Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Cynllun gwers ysgrifennu llythyr

Amcan

Defnyddio ysgrifennu perswadiol i gynllunio ac ysgrifennu llythyr at y Prif Weinidog i dynnu sylw at bwysigrwydd gallu beicio i'r ysgol.

Amlinelliad o'r sesiwn

Disgyblion i drafod y pynciau allweddol y gellid eu cynnwys yn y llythyr. Er enghraifft:

- Mae beicio'n dda i'r amgylchedd
- I annog cymaint o ddisgyblion â phosibl i feicio i'r ysgol, ar gyfer siwrneiau dyddiol, neu wrth hamddena gyda'u teulu
- Byddai storfa beiciau yn yr ysgol yn annog mwy o ddisgyblion i feicio i'r ysgol
- Cynnal 'Diwrnod beicio' yn yr ysgol i rannu mor bwysig yw beicio i'n hamgylchedd ac iechyd

Annog disgyblion i ddefnyddio'r rhestr wirio ysgrifennu perswadiol i'w helpu i ysgrifennu eu llythyr at y Prif Weinidog.

Estyniad

Cael disgyblion i gwblhau'r gweithgaredd 'pe byddwn i'n Brif Weinidog'.

Ysbrydolwyd gan:

Adnodd gan yr **Bikeability Trust** yw hwn. Os ydych chi'n cymryd rhan yn Wythnos Beicio i'r Ysgol rhwng 25 i 29 Medi 2023, cofiwch wneud adduned gyda nhw am gyfle i ennill! Ewch i www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek i ddarganfod mwy.

Amser:
30 mund

Adnoddau:
Rhestr Wirio

Ysgrifennu Perswadiol (1 fesul disgybl)

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Unigol

Meysydd dysgu a phrofiad Cwricwlwm i Gymru
Ieithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

© Sustrans 2023. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

sustrans

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Rhestr wirio ysgrifennu perswadiol

- [ ] A yw'n glir pwy yw eich cynulleidfa?
- [ ] A oes neges gref yn eich teitl? Mae angen ichi fachu sylw'r darllenydd! Efallai y gallech ddewis eich teitl unwaith y byddwch wedi ysgrifennu eich darn – gallai rhywbeth gwych ddod i'r amlwg wrth ichi ysgrifennu.
- [ ] A ydych chi wedi cynnwys rhesymau i'r darllenydd gefnogi eich safbwynt?
- [ ] A ydych wedi ymchwilio a rhannu ffeithiau a thystiolaeth i gefnogi eich rhesymau?
- [ ] Efallai yr hoffech ddefnyddio cwestiynau rhethregol tuag at ddiwedd eich llythyr.
- [ ] Defnyddiwch ddatganiad cryf i gloi i roi crynodeb o'ch dadl.

Templed llythyr

Annwyl...

Fy enw i yw ...

Hoffwn wybod beth ydych chi'n bwriadu ei wneud ynghylch ...

Mae'r mater hwn yn bwysig i mi oherwydd ...

Rwy'n meddwl y dylech chi ...

Yr eiddoch yn gywir ...

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Hwyl yn olrhain curiadau fy nghalon fesul munud

Amcan

Pwysigrwydd ymarfer corff a beth sy'n digwydd i'r galon pan fyddwn ni'n ymarfer corff.

Amlinelliad o'r sesiwn

Defnyddiwch gyfarwyddiadau olrhain cyfradd curiad y galon a thaflen procio cof yr athro i alluogi disgyblion i gyfri curiad eu calonnau eu hunain.

Disgyblion yn dilyn y cyfarwyddiadau a chasglu data curiad eu calonnau, pan fyddan nhw wedi gorffwyso, yn gwneud ymarfer corff ysgafn, wrth feicio / rhedeg ac oeri'r corff. Yna maen nhw'n cwblhau eu graff unigol.

