Gweithgareddau Antur

Cynllun Gwaith

Cyfnod Allweddol 3

ESIS

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

Map y Cof

AR 1

Amcanion

- **Cofio'r mannau a'r symbolau ar y map a chydbwyso ymdrech gorfforol gyda meddwl clir er mwyn cofnodi'r wybodaeth yn gyflym**
- **Defnyddio'r map i ganfod lle mae'r rheolyddion perthnasol**

Y Dasg

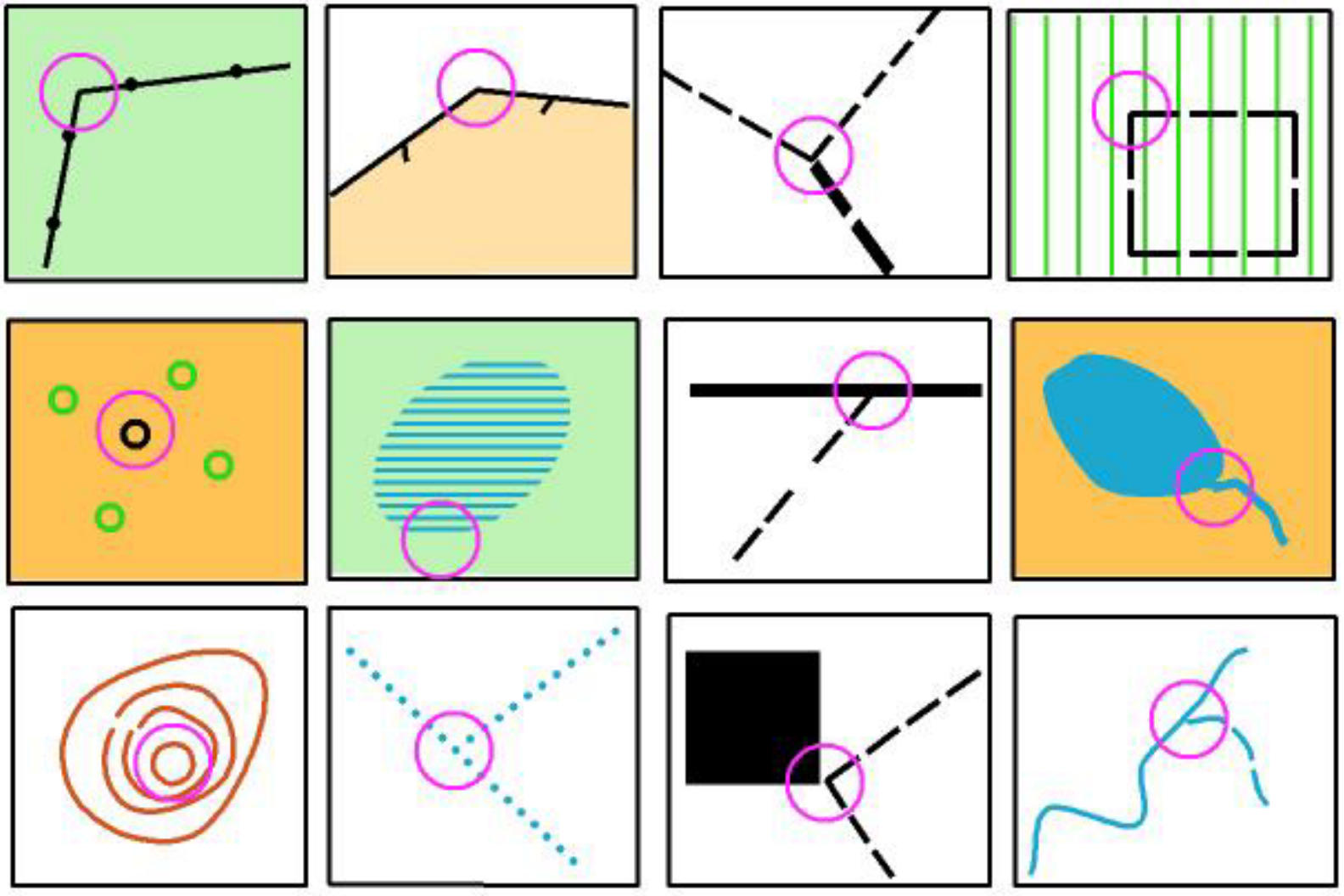
1. Yn eu tro mae pob aelod o'ch grŵp yn rhedeg at y prif fap. Mae ef / hi'n cofio lleoliad y rheolydd nesaf. Yna maent yn dychwelyd at y grŵp ac yn cofnodi'r wybodaeth ar y map gwag.

