Fy nhaith ddysgu yn Addysg Gorfforol
My learning journey in PE

Uned ymholi/ Enquiry Unit: Beth alla i ei wneud i fod yn aelod gwerthfawr o dîm?
What can i do to be a valued team member?

Blwyddyn 7 8 & 9

Yn ystod eich taith mi fyddwch yn .....

- **Dysgu sgiliau corfforol** fel rheoli'ch symudiadau a gwneud pethau'n gywir.
- **Cyfuno symudiadau** yn llyfn mewn gemau neu heriau.
- **Gweithio gyda'ch tîm** a rhoi cynnig ar rolau fel capten neu hyfforddwr.
- **Rhoi adborth cadarnhaol** i helpu eraill i wella.

- **Defnyddio'ch sgiliau'n gyson** mewn sefyllfaoedd cystadleuol.
- **Addasu symudiadau** pan fydd yr amgylchedd neu'r her yn newid.
- **Cymryd cyfrifoldeb** am ran o berfformiad y tîm.
- **Annog ac arwain eraill** pan fydd pethau'n anodd.

- **Perfformio'n hyderus dan bwysau** mewn sefyllfaoedd heriol.
- **Dewis sgiliau'n naturiol** heb orfod meddwl gormod.
- **Arwain tîm** tuag at nod cyffredin.
- **Rheoli gwrthdaro** mewn ffordd barchus ac aeddfed.

Sgiliau:-

- Cymhwysedd Corfforol
- Tîm a Arweinyddiaeth

Yr ydym ar y daith hon.....

- Er mwyn ddatblygu **sgiliau corfforol cryf** ac i symud yn fwy hyderus mewn gwahanol sefyllfaoedd.
- Sut i **weithio'n dda gyda fy nhîm** ac i gefnogi eraill pan fydd angen.
- Datblygu'r gallu i **arwain** pan fydd y sefyllfa'n gofyn amdano.
- Wrth symud o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 9, rydw i'n dysgu sut i **gyfathrebu'n glir** ac **gwneud penderfyniadau da**.
- Rydw i'n dysgu sut i **ddatrys problemau** pan fydd heriau'n codi mewn gweithgareddau corfforol neu gyda fy nhîm.
- Rydw i'n adeiladu **hyder** mewn sefyllfaoedd corfforol, cymdeithasol ac ysgol.
- Mae'r daith hon yn fy helpu i baratoi ar gyfer **chwaraeon**, **ysgol**, a **bywyd bob dydd**, lle mae cydweithio, gwydnwch ac arweinyddiaeth yn bwysig.

Gweithgareddau:-

- Pêl- droed/Football
- Hoci / Hockey
- Pêl-Fasged /Basketball

Fy nhaith ddysgu yn Addysg Gorfforol
My learning journey in PE

Uned ymholi/ Enquiry Unit: Sut gallaf fod yn ymwybodol o fy nhatblygiad fy hyn?

Blwyddyn 7,8 a 9

Yn ystod eich taith mi fyddwch yn .....

- **Bod yn actif:** Dwi'n deall sut mae ymarfer corff yn helpu fy nghorff a'm meddwl.
- **Adeiladu ffitrwydd:** Dwi'n gwneud gweithgareddau sy'n fy ngwneud i'n gryfach, yn ffitach ac yn fwy hyblyg.
- **Gweithio fel tîm:** Dwi'n cydweithio'n dda ac yn gallu cymryd rolau fel capten, hyfforddwr neu ddyfarnwr.
- **Cefnogi eraill:** Dwi'n gallu annog ac helpu eraill mewn ffordd garedig a pharchus.

- **Deall ffitrwydd:** Dwi'n gallu esbonio sut mae gwahanol ymarferion yn helpu fy nghorff mewn gwahanol ffyrdd.
- **Cynllunio gweithgareddau:** Dwi'n gallu creu cynllun ymarfer corff cytbwys sy'n iawn i mi.
- **Cyfrifoldeb mewn tîm:** Dwi'n cymryd cyfrifoldeb am fy rhan i ac yn helpu'r tîm i wneud penderfyniadau.