Defnyddiwch y pwyntiau trafod - Archwilio'r graff i amlygu beth sy'n digwydd i'r galon yn ystod ymarfer corff a phwysigrwydd ymarfer y galon er lles corfforol ac iechyd meddwl.

Ysbrydolwyd gan:

Adnodd gan yr **Bikeability Trust** yw hwn. Os ydych chi'n cymryd rhan yn Wythnos Beicio i'r Ysgol rhwng 25 i 29 Medi 2023, cofiwch wneud adduned gyda nhw am gyfle i ennill! Ewch i www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek i ddarganfod mwy.

Amser:
15-20 munud

Adnoddau:
Gofod yn yr awyr agored a beiciau os yn bosibl (Fel arall, gall disgyblion redeg yn hytrach, yn yr unfan neu o gwmpas ardal).

Cyfarwyddiadau olrhain cyfradd curiad y galon.
Procio cof yr athrawon

Olrheiniwr cyfradd curiad y galon (1 fesul disgybl)

Pwyntiau trafod – Archwilio a dadansoddi'r data.
Procio cof yr athrawon

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Y ddau

Cysylltiadau cwricwlwm
Lechyd a Lles

© Sustrans 2023. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Procio cof yr athrawon: Cyfarwyddiadau olrhain cyfradd curiadau'r galon

Defnyddiwch feicio fel y gweithgaredd os yn bosibl

Dangoswch i'r disgyblion sut i gymryd eu pwls, drwy roi 2 fys (nid y bodiau), naill ai ar eu harddyrnau neu ar eu gwddf.

Yn unigol neu mewn grwpiau, mae gan ddisgyblion daflen BPM.

Pan fo'r disgyblion yn eistedd ac wedi gorffwyso, gofynnwch iddyn nhw fesur eu pwls gan gyfri o Sero. Amserwch nhw am 6 eiliad yn unig. Bydd hyn yn galluogi darlleniadau mwy cywir. Yna, bydd y disgyblion yn cofnodi'r nifer o guriadau a gyfrwyd ym Mlwch 1, maent yn ei luosi â 10 (ychwanegwch sero ar y diwedd) fel ei fod bellach y dangos curiadau BPM fesul munud

Yna gofynnwch i ddisgyblion gerdded o gwmpas yn gyflym am 2-3 munud, gan siglo eu breichiau, neu gallant orymdeithio yn yr unfan os nad oes lle i gerdded o gwmpas.

Ailadroddwch gan gymryd y pwls eto, gan gyfri o sero, amserwch am 6 eiliad. Bydd y disgyblion yn cofnodi'r rhif yn yr ail flwch, eto yn ei luosogi â 10 (yn ychwanegu sero ar y diwedd) i ddangos BPM.

Yna gofynnwch i'r disgyblion feicio o gwmpas am 10 munud (neu gofynnwch i'r disgyblion redeg o gwmpas os nad oes beiciau ar gael).

Cyn gynted ag y byddwch yn dweud 'stop', bydd y disgyblion yn mesur eu pwls eto, yn cyfri o sero, yn ei amseru am 6 eiliad. Bydd y disgyblion yn cofnodi'r rhif yn y trydydd Blwch ac yn lluosi gyda 10 i gael BPM.

Yn olaf, gofynnwch i'r disgyblion gerdded yn araf am funud, gan wthio eu beiciau ochr yn ochr os oes angen, ac yna i gofnodi eu pwls am y tro olaf yn yr un dull. Disgyblion i gofnodi ym Mlwch 4.

Gan ddefnyddio'r daflen graff neu greu un eu hunain, gofynnwch i'r disgyblion gofnodi curiadau eu calonnau eu hunain fesul munud ar y graff ym Mlwch 1 (wedi gorffwyso) Blwch 2 (wrth gerdded yn gyflym) Blwch 3 (pan fyddant yn beicio), a blwch 4 pan fyddant yn oeri eu cyrff.