2. Unwaith y bydd y rheolyddion i gyd wedi'u rhoi ar y map, mae eich grŵp yn cwblhau'r cwrs, gan ymweld â'r holl reolyddion yn y drefn gywir

3. Unwaith y byddwch wedi cwblhau hyn, cymerwch eich cerdyn rheoli at yr athro i'w wirio a chasglwch sialens arall.

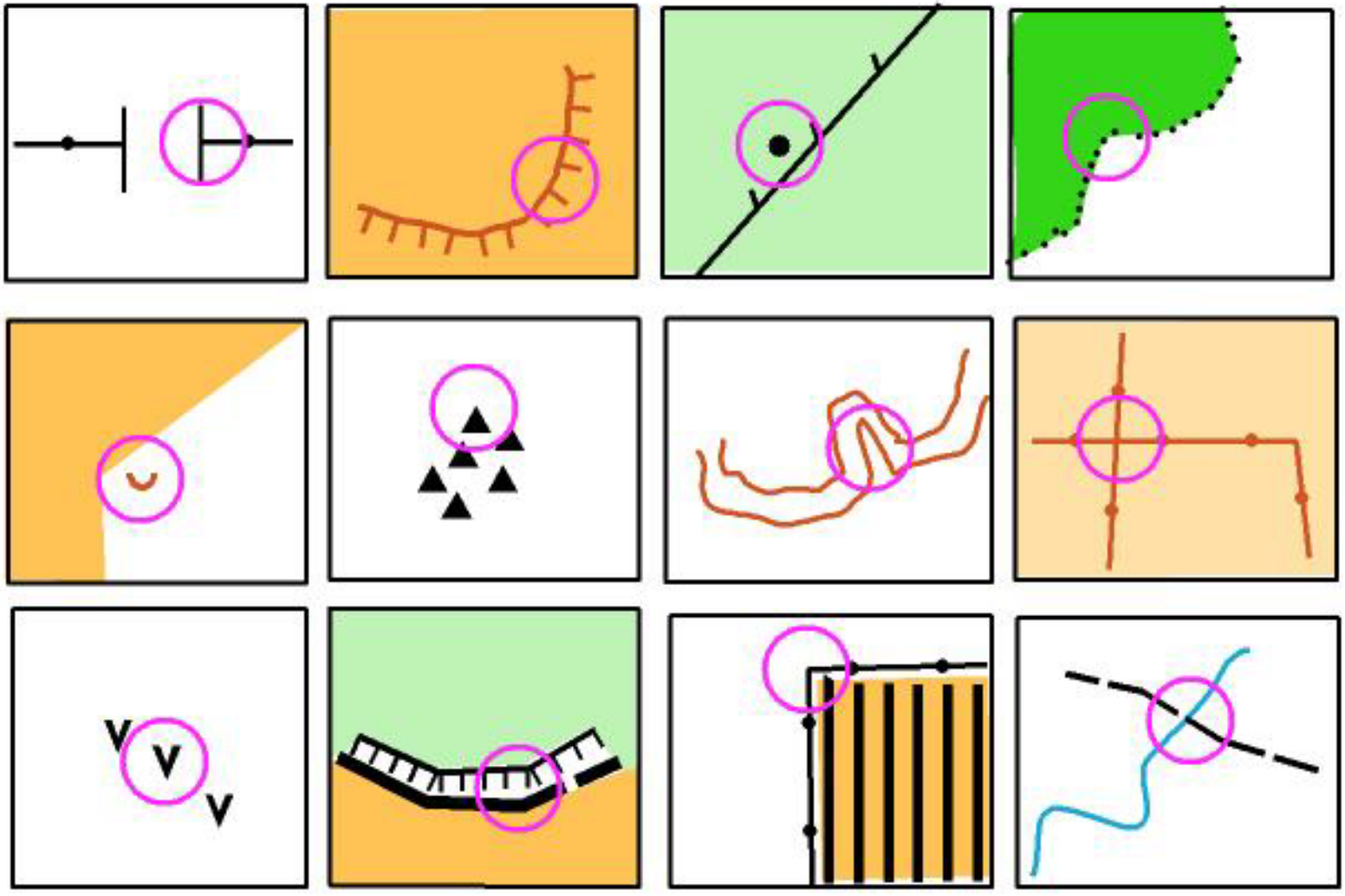
Gêm Redeg â Symbolau

AR2a



Gêm Redeg â Symbolau

AR2b



Gêm Redeg â Symbolau

AR2c

Cornel wal yn y goedwig Wall corner in the forest	Cornel ffens rhwng y goedwig a'r tir agored Fence corner between forest & open land	Cyffrodd llwybr a ffordd arw Path & track junction	Cornel murddun yng nghanol isdyfiant Corner of ruin in undergrowth
Sedd yng nghanol y coed Seat in middle of trees	Ochr y gors yn y goedwig Edge of marsh in forest	Cyffordd llwybr cul a ffordd Road & small path junction	Cyffordd afon a llyn Junction of river and lake
Pen y bryn Top of hill	Cyffordd dwy ffos Ditch junction	Tro llwybr wrth gornel adeilad Path bend near building corner	Cyffordd afon a nant River & stream junction

Gêm Redeg â Symbolau

AR2d

Giat Gate	Gwaelod llethr mewn cae Bottom of slope in field	Carreg fawr wrth ochr ffens yn y goedwig Boulder near fence in forest	Ffin llysdyfiant yn y goedwig Vegetation change in forest
Pant yng nghornel y goedwig Depression in forest corner	Ymyl lot o gerrig mawr Edge of boulder field	Hafn Re-entrant	Cyffordd waliau pridd Earth bank junction
