



Gemau pysgod egniïol

Diben y gemau yma ydy helpu plant i feddwl am effaith bod yn egniïol ar eu cyrff a hefyd cael hwyl a'u hatgoffa am enwau'r chwech pysgodyn sydd wedi bod yn ffocws gwersi 1-5 yn y **pecyn adnoddau addysg Pysgod Amdani**.

Gellir defnyddio'r syniadau hyn fel gweithgareddau cynhesu mewn gwersi Ymarfer Corff yn y dyfodol neu efallai y bydd y plant eisiau eu chwarae amser egwyl.

Cyfnawid pysgod

Offer ar gyfer dosbarth o 30:

5 x cylch, 6 x set o **ddelweddau o bysgod** wedi'u torri allan a'u lamineiddio, blu-tac

Cyfarwyddiadau'r gêm:

Rhannwch y plant yn bum fîm o chwech o chwaraewyr. Gosodwch bob un o'r chwech set o ddelweddau o bysgod ar ffens ar un pen i'r neuadd/cae/iard chwarae. Gwnewch yn siŵr bod y setiau wedi'u gosod ar wahân. Ewch â'r plant i ben arall y cae/iard chwarae. Gofynnwch i bob fîm sefyll yn wynebu set o'r delweddau o bysgod. Esboniwch i'r plant y byddan nhw'n gweithio yn eu timau i gasglu'r holl bysgod a'u rhoi yn eu 'rhwyd' (cylch) ac mai'r fîm cyntaf i wneud hyn fydd yr enillydd.

Dylai'r timau sefyll mewn parau y tu ôl i'w gilydd. Dylid gosod cylch ar y llawr i'r chwith i bob fîm. Pan fyddwch yn dweud wrthyn nhw, fe fydd y pâr yn rhedeg i ochr arall y cae/iard chwarae i gasglu pysgodyn yr un, rhedeg yn ôl at eu timau a'i ollwng i'r rhwyd. Pan fydd y pâr wedi gosod eu pysgod yn y rhwyd, gall y pâr nesaf fynd. Y fîm cyntaf i gael eu holl bysgod yn y rhwyd ydy'r enillydd! Pan fydd yr holl dimau wedi gorffen, galwch enw pob pysgodyn i weld ydy'r plant yn gallu darganfod pob un yn eu rhwyd a'i ddal i fyny. Cymysgwch y timau a chwaraewch eto!

Dewch i bysgota!

Offer ar gyfer dosbarth o 30:

2 x rhaff hir, 28 x bandiau, 2 x bibiau, stop watsh

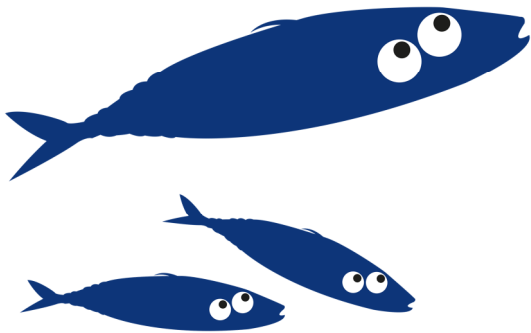
Cyfarwyddiadau'r gêm:

Dewiswch ddau blentyn i fod yn 'bysgotwyr'. Dylai'r pysgotwyr sefyll gyferbyn â'i gilydd yn y neuadd neu yn y cae neu'r iard chwarae, tua 15 metr ar wahân. Dylai fod gan pob pysgotwr raff hir gyda'r ddau ben wedi'u clymu gyda'i gilydd a gosod hwn ar y llawr wrth eu hymyl, mewn cylch. Dylai pob pysgotwr wisgo bib.

Dylid dewis saith plentyn i fod yn fecryll a rhoi pedwar band i bob un i'w gwisgo. Mae gweddill y plant yn lleden. Nod y gêm ydy i'r pysgotwyr geisio dal yr holl bysgod (plant) mewn 5 munud. Maen nhw'n dal pysgodyn trwy ei

dagio. Yna rhaid i'r pysgodyn fynd i sefyll yn rhwyd (cylch rhaff) y pysgotwr wnaeth ei ddal. Unwaith y mae wedi cael ei ddal, nid oes modd rhyddhau pysgodyn (lleden neu macrell) o'r rhwyd heb gael ei dagio gan y macrell. Unwaith y maen nhw wedi cael eu rhyddhau maen nhw'n gallu ail ymuno yn y gêm. Os ydy macrell yn rhyddhau lleden ac os oes ganddo fand dros ben i'w roi i'r person y maen nhw wedi ei ryddhau, mae'r lleden wedyn yn newid yn facrell trwy wisgo'r band!

Os nad ydy'r pysgotwyr wedi dal yr holl bysgod mewn pum munud, stopiwch y gêm. Cyfrwch faint o bysgod sydd gan pob pysgotwr a dywedwch wrth y dosbarth cyfan. Gofynnwch am ddau bysgotwr newydd i weld os ydyn nhw'n gallu curo'r nifer o bysgod sydd wedi cael eu dal. Ail rannwch y saith rôl mecryll a dechrau'r gêm eto.



Delweddau o bysgod



Lleden



Corgimwch



Draenogyn môr



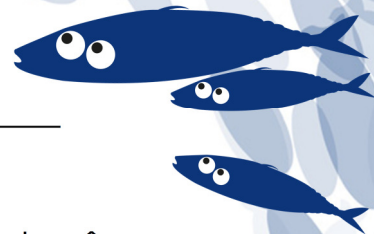
Cragen las



Macrell



Cranc



Enw: _____ Dyddiad: _____

Taflenni gweithgaredd pysgod hwyliog

Lluniwch gêm bysgod egnïol i chi a'ch ffrindiau. Dylai eich gêm:

- wneud i chi deimlo'n gynhesach;
- wneud i chi anadlu'n drymach;
- wneud i'ch calon guro'n gyflymach.

Enw'r gêm ydy:	Nifer y chwaraewyr:
Offer:	

Sut i chwarae'r gêm

1. _____

Defnyddiwch y **banc geiriau – gweithgaredd pysgod hwyliog** i'ch helpu i esbonio'ch gêm.



Gweithgaredd pysgod hwyllog – banc geiriau

Pysgod	Offer	Symudiadau
lleden	pêl	driblo
draenogyn môr	band	dianc
cranc	bag ffa	rhewi
macrell	bib	neidio
cragen las	conau	rhedeg
corgimwch	cylchoedd	tagio

Enw: _____ Dyddiad: _____

Fy addewidion iechyd

Mae'n bwysig bwyta'n dda a bod yn egniol i gadw'n iach. Meddylwch am ddau addewid iechyd a lluniwch arwydd i'ch helpu i'w cofio. Addurnwch eich arwydd, ei dorri allan a'i arddangos.

Enw _____

Addewid 1

Fe fyddaf yn

Addewid 2

Fe fyddaf yn

Syniadau addewidion iechyd

Fe fyddaf yn bwyta 5 dogn o leiaf o ffrwythau a llysiau bob dydd.	Fe fyddaf yn cael 6-8 diod yn dydd.	Fe fyddaf yn bwyta pysgod ddwywaith yr wythnos
Fe fyddaf yn symud mwy ac yn eistedd llai	Fe fyddaf yn egniol am 1 awr bob dydd.	Fe fyddaf yn helpu i goginio pryd o fwyd pysgod adref.

