



Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Cynllun gwera ysgrifennu llythyr

Amcan

Cynllunio ac ysgrifennu llythyr at y Prif Weinidog i dynnu sylw at bwysigrwydd beicio i'r ysgol.

Amlinelliad o'r gweithgaredd

Cael y dosbarth i drafod pam mae beicio neu sgwtera i'r ysgol yn bwysig – beth yw'r manteision cadarnhaol y gallant eu profi drwy gyrraedd yr ysgol drwy'r dulliau hyn, e.e. gwell iechyd, ansawdd aer ac amgylchedd.

Rhannu enghreifftiau o lythyrau eraill y mae plant wedi'u hysgrifennu at y Prif Weinidog.

Rhannu'r cynllunydd llythyr gyda disgyblion. Ei ddefnyddio fel canllaw i gefnogi disgyblion i gynllunio eu llythyr. Os bydd angen, gall disgyblion hefyd ddefnyddio'r templed llythyr, neu wneud llun.

Cytuno fel dosbarth neu fel unigolion beth allai'r neges allweddol fod.

Disgyblion i greu eu llythyr naill ai yn unigol neu ddewis un person i'w ysgrifennu ar ran y dosbarth.

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:

Cynllunydd llythyr
fesul disgybl

Templed llythyr fesul disgybl



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Y ddau



Meysydd dysgu a phrofiad Cwricwlwm i Gymru

leithoedd, Llythrennedd
a Chyfathrebu





Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Cynllunydd Ilythyr

1. Prif neges

Beth ydych chi am ei ddweud wrth
y Prif Weinidog?

2. Negeseuon eraill

Beth arall y mae'n bwysig ysgrifennu
amdano?

3. Ffeithiau

Pa ffeithiau diddorol hoffech eu
rhannu?

4. Lluniau

Allech chi gynnwys darlun yn eich
llythyr?

Annyl...

Fy enw i ym ...

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

Beicio a fy nghorff

Amcan

Ymchwilio i'r modd mae'r galon y gweithio ac effeithiau beicio ar y corff.

Amlinelliad o'r sesiwn

Cyflwynwch y gweithgaredd dysgu gan ddefnyddio'r PowerPoint, y sleid [a'r fideo](#).

Cyflwynwch y gweithgaredd labelu fy nghorff (grwpiau/unigol) (Gellir dangos y ddelwedd ar PowerPoint).

Ewch yn eich blaen i'r gweithgaredd Beicio a'r corff pan yn barod, archwiliwch sut mae'r corff yn gweithio wrth feicio.

Defnyddiwch y daflen ffeithiau'r Galon yn pwmpio i roi gwybodaeth fanylach am sut mae'r galon yn gweithio.

Estyniad

Er mwyn rhoi'r dysgu hwn ar waith, gall y disgyblion dynnu llun o gwmpas un disgybl a'r llall ar daflenni mawr o bapur wedi'u gosod ar lawr, yna eu diogelu nhw i'r wal a labelu eu cyrff eu hunain.

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 / [fideo](#)
Gweithgaredd labelu'r Corff Dynol (1 fesul disgybl)
Taflen feicio a thrafod y corff (1 fesul disgybl)
Taflen wybodaeth pwmpio'r galon



Gweithgaredd unigol/grŵp:
Unawd



Cysylltiadau cwricwlwm
Lechyd a Lles





Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Y corff dynol

Tynnwch linell o'r label i'r rhan gywir o'r corff.

Bysedd

Calon

Arddwrn

Pen-glin

Llaw

Clun

Ysgyfaint

Penelin

Ymennydd

Gwythiennau

Pigwrn

Mae angen i ni edrych ar ôl ein corff, mae'n werthfawr iawn. Cadwch y corff yn gweithio mor dda ag sy'n bosibl, mae angen i ni gadw'n heini ac iach.

Edrychwch ar y ddelwedd a darllenwch y cwestiynau, rhowch gylch o gwmpas yr atebion cywir.
Hwyrach bod mwy nag un i'w gael.