Gallwch hefyd greu graff mawr y dosbarth a fyddai'n gwneud arddangosiad gweledol gwych, gyda rhan fwyaf y graff yn dilyn yr un patrwm i fyny ac i lawr, ac yn dangos rhywfaint o'r darlleniadau anarferol y gallent eu cael!

Gwnewch graff wal mawr gyda'r BPM ar yr echel fertigol a phedwar pwynt ar hyd yr echel lorweddol, pan fo'r disgyblion yn gorffwyso, yn cerdded, yn rhedeg ac yn adfer.

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Pwyntiau trafod - Archwilio a dadansoddi'r data

Wyddoch chi mai cyhyr yw eich calon ac mae angen iddi weithio'n galed hefyd

Mae angen i ni gynyddu curiad ein calon bob dydd er mwyn cyhyr ein calon yn heini ac iach (a bwyta deiet iach hefyd wrth gwrs).

Beth mae ymarfer corff rheolaidd yn ei helpu?

Pryd yr oedd curiad eich calon ar ei gyflymaf?

Beth oedd ei BPM? A pham oedd y galon ar ei uchaf bryd hynny yn eich barn ch?

Pryd yr oedd curiad eich calon ar ei hisaf? Beth oedd ei BPM a pham oedd curiad y galon ar ei hisaf bryd hynny yn eich barn chi?

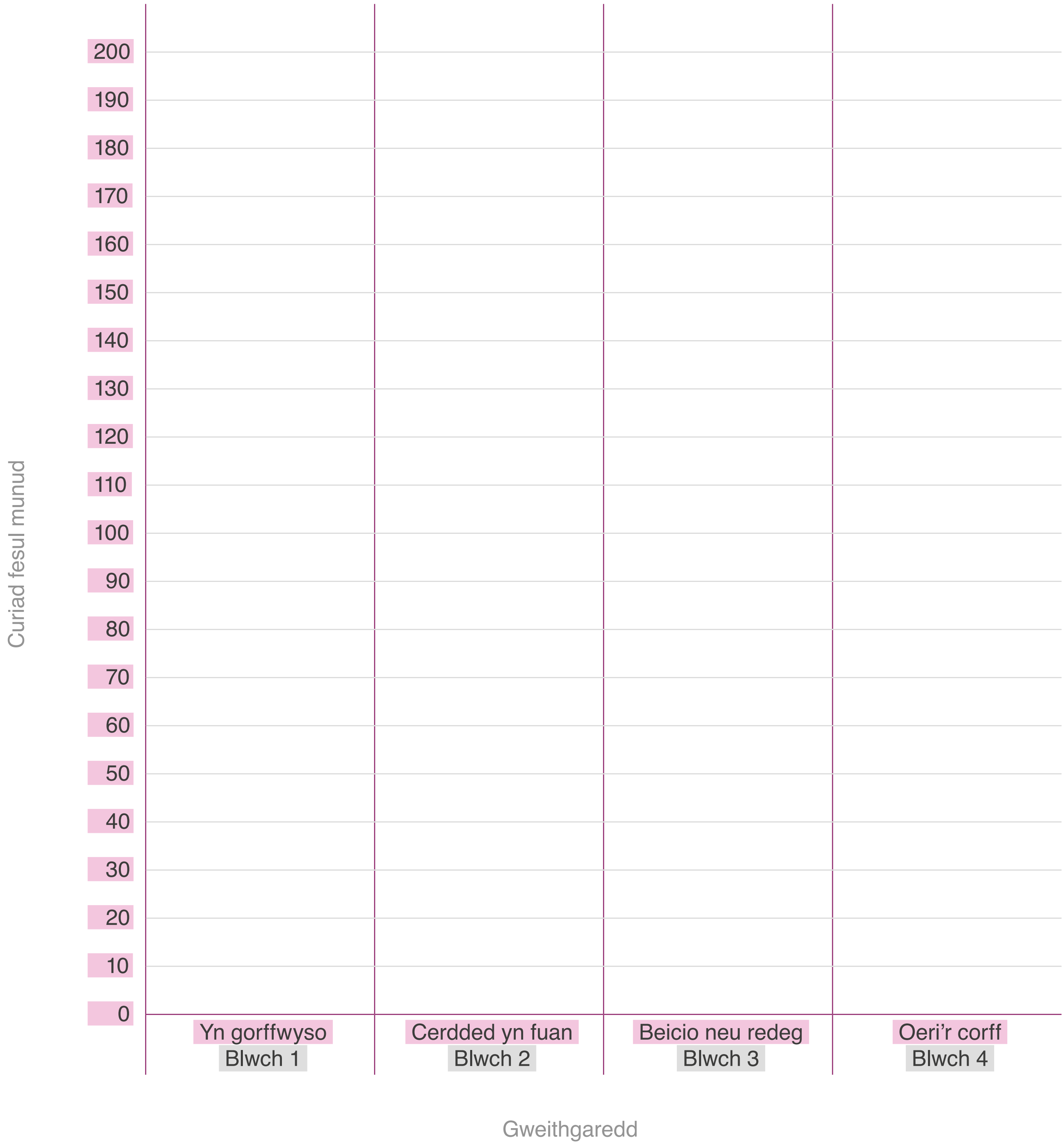
Beth allwch chi ddweud am y BPM terfynol ym Mlwch 4? Pam mai dyna oedd y ffigwr yn eich barn chi?

