Lefelau 2–5

Adnoddau

- Taflen Ymholiad – Perfformiad o safon uchel
- llyfrau am bobl o Gymru ym myd chwaraeon
- mynediad i'r Rhyngrwyd

Cysylltiadau â sgiliau yn y Rhaglen Astudio Gwyddoniaeth

Mae'r prif bwyslais ar y disgyblion yn cynllunio ym mhle a sut i ddarganfod gwybodaeth berthnasol a syniadau. Wedi lleoli'r wybodaeth hon, bydd y disgyblion yn ffurfio barn ystyriol a gwneud penderfyniadau deallus.

Perfformiad o safon uchel

Golwg cyffredinol

Yn y gweithgaredd hwn mae angen i'r disgyblion ystyried y ffactorau gwahanol sy'n bwysig i bobl o Gymru sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon wrth baratoi ar gyfer cystadlu mewn cystadleuaeth bwysig iawn, megis y Gemau Olympaidd.

Gweithgaredd

Gofynnwch i barau o'r disgyblion feddwl am y ffactorau gwahanol sy'n bwysig i bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon wrth baratoi ar gyfer gwahanol chwaraeon a pherfformio'n dda yn y chwaraeon hyn.
Wedyn, fe ddylen nhw gofnodi eu syniadau ar y grid trefn ddiemwnt* ar y Daflen Ymholiad.
Dylid annog y disgyblion i rannu eu syniadau â gweddill y dosbarth fel bod cymaint o ffactorau ag sy'n bosibl yn cael eu trafod, ac i gyfiawnhau y drefn y maen nhw wedi gosod eu syniadau.
Gallai'r disgyblion ddefnyddio ffynonellau eilaidd i ddarganfod mwy o wybodaeth am y gwahanol ffactorau sy'n bwysig i bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon.

Cwestiynau a awgrymir

Pam rydych chi'n meddwl bod ymarfer corff yn bwysig?
Pa ffactorau eraill sy'n bwysig i berfformio'n dda mewn gwahanol chwaraeon, yn eich barn chi?

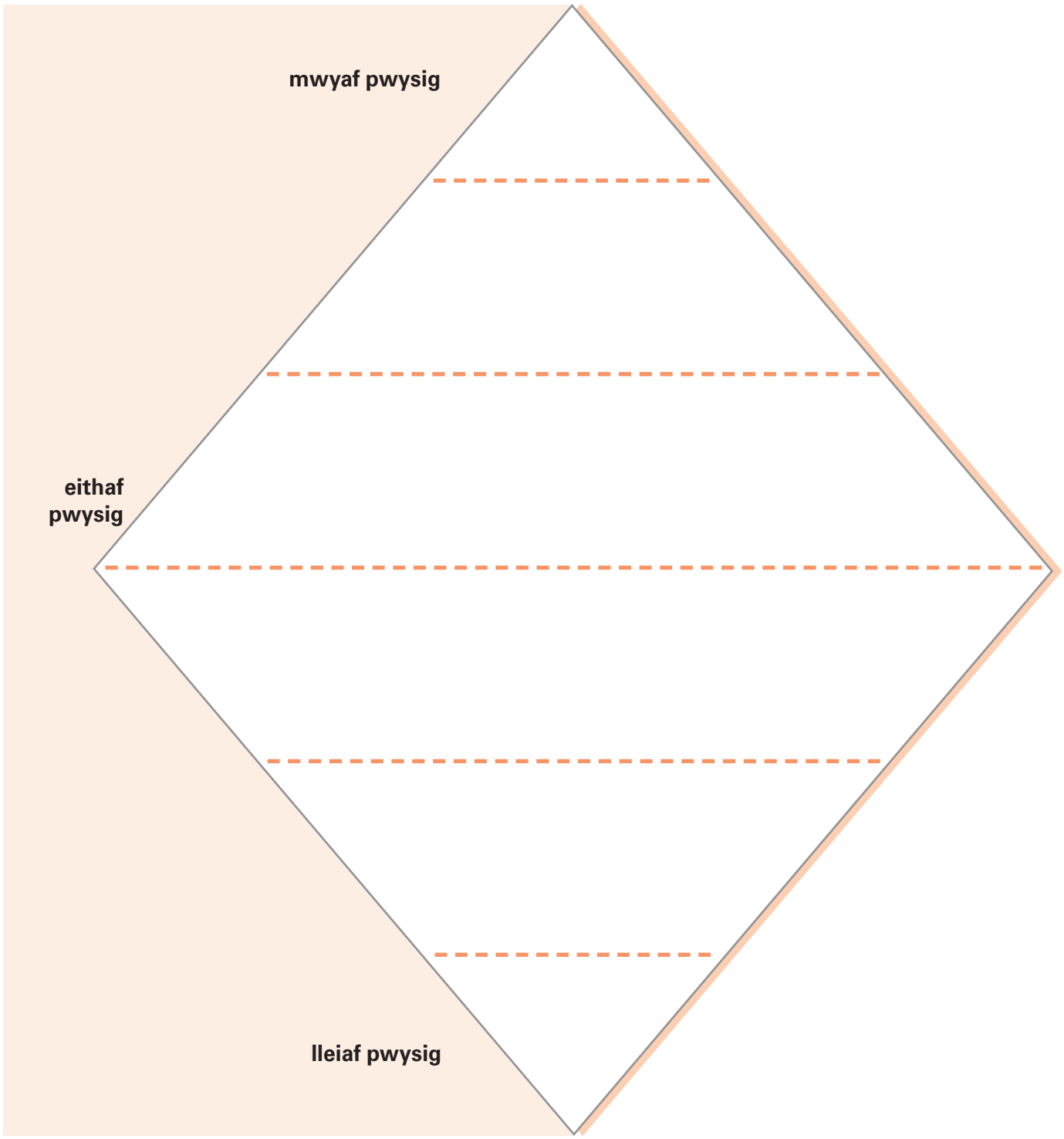
Gweithgareddau atodol

Gallai'r disgyblion gysylltu â pherson o Gymru sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon ar lefel rhyngwladol. Bydden nhw'n gallu darganfod gwybodaeth am ffordd y person hwn o fyw yn iach a sut y mae'r person yn paratoi ar gyfer cystadleuaeth bwysig.
Gallai'r disgyblion ddarganfod gwybodaeth am rai o'r mentrau 'byw yn iach' sydd i'w cael yng Nghymru.

** Mae trefn ddiemwnt yn strategaeth sy'n hyrwyddo trafodaeth neu fyfyrio ar bwysigrwydd cymharol amrywiaeth o ffactorau.*

Meddyliwch pa ffactorau sy'n bwysig i bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon wrth baratoi at gystadleuaeth chwaraeon bwysig iawn a chymryd rhan yn y gystadleuaeth. Trafodwch hyn.

Cofnodwch eich syniadau ar y grid 'trefn ddiemwnt' hwn.
Rhannwch eich syniadau â gweddill eich dosbarth. Rhowch gyfiawnhad o'r drefn rydych wedi gosod eich syniadau.



Defnyddiwch ffynonellau eilaidd i ddarganfod mwy o wybodaeth am y gwahanol ffactorau sy'n bwysig i bobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon.