Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Dyma ddarlun!

Amcan

Defnyddio darlun o stryd i ddatblygu sgiliau sylwi a thrafod ynghylch beicio a'r amgylchedd o'n hamgylch.

Amlinelliad o'r sesiwn

Rhannwch y darlun o'r stryd gyda'r disgyblion.

Gofynnwch i'r disgyblion ddisgrifio'r hyn y gallan nhw ei weld yn y darlun.

Defnyddiwch y Sbardun Sgwrs. Awgrym i'r Athro i dywys y sylwi/trafodaethau yn ôl y galw.

Trafodwch sut gallai beicio fod yn well i'r amgylchedd, a hefyd yr hyn mae beicwyr yn ei brofi nad yw defnyddwyr ceir efallai'n eu profi (synau, arogleuon, golygfeydd).

Gall disgyblion liwio'r darlun stryd du a gwyn, hefyd!

Estyniad

I ddod â'r profiad dysgu hwn yn fyw, gall disgyblion sefyll i edrych ar y darlun yn hytrach nag eistedd, er mwyn lleihau ymddygiad eisteddog. Neu, gallech greu jig-so o'r darlun, cuddio'r darnau i'r disgyblion fynd a dod o hyd iddynt cyn dechrau'r drafodaeth.

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:
Y darlun stryd ar sleid PPT (neu gopïau A4 i ddisgyblion, ar gael mewn lliw ac mewn du a gwyn)

Sbardun Sgwrs. Awgrym i'r Athro

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Y ddau

Cysylltiadau cwricwlwm
Y Dyniaethau

© Sustrans 2022. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

FLORIST
BAKERY
BIK3ABILTY
bikeability
bikeability
bikeability

FLORIST
BAKERY
bikeability
bikeability
bikeability
BIK3ABILTY

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Sbardun Sgwrs – Awgrym i'r Athro

Rhifau a chyfrif

Sawl?.....

Beic, car, blodyn, beiciwr,
ffenestr, diferyn o law, siop.

Siapau

Ffenestri, teiars, streipiau ar y groesfan sebra, yr haul, goleuadau traffig.

Lliwiau

Dealltwriaeth o'r byd

Mae 2 siop (siop flodau, siop fara).

Pa siopau eraill allem ni eu gweld mewn tref?

Ble allai'r beiciwr sydd wedi gadael ei feic wrth ymyl y siop fod wedi mynd, a pham?

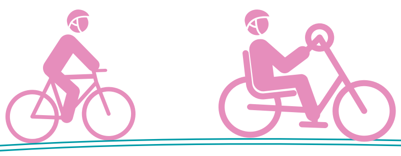
Tybed pam mae yna fasged ar flaen y beic?

Trafodaeth goleuadau traffig

Diogelwch ar y ffyrdd, croesfan sebra.

Trafodaeth am y tywydd

Glaw, heulwen, enfys, tymheredd, weipars sychu ffenestri, dillad addas ar gyfer beicio mewn gwahanol dywydd.



Amgylchedd

O ble mae'r mygdarth o'r ceir yn dod?

Beth mae hyn yn ei wneud i'r aer?

A yw beiciau'n creu mygdarth?

A yw'r blodau a'r gwningen yn ffafrio aer glân ynteu fygdarth cerbydau?

Gweithgaredd corfforol

Beth sy'n fwyaf iach i'r aer, beicio ynteu deithio mewn car?

A yw beicio'n dda i'ch iechyd? A pham?

Pa ran o'r corff rydych chi'n eu defnyddio wrth feicio?

Teithio llesol

Pwy sy'n teithio i'r ysgol mewn car?

Pwy sy'n cerdded?

Pwy sy'n beicio neu'n sgwtera?

Synhwyrau

Pe byddech chi'n beicio yn y dref hon, beth allech chi efallai ei weld, ei glywed a'i arogli?

Pe byddech chi'n teithio mewn car yn y dref hon, beth allech chi efallai ei weld, ei glywed a'i arogli?

Pa wahaniaethau eraill allech chi feddwl amdanynt wrth deithio ar feic neu mewn car?

Wythnos Seiclo i’r Ysgol

Rowndabowt - coch, oren a gwyrdd

Amcan

Datblygu sgiliau echddygol bras a sgiliau symud hanfodol drwy ymarfer corff, addas ar gyfer chwarae hefyd.

Amlinelliad o’r sesiwn

Defnyddiwch y Rowndabowt “Coch, Oren a Gwyrdd!” Canllaw i athrawon i gefnogi dysgu a gwneud cynnydd.

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:
Canllaw i Athrawon Rowndabowt “Coch, Oren a Gwyrdd!”

Gofod i’r grŵp deithio o’i gwmpas y ddiogel

Tiwbiau byr o bapur i’w defnyddio fel cyrn beic dychmygol (2 fesul disgybl mae papur wedi ei rholio’n gweithio’n dda)

Esgidiau addas

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Mewn grŵp

Cysylltiadau cwricwlwm:
Lechyd a Lles

© Sustrans 2022. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Cardiau Gweithgaredd
"Rowndabowt – Coch, Oren a Gwyrdd!"

Bydd pob disgybl yn cychwyn mewn gofod, byddant yn esgus gwisgo eu helmedau ac yna'n codi eu cyrn beic drwy ddal tiwb o bapur (neu debyg) ym mhob llaw fel y gwneir yn arferol wrth gydio mewn dolenni beic.

Gofynnwch iddynt ddringo ar gefn eu beiciau dychmygol a chychwyn yn araf o gwmpas eu gofod chwarae. Anogwch nhw i lwybro rhwng ei gilydd heb eu taro, wrth chwilio am le gwag i symud iddo.

Pan yn barod, rhowch gyfarwyddiadau:

Coch Disgyblion yn stopio	**Oren** Disgyblion yn neidio yn yr unfan yn barod i gychwyn	**Gwyrdd** Disgyblion y dechrau ar eu taith
Gêr 1af Mynd gan bwyll ar flaenau eu traed	**2il Gêr** Cerddwch yn gyflym ond nid rhedeg	**Rowndabowt** Teithiwch o gwmpas yn yr un man mewn cylch bychan cyn cychwyn arni eto yn y gêr 1af
3ydd Gêr Loncian araf	**4ydd Gêr** Cyflymwch y loncian	Gallwch fynd i gyfeiriadau gwahanol pan fo'r plant yn gallu, ymlaen, yn ôl ac i'r ochr.

Gwella ansawdd y symud

- Anogwch ddisgyblion i ddal eu pennau i fyny a'u cefnau'n syth wrth deithio.
- Wrth fynd ar flaenau eu traed, symud yn ysgafn ar flaenau eu traed.
- Edrychwch o'ch blaen i ganfod gofod i symud iddo.

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Bling ar y beic

Amcan

Ail-ddychmygwch eich taith feics.

Amlinelliad o'r sesiwn

Bydd pob disgybl yn dewis templed ar gyfer taith feics.

Gall disgyblion ddefnyddio, pensiliau, llwch llachar, rhubanau, cardiau lliw, deunyddiau wedi'u hailgylchu fel cylchgronau neu rywbeth arall lliwgar y gallant gael gafael arno i wneud collage neu feic wedi ei addurno.

