

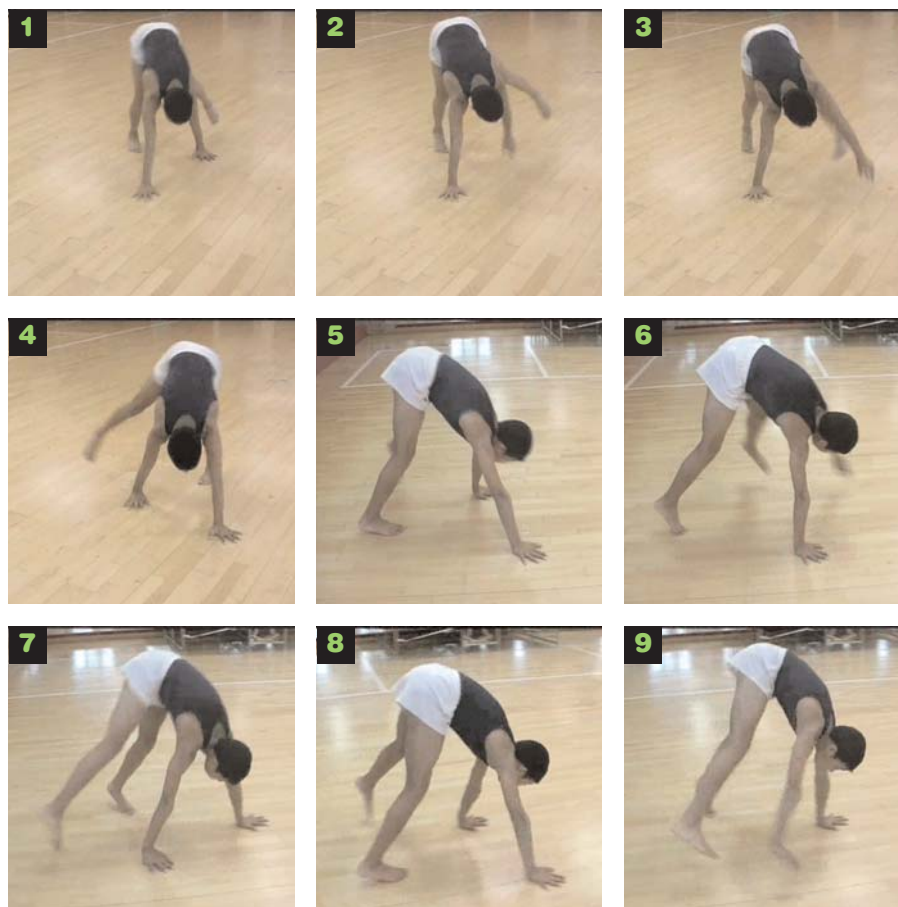
Cerdded fel camel

- Rhowch eich dwylo a'ch traed ar y llawr
- Cadwch eich coesau'n syth ac ar led, a'ch pen-ôl yn uchel
- Codwch y fraich a'r goes sydd ar yr un ochr o'r corff gyda'i gilydd er mwyn cerdded mewn siâp llydan

Cwestiynau

Pa mor agos y gallwch chi gael eich traed at eich dwylo?

Pa mor uchel y gallwch chi godi eich braich a'ch coes?



Cerdded fel camel

Pwyntiau addysgu pellach

- Dylai'r dysgwyr geisio dangos brest Cath flin
- Y nod yw cerdded gan ddefnyddio un ochr y corff ar y tro, e.e. codi'r fraich dde a'r goes dde, yna codi'r fraich chwith a'r goes chwith, ac yna codi'r fraich dde a'r goes dde ac ati
- Dylai'r dysgwyr gadw eu pen-ôl mor uchel ag y gallant
- Dylent gadw eu breichiau a'u coesau'n syth

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Cerdded fel Llwynog (gan blygu'r coesau)
- Gwneud siâp Camel a'i ddal yn llonydd
- Cadw'r traed yn ddigon pell o'r dwylo fel ei fod yn teimlo'n gyfforddus

Herio

- Ceisio cael y traed yn agosach at y dwylo
- Ceisio cael y traed yn agosach at ei gilydd
- Symud yn gynt/troi mewn cylch 360°

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Cryfder y stumog, yr ysgwyddau a'r breichiau
- Ystwythder yr asgwrn cefn a'r cluniau

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

- > Ymgynnal blaen
- > Sefyll ar y dwylo