Os ydych chi eisiau cyhyrau cryf, beth sydd angen i chi wneud er mwyn eu cryfhau?

Mae beicio yn ffordd hwyliog o gyflymu curiad eich calon. Y tro nesaf y byddwch yn beicio, rhowch eich llaw ar eich brest a theimlwch guriad eich calon cyn i chi ail-gychwyn, ac unwaith eto pan fyddwch chi'n gorffen eich taith - beth allwch chi deimlo?

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Traciwr calon ar gyfer: ____________________



Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Ditectifs beicio

Amcan

Casglu data, defnyddio cyfartaleddau, canrannau, dehongli, a chyflwyno data yn defnyddio graffiau.

Amlinelliad o'r sesiwn

Cyflwynwch y gweithgaredd dysgu a chytunwch ar wybodaeth am arferion beicio yng nghymuned yr ysgol i'w casglu.

Trafodwch ddulliau cynllunio a chasglu data (holiadur / dwylo i fyny / cyfweliadau personol).

Gall disgyblion ddefnyddio'r data a gasglwyd i ddiwallu amcanion dysgu, hynny yw, cyfrifo cyfartaleddau, pellteroedd, trawsnewid, canrannau, defnyddio adio, tynnu i ffwrdd, rhannu a lluosi.

Disgyblion yn trafod a chytuno ar gyflwyno data mewn modd effeithiol, hynny yw, graffiau llinell, graffiau bar, arwyddluniau a siartiau cylch.

Disgyblion yn rhannu data gyda staff allweddol yr ysgol, tebyg i'r Cydlynydd Teithio Egnïol, Cyngor Eco, y Pennaeth).

Ysbrydolwyd gan:

Adnodd gan yr **Bikeability Trust** yw hwn. Os ydych chi'n cymryd rhan yn Wythnos Beicio i'r Ysgol rhwng 25 i 29 Medi 2023, cofiwch wneud adduned gyda nhw am gyfle i ennill! Ewch i www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek i ddarganfod mwy.

