Cynllun gwers CA2 / camau dilyniant 2A3 / P 3-6

MIS RHYNGWLADOL CERDDED I'R YSGOL

Bob mis Hydref, mae plant ledled y byd yn cerdded, mynd ar olwynion neu mynd ar sgwter i'r ysgol ar gyfer Mis Rhyngwladol Cerdded i'r Ysgol. Mae ymarfer corff yn bwysig i iechyd meddwl a chorfforol plant a gall hefyd roi hwb i hyder a chysylltiad ag eraill.Defnyddiwch ein hadnodd athrawon i drafod pwysigrwydd ymarfer corff a sut mae o fudd i'n meddyliau a'n cyrff.

THEMA

CYRFF A MEDDYLIAU IACH

HYD: 60 MUNUD

Trafodaeth: pam mae symud yn bwysig i'n hiechyd a'n lles (10 munud). Gweithgaredd awyr agored (15 munud)

Myfyrio: hsut rydym ni'n teimlo ar ôl ymarfer corff? (10 munud). Creu poster ynghylch pam mae ymarfer corff yn dda i ni (25 munud)

NOD

Helpu disgyblion i ddeall sut mae gweithgarwch corfforol yn helpu i gadw ein cyrff yn iach ac yn cefnogi ein hwyliau. Gall cerdded a mynd ar olwynion gefnogi eu lles emosiynol a chorfforol, gan eu helpu i deimlo'n hapusach, i reoli eu hemosiynau'n well ac i ganolbwyntio'n haws yn yr ystafell ddosbarth. Bydd disgyblion yn cael eu hannog i nodi a thrafod sut maen nhw'n teimlo cyn ac ar ôl gweithgaredd awyr agored ac yna dylunio poster i godi ymwybyddiaeth am fanteision cadw ein cyrff a'n meddyliau yn iach.

AMCANION DYSGU

- Bydd disgyblion yn deall bod ymarfer corff yn dda i'n cyrff a'n meddyliau.
- Bydd disgyblion yn cymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored ac yn myfyrio ar sut maen nhw'n teimlo wedyn (gellir addasu hyn ar gyfer anghenion gwahanol).
- Bydd disgyblion yn dylunio poster i godi ymwybyddiaeth o fanteision ymarfer corff i'n lles corfforol ac emosiynol er mwyn annog mwy o ddisgyblion i gerdded a mynd ar olwynion i'r ysgol (gellir addasu hyn ar gyfer anghenion gwahanol).

ADNODDAU

- Taflen weithgaredd
- Pennau/pensiliau
- Rhwbiwr
- Pensiliau lliw

CYSYLLTIADAU Â'R CWRICWLWM

- CA2 PHSE / PE
- L1-2 Iechyd a Lles
- P3-6 Iechyd a Lles

SESIWN GLOI

Ar ôl y wers, gofynnwch i'r disgyblion rannu eu posteri a thrafod:

- **BETH** yw un peth newydd rydych chi wedi'i ddysgu am ymarfer corff?
- **SUT** allwch chi gadw'n egnïol yr wythnos hon?

GEIRFA

- Llawn egni
- Wedi adfywio
- Di-gynnwrf
- Llawn ffocws
- Cryf
- Egnïol
- Gwydnwch

LIVING STREETS

CYRFF A MEDDYLIAU IACH

GWEITHGAREDD: DYLUNIO POSTER

Dyluniwch boster a fydd yn annog mwy o ddisgyblion i gerdded neu fynd ar olwynion i'r ysgol

- Dylech gynnwys ffaith am fanteision corfforol meddyliol ymarfer corff
- Defnyddio darluniau lliwgar

DARGANFYDDWCH sut y gall eich disgyblion elwa o gerdded a mynd ar olwynion i'r ysgol drwy gymryd rhan yn WOW - yr her gerdded i'r ysgol. Ewch i **livingstreets.org**/**wow** am

Mae Living Streets (The Pedestrians'Association) yn Elusen Gofrestredig Rhif 1108448 (Cymru a Lloegr) a SCO39808 (yr Alban).Cwmni Cyfyngedig Drwy Warant (Cymru a Lloegr), Rhif Cofrestru'r Cwmni 5368409. Swyddfa gofrestredig: Stroke Association House, 240 City Road, Llundain EC1V 2PR