Beth mae'r bysedd yn eu gwneud?

- Cydio Taro yn ysgafn
- Gwasgu Tapio

Mae cymalau'r bigwrn a'r traed yn peri i'r pedalau droi, beth mae'r traed yn eu gwneud?

- Neidio Gwasgu
- Gwthio i lawr Llithro

Beth allai'r pen fod yn ei wneud wrth feicio?

- Edrychwch tuag ymlaen Edrychwch i'r chwith
- Edrychwch i'r dde Edrychwch i lawr

Beth mae cymal y pen-glin yn ei wneud wrth feicio?

- Cadwch y coesau yn syth
- Plygu

Pa rannau o'r corf sy'n symud i fyny ac i lawr wrth feicio?

- Pen Traed
- Coesau Penelinoedd



Mae sawl rhan o'n cyrff yn egnïol iawn pan fyddwn ni'n beicio! Mae hyn yn ein cadw'n heini ac y iach.

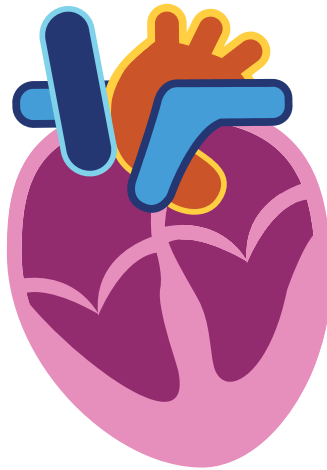


Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Ffeithiau am y galon yn curo

Mae system cylchrediad y gwaed yn cynnwys y galon, y gwaed a phibelli gwaed.

Dyma system cylchrediad gwaed eich corff.



Beth yw gwaith y system hon?

Mae system cylchrediad gwaed y corff yn gyfrifol am gludo deunyddiau drwy'r holl gorff.

Mae'n debyg i system ffyrdd y tu fewn i'ch corff sy'n teithio drwy'r corff cyfan ac yn cysylltu celloedd eich holl gorff.

Mae'n cludo maetholion, dŵr ac ocsigen i filfiliynau o gelloedd corff ac yn cario gwastraff i ffwrdd, fel y carbon deuocsid y mae celloedd y corff yn ei gynhyrchu.

Y galon, organ anhygoel yw calon y system hon.

Cyhyr yw eich calon ac fel unrhyw gyhyr arall yn y corff, os ydych chi am fod yn fawr a chryf, mae angen i chi ddefnyddio a gweithio'r cyhyr.

Pan fyddwch chi'n beicio, rydych chi'n defnyddio llawer o gyhyrau ac mae angen ocsigen ar y cyhyrau hyn i weithio'n dda.

Mae eich calon yn chwarae rhan bwysig mewn bod yn iach. Ei gwaith yw pwmpio'r gwaed a'i gadw'n symud o gwmpas y corff.

Pan fyddwch chi'n anadlu ocsigen, y gwaed sy'n helpu'r ocsigen i deithio o gwmpas eich corff. Mae calon yn curo tua 3 biliwn yn ystod einioes gyfartalog.

Mae'r galon yng nghanol y frest, ychydig i'r chwith ohoni.

Pan fyddwch chi'n ymarfer corff, gallwch deimlo curiad eich calon, mae'n dweud wrthy'ch ba mor gyflym mae eich calon yn pwmpio. Gelwir hyn yn guriad calon.



Wythnos Seiclo i'r Ysgol

O ba ddeunyddiau bod dydd y gwneir beiciau a pham?

Amcan

Edrych ar yr amrywiaeth o ddeunyddiau bob dydd a ddefnyddir ar feiciau.

Amlinelliad o'r sesiwn

Disgyblion yn defnyddio'r daflen ymchwilio i ddeunyddiau bob dydd i ganfod a chofnodi eu harsylwadau, trafodwch nodweddion y deunyddiau hyn.