- **Iechyd a lles:** Dwi'n deall sut mae ymarfer corff drwy fywyd yn fy nghadw i'n iach ac yn helpu fy meddwl.
- **Fy newisiadau fy hun:** Dwi'n gallu edrych ar fy arferion a deall sut maen nhw'n effeithio ar fy nghorff a'm theimladau.
- **Arwain eraill:** Dwi'n gallu arwain ac annog eraill i gyflawni nodau fel tîm.
- **Hyfforddi ac helpu:** Dwi'n gallu mentora eraill a rhoi cyngor defnyddiol i'w helpu i wella.

Sgiliau:-

- Iechyd A Ffitrwydd
- Tîm a Arweinyddiaeth

Yr ydym ar y daith hon oherwydd .....

- Er mwyn deall sut mae ymarfer corff a ffitrwydd yn cefnogi ein hiechyd corfforol a meddyliol.
- Sut i gynllunio a meithrin arferion ffitrwydd personol sy'n adeiladu nerth, cryfder a lles gydol oes.
- Datblygu'r gallu i gydweithio, arwain a meithrin perthnasoedd cadarnhaol o fewn tîm.
- Wrth symud o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 9, rydym yn dysgu sut i gymryd cyfrifoldeb am ein datblygiad ein hunain a chefnogi datblygiad ein cyfeillion.
- Rydym yn dysgu sut i ddefnyddio arweinyddiaeth ac adborth adeiladol i ddatrys heriau neu wrthdaro mewn ffordd aeddfed a barchus.
- Rydym yn adeiladu ymwybyddiaeth ohonom ein hunain fel dysgwyr ac arweinyddion mewn chwaraeon a bywyd bob dydd.
- Mae'r daith hon yn ein helpu i ddod yn unigolion iach, hyderus a chyfrifol sy'n gallu arwain a chefnogi eraill.

Gweithgareddau:-

- Rygbi / Rugby
- Pel Rwyd / Netball
- Iechyd a ffitrwydd / Health and Fitness

Fy nhaith ddysgu yn Addysg Gorfforol
My learning journey in PE

Uned ymholi/ Enquiry Unit:

Sut gall adborth helpu fi i addasu i wahanol sefyllfaoedd chwaraeon?
How can feedback help me adapt to different sporting situations?

Blwyddyn 7 8 & 9

Yn ystod eich taith mi fyddwch yn .....

- **Datblygu sgiliau corfforol** gyda chywirdeb a rheolaeth.
- **Cyfuno symudiadau a sgiliau sylfaenol.**
- **Adnabod** cryfderau a meysydd i'w gwella o fewn fy mherfformiad.
- **Cynllunio** ffyrdd o ddatblygu fy sgiliau corfforol.

- **Defnyddio sgiliau yn gyson** mewn mewn sefyllfaoedd cystadleuol neu berfformiad.
- **Addasu symudiadau** a sgiliau corfforol i **ymateb i heriau** newydd.
- **Defnyddio adborth** gan athro neu ffrind er mwyn osod **targedau personol**.
- Adnabod a gwerthuso sut mae gweithgareddau corfforol yn helpu **fy hwyliau, fy egni a'm ffocws**.

- Perfformio'n **llyfn, yn bwerus ac yn gywir** dan bwysau.
- Dethol y sgiliau cywir yn awtomatig mewn ystod o sefyllfaoedd.
- **Gwerthuso** fy mherformiad dros amser gan **tracio fy nghynnydd** gan defnyddio data.

Sgiliau:-

- Cymhwysedd Corfforol
- Hunan gofnodi

Yr ydym ar y daith hon.....

- Er mwyn datblygu'r **sgiliau corfforol** sydd eu hangen i lwyddo mewn gwahanol **weithgareddau** a **chwaraeon**.
- Sut i wrando ar **adborth** gan athro, ffrindiau a **hunanfyfyrio** er mwyn gwella **perfformiad**.
- Sut i **addasu** symudiadau, tactegau a sgiliau wrth wynebu **heriau newydd**.
- Wrth symud o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 9, rydym yn dysgu sut i ddefnyddio **adborth** i wneud gwell **penderfyniadau**.
- Rydym yn datblygu'r **hyder** i roi cynnig ar sgiliau newydd a dysgu o'n **camgymeriadau**.
- Rydym yn adeiladu **gwydnwch** drwy ymarfer, mireinio a gwella ein **perfformiad** dros amser.
- Mae'r daith hon yn ein helpu i fod yn **ddysgwyr annibynnol** sy'n gallu ymateb ac **addasu** i wahanol **sefyllfaoedd chwaraeon**.

