

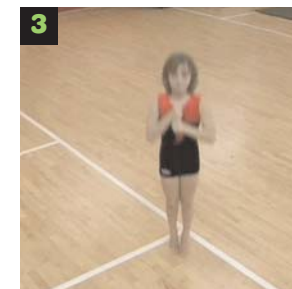
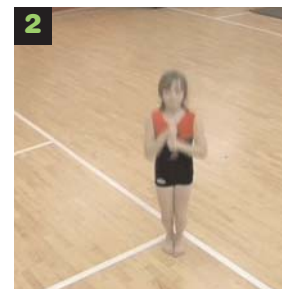
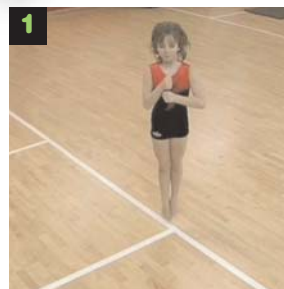
Naid bogo

- Cadwch eich dwylo ar eich brest
- Neidiwch yn ysgafn ac yn gyflym ar ddwy droed

Cwestiynau

A allwch chi gadw eich corff yn yr un siâp wrth neidio?

A allwch chi neidio i'r ochr neu tuag yn ôl?



Naid bogo

Pwyntiau addysgu pellach

- Dylai'r dysgwyr gadw siâp Cath flin
- Dylent blygu eu pengliniau ychydig bach rhwng pob naid
- Dylent neidio trwy blygu eu pigyrnau ac ymestyn eu traed
- Sicrhewch bod y dysgwyr yn esgyn ac yn glanio ar belenni eu traed
- Pwysleisiwch y dylid defnyddio'r weithred adlamu

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Codi a disgyn ar belenni'r traed
- Defnyddio'r breichiau i gynorthwyo â'r naid

Herio

- Ceisio gwneud dwy naid gyda'i gilydd
- Gwneud Naid bogo i'r ochr
- Gwneud Naid bogo tuag yn ôl
- Gwneud 3 naid bogo ac 1 naid broga

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Osgo
- Cryfder y pigyrnau
- Cyflymder a gallu i adlamu

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

- > Neidio - esgyn
- > Cysylltu patrymau camu

