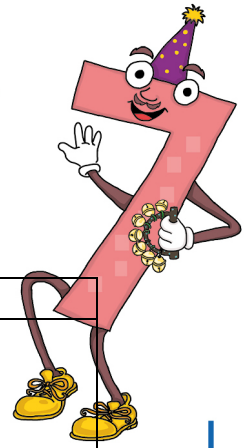


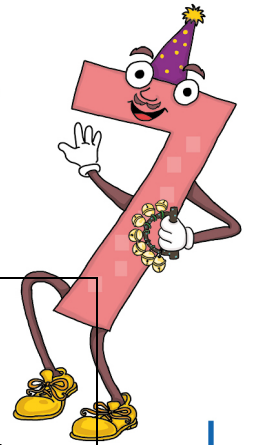
Cymeriadau Difyr



Llyfr:	Sami Saith (7)
Adnoddau:	<ul style="list-style-type: none">• Hwpiâu.• Conau neu farcwyr meddal.• Bagiau ffa.• Trawst cydbwysedd (neu gywerth isel, diogel).• Lle i redeg neu hercian.• Stolion grisiau bach neu lwyfannau isel (os ydynt ar gael ac yn ddiogel).• Cardiau rhif mawr gyda '7' arnynt.
Camau:	<p>Nod: Hyrwyddo sgiliau cydbwysedd a chydymud wrth ymgorffori rhifedd trwy ganolbwyntio ar y rhif 7.</p> <p>Crëwch gwrs gyda 7 gorsaf syml, pob un yn gofyn i'r plant berfformio tasg symud benodol 7 gwaith. Trefnwch y gorsafoedd mewn dolen neu linell, yn dibynnu ar eich gofod.</p> <p>Rhannwch y plant yn grwpiau bach neu gadewch iddyn nhw gymryd eu tro os yw'r gofod yn gyfyngedig.</p> <p>Ym mhob gorsaf, anogwch nhw i gyfrif yn uchel wrth iddyn nhw berfformio pob symudiad 7 gwaith.</p> <p>Llongyfarchwch nhw wrth iddyn nhw gwblhau'r her gyfan.</p> <p>Ar ôl y cwrs, eisteddwch mewn cylch a gofynnwch i'r dysgwyr sut roedden nhw'n teimlo am y gweithgaredd a beth wnaethon nhw ei fwynhau fwyaf.</p> <p>Syniadau ar gyfer pob gorsaf:</p> <p>Hwpiâu: Neidio i mewn ac allan o hŵp 7 gwaith.</p> <p>Bag ffa: Taflwch fag ffa i fwced neu hŵp 7 gwaith.</p> <p>Conau: Gwehyddu i mewn ac allan o 7 côn.</p> <p>Trawst Cydbwysedd: Cerddwch ar draws trawst cydbwysedd wrth gyfrif 7 cam yn uchel.</p> <p>Her hercian: Neidiwch ar un droed 7 gwaith, yna newidiwch i'r droed arall a gwnewch 7 hop.</p>



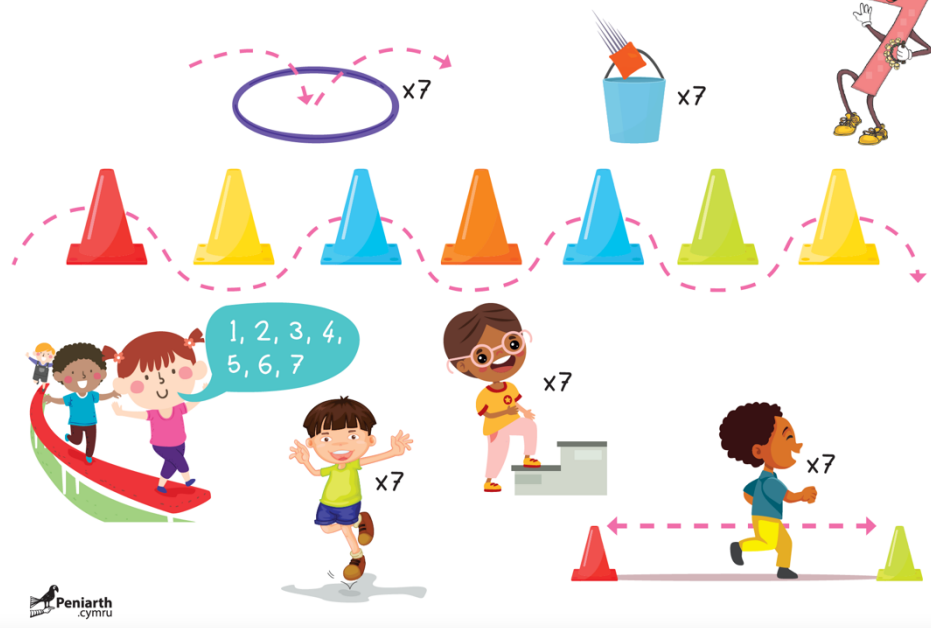
Cymeriadau Difyr



Camau i Fyny: Camwch ar lwyfan isel neu stôl risiau 7 gwaith (traed bob yn ail).

Sprint neu Redeg: Rhedwch bellter byr 7 gwaith yn ôl ac ymlaen rhwng dau farciwr.

Cymeriadau Difyr



Cwestiynu:

- Faint o neidiau rydych chi wedi'u gwneud hyd yn hyn? Faint yn fwy i gyrraedd 7?
- Sut mae'ch corff yn teimlo ar ôl hercian 7 gwaith? Ydy e wedi blino, neu'n barod am fwy?
- Sut allwn ni weithio gyda'n gilydd i sicrhau bod pawb yn cyfrif i 7 yn gywir?

Beth nesaf?

Amserwch y gweithgaredd am her ychwanegol, gan weld a all y dysgwyr ei gwblhau ychydig yn gyflymach y tro nesaf wrth gynnal cywirdeb.

Gofynnwch i'r plant helpu i ddylunio eu fersiwn eu hunain o 'her 7 cam.'

