



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