Ysbrydolwyd gan:

Canllaw cam wrth gam — canllaw ar gyfer athrawon, rhieni a llywodraethwyr i gael mwy o bobl i fynd ar siwrne egnïol yn ôl ac ymlaen i'r ysgol.

Gwybodaeth ychwanegol ar gael ar Wheels for Wellbeing wheelsforwellbeing.org.uk

Amser:
20-30 munud

Adnoddau:
Pensiliau lliw, pinnau ysgrifennu

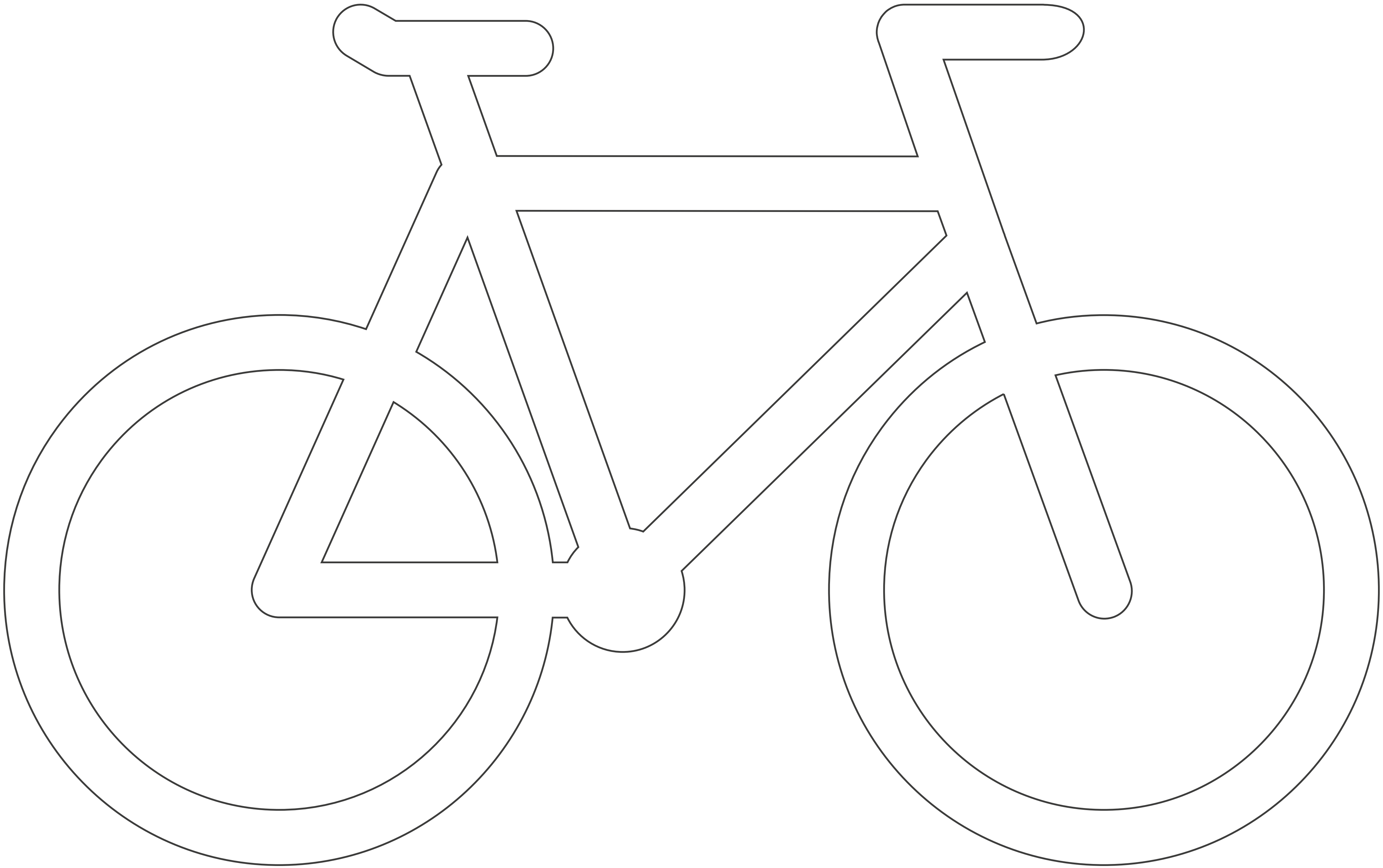
Templedi beic wedi'u hargraffu neu bapur

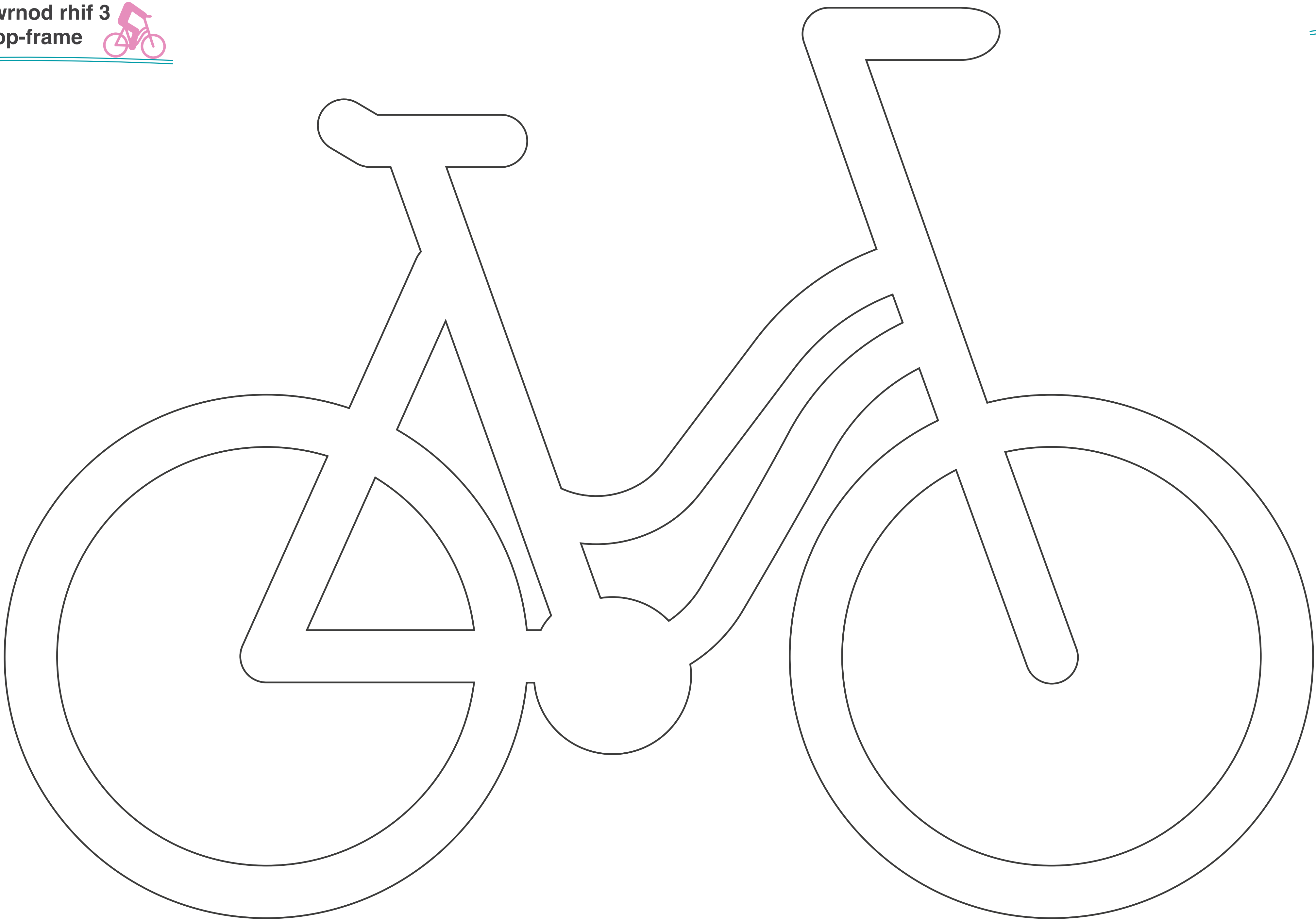
Deunydd i wisgo beic (bling) deunyddiau wedi'u hailgylchu (dewisol)

