

BAGIAU FFA

- Gwella osgo:
Cydbwyso bag ffa ar y pen wrth eistedd, sefyll, teithio neu yn ystod rhai gemau addysgu'r corff.
- Cydbwyso'r bag ffa ar y cefn yn ystod 'Cath Hapus', a'i wthio i ffwrdd wrth newid i 'Gath Flin'.
- Gwasgu'r bag ffa rhwng y llawr a'r cefn yn ystod dal y llygoden.
- Rhoi'r bag ffa rhwng y traed neu'r pengliniau yn ystod gweithgaredd siglo.
- Rhoi'r bag ffa rhwng y pengliniau wrth wneud Naid Pogo a/neu Neidio fel Cwningen.

Adnoddau Peilot CD Rom

CYLCHOEDD

- Neidio Broga i mewn i gylchoedd sydd ar y llawr.
- Gyda rhes o gylchoedd, ymarfer amrywiaeth o batrymau neidio i mewn i bob cylch, e.e o 1-2, 2-2, 2-1 ac ati.
- Perfformio neidiau amrywiol eu siâp mewn cylch sydd ar y llawr.
- Neidio fel Cwningen i mewn i bum cylch (pob un yn lleiafswm o _ medr ar wahân).
- Neidio oddi ar fainc i lanio mewn cylch.

GWEITHGAREDDAU AWGRYMEDIG GYDA CHYFARPAR BACH

CONAU

ℳellir eu defnyddio i gynorthwyo ag mwybyddiaeth ofodol, e.e.

- Symud i gôn gan ddefnyddio Milwyr yn Cropian, Cerdded fel Camel, Sgorpionau, Crancod neu Naid Pogo.
- Neidio fel Cwningen i mewn ac allan o res o gonau.
- Neidio dros gôn – ymlaen, yn ôl, i'r ochr.
- Cysylltu gweithredoedd â chonau lliw.

RHAFFAU

- Cerdded ar hyd rhaff ar y llawr gan deithio ymlaen, yn ôl ac i'r ochr.
- Neidio fel Cwningen o ochr i ochr dros raff sy'n gorwedd ar y llawr.
- Neidio fel Broga a/neu Pogo o ochr i ochr dros raff ar y llawr.
- 2 raff ar y llawr, neidio'r bwlch gan ddefnyddio neidiau amrywiol eu siâp gan lanio'n gywir.
- Sgipio gan ddefnyddio amrywiaeth o batrymau traed, e.e. 2 droed gyda'i gilydd, 1 droed ar ôl y llall ac ati.

PELI

- Gwella osgo:
 - dal pêl ar hyd braich yng nghledr y llaw wrth deithio.
 - dal pêl ar hyd braich ar gefn dwy law wrth gerdded mewn ffyrdd amrywiol.
- Gwella hyblygrwydd:
Rholio pêl o amgylch y coesau a'r corff ar y llawr naill ai
 - yn eistedd mewn stradl/coesau ar led; neu'n eistedd â choesau gyda'i gilydd
- Rholio pêl i bartner tra'n ffurfio un o siapau'r wyddor.
- Rholio pêl o dan 'pont' neu 'dwnnel' eich partner.
- Sboncio pêl â dwy neu un llaw naill ai'n sefyll ag osgo cywir neu yn ystod 'storc' neu gwpan.
- Taflu a dal pêl.
- Cydbwyso pêl ar y cefn yn ystod 'Cath Hapus', ei wthio i ffwrdd wrth newid i 'Gath Flin'
- Cydbwyso pêl ar y stumog wrth ddal siâp dysgl.
- Cydbwyso pêl ar y cefn wrth ddal siâp bwa.