

Wythnos Beicio i'r Ysgol 2019

Gwiriad M

Paratoi



Amser:

5 munud



Adnoddau:

Cyfrifiadur/gliniadur,
taflunydd/sgrin fawr



Gweithgaredd unigol/grŵp:

grŵp

Amcan:

Bydd disgyblion a dysgu sut i wneud beicio fwy diogel gyda gwiriadau ac arferion syml



Cynllun sesiwn:

Gadewch inni ddechrau yn y dechrau. Mae'n hanfodol eich bod yn gwirio fod eich beic mewn cyflwr da.

Dangoswch fideo gwiriad M ar gyfer beiciau, i'w helpu i sicrhau eu bod yn ffit i'w defnyddio bob tro maen nhw'n reidio.

Mae'r fideo Gwiriad M ar gael yma www.sustrans.org.uk/biketoschoolweek (mae'r fideo hon yn dri munud a 30 eiliad o hyd).



Dysgwch fwy yma: www.sustrans.org.uk/our-blog/get-active/2019/everyday-walking-and-cycling/the-m-check-for-your-bike-in-11-steps/

Wythnos Beicio i'r Ysgol 2019

'Bling' ar y Beic

Dimnod 1



Amser:

20-30 munud



Adnoddau:

Templedi beiciau wedi'u hargraffu, pensiliau lliw, bling/deunyddiau wedi'u hailgylchu



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Unigol

Amcan:

**Dychmygwch eich beic o'r newydd.
Dysgwch am y gwahanol fathau o feiciau a beicwyr.**

Gallwch gadw'r gweithgaredd yn fyr trwy ddefnyddio dim ond pensiliau lliw. Fel arall, gallwch ddefnyddio deunyddiau wedi'u hailgylchu mewn ffordd greadigol i greu gludwaith.

Amlinelliad o'r gweithgaredd:

Cyfle i fod yn greadigol wrth roi bling ar eich beic.

Pob disgybl i ddewis templed beic. Gallwch ddefnyddio pensiliau, llwch llachar, rhubanau, cerdyn lliwgar, deunyddiau wedi'u hailgylchu fel cylchgronau neu unrhyw beth arall lliwgar y gallwch ei gasglu i wneud gludwaith o feic wedi'i addurno.

Beth am ddewis thema fel y tymhorau, neu ei gysylltu â phwnc rydych yn gweithio arno yn y dosbarth?

**Estyniad
+ 20 munud**

Dysgu am wahanol fathau o feiciau a gwahanol ddefnyddwyr beiciau.

Gofynnwch i'ch dosbarth ddangos beth maen nhw wedi'i ddylunio ar gyfer pob math o feic – trafodwch nodweddion pob math o feic a, gan ddefnyddio'r daflen canllaw, gofynnwch i'r dosbarth ar gyfer pwy fyddai'r gwahanol fathau o feiciau yn arbennig o addas.



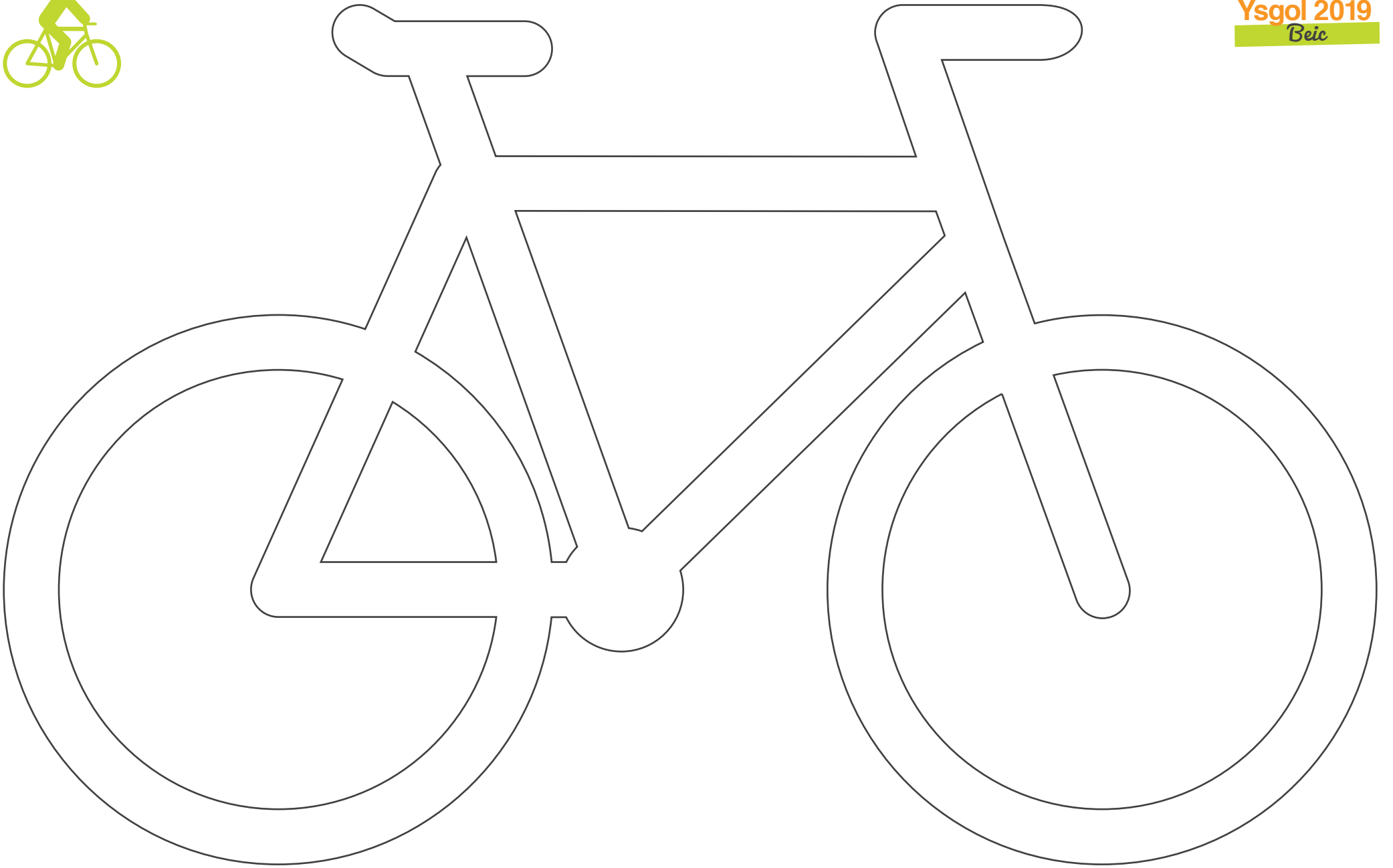
Ysbrydolwyd gan:

Canllaw cam wrth gam chwe wythnos – canllaw wedi'i ddylunio i athrawon, rhieni a llywodraethwyr i helpu i gael mwy o bobl i deithio'n iach ar y daith i ac o'r ysgol.

Gwybodaeth ychwanegol gan Wheels for Wellbeing: wheelsforwellbeing.org.uk

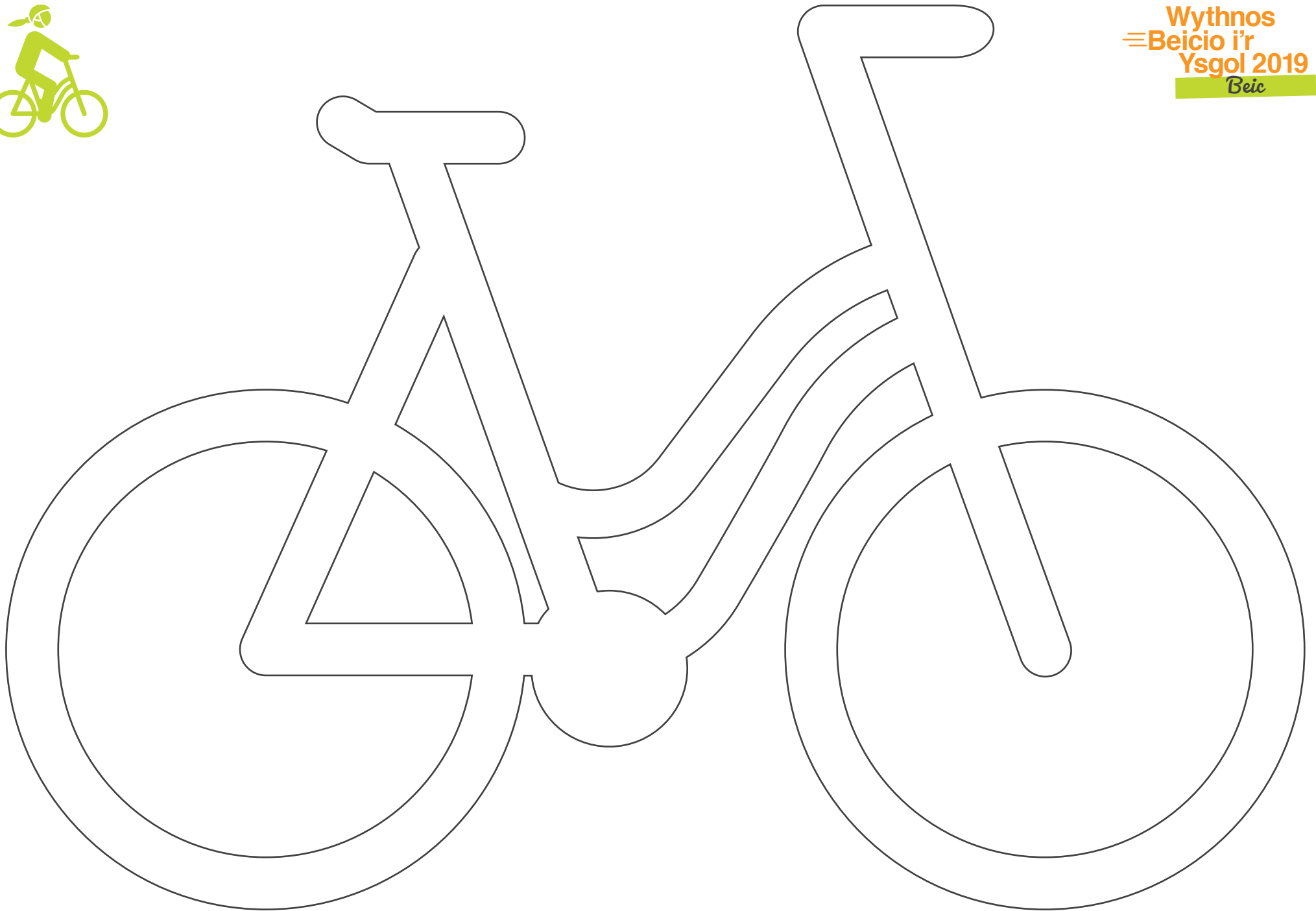


Wythnos
≡ Beicio i'r
Ysgol 2019
Beic



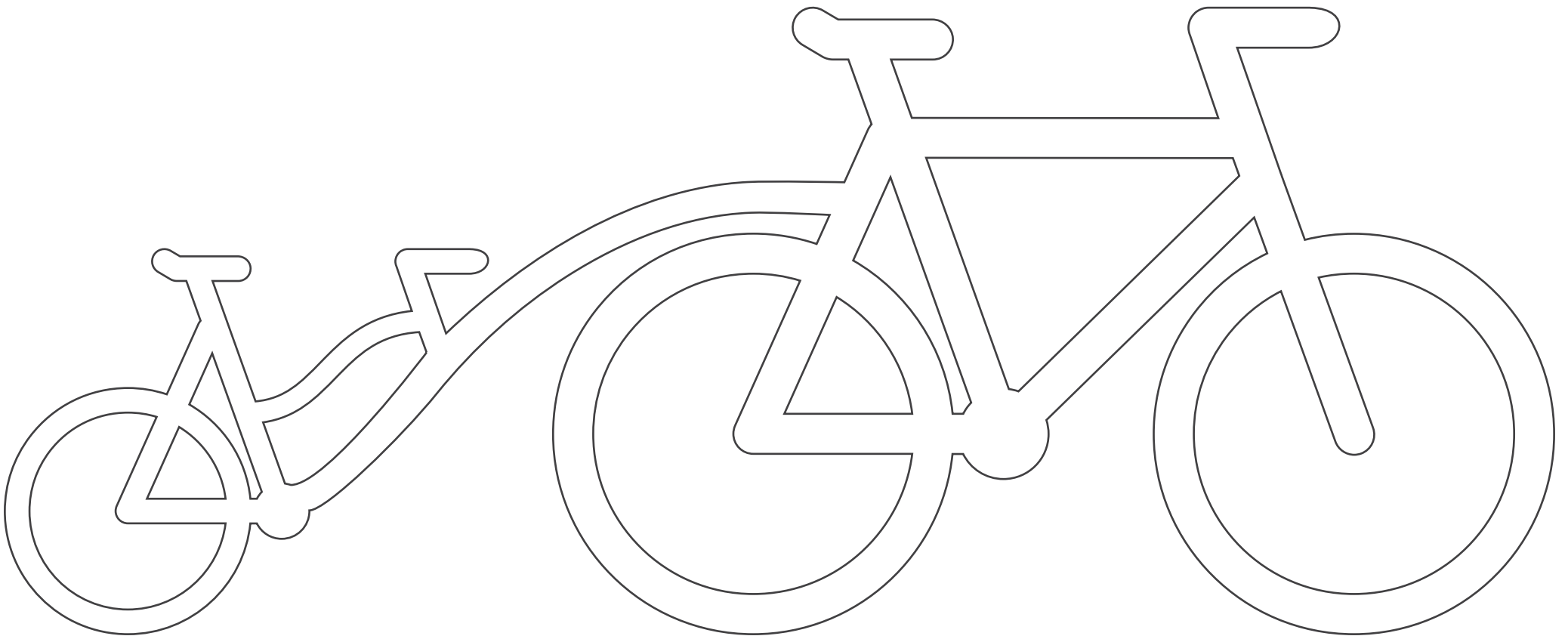


Wythnos
Beicio i'r
Ysgol 2019
Beic



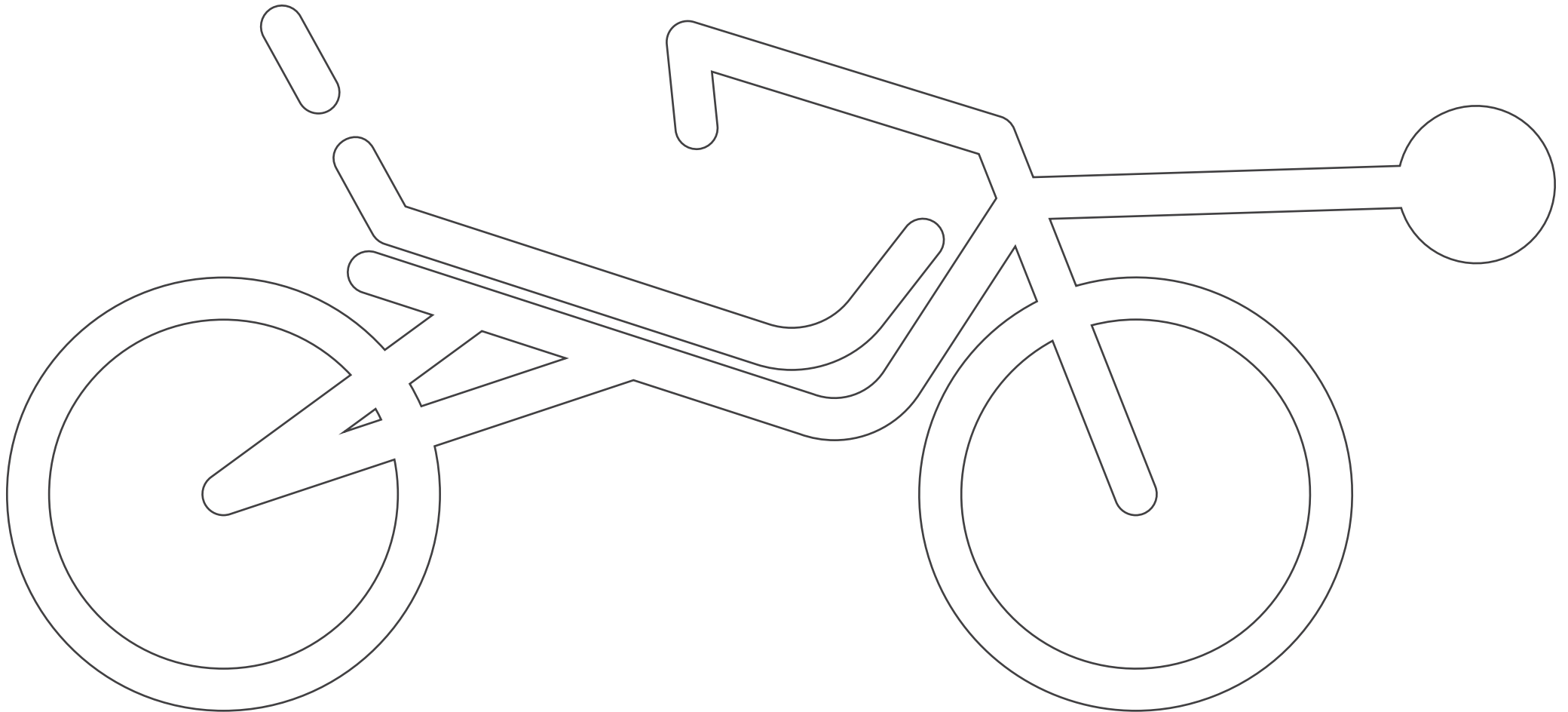


Wythnos
≡ Beicio i'r
Ysgol 2019
Tag-a-long



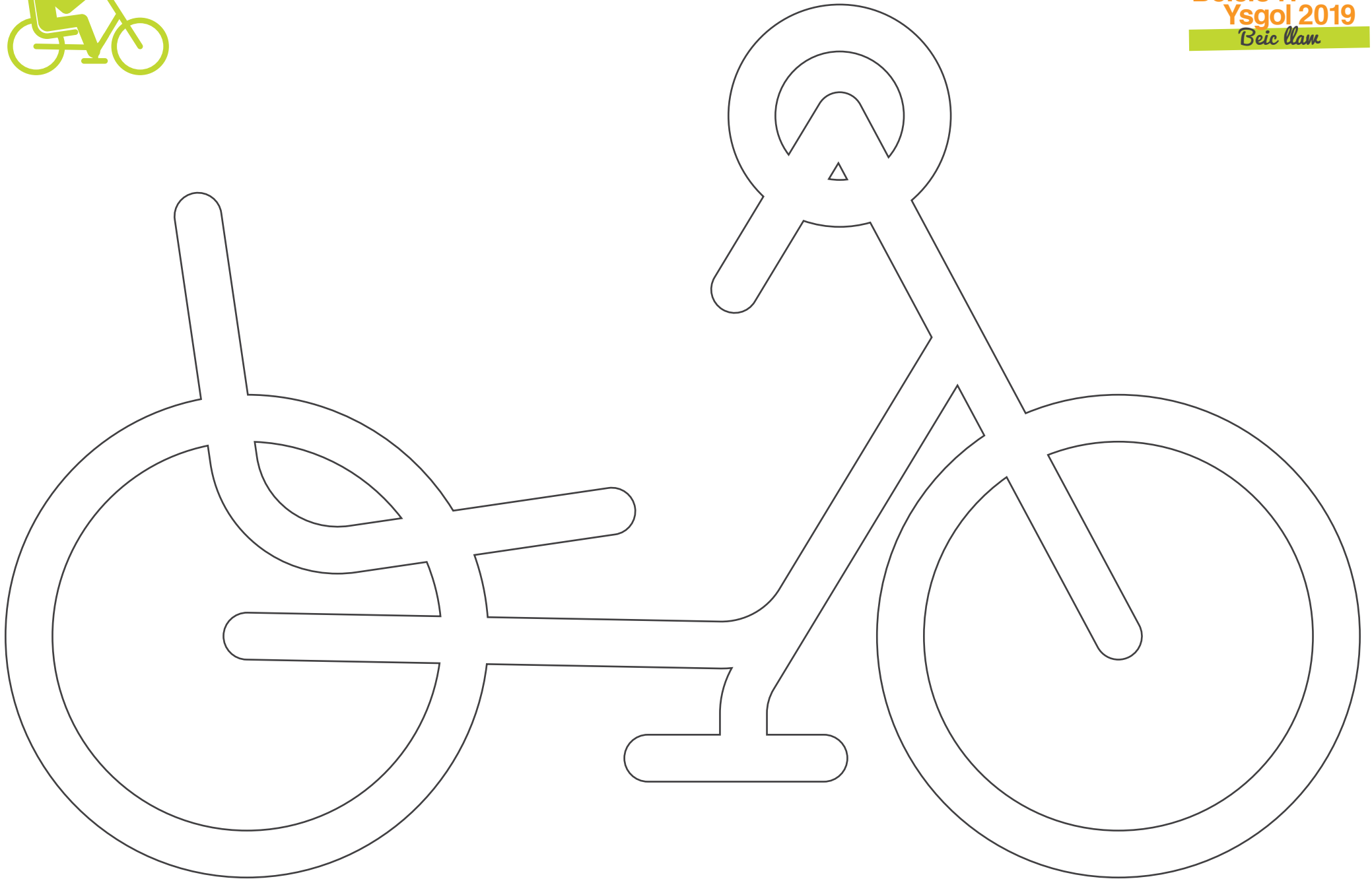


Wythnos
≡ Beicio i'r
Ysgol 2019
Beiciau gormeddol





Wythnos
≡ Beicio i'r
Ysgol 2019
Beic llam



Nodiadau athramon

Beic

Defnyddir y beic cyffredin i deithio o le i le yn aml, ond mae llw o wahanol fathau o feiciau. Er enghraifft, gall beiciau trydan helpu i'ch pweru ar eich taith.

Sylwch sut mae'r ffrâm yn isel ar rai beiciau i'w gwneud yn haws i gamu dros y ffrâm.



Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Unrhyw un sy'n gallu cadw eu balans a phweru beic!

Mae beiciau trydan yn dda i holl ddefnyddwyr beic sy'n byw mewn trefi a dinasoedd gydag elltydd. Gallent hefyd fod yn ddefnyddiol i bobl sy'n gorfod bod yn ofalus am faint o straen maen nhw'n ei roi ar eu cyrff.

Mae fframiau isel yn dda i bobl gyda llai o symudedd, fel pobl hŷn.

Tag-a-long

Mae 'tag-a-long' yn fath o tandem, sef beic wedi'i ddylunio ar gyfer ail berson. Maen nhw'n caniatáu i feic plentyn gael ei ffitio ar gefn beic oedolyn.

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Pobl ifanc sydd yn newydd i feicio neu feicio ar y ffordd. Mae'n ffordd ardderchog o fagu hyder.



Beic llaw

Mae rhai beiciau sydd wedi'u dylunio i gael eu pweru â llaw. Gall beiciau llaw ddod fel un darn, neu fel ategolyn sy'n 'clipio' ar gadair olwyn.



Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Pobl sydd â llai o symudedd, neu ddim symudedd o gwbl, yn eu coesau. Unrhyw un sydd â symudedd a chryfder da yn eu breichiau.

Beiciau gorweddol

Os ydych chi'n defnyddio beic gorweddol, byddwch yn eistedd yn gorwedd yn ôl ar eich cefn gyda'ch traed o'ch blaen.

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Gallai defnyddio beic gorweddol fod yn arbennig o dda i bobl sydd eisieu rhoi llai o straen ar eu cefn, eu pengliniau a chymalau'r cluniau.



Wythnos Beicio i'r Ysgol 2019

Diwrnod 2

Ditectifs llygredd aer



Amser:

10-15 munud



Adnoddau:

Pensil, papur/copi o'r
daflen waith llygredd aer



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Y ddau!

Amcan:

I'r disgyblion feddwl am bwy sy'n creu allyriadau carbon a sut y gallwn newid hynny.

Amlinelliad o'r sesiwn:

Trafod beth sydd yn creu carbon deuocsid a sut mae'n effeithio ein hinsawdd a'r aer rydym yn ei anadlu.

Gofynnwch i'r disgyblion gwblhau'r daflen waith ditectif llygredd aer trwy ddod o hyd i a rhoi cylch o gwmpas gwahanol ffynonellau o lygredd aer.

Trafodwch y mathau o lygredd aer wnaeth y disgyblion eu hadnabod. Rhestrwch rhain fel gweithgareddau creu allyriadau, ee. trafndiaeth, amaethyddiaeth, cynhyrchu a diwydiant.

Medru: Trafodwch fel grŵp, a yw'n rhywbeth yr ydym ni'n medru cael effaith arno, ynteu pobl eraill sy'n gyfrifol?



Ysbrydolwyd gan:

Adnodd ar gyfer Swyddogion Ysgolion — Mae swyddogion ysgol Sustrans ledled y Deyrnas Unedig yn gweithio'n agos gydag ysgolion, yn cynnal gweithgareddau ystafell ddosbarth, ar yr iard chwarae, ac wrth giatiau'r ysgol er mwyn trawsnewid y daith i'r ysgol. .

I ddysgu mwy, anfonwch ebost education@sustrans.org.uk.

Taflen Waith Ditectifs llygredd aer

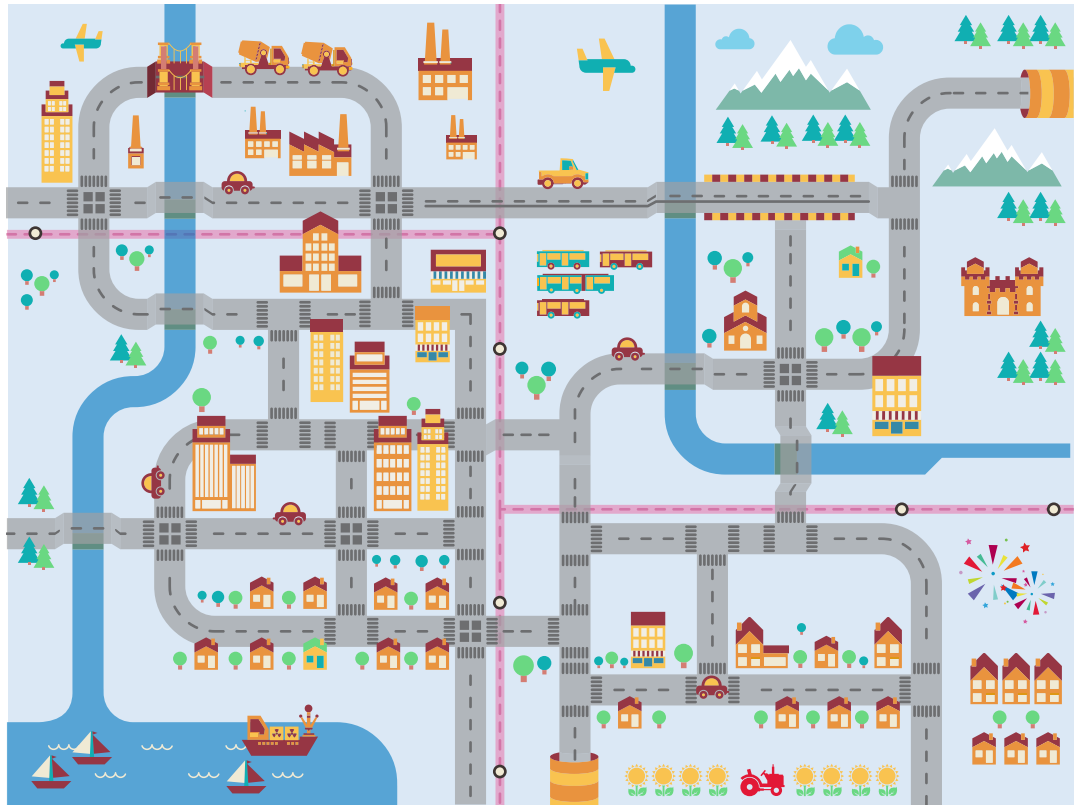
Argraffwch y daflen waith a thorri ar hyd y llinell doredig.

Ditectifs llygredd aer



Darganfyddwch a chylchwch y gwahanol ffynonellau llygredd aer

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

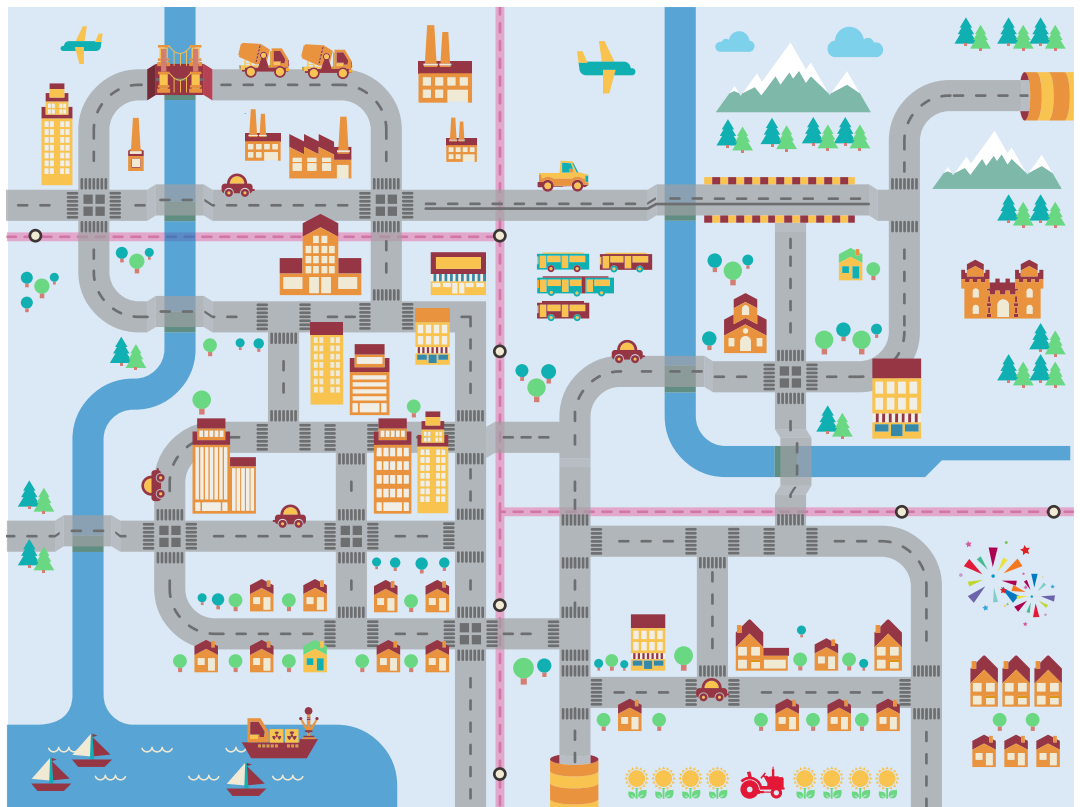


Ditectifs llygredd aer

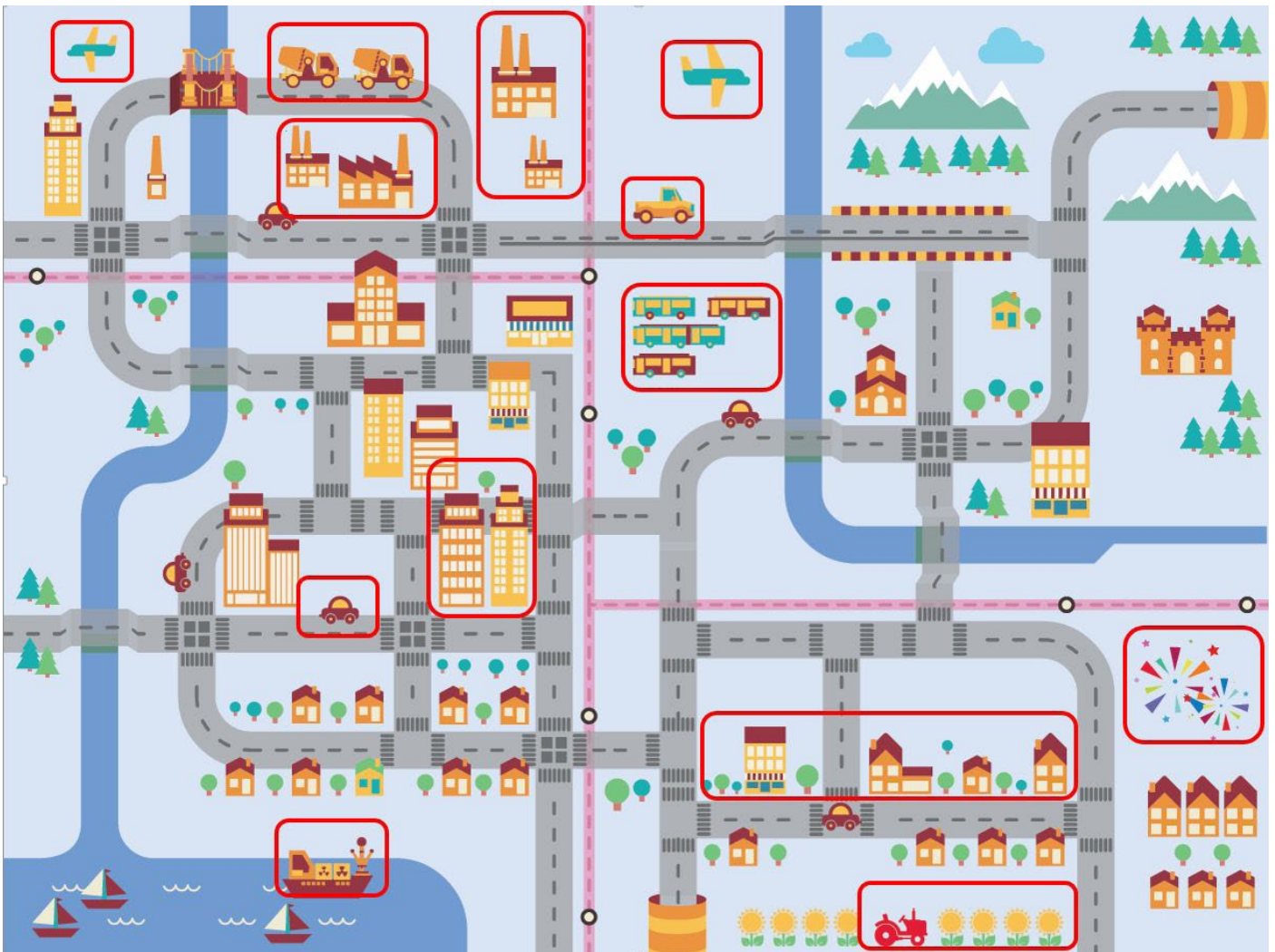


Darganfyddwch a chylchwch y gwahanol ffynonellau llygredd aer

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT



Nodiadau athramon



Llygredd aer yw nwy, llwch, mygdarth (mwg), ac arogleuon sy'n niweidiol i bobl, anifeiliaid a phlanhigion

Dwy ffynhonnell llygredd yn ein trefi a'n dinasoedd y byddwch yn clywed llawer amdanynt yw gronynnau a nitrogen deuocsid.

Prif ffynonellau'r deunyddiau hyn yw ein ceir a cherbydau eraill ar y ffyrdd. Gall hyn fod o ganlyniad i losgi tanwydd neu'r brêcs a'r teiars yn gwisgo wrth gael eu defnyddio.

Daw llygredd aer a charbon deuocsid hefyd o ...

- Safleoedd adeiladu
- Gorsafoedd cynhyrchu pŵer
- Amaeth
- Tân gwyllt!

Pa weithgareddau sy'n gallu lleihau llygredd aer o gwmpas ein hysgolion?

- Beicio, cerdded, sgwtera
- Diffoddwch eich injan os yw'r cerbyd yn llonydd
- Siarad – dweud wrth bobl amdano

Wythnos Beicio i'r Ysgol 2019

Diwrnod 3

Fy Nhaith i'r Ysgol



Amser:

10-15 munud



Adnoddau:

Byrddau stori wedi'u
hargraffu, pensil, papur



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Y ddau

Amcan:

I ddisgyblion feddwl am eutaith
i'r ysgol a thrafod eu profiadau.

Amlinelliad o'r gweithgaredd:

Gofynnwch i'r disgyblion greu bwrdd stori byr o'u taith i'r ysgol. Byddant yn dechrau gyda'u tŷ yn y sgwâr cyntaf ac yn gorffen gyda'r ysgol yn yr un olaf. Pan fydd pawb wedi gorffen, gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu sut gwnaethon nhw deithio i'r ysgol.

Gofynnwch i'r disgyblion gymharu'r darluniau yn eu grwpiau. Pa ran o'r daith maen nhw'n ei hoffi neu ddim yn ei hoffi? Gofynnwch iddyn nhw roi golau traffig yng nghornel pob un o'r sgwariau i gynrychioli eu teimladau.

Gofynnwch iddyn nhw gyfrif sawl 'Gwyrdd' a sawl 'Coch' sydd ganddynt. Beth yw'r sgôr? Beth yw sgôr y dosbarth? Gofynnwch i'r disgyblion gwblhau'r datganiadau canlynol a thrafod fel dosbarth neu mewn grwpiau.

- Y rhan GORAU o fy nhaith yw ...
- Y rhan GWAETHAF o fy nhaith yw ...
- Fy HOFF LE yn fy ardal leol yw ... oherwydd...

Ffynhonnell:

Big Street Survey — Adnodd cwricwlaidd sy'n galluogi disgyblion i archwilio'r ardal o gwmpas eu hysgol a chreu manifesto ar sut i wneud eu strydoedd yn fwy diogel ac yn wyrddach. Mae'r Big Street Survey yn diwallu nifer o amcanion y cwricwlwm, gydag amrywiol gyfleoedd a chynlluniau gwers trawsgwricwlaidd.

**Estyniad
+ 15-20 munud
+ papur dargopïo**

Eich taith ddelfrydol – Gofynnwch i'r disgyblion roi darn o bapur dargopïo dros eu bwrdd stori.

Gofynnwch iddyn nhw wneud tri newid i'w taith a fyddai'n helpu i'w newid i'w taith ddelfrydol i'r ysgol.

Gofynnwch a oes unrhyw ffordd arall y gallent deithio? A oes llwybr gwell? Allai'r strydoedd fod wedi'u dylunio'n wahanol?





Adref

Fy Nhait h i'r Ysgol



Ysgol

Wythnos Beicio i'r Ysgol 2019

corff dynol

Dimrnod 4



Amser:

20-30 munud



Adnoddau:

Pensil, papur



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Parau a grŵp

Amcan:

Bydd disgyblion yn dysgu am effaith gweithgaredd ar y system cylchrediad gwaed a'r galon.

Cynllun sesiwn:

Bydd disgyblion yn dysgu am gylchrediad gwaed o fewn ein cyrff.

Dywedwch wrth eich disgyblion y byddant yn archwilio curiad y galon. Dechreuwch drwy helpu disgyblion ddod o hyd i'w pwls ar eu harddwrn chwith, ychydig o dan y bawd.

Gyda'r disgyblion yn gweithio mewn paruau, bydd un yn cyfrif eu pwls tra mae'r llall yn amseru 15 eiliad ar oriawr. Lluoswch gyda phedwar i gael nifer y curiadau mewn munud. Cofnodwch a newid lle.

Nesaf, ailadroddwch y mesuriadau yn syth ar ôl un funud o weithgaredd sy'n peri i'r disgyblion fod ychydig allan o wynt (e.e. beicio ychydig neu redeg yn eu hunfan) a chofnodwch, cyn gorffwys yn llwyr am ddau funud a chofnodi'r pwls am y trydydd tro.

Cymharwch y mesuriadau.

Ffynhonnell:

Sustrans Big Pedal — Big Pedal Sustrans yw'r her feicio, cerdded a sgwtera fwyaf rhwng ysgolion yn y Deyrnas Unedig, yn ysbrydoli disgyblion, staff a rhieni i ddewis 'pŵer y corff' ar gyfer eu taith i'r ysgol. Cynhelir y Big Pedal nesaf ddydd Mercher 22 Ebrill – dydd Mawrth 5 Mai 2020.

Dysgwch fwy yma: www.sustrans.org.uk/our-blog/projects/2019/uk-wide/the-big-pedal/

Cwestiynau:

- Sut mae teithio iach yn gwneud iddynt deimlo?
- Beth sydd yn wahanol?
- Beth yw gwaith gwaed?
A: Mae'n codi ocsigen yn yr ysgyfaint a'i ddanfôn i'r cyhyrau a'r organau.
- Sut caiff y gwaed ei gludo o amgylch ein cyrff?
A: Mae'r galon yn ei bwmpio o gwmpas.
- Pa mor bwysig yw'r galon i'n hiechyd?
- Pam mae 'Teithio'n iach' (cerdded, sgwtera, beicio) yn dda i ni?
A: Mae'n ein cadw'n iach, rydym yn teimlo'n hapus, mae'n dda i'r ymennydd, mae'n ein helpu i gadw ein cymhelliant ac yn cadw ein cyhyrau'n gryf.

Wythnos Beicio i'r Ysgol 2019

Dimrnod 5

Anturiaethau Bob Dydd



Amser:

20 munud



Adnoddau:

Cyfrifiadur/gliniadur,
taflunydd/sgrin fawr,
papur a phinnau
ysgrifennu



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Grwpiau neu unigol

Amcan:

Ysbrydoli'r disgyblion i feddwl am sut y gallant ddefnyddio eu beiciau yn eu hamser rhydd.

Amlinelliad o'r Gweithgaredd:

Eglurwch fod modd defnyddio beiciau o bob math i deithio o gwmpas a chwilota'ch ardal leol a thu hwnt. Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol a llwybrau beicio eraill yn lleoedd ardderchog i fynd ar anturiaethau bob dydd.

Dangoswch y fideo *Everyday Adventure* gan Sustrans i'r disgyblion.

Yna, rhowch 10 munud i'r dosbarth ysgrifennu stori am Antur Bob Dydd yr hoffen nhw fynd arni.

Anogwch y disgyblion i feddwl am eu hardal leol. Gofynnwch iddyn nhw ble hoffen nhw fynd i anturio? Sut gallai'r plant gyrraedd yno ar eu beiciau? Pwy maen nhw'n eu cyfarfod ar eu hantur? Pa bethau diddorol a allai'r plant eu gweld ar y daith? A fydd unrhyw broblemau'n codi ar eu hantur? Sut fyddan nhw'n eu goresgyn?

Ysbrydolwyd gan:

Ymgyrch Sustrans, **Everyday Adventures on the National Cycle network #MyEverydayAdventure**

I ddysgu mwy, anfonwch ebost education@sustrans.org.uk.

Mae'r fideo *Everyday Adventure* ar gael yma www.sustrans.org.uk/biketoschoolweek (mae'r fideo hon yn 45 eiliad o hyd).

Estyniad + 20-30 munud

Yn hytrach nag ysgrifennu stori, beth am roi'r disgyblion mewn grwpiau bach a rhoi 20 munud i'r dosbarth greu drama fer 2 – 3 munud o Antur Bob Dydd.

Caniatewch o leiaf 20 munud i wyllo'r holl ddramâu ar ddiwedd y sesiwn.