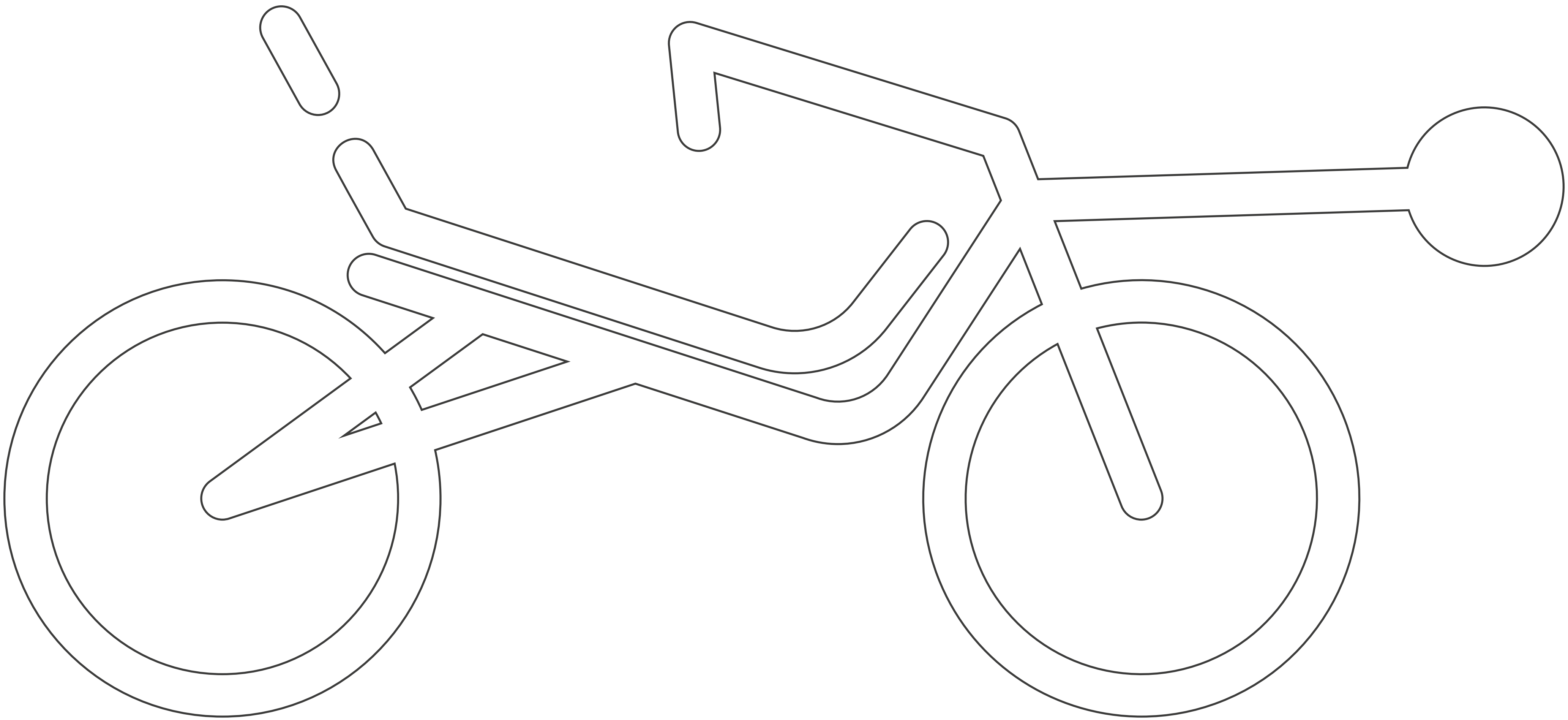
Gweithgaredd unigol/grŵp:
Y ddau

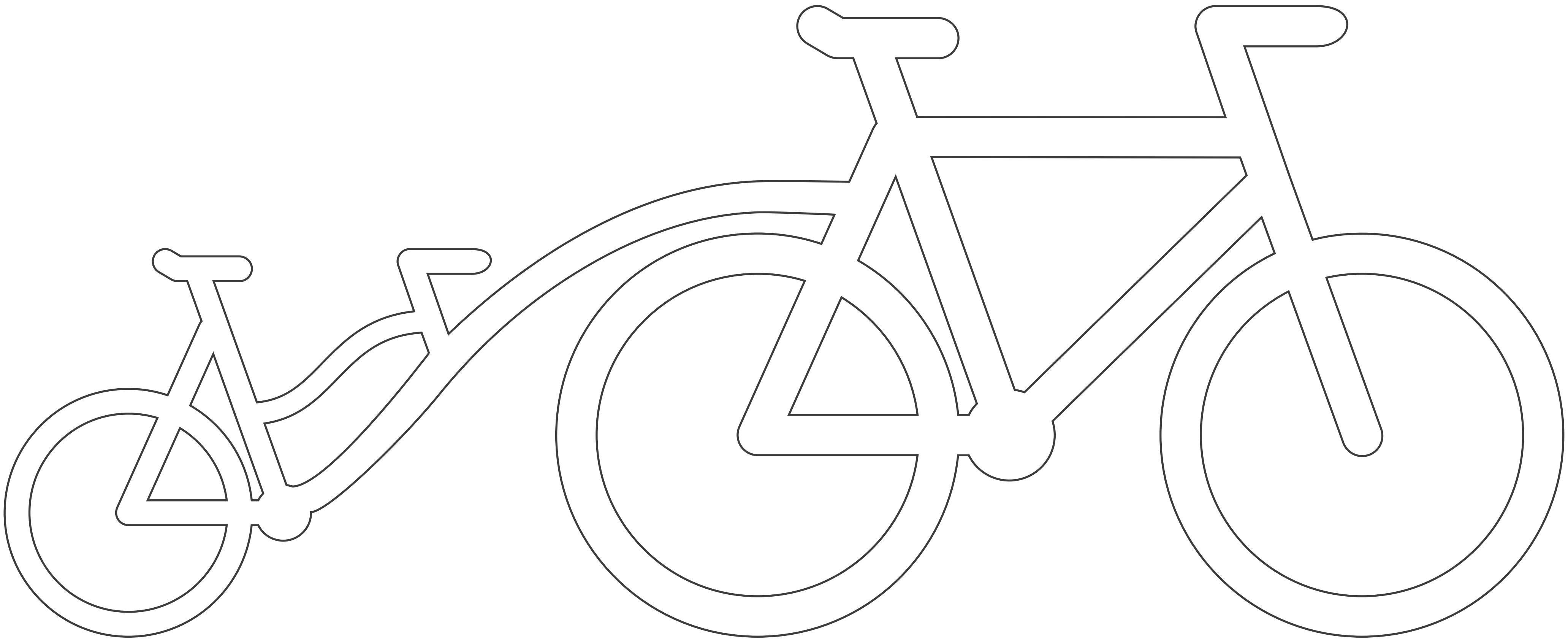
Cysylltiadau cwricwlwm:
Y Celfyddydau Mynegianno