Gan ddefnyddio beic go iawn neu ddelwedd dan y pennawd Pam bod fy meic wedi ei wneud o hyn? Taflenni ditectif – disgyblion i drafod a rhannu eu meddyliau am pam fod rhannau o feiciau wedi cael eu gwneud o ddeunyddiau gwahanol. (metel/rwber/plastig/ deunydd/lledr).

Estyniad

Er mwyn rhoi'r dysgu hwn ar waith, anogwch y disgyblion i gerdded o gwmpas yr ystafell ddosbarth/amgylchedd yr ysgol, yn cofnodi'r deunyddiau bob dydd amrywiol a nodwyd ar eu taflen ymchwilio.

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/cycletooschoolweek i ddarganfod mwy.



Amser:

20 munud



Adnoddau:

Taflen ymchwilio i ddeunyddiau bob dydd (1 un fesul disgybl/grŵp)

Beic (os yn bosibl) neu defnyddiwch y ddelwedd ar Pam bod fy meic wedi ei wneud o hyn? Taflen ditectif (1 un fesul disgybl/grŵp)



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Mewn grŵp



Cysylltiadau cwricwlwm

Gwyddoniaeth a Thechnoleg

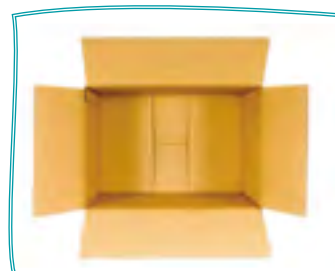
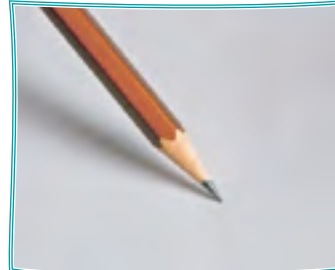




Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Taflen ymchwilio i ddeunyddiau

Ysgrifennwch o dan bob llun beth yw gwneuthuriad pob gwrthrych.



Pam bod fy meic wedi ei wneud o hyn? Taflen dditectif

Labelwch y beic ac ysgrifennwch pa ddeunydd a wnaed y beic ohono ar y llinellau a ddarperir.