Gweithgareddau:-

- **Gymnasteg** — *Gymnastics*
- **Chwaraeon Raced —** *Racket sports*

	• **Arwain a chefnogi** eraill wrth gyflawni nodau.	• **Llythrennedd Corfforol** — *Physical Literacy*

Fy nhaith ddysgu yn Addysg Gorfforol
My learning journey in PE

Uned ymholi/ Enquiry Unit: Sut gall chwaraeon greu ymdeimlad o berthyn?

Blwyddyn 7, 8 a 9

Yn ystod eich taith mi fyddwch yn .....

- **Defnyddio tactegau:** Dwi'n gallu defnyddio tactegau syml i helpu fy nhîm neu wella fy chwarae.
- **Addasu mewn gêm:** Dwi'n gallu newid sut rwy'n chwarae yn ôl beth sy'n digwydd yn y gêm.
- **Gweithio fel tîm:** Dwi'n cydweithio'n dda ac yn gallu cymryd rolau fel capten, hyfforddwr neu ddyfarnwr.
- **Cefnogi eraill:** Dwi'n gallu annog ac helpu eraill mewn ffordd garedig a pharchus.

- **Tactegau clyfar:** Dwi'n gallu defnyddio tactegau mwy blaengar mewn gemau ac esbonio pam.
- **Addasu strategaeth:** Dwi'n gallu newid fy ffordd o chwarae yn ôl y gwrthwynebwyr neu'r gêm.
- **Cyfrifoldeb mewn tîm:** Dwi'n cymryd cyfrifoldeb am fy rhan i ac yn helpu'r tîm i wneud penderfyniadau.
- **Cefnogi'r tîm:** Dwi'n gallu annog eraill ac helpu'r tîm i ddelio â heriau.

- **Cynllunio tactegol:** Dwi'n gallu creu a defnyddio cynllun ar gyfer gêm neu berfformiad.
- **Penderfyniadau cyflym:** Dwi'n gallu newid fy ffordd o chwarae'n gyflym i ddatrys problemau.
- **Arwain y tîm:** Dwi'n gallu arwain eraill ac annog pawb i gyrraedd nod cyffredin.
- **Delio â heriau:** Dwi'n gallu rheoli anghytundeb neu heriau mewn ffordd barchus.

Sgiliau:

- Tactegau a Strategaeth
- Tîm a Arweinyddiaeth

Yr ydym ar y daith hon oherwydd .....

- Er mwyn dysgu sut i ddefnyddio tactegau o rai syml hyd at gynlluniau mwy cymhleth i wella perfformiad mewn gêm.
- Sut i feddwl ar ein traed, addasu ein strategaeth, a gwneud penderfyniadau cyflym pan fydd y gêm neu'r gwrthwynebwyr yn newid.
- Wrth symud o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 9, rydym yn meithrin y gallu i gydweithio'n effeithiol ac ymgymryd â rolau fel capten, hyfforddwr neu ddyfarnwr.
- Rydym yn dysgu sut i gefnogi, annog ac arwain eraill mewn ffordd barchus a chadarnhaol er mwyn cyflawni nodau cyffredin.
- Rydym yn adeiladu hyder i reoli gwrthdaro, datrys problemau a delio â heriau fel tîm mewn sefyllfaoedd chwaraeon.

Gweithgareddau:-

- Gemau YUT / YUT Games
- Nofio / Swimming (BL 7 & 8)

Fy nhaith ddysgu yn Addysg Gorfforol
My learning journey in PE

Uned ymholi/ Enquiry Unit:

How can I track my achievements and prepare for competition?

Blwyddyn 7, 8 & 9

Yn ystod eich taith mi fyddwch yn .....

- **Datblygu sgiliau corfforol** gyda chywirdeb a rheolaeth.
- **Cyfuno symudiadau a sgiliau sylfaenol.**
- **Adnabod** cryfderau a meysydd i'w gwella o fewn fy mherfformiad.
- **Cynllunio** ffyrdd o ddatblygu fy sgiliau corfforol.

- **Defnyddio sgiliau yn gyson** mewn mewn sefyllfaoedd cystadleuol neu berfformiad.
- **Addasu symudiadau** a sgiliau corfforol i **ymateb i heriau** newydd.
- **Defnyddio adborth** gan athro neu ffrind er mwyn osod **targedau personol**.
- Adnabod a gwerthuso sut mae gweithgareddau corfforol yn helpu **fy hwyliau, fy egni a'm ffocws**.