Twll canol Middle pit	Gwaelod clogwyn wrth ymyl ffordd arw Crag foot on edge of track	Cornel wal, dim mynediad i'r cae Wall corner, field out of bounds	Llwybr yn croesi afon Path crossing stream

Cerdyn Sgorio
Anelu o / Man Ymosod

AR 3

Enwau								
	1	2	3	4	5	6	7	8
Rheol-ydd								
AO / MY								

Gollwng Wy

AR 4

Nod

- Mae'n rhaid i chi lunio ac adeiladu cynhwysydd fydd yn eich helpu i ollwng wy ffres o uchder heb iddo dorri pan fydd yn taro'r llawr. Rhaid i chi allu gweld hanner uchaf yr wy ac mae'n rhaid i chi allu cymryd yr wy allan (h.y. nid yw'r wy wedi'i lynu i mewn na'i gadw i mewn gyda thâp selo).

Y Dasg

- Cynhaliwch ocsiwn gyda'r athro'n gweithio fel arwerthwr. Mae'r disgyblion yn bidio am yr eitemau angenrheidiol e.e. gallech wneud yn siŵr bod y sisyrnau neu'r llinyn braidd yn brin er mwyn gwneud y broses fidio'n fwy cyffrous, NEU gallech drefnu'n 4 grŵp ym mhedair cornel y gampfa, a rhoi swm penodol o arian i bob un. Yna bydd un person ymhob grŵp yn rhedeg, fel ras gyfnewid, i ganol y gampfa i gyfnewid arian am nwyddau (peidiwch â gadael i blant redeg gyda'r siswrn).

- Ar ôl adeiladu'r cynhwysydd, caiff y timau eu beirniadu yn ôl tri maen prawf. Ar ôl i'r 2 elfen gyntaf gael eu beirniadu, caiff cynhwysydd pob tîm eu gollwng o uchder yn eu tro:
    1. Cost
    2. Cynllun
    3. Pa mor effeithiol ydyw (ydy'r wy'n torri wrth daro'r llawr?)

Adnoddau

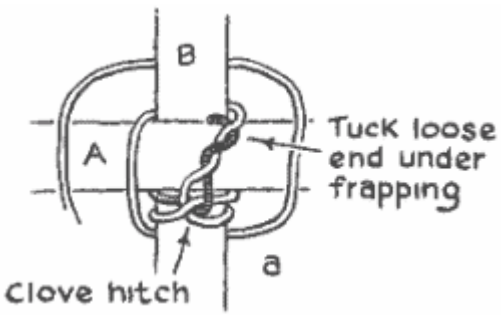
- Amrywiaeth o hen bapurau newydd, potiau iogwrt, blychau wyau, rholiau papur toiled, bagiau plastig, sisyrnau, llinyn, un wy i bob grŵp