Rhan Beic: _____

Deunydd: _____

Rhan Beic: _____

Deunydd: _____

Rhan Beic: _____

Deunydd: _____

Rhan Beic: _____

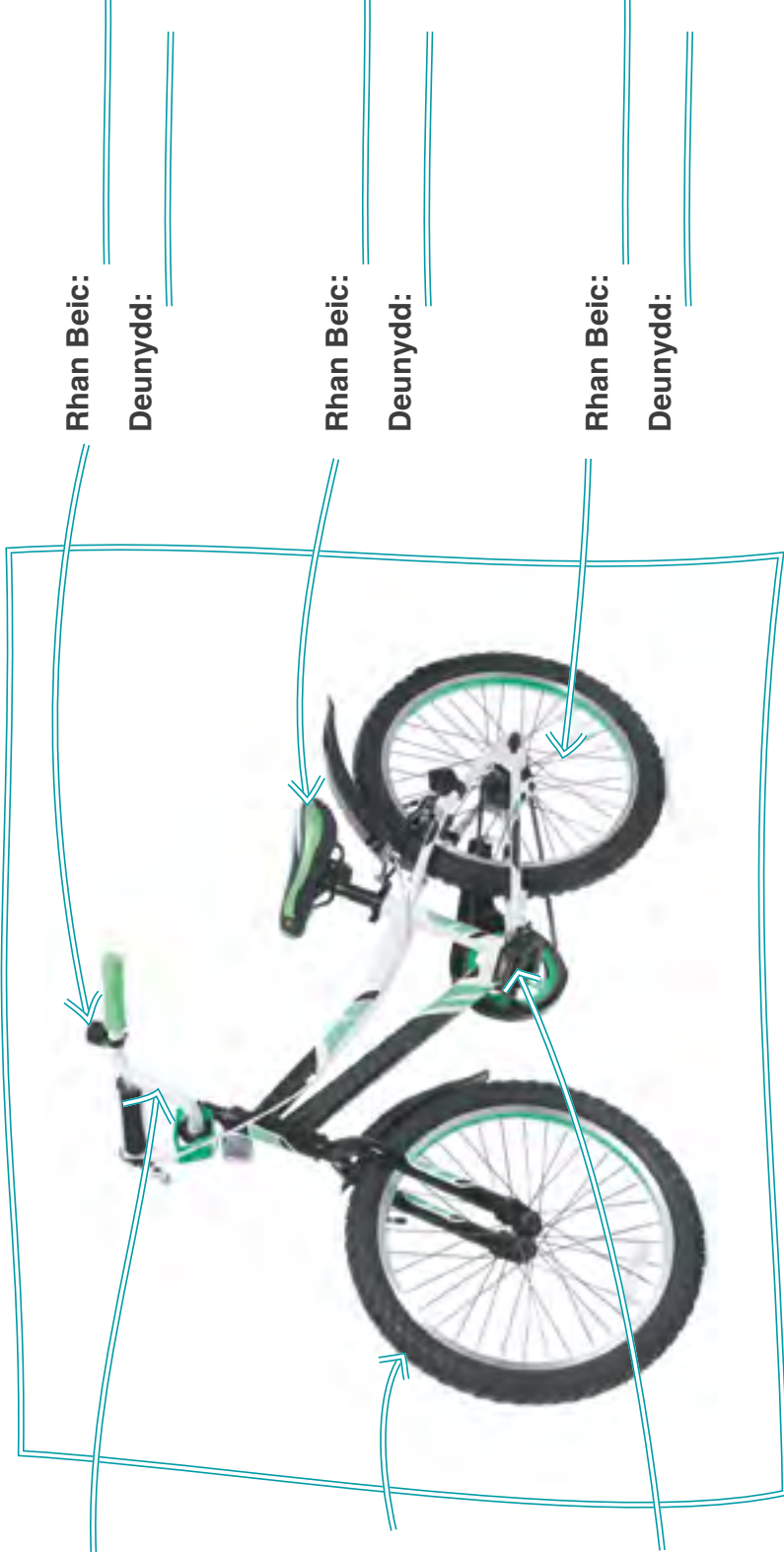
Deunydd: _____

Rhan Beic: _____

Deunydd: _____

Rhan Beic: _____

Deunydd: _____



Cloch

Cyrn beic

Teiar

Taflen ymchwilio i ddeunyddiau

Pedal

Llefarwyr



Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Beicio yn fy nghymuned leol

Amcan

Ymchwilio i'r gymuned leol a chwilio am gyfleoedd i feicio a chynllunio teithiau.

Amlinelliad o'r sesiwn

Hyrwyddwch drafodaeth am yr ardal leol neu ewch am dro yn lleol i ymchwilio i'r ardal. Defnyddiwch adnodd procio cof yr athro os oes angen. Gall disgyblion gofnodi eu hymchwil ar y daflen cofnodi Ffeithiau.

Gall disgyblion ddefnyddio mapiau i greu taith feicio bosibl, gan gychwyn o'r ysgol gyda thaith o gwmpas y gymuned leol. Dechreuwch gyda nodweddion o'r daflen ffeithiau y gallai disgyblion fod eisiau eu gweld ar y daith. Oes modd gweld pethau eraill ar y daith?

Gall disgyblion ddefnyddio eu taflen cofnodi Ffeithiau i'w helpu i wneud llun o'u taith neu greu map o'u taith.

Gall disgyblion rannu eu cynllun a disgrifio eu taith i bartner. Oes unrhyw fan ar y daith nad oes modd ei gyrraedd mewn car?

Estyniad

Er mwyn rhoi'r gweithgaredd hwn ar waith, gall disgyblion gyflawni gweithgaredd canfod ffeithiau ar daith ddysgu o gwmpas yr ardal leol.