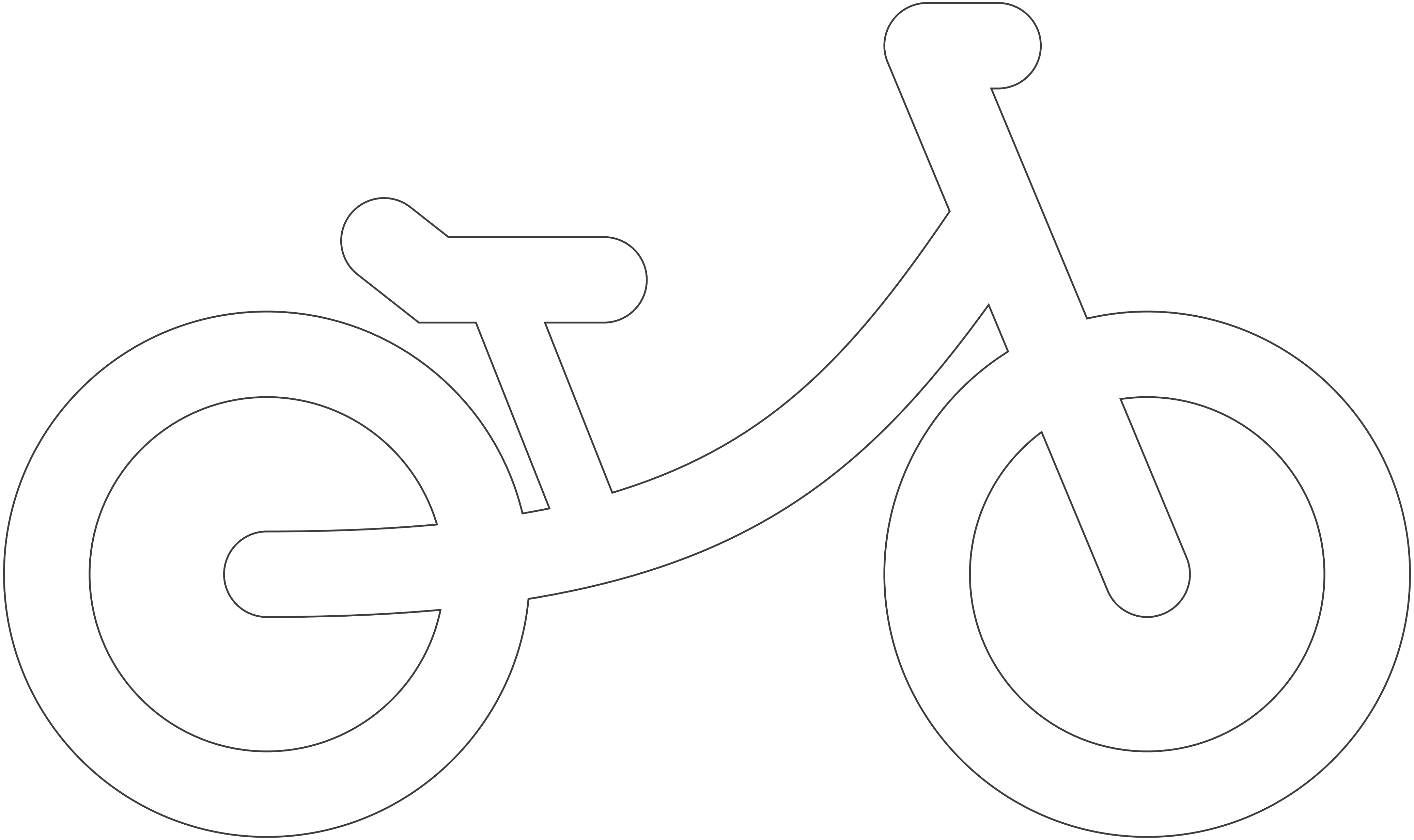
© Sustrans 2022. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).











Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Collage 'beth am i ni gyd feicio'

Amcan

Creu collage ar thema beicio i'w arddangos yn yr ysgol.

Amlinelliad o'r sesiwn

Rhannwch thema eich collage 'Beic a beicio' i greu collage dosbarth/grŵp/neu un unigol.

Defnyddiwch Dempled y Collage Beicio fel man cychwyn neu chwiliwch am lawer o ddelweddau o feiciau i'w defnyddio ar draws un dudalen. Fel arall, chwiliwch am ddelweddau o feiciau, torrwch nhw allan a'u cyfnewid er mwyn ail-greu. Does dim rheolau pendant.

Defnyddiwch gylchgronau, papurau newydd, deunyddiau, gwlân, eitemau wedi'u hailgylchu, dyluniadau Bikeability ac eitemau eraill sydd ar gael.

Gellir ychwanegu neges glir yn hyrwyddo beicio, i'w arddangos yn yr ysgol.

Estyniad

Yn rhan o'r gweithgaredd dysgu yma, gall disgyblion fynd ar daith ddarganfod o gwmpas yr ysgol i ganfod eitemau fel dail, brigau a gweiriau ar gyfer y collage.

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:
Papur/cerdyn i greu collage (maint addas i'r grŵp)