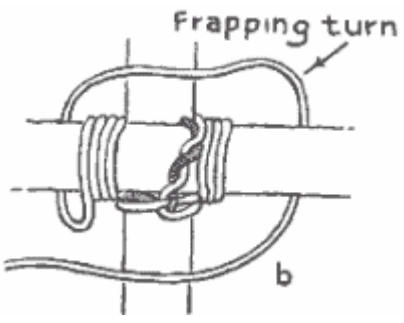
Adeiladu rafft

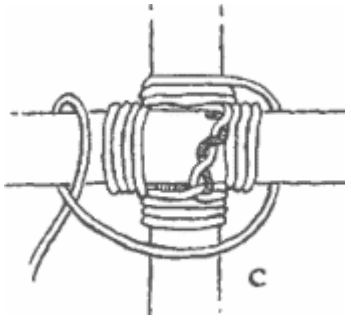
AR 5a

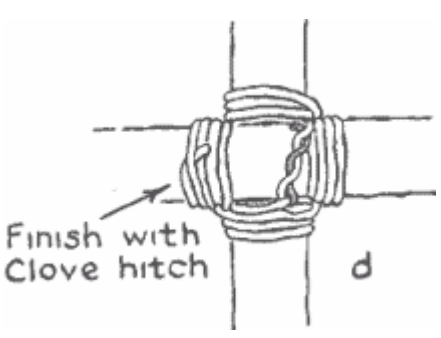
Adeiladu rafft (rhwymo clymau a rhwymiadau) ‘Rhwymo Sgwâr’

AR 5b





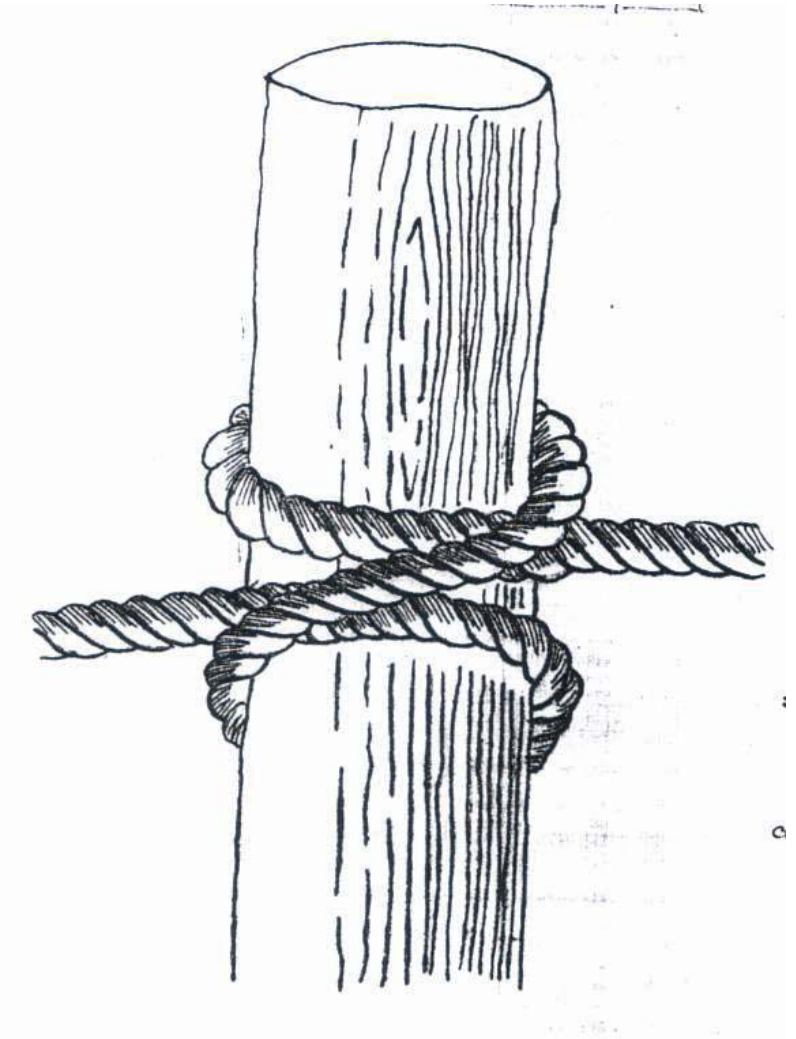




- Dechreuwch drwy groesi’r ddau bolyn ar onglau o 90 gradd.
- Clymwch Gwlwm Croes ar y polyn fertigol yn agos at y fan lle mae’r ddau’n croesi. Mae hyn yn cadw’r rhaff ynghlwm ar y polyn.
- Gwehyddwch y rhaff o dan a thros y polion bob yn ail. I wneud hyn, rhedwch y rhaff dros y polyn llorweddol, o amgylch y tu cefn i’r polyn fertigol, yna yn ôl dros wyneb y polyn llorweddol ar y chwith. Tynnwch hyn yn glyd, yna dewch â’r rhaff y tu ôl i’r polyn fertigol ac i fyny blaen ochr dde’r polyn llorweddol. Gwnewch hyn eto dair neu bedair gwaith, gan gadw’r rhaff yn dynn.
- Pan fyddwch wedi gorffen gwehyddu’r llinyn, rhaid ei ddiogelu drwy lapio’r rhaff rhwng y polion a’i dynnu’n dynn. Mae hyn yn tynhau’r polion sydd wedi’u cysylltu.
- Gorffennwch y rhwymo gyda Chwlwm Croes arall.