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/cycletooschoolweek i ddarganfod mwy.



Amser:
30 munud



Adnoddau:

Fy ysgol a'r ardal leol.
Deunydd i brocio cof yr athro os oes angen.

Fy ysgol a'r ardal leol.
Cofnodwr ffeithiau
(1 fesul disgybl)

Map o'r ardal leol a/neu dir yr ysgol os ar gael.

Lluniau ffotograff o'r ardal leol neu ddeunyddiau perthnasol ar gyfer deunydd y disgyblion



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Mewn grŵp



Cysylltiadau cwricwlwm

Y Dyniaethau





Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Fy ysgol a'r ardal leol – Cwestiynau procio cof i'r athro

Gall disgyblion ddefnyddio eu taflen gofnodi ffeithiau i nodi'r wybodaeth hon

Beth yw enw'r ardal y mae ein hysgol wedi ei lleoli ynddi?

Beth yw enw stryd ein hysgol a pha fannau eraill sy'n agos iddi?

Ydi'r ysgol mewn tref, maestref neu yn rhan o ddinas?

Pa fathau o adeiladau sydd gerllaw ein hysgol neu yn y gymuned?

Ar gyfer beth maen nhw'n cael eu defnyddio?

Pa fath o garreg / bric a ddefnyddir ar gyfer adeiladau gerllaw eich ysgol, pa liw(iau) ydyn nhw?

A oes unrhyw ofodau gwyrdd yn eich cymuned?

Ar gyfer beth maen nhw'n cael eu defnyddio? A fyddai unrhyw un ohonynt yn addas ar gyfer beicio?

A oes unrhyw dirnodau lleol? (Eglwys, canolfan gymunedol, cofadail, adeilad hanesyddol, pont?)

Beth yw hanes rhai o'r mannau yn eich cymuned? Ble gallwn ni ganfod yr wybodaeth hon?

Pa fathau o gludiant y gallwn ei weld yn ein cymuned?

Beth yw'r cysylltiadau cludiant yn ein cymuned a sut mae modd i ni ddysgu amdanynt?

Oes rhywun wedi beicio yn yr ardal neu wedi gweld pobl eraill yn beicio? Ble oedd hynny?

Beth allai fod yn ein rhwystro rhag beicio rhywle yn ein cymuned?

Os oeddech chi'n beicio yn eich cymuned pa 3 lle fydddech chi'n hoffi ymweld â nhw neu feicio heibio iddynt? (Gellir cofnodi'r 3 lle yma ar y daflen ffeithiau hefyd, er mwyn helpu gyda chynllunio taith).

Cofnodwr fy ysgol a ffeithiau am yr ardal leol

Beth yw cyfeiriad eich ysgol?

Pa fath o garreg neu fric a ddefnyddir ar gyfer adeiladau sydd ger ein hysgol, pa liw(iau) ydyn nhw?

Ble gallwn ni feicio yn ddiogel mewn gofod agored yn ein cymuned? (Parc, coetir, canolfan gymunedol?)

Pa dirnodau lleol sydd yn eich cymuned?

Gwnewch lun neu gludiwch lun o'ch ysgol yma

Ble rydych chi wedi bod yn beicio neu wedi gweld pobl eraill yn beicio yn eich cymuned?

Pe baech chi'n beicio yn eich cymuned, pa dri lle fyddech chi'n hoffi ymweld â nhw neu feicio heibio iddynt?

- 1.
- 2.
- 3.

Dewch i ni weld y rhain ar fap a gweld a fedrwn ni greu taith feicio sy'n mynd heibio'r tri lle yn ddiogel.

Cynllun fy Nghaith Beicio

Tynnwch lun o fap sy'n cynnwys y tri lle yr hoffech chi feicio heibio iddynt.



Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Tirweddau, y tywydd, gwneud model o feic

Amcan

Nodwch brif nodweddion y mathau amrywiol o dirweddau ar draws y byd.

