

Plymio o'r awyr

Cwestiynau

Beth sy'n digwydd i siâp y corff pan fydd yn 'troi drosodd'?



*Cadwch eich cydbwysedd trwy roi eich pwysau ar eich cluniau a'ch bol – plygwch eich coesau a'ch breichiau
Codwch eich ysgwyddau, eich dwylo a'ch traed tua'r nenfwd*

Plymio o'r awyr

Pwyntiau addysgu pellach

Gofynnwch i'r dysgwyr

- Sicrhau eu bod yn cadw eu pengliniau oddi ar y llawr
- Gwasgu'r cyhyrau yn y cefn a'r pen-ôl i wneud siâp bwa

'Dod at dyrfedd'

Gofynnwch i'r dysgwyr

- Gadw siâp eu corff fel bwa wrth siglo – yn ôl ac ymlaen / o ochr i ochr
- Symud eu corff, eu breichiau a'u coesau cymaint ag sy'n bosibl wrth siglo i bob cyfeiriad
- Ceisio cadw eu breichiau a'u coesau oddi ar y llawr

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ymarfer dal y frest mewn safle Cath hapus
- Codi'r coesau yn unig
- Codi'r breichiau yn unig

Herio

- Dal y siâp wrth fynd trwy dyrfedd
- Troi drosodd gan ddal y siâp
- Troelli ar y stumog gan ddal y siâp

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Cryfder y cefn
- Ystwythder y cefn

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

- > Cadw cydbwysedd
- > Cylchdroi