- Perfformio'n **llyfn, yn bwerus ac yn gywir** dan bwysau.
- Dethol y sgiliau cywir yn awtomatig mewn ystod o sefyllfaoedd.
- **Gwerthuso** fy mherformiad dros amser gan **tracio fy nghynnydd** gan defnyddio data.
  Arwain a chefnogi eraill wrth gyflawni nodau.

Sgiliau:-

- **Cymhwysedd Corfforol**
- **Hunan gofnodi**

Yr ydym ar y daith hon oherwydd .....

- Er mwyn datblygu'r **sgiliau corfforol** sydd eu hangen i lwyddo mewn gwahanol **weithgareddau** a **chwaraeon**.
- Sut i wrando ar **adborth** gan athro, ffrindiau a **hunanfyfyrio** er mwyn gwella **perfformiad**.
- Sut i **addasu** symudiadau, tactegau a sgiliau wrth wynebu **heriau newydd**.
- Wrth symud o Flwyddyn 7 i Flwyddyn 9, rydym yn dysgu sut i ddefnyddio **adborth** i wneud gwell **penderfyniadau**.
- Rydym yn datblygu'r **hyder** i roi cynnig ar sgiliau newydd a dysgu o'n **camgymeriadau**.
- Rydym yn adeiladu **gwydnwch** drwy ymarfer, mireinio a gwella ein **perfformiad** dros amser.

Mae'r daith hon yn ein helpu i fod yn **ddysgwyr annibynnol** sy'n gallu ymateb ac **addasu** i wahanol **sefyllfaoedd chwaraeon**.

Gweithgareddau:-

- Athletau / Athletics

Fy nhaith ddysgu yn Addysg Gorfforol
My learning journey in PE

Uned ymholi/ Enquiry Unit:
How can I improve my game play through Tactics and strategy?

Blwyddyn 7, 8 & 9

- Yn ystod eich taith mi fyddwch yn .....

- Berfformio ystod o sgiliau corfforol gyda **chywirdeb a rheolaeth** mewn sefyllfaoedd gwahanol.
- Dechrau **cyfuno sgiliau'n** llyfn mewn gemau neu heriau.
- Gallaf ddefnyddio **tactegau sylfaenol** i helpu fy nhîm neu wella fy perfformiad.
- **Addasu** sut rwy'n chwarae yn seiliedig ar beth sy'n digwydd mewn gêm.

- Gallaf ddefnyddio fy **sgiliau yn gyson** mewn sefyllfaoedd cystadleuol neu berfformiad.
- **Addasu** fy symudiadau ar gyfer **amgylcheddau a heriau** gwahanol.
- Defnyddio **tactegau mwy cymhleth** mewn gemau ac **esbonio pam**.
- Addasu fy strategaeth yn seiliedig ar **wrthwynebwyr** neu sefyllfa'r gêm.

- Berfformio'n **llyfn, yn bwerus ac yn gywir** dan **bwysau.**
- Dewis a defnyddio sgiliau'n awtomatig mewn ystod o sefyllfaoedd.
- Creu a **gweithredu cynllun tactegol** mewn gêm neu berfformiad.
- Addasu fy ymagwedd yn gyflym a gwneud **penderfyniadau i ddatrys problemau.**

Sgiliau:-
- Cymhwysedd Corfforol
- Tactegau a Strategaeth

Yr ydym ar y daith hon oherwydd .....

- Rydym am ddysgu sut i wneud **penderfyniadau da** a defnyddio **tactegau a strategaethau** i wella ein chwarae.
- Rydym yn dysgu sut i ddefnyddio **lle**, symud ac ymateb mewn gwahanol sefyllfaoedd.
- Rydym yn datblygu ein gallu i **ymosod ac amddiffyn** yn effeithiol.
- Rydym yn dysgu sut i **gydweithio a chyfathrebu** fel rhan o dîm.
- Rydym yn defnyddio **adborth** i wella ein penderfyniadau a'n perfformiad.
- Rydym yn magu'r hyder i **addasu ein tactegau** wrth wynebu heriau newydd.
- Rydym yn dysgu sut i ymateb i **gryfderau a gwendidau** ein gwrthwynebwyr.

Gweithgareddau:
- Criced / Cricket
- Rounderi / Rounders
- Gemmau a addysg corfforol / Physical Literacy and Games