Amlinelliad o'r sesiwn

Cyflwynwch y gweithgaredd a rhannwch y wybodaeth am y tirweddau, y tywydd a'r daith feicio. Taflen ymchwil.

Galluogwch y disgyblion i rannu eu meddyliau a'u teimladau am y dirwedd a'r tywydd yn y delweddau.

Disgyblion i ddewis un lleoliad, cynllunio a chreu model.

Estyniad

Er mwyn rhoi'r dysgu hwn ar waith, gellir annog y disgyblion i gyfleu sut byddai hi feicio drwy'r tirweddau amrywiol, er mwyn cefnogi eu trafodaeth. Gallai disgyblion feimio'r gweithgaredd a gall eraill ddyfalu drwy ba dirwedd y maent yn beicio drwyddo.

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/cycletooschoolweek i ddarganfod mwy.



Amser:

30 munud



Adnoddau:

Tirweddau, y tywydd a'r daith feicio. Taflen ymchwil (1 fesul grŵp)

Amrywiaeth o ddeunyddiau celf sy'n addas i greu tirweddau, hynny yw, gwelltyn papur, glanhawyr peipiau, clai modelu



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Y ddau



Cysylltiadau cwricwlwm

Y Celfyddydau Mynegiannol





Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Tirweddau, y tywydd a beicio taflen archwilio



Trafodwch beth y gallwch ei weld ym mhob llun; y lle, y tywydd, a'r beiciwr.

Tybed sut gyflwr sydd ar y tir yma (meddyliwch am sut gallai'r tywydd wneud gwahaniaeth i'r tir)? Sut fuasai'n teimlo i feicio yno? A fuasai'n waith caled, neu'n hawdd beicio ar y dir fel hyn? Beth allech chi fod angen ei wneud gyda'ch corff i feicio'n llwyddiannus ar y dirwedd fel hyn?

Pa fathau o adeiladau a safleoedd y gallech eu gweld yma? Trafodwch a yw'n edrych yn boeth, yn oer, yn gynnes? Gan edrych ar y tywydd, beth fuasech chi angen ei wisgo i feicio'n gyfforddus a pham?

Crëwch fodel o un o'r lleoedd hyn.

Creu model iglw

Bydd angen:

- Ciwbiau siwgr
- Darn bach o gerdyn
- Eisin gwyn
- i wneud to i'r iglw
- Sylfaen cardfwrdd

Cam 1 Tynnwch lun cylch ar eich sylfaen cardfwrdd, gyda diamedr o tua 18 cm.

Cam 2 Gosodwch haen o giwbiau siwgr o amgylch y cylch. Defnyddiwch eisin gwyn ar y gwaelod i'w glynu i'r sylfaen. Gadewch fymryn o fwllch rhwng y ciwbiau fel nad ydyn nhw'n cyffwrdd ei gilydd. Gadewch fwllch ar un ochr i wneud mynedfa.

Cam 3 Crëwch ail haen o giwbiau ar ben y gyntaf, gan ddefnyddio'r eisin i'w gludo i'r haen gyntaf. Gosodwch yr ail haen fel eu bod yn sefyll ar y bylchau rhwng y ciwbiau ar yr haen gyntaf. Cofiwch adael bwllch ar gyfer y fynedfa.

Cam 4 Daliwch ati i ychwanegu haenau o'r ciwbiau, gan eu gludo gydag eisin nes bydd gennyhych 5 haen. Ychwanegwch y 6ed haen o giwbiau siwgr, yn dal i'w gosod fel briciau gyda bob haen ar ben bylchau'r haen oddi tani. Cofiwch symud y ciwbiau ychydig yn nes i'r canol ar bob haen. Bydd hyn yn dechrau creu siâp cromen i'r to, a chofiwch ddefnyddio eisin i gadw'r ciwbiau yn eu lle. Y tro hwn, peidiwch â gadael bwllch. Defnyddiwch eisin ar ochrau'r ciwbiau i orchuddio'r bwllch.