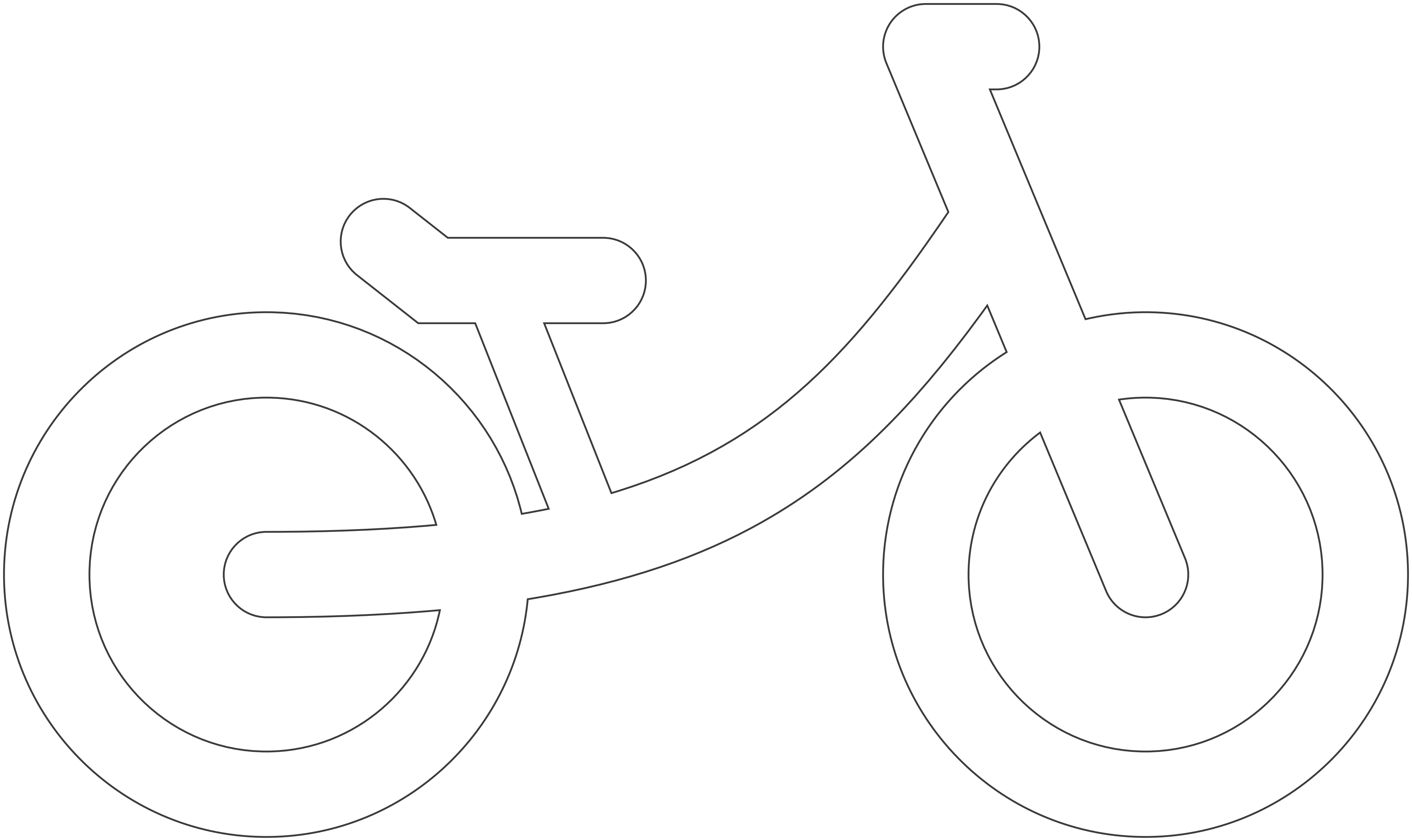
Cylchgronau, papurau newydd, lluniau, deunyddiau, gwlân, dyluniadau Bikeability neu rywbeth arall y gallwch ganfod fyddai'n addas ar gyfer eich collage, ynghyd â thap gludiog neu lud crefft.

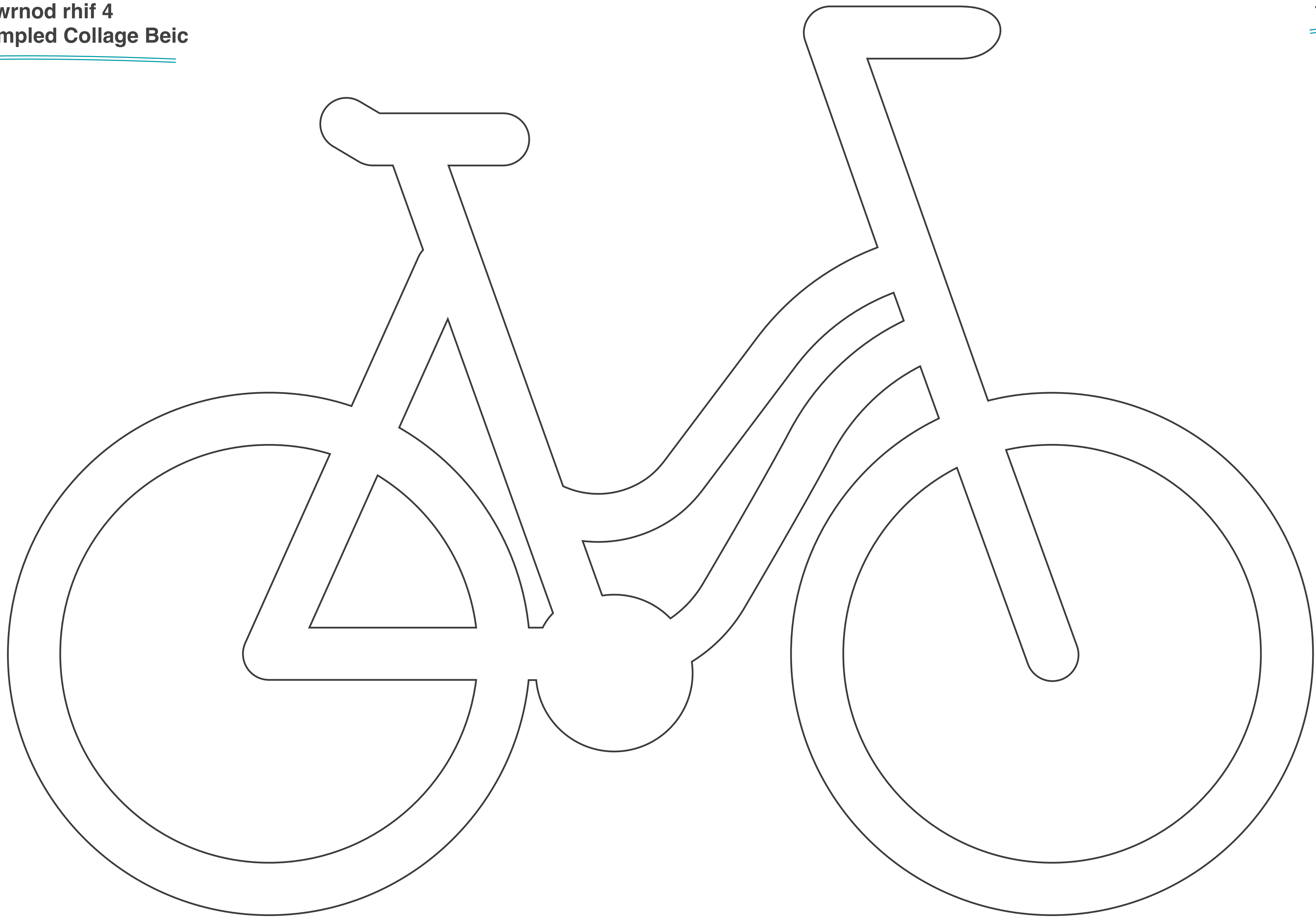
Templed Collage Beic (os defnyddir ef)

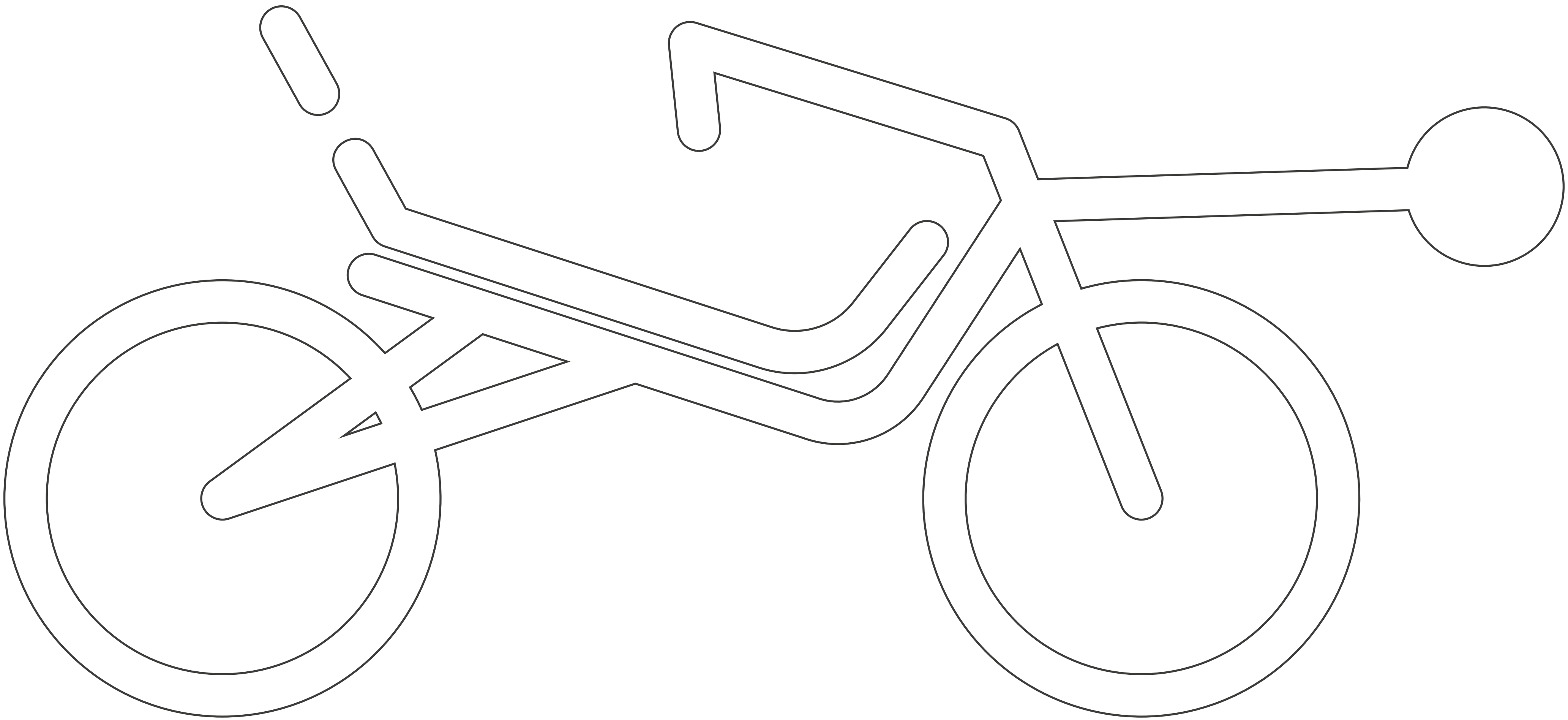
Gweithgaredd unigol/grŵp:
Y ddau

Cysylltiadau cwricwlwm:
Y Celfyddydau Mynegiannol

© Sustrans 2022. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).







Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Antur beicio gyda phensel hud

Amcan

Datblygu sgiliau echddygol manwl gydag antur 'Pensil Beicio Hud' ar draws llawer o dirluniau enwog y byd.

Amlinelliad o'r sesiwn

Gosodwch Feic Hud ar flaen pensel. (1 fesul disgybl)

Dewiswch Daith Feicio o gwmpas byd i'w chwblhau (Table Mountain, yr Himalayas. Coedwig Law yr Amazon. Dinas Llundain)

Mae pob disgybl yn dechrau eu taith ar y papur gan ddefnyddio'u Pensel Beicio Hud. Wrth i gyfarwyddiadau'r stori gael eu hadrodd gan yr athro (Taith Feicio ledled y Byd / taflen procio'r cof), mae'r disgyblion yn olrhain llwybr y daith ar y papur gyda'u Pensel Beicio Hud.

Gall plant ddefnyddio papur olrhain ac olrhain y llinellau hefyd!

Gall athrawon greu eu taith eu hunain, gyda disgyblion yn defnyddio tudalen wag o bapur.

Estyniad

Er mwyn rhoi'r dysgu hwn ar waith, anogwch y disgyblion i sefyll a thynnu llun y mynydd / y tirlun yn yr awyr gan ddefnyddio eu Pensel Beicio Hud gyda gafael pinsiwrn, manwl a chreu symudiadau mawr wedi'u gorwneud, wrth ymestyn yn uchel a llydan, a symud o'r naill o'ch i'r llall, lle bo angen.

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:
Taflenni Siwrneiau Beicio ledled y Byd

Taith feicio ledled y Byd. Taflen procio cof yr athrawon

1 cerdyn/Beic Hud wedi ei lamineiddio fesul disgybl (Defnyddiwch dempled Beic Hud)

1 Taflen Taith Feicio Hud ledled y Byd fesul disgybl, A3 os yn bosibl (Gallwch ddewis un o dri)

Gweithgaredd unigol/grŵp:
Y ddau

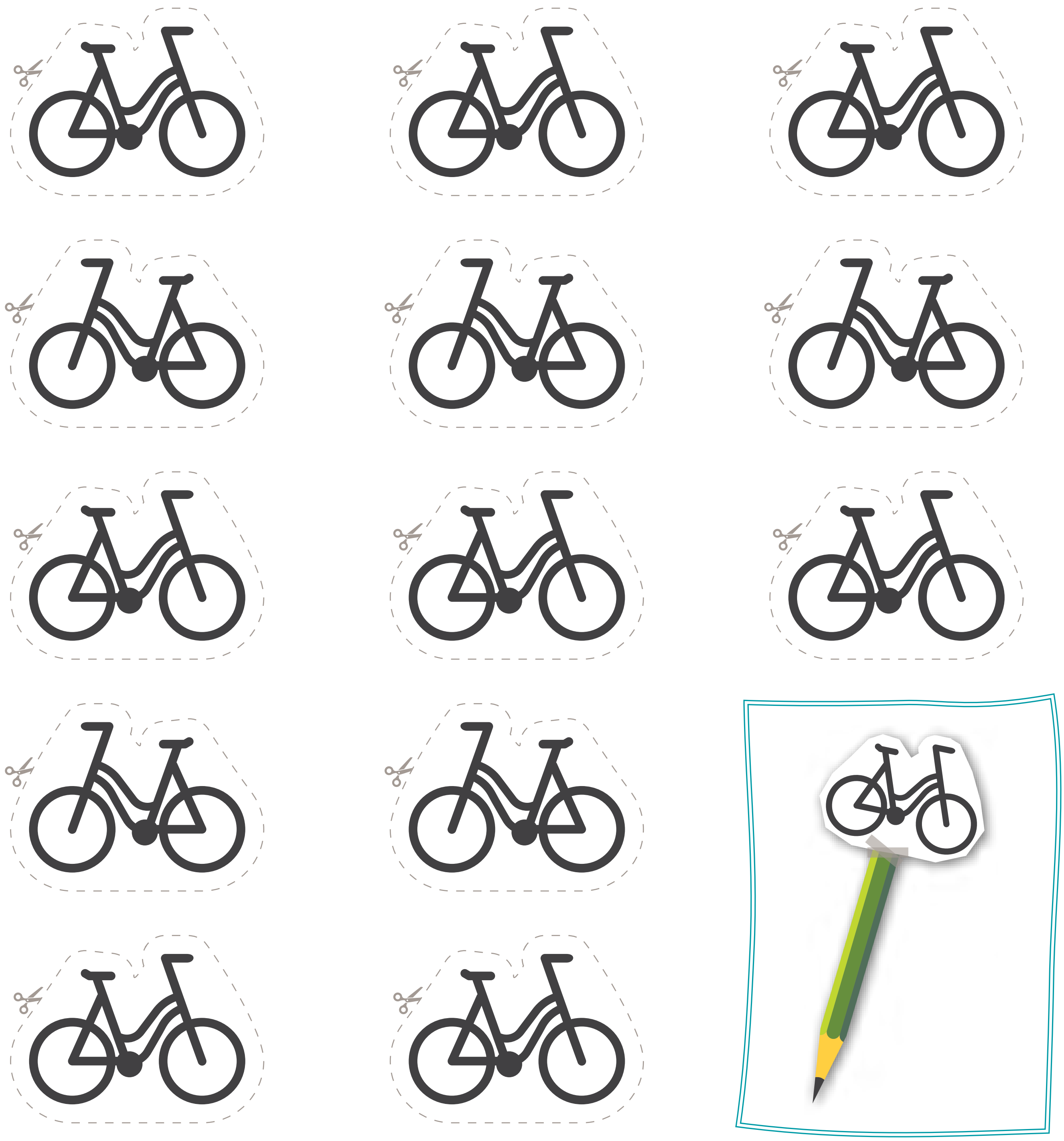
Cysylltiadau cwricwlwm:
Leithoedd, Llythrennedd a Chyfathrebu

© Sustrans 2022. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

Wythnos Seiclo i'r Ysgol

Templed Beic Hud

Torrwch allan ar gerdyn a'u gosod ar dop y pensiliau i greu Pensiliau Beic Hud



Wythnos Seiclo i’r Ysgol

Awgrym i'r Athro

Ar daith feicio i Table Mountain, De Affrica

- Dewch inni gychwyn ar ein taith feicio yn Ne Affrica. Rydyn ni’n dringo Table Mountain.
- Mae’n serth iawn i gychwyn, felly byddwn yn beicio’n araf iawn ac yn ofalus i’r copa.
- Gawn ni orffwyso ar y copa.
- Pam yn eich barn chi y gelwir y mynydd yn Table Mountain?
- Beth fydd yr olygfa o’r copa yn eich barn chi? (Môr, Traeth, Dinas Cape Town).
- Os nad beicio i fyny’r mynydd ydan ni, sut dach chi’n meddwl y gall pobl gyrraedd y copa? (Mewn car cebl?)
- Beth am ddal i fynd at y copa, a chadw at y llwybr.
- Os y’ch chi’n teimlo’n hyderus ar eich beic, beth am ddod i lawr o’r copa yn gynt ar ein beiciau! Wiii!
- Gwyliwch y llwybr ar waelod y dyffryn gan fod y tir yn gostwng.
- Dilynwch y llwybr i’r pen draw.
- Dewch i ni weld. Ydych chi’n cadw at y llwybr?

Ein taith feicio i fynyddoedd yr Himalayas

- Mae ein taith feicio yn mynd dros fynyddoedd yr Himalayas, mynyddoedd a grëwyd 20 miliwn o flynyddoedd yn ôl. Mae’n cynnwys mynydd uchaf y byd sef Everest!
- Dewch i ni fynd gan bwyll ac yn ofalus gan ddilyn y llwybr beicio i fyny’r mynydd, mae’n waith caled beicio i fyny’r mynydd felly mi fyddwn ni’n mynd yn reit araf.
- Bob tro byddwn ni’n cyrraedd copa mynydd, mae angen i ni fod yn ofalus a chadw at y llwybr ar y ffordd i lawr.
- Mae’n rhewllyd felly byddwch yn ofalus.
- Pan fyddwn ni’n cyrraedd copa’r mynydd uchaf, efallai y gwelwn ni lewpard eira. Ie, dwi’n meddwl mod i’n gallu gweld un!! Beiciwch yn araf iawn gan wneud yn siŵr nad yw e’n gallu ein gweld. Cadwch at y llwybr.
- Dewch i ni feicio ar y llwybr, i fyny ac i lawr gweddill y mynyddoedd nes i chi gyrraedd y diwedd, ond beiciwch yn araf ac yn ofalus rhag ofn fod y llewpard eira yn tramwyo!
- Pa mor dda wnaethoch chi gadw at y llwybr yr holl ffordd o gwmpas?

Ein Taith Feicio drwy Goedwig Law yr Amazon

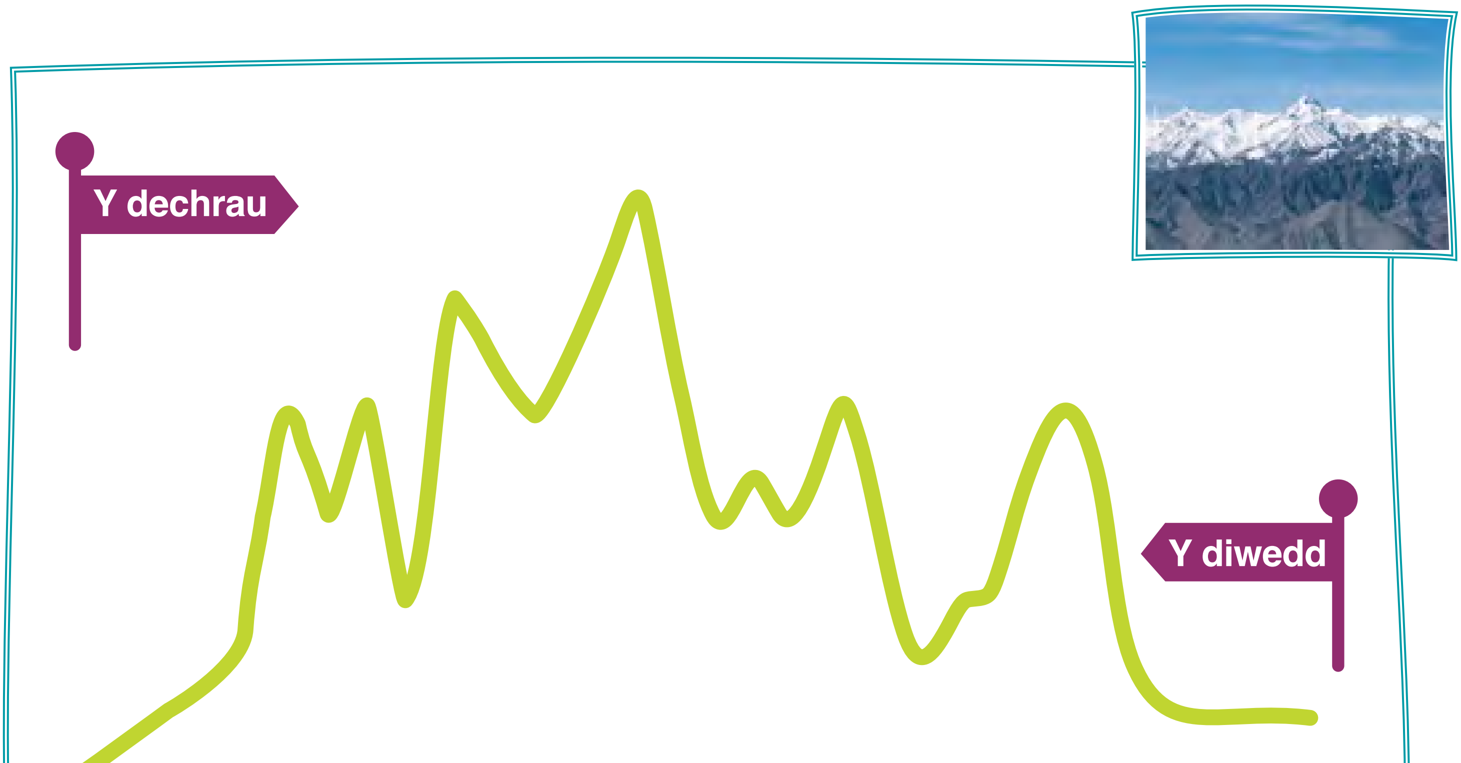
- Heddiw, rydym yn mynd i feicio drwy Goedwig Law yr Amazon ym Mrasil.
- Mae'n jyngl poeth a gwlyb, yn llawn coed tal, sy'n ffurfio math o ymbarél dros y jyngl a elwir yn ganopi (fel pabell). Pan fydd hi'n glawio gall gymryd 10 munud i'r glaw gyrraedd y ddaear!
- Hefyd, gall fod yn reit dywyll, felly bydd angen i ni feicio'n ofalus er mwyn gallu cadw at y llwybr.
- Dewch inni gychwyn beicio, beiciwch yn araf ac efallai y gwelwch chi fwncïod, jagwarod, neu hyd yn oed brogaod dart gwenwyn marwol!
- Pan fyddwn ni'n cyrraedd yr afon, rhaid i ni fod yn ofalus iawn wrth i ni gydbwyso ar foncyff a beicio i'r ochr arall - Diolch byth!
- Dewch i ni orffen y daith a gweld pa mor dda y gwnaethom gadw at y llwybr yng Nghoedwig Law hardd yr Amazon ym Mrasil.

Ein taith feicio drwy ddinas Llundain

- Rydyn ni'n mynd i feicio drwy ddinas Llundain, prif ddinas Lloegr.
- Beth am i ni gychwyn.
- Dilynwch y ffordd yn ofalus nes cyrraedd y gwaelod, rydyn ni'n union
  y drws nesaf i'r London Eye - mae'n anferthol!
- Dewch inni fynd eto, a beicio i fyny'r ffordd a rownd y gornel, gan gadw'n ofalus at y ffordd bob amser.
- Pan gyrhaeddwch waelod y stryd yma, beiciwch yn ofalus o gwmpas y gornel lem, gallwch weld Big Ben ac Abaty Westminster ar yr ochr arall.
- Dewch inni barhau i fynd ar hyd y ffordd yma, drwy ganol Llundain.
- Byddwn yn beicio dros afon Tafwys, a phan fyddwn ni'n mynd heibio Tŵr Llundain, byddwn bron a chyrraedd diwedd y daith.
- Da iawn - rydan ni wedi llwyddo! Pa mor dda wnaethoch chi gadw at y ffordd?

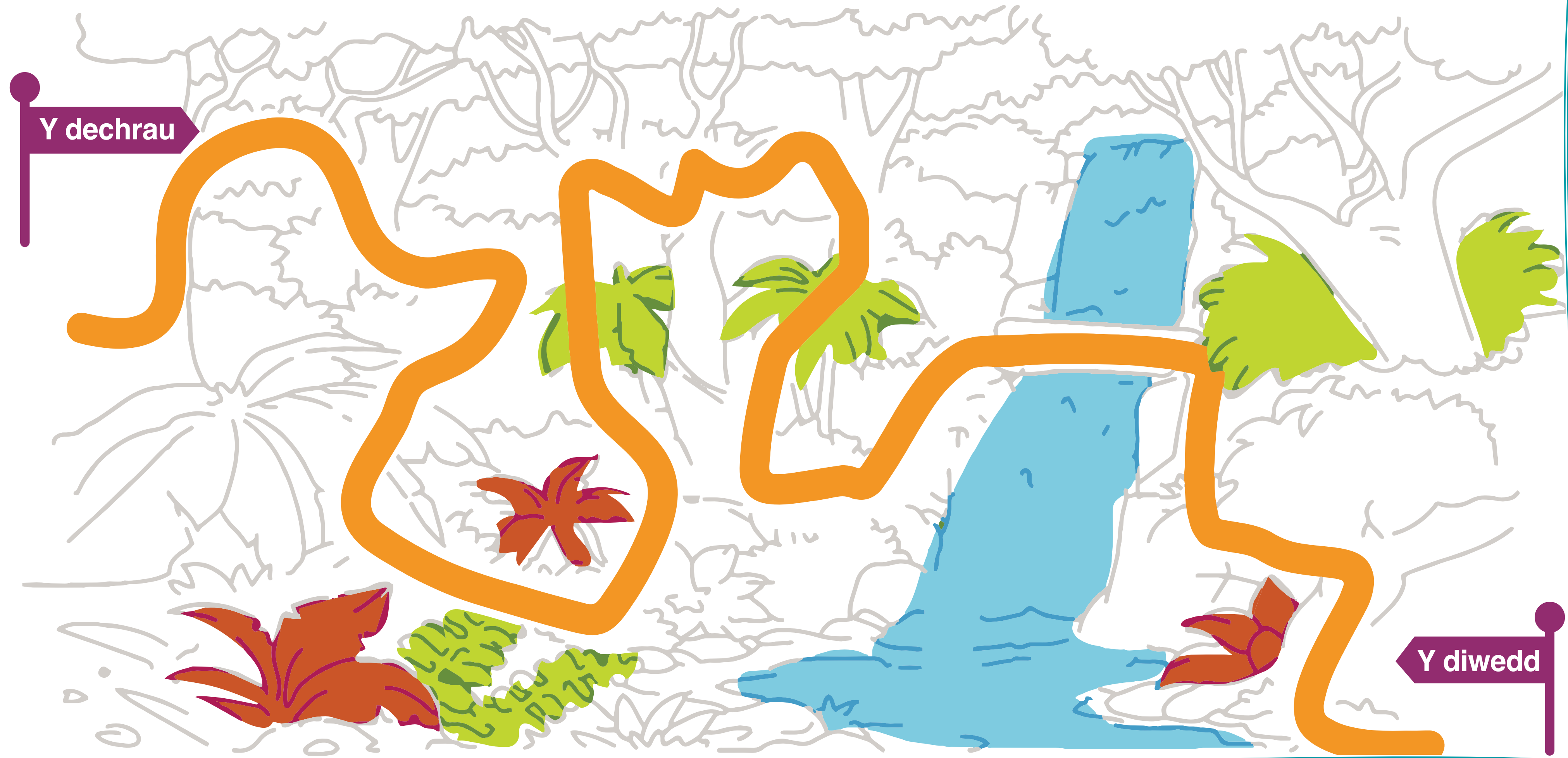
I bedwar ban byd, taflen siwrne feicio

Table Mountain. Cape Town, De Affrica



Yr Himalayas

Coedwig Law yr Amazon



Dinas Llundain