagiwr sy'n ceisio tagio dwylo'r disgybl arall; unwaith mae wedi'i dagio, mae'n symud i'r ystum cychwynnol**
- **Mae'r disgybl sy'n cael ei dagio'n ceisio osgoi cael ei dagio drwy symud ei ddwylo o'r ffordd yn sydyn**
- **Newidiwch rôl wedyn ar ôl amser penodol, er enghraifft 30 eiliad**

## Cwestiynau

- **Beth fydd angen i chi ei wylio i fod yn llwyddiannus yn y gweithgaredd yma?**





PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

# Tag Berfa

## Addasu'r gweithgaredd

**Galluogi**

- **Ymarfer ystum Ymgynnal Blaen**
- **Chwarae Camelod yn Cysgu**
- **Ymarfer Cerdded fel Lindys**
- **Dim ond mewn ardal benodol mae'r disgybl sy'n cael eu tagio yn cael symud dwylo, er enghraifft o fewn cylch**

**Herio**

- **Annog y Tagwyr i osod targedau ar gyfer y nifer o weithiau maen nhw'n tagio'r disgybl arall mewn amser penodol**
- **Annog disgyblion i ddefnyddio'u dwylo a'u traed**

## 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