Amser:
30 munud

Adnoddau:
Ditectifs beicio – Syniadau am gwestiynau

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Y ddau

Cysylltiadau cwricwlwm
Mathemateg a Rhifedd

© Sustrans 2023. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

sustrans

Ditectifs beicio – Syniadau am gwestiynau

- ☐ Beth yw cyfanswm y disgyblion sydd yn yr ysgol?
- ☐ Faint o ddisgyblion sy'n beicio i'r ysgol?
- ☐ Faint o fechgyn a faint o ferched?
- ☐ Faint o ddisgyblion ym mhob blwyddyn sy'n beicio mewn grŵp i'r ysgol?
- ☐ Faint o ddisgyblion hoffai feicio i'r ysgol ond nid ydynt yn gwneud – pam?
- ☐ Beth yw hoff liwiau'r disgyblion ar gyfer beiciau?
- ☐ Faint o ddisgyblion sydd wedi cymryd rhan yn Bikeability Lefel 1, Lefel 2 neu Lefel 3?
- ☐ Faint o feiciau y gellir eu storio yn yr ysgol yn ystod diwrnod ysgol?
- ☐ Faint o ddisgyblion sy'n beicio i'r ysgol bob diwrnod o'r wythnos?

Beth sydd angen i'r ysgol wybod am gefnogaeth i'w cynlluniau Teithio Egnïol?

Oes rhywbeth yr hoffai disgyblion ei ddysgu?

Gall disgyblion gasglu data o'u dosbarth eu hunain neu'r ysgol gyfan.

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Taith feicio Mulga Bill

Amcan

Defnyddio barddoniaeth i ddatblygu sgiliau darllen, deall, siarad a gwrando.

Amlinelliad o'r sesiwn

Darllenwch y gerdd gyda'r dosbarth/grŵp (Defnyddiwch y sleid neu gopïau papur).

Defnyddiwch y gerdd a'r daflen sgwrsio. Taflen procio cof yr athro i gychwyn trafodaeth am y gerdd.

Estyniad

Gall disgyblion actio'r darn barddoniaeth wrth iddo gael ei adrodd, gan gytuno ar weithrediadau penodol ar gyfer rhai geiriau allweddol, er enghraifft, bob tro y sonnir am Mulga Bill maent yn ymestyn yn dal ac yn esgus dringo ar eu beic.

Ysbrydolwyd gan:

Adnodd gan yr **Bikeability Trust** yw hwn. Os ydych chi'n cymryd rhan yn Wythnos Beicio i'r Ysgol rhwng 25 i 29 Medi 2023, cofiwch wneud adduned gyda nhw am gyfle i ennill! Ewch i www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek i ddarganfod mwy.

Amser:
30 munud

Adnoddau:
Sleid PowerPoint gyda'r gerdd arni /neu gopïau papur o'r gerdd ar gyfer disgyblion.

Taflen sgwrsio am y gerdd.
Taflen procio cof yr athro

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Mewn grŵp

Cysylltiadau cwricwlwm
Leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

© Sustrans 2023. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Cerdd: Mulga Bill's Cycle Journey

Twas Mulga Bill, from Eaglehawk, that caught the cycling craze;
He turned away the good old horse that served him many days;
He dressed himself in cycling clothes, resplendent to be seen;
He hurried off to town and bought a shining new machine;
And as he wheeled it through the door, with air of lordly pride,
The grinning shop assistant said, "Excuse me, can you ride?"
"See here, young man," said Mulga Bill, "from Walgett to the sea,
From Conroy's Gap to Castlereagh, there's none can ride like me.
I'm good all round at everything, as everybody knows,
Although I'm not the one to talk - I hate a man that blows.

"But riding is my special gift, my chiefest, sole delight;
Just ask a wild duck can it swim, a wild cat can it fight.
There's nothing clothed in hair or hide, or built of flesh or steel,
There's nothing walks or jumps, or runs, on axle, hoof or wheel,
But what I'll sit, while hide will hold and girths and straps are tight;
I'll ride this here two-wheeled concern right straight away at sight"

'Twas Mulga Bill, from Eaglehawk, that sought his own abode,
That perched above the Dead Man's Creek, beside the mountain road.
He turned the cycle down the hill and mounted for the fray,
But ere he'd gone a dozen yards it bolted clean away.
It left the track, and through the trees, just like a silver streak,
It whistled down the awful slope towards the Dead Man's Creek.