Cam 5 Gwnewch hyn dair gwaith eto i greu 3 haen arall o giwbiau siwgr.

Cam 6 Torrwch ddarn o gardfwrdd yr un maint â'r agoriad ar y top a gludwch ef dros y bwllch gydag eisin, a'i orchuddio â mwy o eisin i'w orffen. Defnyddiwch wllan cotwm i greu'r eira o amgylch yr iglw.

Creu model pyramid

Bydd angen:

- Cardfwrdd
- Glud
- Tywod
- Pinnau lliwio

Cam 1 Torrwch sylfaen sgwâr o gardfwrdd (35 cm) a 4 triongl gyda sylfaen 20cm yr un ac ymylon allanol o 30cm o uchder.

Cam 2 Gludwch y 4 triongl at ei gilydd i ffurfio pyramid ac yna gludwch nhw i'r sylfaen sgwâr.

Tynnwch linellau mân ar y pyramid i greu siâp y cerrig.

Gorchuddiwch y pyramid gyda chôt ysgafn o glud a gwasgarwch dywod arno i greu ansawdd tywodlyd. Fel arall, gallwch eu gwneud o bapur tywod wedi'i gludo i gerdyn.

Creu model coedwig law

Bydd angen:

- Bocs esgidiau
- Cortyn/llinyn
- Papur tusw
- Siswrn
- Cardfwrdd
- Glud
- Pinnau lliwio/paent
- Dail/mwsogl (dewisol)

Cam 1 Tynnwch y caead a rhowch y bocs i sefyll ar ei ymyl byr. Tynnwch ochr uchaf y bocs fel bod ei dop yn agored.

Cam 2 Paentiwch du mewn y bocs mewn lliwiau coedwig law, neu gallech ddefnyddio ffabrigau neu luniau o gylchgronau. Crëwch goed o wahanol feintiau gan ddefnyddio rholiau o gardfwrdd, ychwanegwch nodwedddion coedwig law, gwreiddiau, canghennau, llawer o ddail. Ychwanegwch lianau (gwinwydd hir, prenaidd sydd â'i wreiddiau ar y ddaear ac sy'n defnyddio coed, ac unrhyw beth arall wnaiff gynnig help iddo symud ar i fyny, i ddringo i'r canopi i gael cyrraedd golau dydd yn y goedwig law), a'i weindio o amgylch y coed o'r llawr ar i fyny gan ddefnyddio edafedd neu llyn.

Cam 3 Defnyddiwch fwsogl neu ddail wedi'i gwneud o bapur tusw gwyrdd/brown i greu llawr y goedwig law.

Cam 4 Ychwanegwch anifeiliaid y goedwig law hefyd os dymunwch – macawiaid, jagwarod, nadroedd!

Creu model stryd lawiog

Bydd angen:

- Sylfaen cardfwrdd
- Unrhyw ddeunyddiau ailgylchu
- Bocsys cardfwrdd (o wahanol feintiau)
- Pinnau lliwio/paent
- Glud
- Ffoil

Cam 1 Cynlluniwch a thynnwch lun ffyrdd ar eich sylfaen cardfwrdd. Lliwiwch nhw i mewn, gan greu marciau ffordd hefyd os dymunwch. Defnyddiwch ffoil i ychwanegu siapiau pyllau dŵr i ddangos ei bod yn bwrw glaw yno.

Cam 2 Crëwch adeiladau o gardfwrdd a bocsys i'w gosod ar hyd y ffyrdd. Byddwch yn greadigol gyda'r math o adeiladau y gallech eu gweld mewn tref/dinas. Os byddwch chi'n ail-greu lleoliad go iawn, dewiswch ambell i dirnod hawdd ei adnabod i'w hail-greu.

Cam 3 Lliwiwch y rhain i mewn i rannu'r dref/dinas rydych chi wedi'i dewis.