



Wythnos Beicio i'r Ysgol 2021

27 Medi – 1 Hydref

Sgiliau beicio

Amcan

Ymarferwch a pherffeithiwch eich sgiliau beicio.

Cyfarwyddiadau

Yn gyntaf oll, gwnewch yn siŵr bod eich helmed wedi ei glymu yn dynn. Cyngor – ni ddylai eich helmed lithro os byddwch chi'n symud eich pen o'r naill ochr i'r llall.

Er mwyn cynhesu, gosodwch eich marcwyr ar bob pen i hyd eich dreif, gardd, neu faes chwarae. Beiciwch o un i'r llall i ymarfer eich sgiliau brecio.

Gosodwch eich holl farcwyr mewn dwy linell syth gyda bwllch bychan rhyngddyn nhw a cheisiwch feicio drwy'r bwllch. Dyma eich pont lafa, felly gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n disgyn dros y bont!

Mae daeargryn wedi digwydd ac wedi peri i'r bont blygu i siâp hanner cylch. Symudwch eich marcwyr i ffurfio siâp tro a cheisiwch feicio drwyddo.

Gosodwch dri o'ch marcwyr mewn llinell syth gyda bwllch rhyngddyn nhw. Allwch chi fynd igam ogam drwy bob côn?

Yn olaf, gosodwch eich holl farcwyr ar ffurf cylch a beiciwch y tu mewn i'r cylch. Allwch chi greu cylch llai bob tro?

 [Gwyliwch y fideo yma](#)



Bydd angen:

Helmed

Beic

Rhywbeth i'w ddefnyddio fel marcwyr.
Defnyddiwch sanau, conau neu siwmpwr.





Wythnos Beicio i'r Ysgol 2021

27 Medi – 1 Hydref

Sgiliau sgwtera

Amcan

Mae sgwtera yn ffordd wych o wella eich cydbwysedd a'ch cydsymud, ond yn bwysicach oll, mwynhewch.

Cyfarwyddiadau

Ysgrifennwch bob un o'r sgiliau isod ar bapur ar wahân:

- Stopiwch gan ddefnyddio'ch brêc
- Hwylwch yn eich blaen, gyda'ch dwy droed ar eich sgwter, ewch mor bell ag y gallwch
- Gwnewch batrwm igam ogam gyda'ch sgwter.
- Gwnewch yr un fath gan ddefnyddio'r goes arall
- Ceisiwch sgwtera ar eich eistedd, gan ddal eich coesau i fyny
- Cydbwyswch rywbeth gwastad ar eich helmed tra'n sgwtera
- Stopiwch mor gyflym ag y gallwch a neidiwch i un ochr oddi ar eich sgwter gan gadw eich dwy droed at ei gilydd
- Ceisiwch dynnu un llaw oddi ar gyrn y sgwter, pe bai ond am eiliad, yna gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall

Plygwch nhw fesul un a rhowch nhw mewn powlen.

Tynnwch un darn papur ar y tro a rhowch gynnig ar gyflawni'r sgil hwnnw.

Estyniad

Pa bethau hwyliog allwch chi eu gwneud ar sgwter? Rhowch gynnig ar y ddau sgil yma:

▷ [Sut i sboncian fel cwningen ar sgwter](#)

▷ [Sut i sgwtera tuag yn ôl \('fakie'\)](#)



Bydd angen:

Sgwter

Helmed

Pin ysgrifennu

Papur

Powlen

Rhywle i sgwtera, er enghraifft, palmant, buarth neu hyd yn oed gofod bychan dan do.





Wythnos Beicio i'r Ysgol 2021

27 Medi – 1 Hydref

Sgiliau sgwtera

Stopiwch gan ddefnyddio'ch brêc

Hwylwch yn eich blaen, gyda'ch dwy droed
ar eich sgwter, ewch mor bell ag y gallwch

Gwnewch batrwm igam
ogam gyda'ch sgwter

Gwnewch yr un fath gan
ddefnyddio'r goes arall

Ceisiwch sgwtera ar eich eistedd,
gan ddal eich coesau i fyny

Cydbwyswch rywbeth gwastad
ar eich helmed tra'n sgwtera

Stopiwch mor gyflym ag y gallwch a neidiwch i un ochr
oddi ar eich sgwter gan gadw eich dwy droed at ei gilydd

Ceisiwch dynnu un llaw oddi ar gyrn y sgwter, pe bai
ond am eiliad, yna gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall