



Doctoriaid Beics Ifanc

Amcan

Bydd disgyblion yn dysgu sut i wneud beicio yn 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.

Defnyddiwch y rhestr wirio isod i archwilio rhannau amrywiol eich beic. Os byddwch yn dod ar draws unrhyw broblemau, efallai y gallwch eu trwsio eich hunain, e.e. rhoi gwynt yn y teiars, iro'r gadwyn ac ati. Dylid mynd â'r beic at fecanig beiciau lleol ar gyfer gwaith trwsio mwy arbenigol.

Adnoddau ychwanegol

Fideo: 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).

Tystysgrif: Gellir rhoi tystysgrif i'r disgyblion pan fyddan nhw wedi cwblhau'r holl weithgareddau Wythnos Beicio i'r Ysgol. Mae croeso ichi rannu eich ffotograffau ar ein tudalennau ar y cyfryngau cymdeithasol! #WythnosBeicioI'rYsgol



Amser:
20-30 munud



Adnoddau:
Rhestr Wirio Doctor Beics Ifanc (isod), pwmp beic, twlsyn Allen, olew cadwyn



Gweithgaredd unigol/grŵp:
Grŵp/gyda rhiant





Rhestr Wirio Doctor Beics Ifanc

Brêcs

- A yw eich brêcs yn stopio'ch beic yn dda?
- Edrychwch ar y blociau brêcs, ydyn nhw wedi gwisgo?
- Ydi liferi'r brêcs yn dynn ac yn syth?

Olwynion a Theiars

- Gwiriwch fod y teiars wedi'u pwmpio ac yn teimlo'n galed. A yw gwadnau'r teiars ar y ddwy olwyn mewn cyflwr da neu wedi gwisgo?
- A yw'r olwynion yn troi'n hawdd?

Llywio

- Dylai'r cyrn neu handlenni fod yn syth.
- A yw'r teiar blaen yn unionsyth i fyny canol y beic pan fyddwch chi'n edrych i lawr arno?

Sedd a Phostyn Sedd

- Rhowch siglad i'ch sedd i wneud yn siŵr bod clamp y postyn sedd yn dynn ac nad yw'r sedd yn symud.

Pedalau a Chadwyn

- Trowch eich pedalau, a ydyn nhw'n symud yn rhwydd?
- Edrychwch ar eich cadwyn, dylai fod yn arian neu'n llwyd, nid brown rhydyd! Sicrhewch eich bod yn rhoi ychydig o olew cadwyn ar ddolenni'r gadwyn yn rheolaidd i'w helpu i weithio'n dda.

Ffrâm

- Gwiriwch y ffrâm am ddifrod, cnociau a rhwd. Mae'n bwysig ichi gadw eich beic yn sych a glân ar ôl ei ddefnyddio i'w gadw yn y cyflwr gorau!





Beicio i Bamb

Amcan

Dychmygwch eich beic o'r newydd. Dysgu am wahanol fathau o isadeiledd beicio.

Amlinelliad o'r gweithgaredd

Mewn grwpiau neu ar eich pennau eu hunain, bydd y disgyblion yn mynd ati i ymchwilio'r mathau o feiciau, e-feiciau, beiciau cargo a threlars sydd ar gael, ynghyd â'r isadeiledd sy'n galluogi pobl i ddefnyddio beiciau mewn trefi a dinasoedd.

Crëwch boster i hyrwyddo beiciau fel dull teithio i bawb.

Estyniad + 20 munud

Gofynnwch i'ch dosbarth gyflwyno eu posteri a siarad am eu syniadau ar gyfer gwneud beicio'n fwy cynhwysol i bawb. Dysgu am wahanol fathau o feiciau a gwahanol ddefnyddwyr beiciau.

Ysbrydolwyd gan

Bike It At Home – adnodd a ddatblygwyd gan ein Swyddogion Ysgolion yn Llundain yn ystod y cyfnod dan gyfyngiadau symud.

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



Amser:
30 munud



Adnoddau:
Papur poster, pensiliau
lliwio neu binnau ffelt



**Gweithgaredd
unigol/grŵp:**
Y ddau!

Cwis yr ystafell ddosbarth heddiw

Evch i'r dudalen adnoddau ar gyfer athrawon yma
[www.sustrans.org.uk/
biketoschoolweek](http://www.sustrans.org.uk/biketoschoolweek)
i ymuno â'r hwyl ar Kahoot!

Neu gallwch ddod o hyd i'r cwis yma:
[www.sustrans.org.uk/
wbiydiwrnod1](http://www.sustrans.org.uk/wbiydiwrnod1)



Beicio i Bamb Nodiadau athrawon



Beic

Defnyddir y beic cyffredin i deithio o le i le yn aml, ond mae lluo 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 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.





Beicio i Banc Nodiadau athrawon



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 eisiau rhoi llai o straen ar eu cefn, eu pengliniau a chymalau'r cluniau.



Beiciau cargo a threlars

Mae gan feiciau cargo ran ychwanegol, wedi'i gynllunio i gario nwyddau a llwythi ychwanegol. Gallwch droi eich beic eich hunain yn feic cargo trwy roi trelar yn sownd ynddo.

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

Yn gyffredinol, defnyddir beiciau cargo a threlars gan fusnesau i gludo llwythi a nwyddau, a hefyd gan rieni er mwyn cludo eu plant.



Beiciau Trydan

Mae beiciau trydan, neu E-feiciau, yn rhoi rhywfaint o gymorth trydanol ac yn lleihau'r ymdrech gorfforol y mae ei angen i feicio. Ceir E-feiciau ar sawl ffurf, o'r rhai safonol gyda dwy olwyn i feiciau tair olwyn a beiciau cargo!

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

Mae e-feiciau'n ardderchog i rywun a allai fod eisiau gwneud eu taith ychydig yn haws yn gorfforol. Mae nhw'n ddefnyddiol i fusnesau er mwyn cludo eitemau trwm neu swmpus gan ddefnyddio beic cargo trydan. 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.



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



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 + 20-30 munud

I fod yn fwy egniol 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

Ysbrydoliaeth ein partner Wythnos Beicio i'r Ysgol, y Bikeability Trust, yw'r adnodd dysgu hwn, o'u hadnodd "Tools for Schools". Gallwch ddysgu mwy, a chael mynediad at eu pecyn adnoddau am ddim ar gyfer ysgolion i hyrwyddo a dathlu beicio yma: www.bikeability.org.uk/tools-for-schools (Adnoddau Saesneg yn unig.)



Amser:
30 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!

Cwis yr ystafell ddosbarth heddiw

Ewch i'r dudalen adnoddau ar gyfer athrawon yma www.sustrans.org.uk/biketoschoolweek i ymuno â'r hwyl ar Kahoot!

Neu gallwch ddod o hyd i'r cwis yma: www.sustrans.org.uk/wbiydiwrnod2



28 Medi
**Wythnos
Beicio i'r
Ysgol 2020**
~ 2 Hydref



Gwlad



Prifddinas

Baner

Bwyd traddodiadol

Iaith/ieithoedd
a siaradir

Tywydd

Lleoedd enwog
i ymweld â nhw

Poblogaeth

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



Fy Nhaith i'r Ysgol

Amcan

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

Amlinelliad o'r sesiwn

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 gwerau trawsgwricwlaidd.



Amser:

15-20 munud



Adnoddau:

Byrddau stori wedi'u hargraffu, pensil, papur



Gweithgaredd

unigol/grŵp:

Y ddau

Cwis yr ystafell ddosbarth heddiw

Ewch i'r dudalen adnoddau ar gyfer athrawon yma www.sustrans.org.uk/biketoschoolweek i ymuno â'r hwyl ar Kahoot!

Neu gallwch ddod o hyd i'r cwis yma:

www.sustrans.org.uk/wbiydiwrnod3



Adref

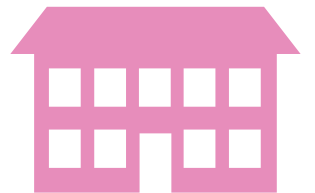
Empty rectangular box for writing the address.

Empty rectangular box for writing the address.

Fy Nhaith i'r Ysgol

Empty rectangular box for writing the school name.

Empty rectangular box for writing the school name.



Ysgol



Demch inni Feicio Mwy

Amcan

Defnyddio ysgrifennu perswadiol i gynyddu'r nifer o bobl sy'n beicio, er lles eu hiechyd a'r amgylchedd.

Amlinelliad o'r sesiwn

Disgyblion i ddewis pwnc i sgwennu amdano. Er enghraifft:

- Mae beicio'n dda i'r amgylchedd
- I annog cymaint o ddisgyblion â phosibl i feicio i'r ysgol, ar gyfer siwrneiau bob dydd neu i hamddena gyda'u teuluoedd
- Buasai man cadw 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 i'n hiechyd

Defnyddiwch y rhestr wirio i gynllunio a datblygu'r darn ysgrifennu perswadiol.

Estyniad + 20-30 munud

I fod yn fwy egnïol wrth gynnal y gweithgaredd hwn, cyflwynwch weithgaredd Cerdded a Sgwrsio – gan gerdded fesul 2, un disgybl i ddarllen eu darn nhw allan, cael adborth, (efallai gan ddefnyddio 'dwy seren a dymuniad' neu'r dull cyfatebol a ddefnyddiwch yn eich ysgol chi), cyn ffeirio lleoedd. Bydd hyn yn rhoi adborth gan gyfoedion i'r disgyblion, i'w helpu i fireinio a chwblhau eu darnau ysgrifennu perswadiol.

Ysbrydolwyd gan

Daw'r adnodd dysgu hwn gan ein partner Wythnos Beicio i'r Ysgol, y Bikeability Trust, o'u hadnodd "Tools for Schools". Gallwch ddysgu mwy, a chael mynediad at eu pecyn adnoddau am ddim ar gyfer ysgolion i hyrwyddo a dathlu beicio yma: www.bikeability.org.uk/tools-for-schools (Adnoddau Saesneg yn unig.)



Amser:
30 munud



Adnoddau:
Rhestr Wirio Ysgrifennu Perswadiol (1 fesul disgybl)



Gweithgaredd unigol/grŵp:
Unigol

Cwis yr ystafell ddosbarth heddiw

Ewch i'r dudalen adnoddau ar gyfer athrawon yma www.sustrans.org.uk/biketoschoolweek i ymuno â'r hwyl ar Kahoot!

Neu gallwch ddod o hyd i'r cwis yma: www.sustrans.org.uk/biydiwrnod4



Demch inni Feicio Mwy Rhestr Wirio Ysgrifennu Persmadiol

- Wyt ti wedi penderfynu ar gynulleidfa glir, fel y pennaeth, disgyblion, teuluoedd, y gymuned neu un arall?
- Oes neges glir yn dy bennawd? Mae angen iti fachu sylw'r darlennydd yn syth! Efallai galli ddewis dy bennawd ar ôl ysgrifennu'r darn – efallai cei di syniad gwych wrth iti ysgrifennu.
- Wyt ti wedi cynnwys rhesymau i'r darllenwyr gefnogi dy safbwynt?
- Wyt ti wedi ymchwilio a rhannu ffeithiau a thystiolaeth i gefnogi dy resymau?
- Yw'r darn rwyt ti wedi'i ysgrifennu yn garedig ac ystyriol o eraill? Mae gan bawb farn wahanol ar beth sy'n dda a beth sy'n ddrwg, cofia ddefnyddio parch wrth ddewis dy eiriau. Mae'n bosibl bod yn garedig a chael barn gref dy hunan.
- Wyt ti wedi edrych ar ochr arall y ddatl? Mae'n dda iti fod yn ymwybodol o sut gallai pobl fod yn meddwl neu'n teimlo.
- Efallai y byddi di'n dymuno defnyddio ambell i gwestiwn rhethregol tuag at ddiwedd y darn.
- Defnyddia ddatganiad cryf i gloi sy'n crynhoi dy ddatl.





Sgiliau Beicio a Sgwtera ar yr Iard Chwarae

Amcan

Cyfle i ddisgyblion ymarfer eu sgiliau beicio a sgwtera ar yr iard chwarae (h.y. cychwyn, stopio, cydbwysu).

Amlinelliad o'r sesiwn

Gosod cwrs gan ddefnyddio conau, sialc, polion neu offer arall o'r gampfa. Gallai'r cwrs gynnwys y nodweddion canlynol:

Slalom – disgyblion i wneud slalom rhwng y chwith a'r dde rhwng pwyntiau wedi'u marcio ar hyd y llinell.

Llwybr sy'n culhau – disgyblion i gadw rhwng dwy linell, a'r rheiny'n mynd yn agosach at ei gilydd yn raddol.

Parth ffri-wilio – y disgyblion i roi'r gorau i bedalu/gwthio rhwng dau bwynt wedi'u marcio ar y cwrs a cheisio cadw eu cydbwysedd wrth iddyn nhw arafu.

Bocs stopio – disgyblion i ddefnyddio'u brêcs i ddod i stop dan reolaeth o fewn bocs wedi'i farcio.

Cyn reidio, dylech gael y disgyblion i wirio bod eu beiciau'n ddiogel i'w defnyddio a bod eu helmedi'n ffitio, gan ddilyn y canllawiau gwiriad-M a ffitio helmed.

Rhannwch y disgyblion yn grwpiau o 5 i daclo'r cwrs sgiliau fesul grŵp. Dylai pob grŵp gael 3 neu 4 tro ar y cwrs o fewn 15 munud i gael mireinio'u sgiliau.

Yn dibynnu ar faint yr iard chwarae yn eich ysgol chi, gallech ddod â'r sesiwn i ben gyda reid i'r dosbarth cyfan o gwmpas perimedr yr iard.

Ysbrydolwyd gan

Sesiynau iard chwarae Wheely Good Skills, a gynhaliwyd fel rhan o her y Big Pedal yn 2019 gan rai o'n Swyddogion Ysgolion.



Amser:

15 munud fesul dosbarth



Adnoddau:

Disgyblion i ddod â'u beiciau/sgwteri a helmedi eu hunain i mewn

Canllaw gweithgaredd/
gwiriad-M Doctor Beics Ifanc
a chanllaw ffitio helmedi

Conau, sialc, polion, neu offer arall o'r gampfa i farcio cwrs



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Grŵp

Cwis yr ystafell ddosbarth heddiw

Ewch i'r dudalen adnoddau ar gyfer athrawon yma www.sustrans.org.uk/biketoschoolweek i ymuno â'r hwyl ar Kahoot!

Neu gallwch ddod o hyd i'r cwis yma:

www.sustrans.org.uk/wbiydiwrnod5

Gwiriad Helmed

Sut i ffitio helmed beic yn gywir

2



Dau fys
rhwng eich aeliau a
gwaelod yr helmed

4



Pedwar bys
i wneud siâp V o amgylch
gwaelod eich clustiau

1



Un bys
dan y strap dan
eich gèn



Strapiau'r helmed heb eu clipio



Helmed yn rhy bell
yn ôl ac i un ochr



Helmed yn gwyro ymlaen

Tystysgrif



Cyflwynir i

Llofnod: _____

Dyddiad: _____

Am gwblhau'r gweithgareddau bob dydd
yn ystod Wythnos Beicio i'r Ysgol 2020