It shaved a stump by half an inch, it dodged a big white-box:
The very wallaroos in fright went scrambling up the rocks,
The wombats hiding in their caves dug deeper underground,
But Mulga Bill, as white as chalk, clung tight to every bound.
It struck a stone and gave a spring that cleared a fallen tree,
It raced beside a precipice as close as close could be;
And then, as Mulga Bill let out one last despairing shriek,
It made a leap of twenty feet into the Dead Man's Creek.

'Twas Mulga Bill, from Eaglehawk, that slowly swam ashore:
He said, "I've had some narrer shaves and lively rides before;
I've rode a wild bull round a yard to win a five-pound bet,
But that was sure the derndest ride that I've encountered yet.
I'll give that two-wheeled outlaw best; it's shaken all my nerve
To feel it whistle through the air and plunge and buck and swerve.
It's safe at rest in Dead Man's Creek - we'll leave it lying still;
A horse's back is good enough henceforth for Mulga Bill.

Gan **Banjo Paterson, 1896**

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Procio cof yr athro: Taflen sgwrsio cerdd Taith Feicio Mulga Bill

- Pa eiriau sy'n peri i chi feddwl fod Bill wrth ei fodd yn beicio?
- Beth oedd yn peri i'r cymhorthydd yn y siop wenu'n gellweirus'?
- Beth ddywed Mulga Bill a all beri'r darllenwr feddwl fod Mulga Bill yn dda yn gwneud pob dim?
- Sut mae'r disgrifiad o gartref Mulga Bill yn gwneud i chi ddychmygu pa wedd sydd arno?
- Pa eiriau allwch chi eu darganfod sy'n rhoi'r ymdeimlad i chi ei fod yn beicio'n gyflym iawn?
- Yn y gerdd, mae'r awdur eisiau i chi wybod pa mor beryglus oedd y daith - pa eiriau neu ymadroddion sy'n cyfleu hyn i chi?
- Pam ddaru'r wallarŵs sgramblo 'i fyny'r creigiau' ac i'r wombatiaid dyllu 'yn ddyfnach' o dan y ddaear'?
- Beth arall y mae Bill wedi ei yrru o'r blaen a deimlodd ef a oedd yn haws na'i daith feicio?
- Beth yn eich barn chi oedd yn mynd drwy feddwl ceffyl Mulga Bill yn ystod y gerdd?
- Ydych chi'n meddwl fod y ceffyl yn teimlo'n wahanol ar gychwyn ac ar ddiwedd y gerdd? Beth sy'n peri i chi feddwl hynny?
- Pe baech chi wedi cyfarfod Bill cyn ei daith feicio, pa gyngor efallai y byddech wedi ei roi iddo?

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Y Gwyliau Beicio Gorau Erioed

Amcan

Lleoli gwledydd y byd, gan ddod o hyd i nodweddion tebyg a gwahanol, a datblygu cynllun ar gyfer taith feicio.

Amlinelliad o'r sesiwn

Y disgyblion i ddychmygu eu bod yn beicio ar draws y byd. (Naill ai rhowch wledydd penodol i ddisgyblion/grwpiau neu gallant ddewis drostynt eu hunain).

Gan ddefnyddio'r daflen Y Gwyliau Beicio Gorau Erioed, mae'r disgyblion i fynd ati i archwilio ffeithiau am eu dewis o wlad (prifddinas, baner, bwyd, diod, tirnodau i ymweld â nhw ac ati) a phenderfynu beth fuasai ei angen arnynt i fynd i feicio ar draws y wlad honno (dillad sy'n dal dŵr, het haul, binocwlars, dŵr yfed, ac ati).

Estyniad

I fod yn fwy egnïol wrth gynnal y gweithgaredd hwn, arddangoswch y taflenni Y Gwyliau Beicio Gorau Erioed o gwmpas yr ystafell ddosbarth, crëwch basbort bach yr un i'r disgyblion gael teithio o gwmpas gan ymweld â'r taflenni, yn nodi ffeithiau wrth fynd ar eu hynt. Sawl lle gwahanol, a faint o ffeithiau allant ddod ar eu traws ar eu taith rownd y byd?