Adeiladu rafft (rhwymo clymau a rhwymiadau) ‘Cwlwm Croes’

AR 5c



- Pasiwch ben y rhaff o amgylch y polyn i ffurfio’r tro cyntaf
- Wedi i chi ffurfio’r tro yma, cymerwch y darn hwnnw o’r rhaff rydych yn gweithio ag ef ar draws y darn sy’n sefyll
- Cymerwch y darn hwnnw o’r rhaff rydych yn gweithio ag ef o amgylch y polyn unwaith eto. Bydd hyn yn ffurfio’r ail dro.
- Wrth orffen gwneud yr ail dro, gwthiwch y darn yr rydych yn gweithio ag ef oddi tan ei hun
- Tynnwch y pennau i dynhau’r cwlwm

Adeiladu rafft (rhwymo clymau a rhwymiadau) ‘Hanner Cwlwm’

AR 5d

• Pasiwch y pen rydych yn gweithio ag ef o amgylch y polyn yna pasiwch y pen dros y darn o’r rhaff sy’n sefyll a’i wthio oddi tan ei hun i ffurfio hanner cwlwm.

• Gwnewch hyn eto i wneud ail hanner cwlwm

Rhestr Wirio Cymorth Cyntaf

AR 6a

Cymorth Cyntaf: ***Gofal neu gefnogaeth ar unwaith ond dros dro a roddir i rywun sydd wedi'i anafu neu wedi mynd yn sâl yn ddirybudd***

Egwyddorion a chanllawiau Cymorth Cyntaf

1 Diogelu Bywyd / Diogelwch Personol

- Peidiwch â niwedio ymhellach
- Arhoswch ac aseswch y sefyllfa
- Pam fo'r person yma wedi brifo/mynd yn sâl?
- Peidiwch byth â rhoi eich hun mewn sefyllfa lle byddwch chi'n mynd yn sâl/cael eich anafu
- A oes angen mwy o gymorth?
- Peidiwch â chynhyrfu

2 Hybu Gwelliant

- Penderfynwch beth yw'r salwch neu'r anaf sy'n effeithio ar y claf
- Rhowch gymorth cyntaf priodol iddo/iddi
- Cynigiwch gefnogaeth emosiynol
- Gwnewch y claf yn gyfforddus
- Diogelwch eich hun rhag risg heintiad

3 Rhwystro Cymhlethdodau

- Trefnwch i'r claf gael ei symud mewn ffordd briodol
- Ambiwlans
- Ysbyty heb adran frys
- Meddyg teulu
- Cartref

4 Adrodd eich Canfyddiadau

- Rhoi gwybodaeth gywir ar gyfer yr alwad 999
- Monitro cyflwr y claf yn agos a rhoi gwybod i'r gwasanaethau brys

Rhestr Wirio
Cymorth Cyntaf (torri asgwrn)

AR 6b

1 Arwyddion a Symptomau	2 Triniaeth	3 Cludo'r Claf
• Hanes e.e. wedi syrthio • Poen, teimlo'n dendar • Wedi anffurfio • Wedi chwyddo • Wedi colli'r gallu i wneud rhywbeth • Gwaedu • Cleisiau	• Atal y gwaedu • Gostwng y boen • Atal anaf bellach • Codi aelod y corff i fyny	• Defnyddiwch hydyniad tyner os oes raid i roi'r aelod hwnnw o'r corff yn ôl yn ei le arferol er mwyn gostwng y boen drwy ei dynnu'n unol â'r asgwrn • Stopiwch os yw'r boen yn rhy ddrwg • Symudwch y goes dda at y goes ddrwg • Cadwch e'n sefydlog gyda rhwymyn siâp 8 o amgylch y fferau a'r traed • Rhowch sblint uwchben ac islaw'r anaf gyda rhwymyn wedi'i glymu ar yr ochr sydd heb ei anafu • Defnyddiwch ddigon o badin • Peidiwch â thynnu'r esgidiau • Llaciwch ddillad sy'n rhy dynn/yn y ffordd