

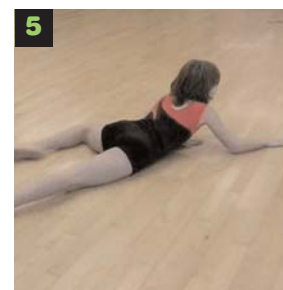
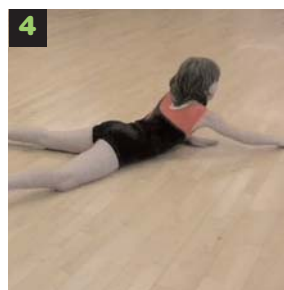
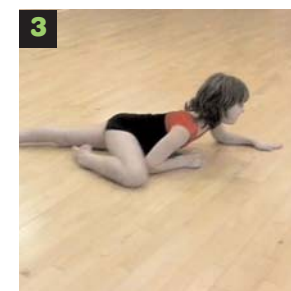
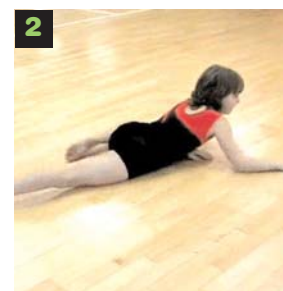
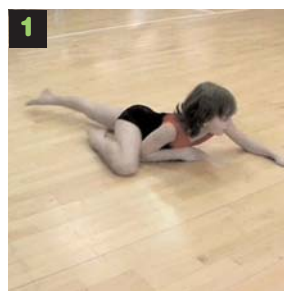
Milwyr yn cropian

- Ceisiwch gropian ymlaen ar eich bol
- Plygwch a sythwch eich breichiau a'ch coesau, er mwyn eich helpu i symud

Cwestiynau

A allwch chi gael eich pen-glin i gyffwrdd â'ch penelin?

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



Milwyr yn cropian

Pwyntiau addysgu pellach

- Anogwch y dysgwyr i gropian gan ddefnyddio'r fraich a'r goes sydd gyferbyn â'i gilydd
- Dylent anelu at wneud siâp Cath flin â'u cefn
- Mae'n bosibl y bydd siglo'n helpu'r weithred

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Gorwedd i lawr a gwthio gan ddefnyddio'r coesau'n unig
- Ymarfer gwneud siâp Cath flin ar eu bol
- Ymarfer cydsymud y coesau a'r breichiau sydd gyferbyn â'i gilydd

Herio

- Ceisio symud i'r ochr
- Ceisio symud tuag yn ôl
- Ceisio symud gan ddefnyddio'r breichiau'n unig

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Cryfder rhan uchaf y corff a'r torso
- Cydsymud rhwng y coesau a'r breichiau

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Teithio – rhedeg a dringo