Ysbrydolwyd gan:

Adnodd gan yr **Bikeability Trust** yw hwn. Os ydych chi'n cymryd rhan yn Wythnos Beicio i'r Ysgol rhwng 25 i 29 Medi 2023, cofiwch wneud addunned gyda nhw am gyfle i ennill! Ewch i www.bikeability.org.uk/cycletoschoolweek i ddarganfod mwy.

Amser:
15-20 munud

Adnoddau:
Taflen Y Gwyliau Beicio Gorau Erioed (1 i bob disgybl)

Amrywiaeth o ffynonellau ymchwil h.y. mapiau, llyfrau, mynediad i'r we i wneud ymchwil

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Y ddau

Cysylltiadau cwricwlwm
Y Dyniaethau

© Sustrans 2023. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

sustrans

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Taflen Y Gwyliau Beicio Gorau Erioed

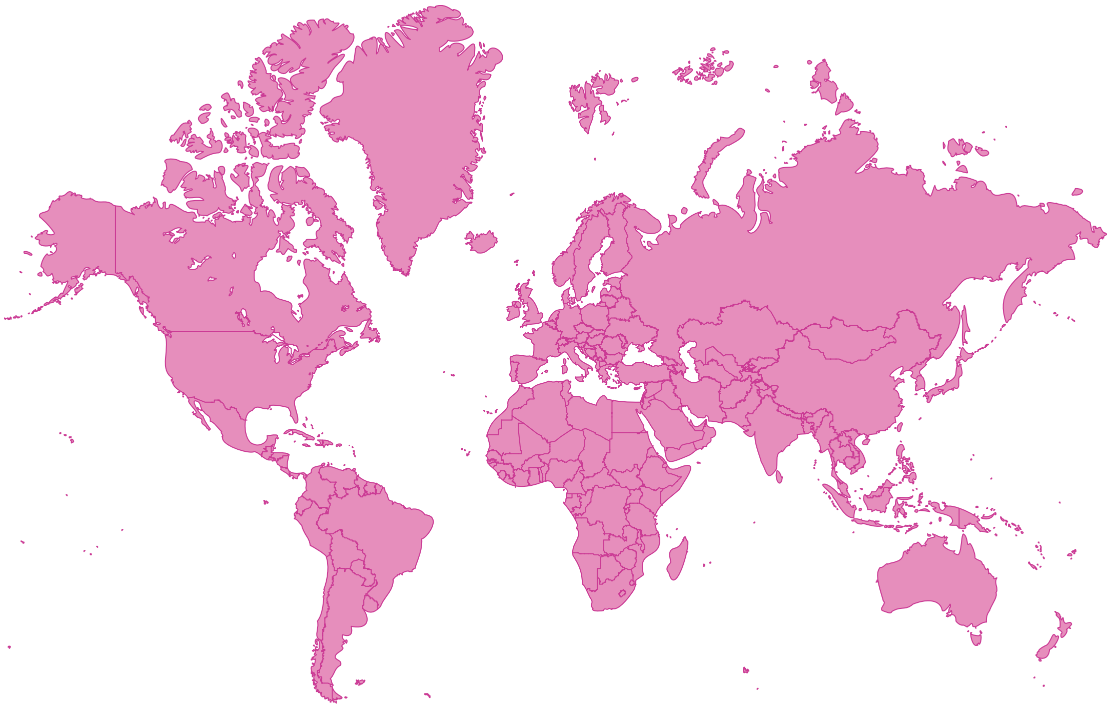
Gwlad:

Prifddinas:

Baner:

Laith/ieithoedd a siaradir:

Bwyd traddodiadol:



Tywydd:

Lleoedd enwog i ymweld a nhw:

Poblogaeth:

Bath fyddai ei angen arnaf ar gyfer mynd ar wyliau beicio i'r wlad hon?